



# Manejo del duelo de la infidelidad, cuando el evento adverso se convierte en hecho traumático

Propuesta de intervención - Guía terapéutica



Universidad  
**Mariana**

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983

# Manejo del duelo de la infidelidad, cuando el evento adverso se convierte en hecho traumático

Propuesta de intervención - Guía terapéutica



Universidad  
**Mariana**

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983



Editorial  
**UNIMAR**

**Colección  
Manuales,  
Guías y Cartillas**

**2023**

Diana Carolina Flórez Salazar  
Julie Estela Ruano Noguera  
Dayana Melissa Ceballos Mora  
Mabel Andrea Gómez Cerón  
Daniela Estefanía López Montenegro  
Ana Lucía Martínez Chaves  
Autores



## ***Manejo del duelo de la infidelidad, cuando el evento adverso se convierte en hecho traumático***

Autores: Diana Carolina Flórez Salazar, Julie Estela Ruano Noguera, Dayana Melissa Ceballos Mora, Mabel Andrea Gómez Cerón, Daniela Estefanía López Montenegro, Ana Lucia Martínez Chaves

Editorial: Editorial UNIMAR

Fecha de publicación: 2023

País/Ciudad: Colombia / San Juan de Pasto

Idioma: Español

Visibilidad: Página web Editorial UNIMAR, Universidad Mariana



Universidad  
**Mariana**

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983

Título : *Manejo del duelo de la infidelidad, cuando el evento adverso se convierte en hecho traumático*

DOI: <https://doi.org/10.31948/editorialunimar.215>

Formato: 21,6 x 28 cm – Digital

Páginas: 44

Año: 2023

- © Editorial UNIMAR, Universidad Mariana
- © Diana Carolina Flórez Salazar
- © Julie Estela Ruano Noguera
- © Dayana Melissa Ceballos Mora
- © Mabel Andrea Gómez Cerón
- © Daniela Estefanía López Montenegro
- © Ana Lucia Martínez Chaves



## Editorial UNIMAR

### Luz Elida Vera Hernández

Directora Editorial UNIMAR

### Leidy Stella Rivera Buesaquillo

Corrección de Estilo

### Francisco Javier López Miranda

Diseño y Diagramación

### Correspondencia:

Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia, Calle 18 No. 34 – 104

Tel: 6027244460 - Ext. 185

E-mail: [editorialunimar@umariana.edu.co](mailto:editorialunimar@umariana.edu.co)

**Disponible en:** <http://editorial.umariana.edu.co/libros>

Cítese como: Flórez-Salazar, D. C., Ruano-Noguera, J. E., Ceballos-Mora, D. M., Gómez-Cerón, M. A, López-Montenegro, D. E. y Martínez-Chaves, A. L. (2023). *Manejo del duelo de la infidelidad, cuando el evento adverso se convierte en hecho traumático*. Editorial UNIMAR. <https://doi.org/10.31948/editorialunimar.215>





Las opiniones contenidas en la presente publicación no comprometen a la Editorial UNIMAR ni a la Universidad Mariana, puesto que son responsabilidad única y exclusiva de los autores; de igual manera, ellos han declarado que, en su totalidad, es producción intelectual propia, en donde aquella información tomada de otras publicaciones o fuentes, propiedad de otros autores, está debidamente citada y referenciada, tanto en el desarrollo del documento como en las secciones respectivas a la bibliografía.

El material de este libro puede ser reproducido sin autorización para uso personal o en el aula de clase, siempre y cuando se mencione como fuente su título, autores y editorial. Para la reproducción con cualquier otro fin, es necesaria la autorización de la Editorial UNIMAR de la Universidad Mariana.



Este libro está bajo licencia internacional:

**Atribución-SinDerivadas 4.0 Internacional**



# Guía terapéutica

# Infidelidad

Crear una guía para orientar el proceso conversacional terapéutico con parejas donde alguno de los dos miembros de la pareja ha sido infiel refleja la conciencia de las autoras frente a la complejidad del manejo de esta desgarradora experiencia vivida tanto por la “víctima como por el victimario” en su proyecto de vida. Quien no ha vivido esta situación y no ha apoyado a las personas involucradas a explorar la profundidad y extensión de los dolores y heridas no entiende la complejidad de este hecho y el riesgo que se vive en el terreno humano al que se está entrando.

Una guía es un mapa, una herramienta que va orientando los pasos a seguir; es un medio para rescribir y resignificar los eventos, es una ayuda para escuchar y extraer de las historias y significados que no concuerdan, elementos escondidos y silenciados que pueden dar vida y esperanza, pero también se corre el riesgo de crear mayores dolores y heridas incurables. Este mapa sugiere caminos y elementos para explorar con respeto y cautela, teniendo en cuenta que lo existente en cada terreno es inesperado y exclusivo para cada persona involucrada. La sanación, la reparación, el perdón, la reconstrucción de la circunstancias individuales requieren que ambos miembros de la pareja se sientan respetados y escuchados, para que las emociones, los valores, las acciones y las palabras vayan tejiendo una nueva urdimbre, y todos, lentamente, empiecen a vivenciar que es posible estar o seguir participando.

Sin embargo, adicional a la guía teórica, el terapeuta también es orientador, su calidad y sensibilidad le permite conectarse, más allá de las palabras, con las personas y, así, lograr un proceso conversacional y emocional reparador.



**Jeannette Samper Alum**



**Maestría en Consejería Psicológica**  
Florida State University

**Maestría en Terapia de Parejas y Familia**  
Universidad de Miami

Diploma en Terapia, Docencia, Entrenamiento  
y Supervisión Terapéutica, (DSTTS) Kensington

Consultation Centre, Londres

Terapeuta de Pareja y Familia, Bogotá

# Propuesta de intervención



## Introducción

La presente guía toma la relación de pareja y vivencia de eventos de infidelidad como insumo para comprender la dinámica que se puede suscitar en este vínculo; reconociendo que la historicidad de los sujetos, su sistema de valores, creencias y percepciones permiten, de manera concreta, identificar cómo se enfrentan a situaciones adversas y promueven procesos de recuperación.

Esta guía nace de la investigación denominada: *Riesgos psicológicos y cambios sociales que surgen a partir de los sucesos de infidelidad en los usuarios del Centro de Familia de la Universidad Mariana*, desarrollada durante 2020-2021, por las autoras Dayana Melisa Ceballos Mora, Mabel Andrea Gómez Cerón, Daniela Estefanía López Montenegro y Ana Lucia Martínez Chaves. En esta investigación, las autoras se preocuparon por aquello que referían las víctimas de infidelidad y cómo, a partir de su historia, percibieron, vivenciaron y gestionaron este suceso.

El objetivo de este material, entonces, se encamina a brindar estrategias de intervención

para el manejo del duelo de la infidelidad cuando el evento se ha convertido en un hecho traumático; puesto que, en esas particularidades contextuales y personales de las que se habla, se identifica que algunas personas comienzan a vivenciar duelos complejos que las exponen a riesgos psicológicos amplios, afectando la dinámica personal y familiar de manera importante. De igual forma, los cambios sociales que se provocan pueden ampliar el malestar, por ende, el sujeto vive la infidelidad como un hecho altamente traumático que bloquea la posibilidad de continuar con su vida. En este sentido, se logra evidenciar que, desde la subjetividad de las personas, la probabilidad de que este evento adverso se convierta en un trauma es alta; especialmente cuando no se cuenta con los mecanismos de afrontamiento adecuados que les permitan dar respuesta al dolor.

En esta guía se encontrarán descripciones de los riesgos psicológicos y cambios sociales que se presentan después de un evento de infidelidad. Estos factores pueden coadyuvar a determinar que el evento adverso es un trauma que amerita atención inmediata.

Según lo planteado por Zumaya et al. (2008):

Una pareja puede definirse como una relación entre dos personas, hetero u homosexuales, unidas por el erotismo y el placer en sentido amplio; esto es, el placer derivado del estar juntos, del compartir, del afrontar y solucionar las dificultades, conflictos y problemas del vivir como par. (p. (225)

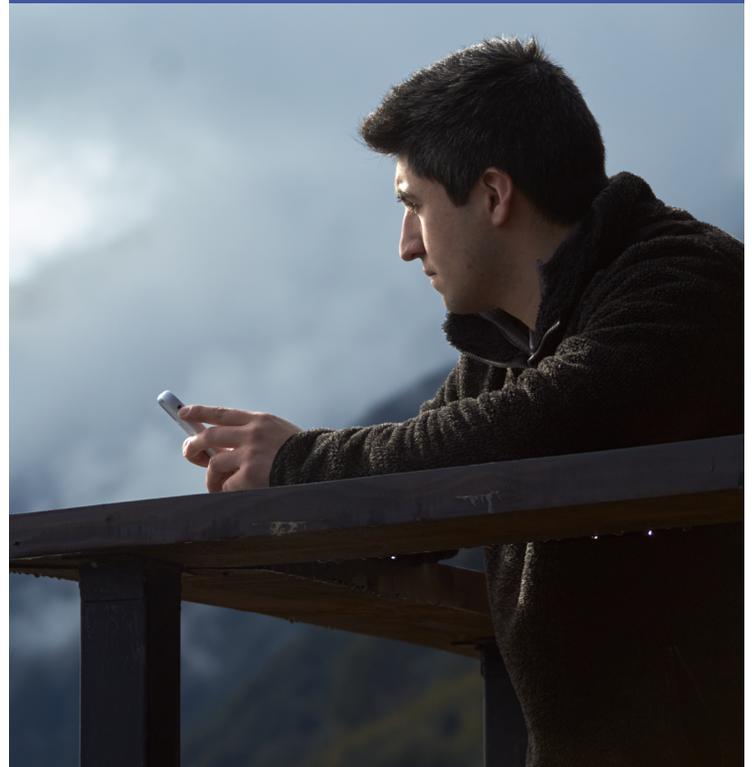
Evidenciando así los múltiples matices en torno a la decisión de establecer relaciones de pareja a corto, mediano o largo plazo, que impacta en la toma de decisiones, el proyecto de vida y las expectativas, según lo esperado por cada individuo. Así, cuando se vive un evento de infidelidad, todos estos elementos se trastocan, generando graves consecuencias en los aspectos psicológico, físico y relacional, que someten a la persona a un profundo dolor, ya que cuando no se gestiona adecuadamente las emociones, la posibilidad de vivir este hecho como un trauma es inminente

La guía se nutre totalmente de la investigación ya mencionada, y como recurso base toma las narrativas de las víctimas de infidelidad: usuarios del Centro de Familia de la Universidad Mariana, ubicada en la ciudad de San Juan de Pasto. De esta manera, se logró revisar los diferentes factores que rodean la vivencia de sucesos de la infidelidad desde la perspectiva de la persona fiel, es decir, quien sufrió el engaño de la pareja.

Para las víctimas entrevistadas, de acuerdo con el proceso de investigación, la infidelidad es la destrucción de la pareja y el fracaso ante el proyecto de vida. Así mismo, desde un componente cultural-religioso, la infidelidad se considera un pecado y una falta grave que puede ser castigada; finalmente, desde el punto de vista social, la infidelidad es considerada un detonante de quebrantamiento de las relaciones interpersonales y experiencias compartidas que se construyen durante la relación de pareja, generando un shock que moviliza el mundo de las relaciones y encuentros sociales.

Así, se presentan los resultados que hacen parte del análisis de las categorías y subcategorías emergentes encontradas en el tercer objetivo: percepción de infidelidad desde la perspectiva de las víctimas, actos de infidelidad desde la perspectiva de la pareja afectada, afectación personal y recursos de afrontamiento gestionados por las víctimas, para luego aportar, mediante el análisis y comprensión de los aspectos encontrados, recomendaciones de intervención.

De acuerdo con lo anterior, esta guía terapéutica permitirá revisar las percepciones que se han construido en torno al concepto de infidelidad, a partir del contexto sociocultural de las víctimas y cómo esto puede ayudar a dimensionar el evento como trauma. Para el caso de la investigación, el departamento de Nariño, Colombia, particularmente la ciudad de Pasto se convierte en el contexto que permite referenciar los elementos utilizados por las víctimas, que, desde sus narrativas, develan las diferentes estrategias para sanar, así no se puede desligar el desarrollo de los sujetos con las características contextuales donde se desenvuelven. Por ello, es importante afirmar que muchos factores del



Fuente: Freepik

contexto, cualquiera que sea, pueden considerarse trascendentales en los procesos de acompañamiento y sanación física y emocional de las víctimas.

Para comprender lo anterior, se puede decir que la infidelidad tiene manifestaciones diversas, de acuerdo con la realidad contextual e historicidad de los sujetos. Estas manifestaciones solo se pueden apreciar en el mismo momento en que se experimenten los hechos, logrando dilucidar significados, afectaciones y, por supuesto, recursos de apoyo que se convirtieron en insumo novedoso para tener en cuenta en procesos de recuperación.

Una vez comprendidas estas afectaciones, en esta guía terapéutica, se presenta, en el apartado final, la estrategia de intervención que, de acuerdo con el trabajo de campo realizado en el estudio previo (entrevista a profundidad), se constató que dar relevancia a los relatos genera muchos procesos de sanación. De esta manera, la terapia narrativa juega un papel determinante en el abordaje de las afectaciones que sufren las víctimas de infidelidad. White y Epston (1993) refieren que, cuando se cuenta y se re-cuenta lo vivido, dicho proceso favorece la posibilidad de externalizar el sufrimiento, bautizar el problema desde una perspectiva en la cual el dolor edifica y gestiona procesos sanadores, en lugar de destruir las dimensiones del ser del sujeto.

Así mismo, los participantes, en sus relatos, develan sutilmente las características de su entorno cultural, político y social, así como, lo emocional e intrapsíquico; ante lo cual, Payen (2002) afirma que "la terapia narrativa hace especial hincapié en la necesidad de mantener una vigilancia constante frente a las manifestaciones más sutiles" (p. 48). Por tanto, los profundos relatos generan un panorama claro sobre los significados que los sujetos construyen ante un hecho particular: pareja, familia, amor, fidelidad, infidelidad, esto, a su vez, desde una perspectiva terapéutica, permite reconocer los elementos de apoyo que hacen que el trauma ocasionado por el intenso dolor se resignifique y se movilice hacia la búsqueda de la protección, cuidado y seguridad personal.

Producto de lo revisado en las profundas narrativas, la estrategia de intervención se complementa con los recursos y herramientas que favorezcan el desarrollo de procesos resilientes para la elaboración y gestión de procesos de duelo cuando la infidelidad se convierte en un hecho traumático. Para comprender la resiliencia, en primera instancia, se debe comprender que son los traumas. Para algunos autores, son eventos peligrosos y repentinos que abrumen los recursos psicológicos, físicos y económicos de las personas y las comunidades (Figley, 1985). En general, los traumas poseen las siguientes características: son de gran intensidad, imprevisibles e infrecuentes; además, pueden afectar a una sola persona o a comunidades enteras. Para Grandón (2020), "el trauma psicológico se considera un problema de Salud Pública por su impacto negativo en las personas, sus familias, las comunidades a las que estas pertenecen e incluso para los servicios de salud" (p. 1), frente a lo cual, la infidelidad, como evento adverso, puede convertirse en trauma que proyecta condiciones y patologías serias crónicas, las cuales se deben atender y comprender.



Fuente: Freepik

De igual manera, como parte de este capítulo, se profundizará en los recursos de afrontamiento con los cuales contaron las víctimas entrevistadas para favorecer procesos de recuperación, ajustando lo referido al proceso de resiliencia, siendo esto lo más importante en la lectura y abordaje de la guía. En este último aspecto, se realizará mayor énfasis, permitiendo que los terapeutas que acompañen dichos procesos cuenten con herramientas importantes que faciliten la recuperación de sus consultantes.

Es importante aclarar que la guía terapéutica epistemológicamente se apoya en el paradigma sistémico en autores como Bronfenbrenner; la terapia narrativa de White, y los procesos de resiliencia a partir de lo abordado por Acevedo, Restrepo, Rubio, Puig y Cyrulnik; puesto que permite analizar la infidelidad desde una causalidad circular relacional, que toma en consideración diferentes factores para comprender el para qué de la infidelidad más que el porqué. Así, se amplía la visión de la situación dolorosa y ajustada a diferentes significados se puede gestionar procesos de recuperación eficaces, desde la movilización de procesos resilientes.

Finalmente, se espera que este recurso sirva de guía terapéutica para los distintos profesionales que hacen parte de las ciencias sociales y la salud mental, reconociendo esta estrategia de intervención, consolidada como un instrumento aplicable a las necesidades de los sujetos, y así aportar en la recuperación de personas en las cuales la infidelidad se ha convertido en un trauma de difícil manejo y gestión.

# Justificación

La infidelidad es una situación que, sin duda alguna, llama constantemente la atención en los contextos de las ciencias sociales y la salud mental, al igual que en los contextos de intervención familiar, puesto que dicho fenómeno ha acompañado al ser humano desde la misma aparición de la monogamia como elemento que garantiza exclusividad en la vida de pareja. Para algunos terapeutas, se ha convertido en un motivo de análisis, reflexión e intervención. Para las personas y parejas que la han vivido, puede convertirse en un detonante de sufrimiento emocional que conlleva transitar por grandes cambios, los cuales, de manera inminente, influyen en la salud mental, al punto de convertirse en trauma, y en los procesos de significación del ser o construcción de pareja.

Dentro del trabajo desarrollado, se menciona la relación de la fidelidad e infidelidad; términos que han sido concebidos de diferentes maneras a través del tiempo y la cultura, influyendo en el significado de pareja que, dependiendo del contexto donde se encuentre el individuo genera unos esquemas específicos para actuar, vivenciar y afrontar la vida en pareja. En este sentido, como se precisa en la investigación, el desarrollo alcanzado en las primeras etapas de la vida (infancia y niñez), la manera cómo se construyen vínculos de apego y las características socioculturales resultan determinantes en el momento de comprender los rasgos individuales y de personalidad de los sujetos.



Fuente: Freepik

Una vez logrado esto, se puede advertir algunos factores que inciden en la formación de la vida en pareja, en la construcción del proyecto de vida conjunta y en los parámetros de la expresión de afecto. Resulta importante considerar los distintos significados que se le ha otorgado a la infidelidad; por ejemplo:

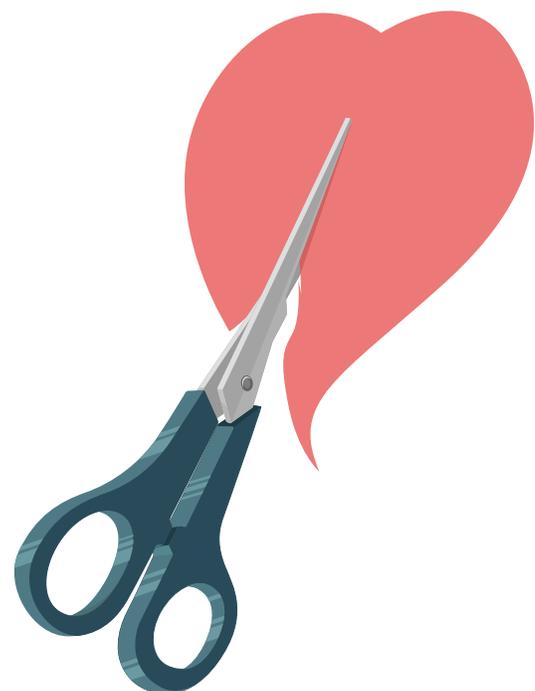
La infidelidad es una situación que toca la emocionalidad humana y busca ser ubicada en el contexto relacional de cada persona por lo que ha de dar una significación que le permita integrarse en la cultura en la que se encuentra inmersa, para cumplir con las exigencias de esa cultura o para justificar las conductas que esa misma cultura considera reprochables. (Giraldo y Garcés, 2012, p. 22)

Al identificar el impacto que causa la infidelidad como hecho traumático en la vida de los individuos que experimentan relaciones de pareja marcadas por este fenómeno, se estableció la importancia de realizar una guía terapéutica que permita, a los profesionales de los distintos ámbitos de las ciencias sociales y humanas, y de la salud mental, gestionar —en conjunto con los usuarios— desde una mirada holística, procesos resilientes y adecuados que permitan adaptar mecanismos de afrontamiento que garanticen estabilidad física, mental y emocional; puesto que, tomando como referencia los resultados de la investigación, se evidencia un impacto en las diferentes dimensiones que requieren ser atendidas de manera oportuna desde una perspectiva relacional.

Se considera, entonces, pertinente desarrollar una guía terapéutica que, desde el uso de la terapia narrativa, la comprensión de la gestión de la resiliencia y el reconocimiento de mecanismos de afrontamiento, se coadyuve a gestionar procesos de duelo favorables, puesto que es importante acompañar, desde diferentes redes de apoyo, procesos de recuperación cuando las situaciones adversas tienden a convertirse en trauma.

Este proceso resulta novedoso, puesto que la mirada contextual de la que se habla es crucial en la comprensión de la vivencia del dolor, pero también en los procesos de recuperación. Bronfenbrenner (1994) refiere, en su primera proposición, que “el desarrollo humano toma lugar a través de procesos de interacción progresivamente más complejos entre un organismo humano evolucionado biopsicológicamente con las personas, objetos y símbolos en su ambiente inmediato” (p. 38). A partir de esta perspectiva, las personas, desde su historicidad y experiencias con su entorno, pueden encontrar elementos para significar y manejar el dolor, afrontar los cambios y construir bases firmes para seguir con sus vidas, ya que, en muchas ocasiones, se deja de lado en los escenarios terapéuticos.

Así mismo, este producto parte de la necesidad del Centro de Familia de la Universidad Mariana para dar respuesta a los motivos de consulta relacionados con los asuntos de pareja. Cabe aclarar que, no se había realizado estudios relacionados con el fenómeno de infidelidad, a pesar de que, en el marco contextual, se identificó que uno de los motivos de consulta más recurrente está relacionado con los conflictos de pareja.



**Tabla 1**

*Recurso adaptado para fines específicos de la guía terapéutica*

Motivo de consulta	Casos atendidos año 2017	Casos atendidos año 2018	Casos atendidos año 2019	Casos atendidos año 2020
<b>Violencia intrafamiliar</b>	6	13	0	2
<b>Afectación emocional</b> <b>Problemas emocionales</b>	6	4	1	5
<b>Consumo SPA o licor</b>	8	5	3	0
<b>Problemas de pareja- infidelidad</b> <b>Violencia de pareja</b> <b>Separación de padres</b> <b>Celos de pareja</b> <b>Separación de pareja</b>	19	9	16	5

De acuerdo con la Tabla 1, en los últimos años, en especial 2017 y 2019, las consultas referentes a asuntos de infidelidad denotaron un incremento importante, si bien se muestra que, en el año 2018, se observó un descenso, esta situación se mantiene sin perder su grado de importancia. Por tanto, estas cifras dan cuenta de la necesidad de crear estrategias de intervención que permitan atender, de manera adecuada, los conflictos que se suscitan, puesto que estos motivos de consulta traen consigo diversas afectaciones que se reflejan en problemas de pareja, violencias, patrones celotípicos en pareja y procesos de separación.

De igual manera, sumada a la necesidad de las parejas, está la necesidad de los distintos profesionales que trabajan temas de pareja y familia; puesto que, requieren determinar acciones pertinentes en aras de promover procesos de recuperación y sanación efectivos. La presente guía se muestra estructurada de acuerdo con los resultados arrojados y el análisis realizado a partir de las voces de los usuarios que formaron parte de la investigación, generando confiabilidad con los recursos de afrontamiento que se describen, puesto que se ajustan a la realidad actual.

En consecuencia, se facilita la comprensión de la elaboración del duelo ante la pérdida que representa la infidelidad y el manejo de la crisis estructural de la pareja que se experimenta en un entorno social específico. De esta manera, la importancia de este contenido se sustenta en el análisis y retroalimentación de las distintas etapas que hicieron parte de la investigación, para llegar así a consolidar una propuesta de intervención sujeta a la realidad contextual de los usuarios del Centro de Familia; a partir de las cuales, se logró profundizar en el impacto personal, familiar y social que generan los sucesos de infidelidad.

Además, se sustenta ampliamente en las voces de las víctimas (narrativas) y marcos conceptuales desde el enfoque sistémico que apoya la comprensión de las percepciones y significados otorgados a la infidelidad. Es importante mencionar que, la información suministrada está estrechamente relacionada con los testimonios y estudios analizados, desde el marco teórico y el marco de antecedentes donde se evidencian estudios que aportaron a la consolidación de la propuesta de investigación. Así mismo, aspectos relacionados con la terapia narrativa, que más adelante se profundizará con los aportes de White y la rueda de la resiliencia Henderson y Milstein (2003), como mecanismo de afrontamiento ante la superación de los eventos traumáticos.

Finalmente, este producto tiene el interés particular de generar un análisis y aplicación de métodos de intervención empleados para manejar eventos de infidelidad, aportando recomendaciones acordes a los distintos tipos de infidelidad que experimentan las parejas en la actualidad. El mayor énfasis está encaminado a materializar acciones que fortalezcan los procesos que hacen parte del duelo como evento traumático.

# Destinatarios

La guía terapéutica denominada "Manejo de duelo de la infidelidad cuando el evento se convierte en hecho traumático" está orientada a profesionales de diferentes disciplinas que tengan interés por el estudio y práctica en la intervención de duelo que presentan las víctimas de infidelidad: psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas familiares y consejeros que realicen intervención individual, familiar y social.



# Objetivos

## Objetivo general:

Brindar estrategias de intervención encaminadas al manejo del duelo por infidelidad cuando el evento se ha convertido en hecho traumático, a través de la gestión de procesos resilientes.

## Objetivos específicos:

- Conocer la infidelidad como trauma desde el impacto psicológico y los cambios sociales que experimentan las víctimas.
- Identificar los recursos de afrontamiento con los que cuentan las víctimas de infidelidad para la elaboración de duelo.
- Gestionar procesos resilientes para la elaboración de duelo de infidelidad cuando el evento se ha convertido en un hecho traumático, a través de la terapia narrativa.

# La infidelidad

A esta problemática de tipo estructural se la denomina como un fenómeno que ocurre en la población mundial, sea descubierta o no por la pareja. Así mismo, dicho fenómeno se lo describe como una traición que se ha desarrollado, a través del tiempo, como producto de las interacciones humanas entre parejas con el deseo de compartir un vínculo relacional. Esto ha originado afectaciones en las relaciones de pareja y conflictos asociados a riesgos psicológicos y cambios sociales que pueden presentar las personas vinculadas al hecho. En este sentido, se entiende la infidelidad como:

Un proceso complejo que se da dentro de la relación marital; es resultado de una gran cantidad de factores que la influyen y determinan; entre éstos se encuentran los sociales, familiares, individuales y sexuales, y cada uno de ellos interactúa de manera diferente en cada caso. Pittman (1994) plantea que la infidelidad es una defraudación, traición y violación de un convenio de la relación monogámica en la que ambos integrantes acordaron exclusividad sexual de uno a otro. (García et al., 2008, como se citó en Varela, 2014, p. 36)

La infidelidad va a tener consecuencias positivas (reafirmar la relación, afianzar redes familiares, fortalecer en vínculos paterno, materno-filial, desarrollar habilidades sociales, elevar la autoestima y autonomía, etc.) que dependen del tipo de pareja, cómo esta sea percibida por los dos; de la cultura; de la sociedad; de cómo sea su comunicación o el tipo de reglas que establecieron en un principio; su tipo de relación, su calidad de relación, sus valores, etc. Sin embargo, al parecer, para las personas tiene más peso los efectos negativos que los positivos, ya que, aunque no es la primera causa de divorcios, existe un alto índice por

este motivo, y es que las parejas no toman en cuenta que no todo está perdido y que puede ser considerado como una oportunidad para revalorar su relación (Hurtado, 2007).

**Percepción de infidelidad desde la perspectiva de las víctimas:** la investigación denominada "Riesgos psicológicos y cambios sociales que surgen a partir de los sucesos de infidelidad en los usuarios del Centro de Familia de la Universidad Mariana", de las autoras Dayana Melisa Ceballos Mora, Mabel Andrea Gómez Cerón, Daniela Estefanía López Montenegro y Ana Lucía Martínez Chaves, bajo la asesoría de la magíster (c) Julie Estela Ruano Noguera, desarrollada en el año 2020-2021, permite comprender un abanico de percepciones sobre la infidelidad desde la postura de las víctimas. En este sentido, se logró establecer que la infidelidad es aquella ruptura de confianza en una relación de pareja, que puede ser dentro del matrimonio, unión marital de hecho o el noviazgo. Una infidelidad puede destruir una relación y a las personas involucradas (pareja, hijos, familia de origen, grupos de pares).

Por consiguiente, para los participantes de la investigación, los sentimientos que puede experimentar una pareja que ha vivido un fenómeno de infidelidad por deslealtad sexual o sentimental son los siguientes: estrés, confusión, culpa, angustia, inseguridad social, aislamiento, desconfianza, desestructuración familiar, entre otros. En ocasiones, el fenómeno de infidelidad termina con la relación y, en otras, las parejas son capaces de reparar la relación con sus propios medios o con la ayuda de un terapeuta de pareja. En cualquiera de los dos casos, es importante que cada uno, por bienestar individual, trabaje para asimilar lo sucedido y reparar los daños ocasionados.

Por otra parte, la percepción de infidelidad permite reconocer los significados que han construido los participantes de la investigación sobre infidelidad, después de haber experimentado un fenómeno de infidelidad. Es así como, los factores que inciden dentro de este proceso se consideran como un acto que castiga; puesto que los entrevistados mencionan que esta situación de infidelidad debe ser castigada por justicia divina; convirtiéndose en un fenómeno del siglo, que causa destrucción dentro de la familia; asociado con destrucción de la relación de pareja. Igualmente, se logra evidenciar que la infidelidad sexual es evidenciada como un riesgo que provoca un daño emocional en los sujetos.

**Actos de infidelidad desde la perspectiva de la pareja afectada:** se debe iniciar mencionando, que los actos de infidelidad son de gran incidencia en la elaboración del duelo cuando la infidelidad se representa como un hecho traumático, pues estos determinan aquellos factores importantes en la presencia de un evento de infidelidad; cabe anotar que esta se presenta de diversas maneras, entre ellas, se puede destacar la sexual, la mediada por la tecnología y la emocional. En este sentido, se hace énfasis en el rompimiento de límites e incumplimiento de compromisos, mismos que conllevan a irrespetar el pacto de exclusividad con la pareja, ocasionando distorsión en la dinámica relacional y afectiva. De esta manera, se debe manifestar que dichos actos están asociados con el vínculo con terceras personas, que modifican los patrones de comportamiento de la pareja; pues lo anterior tiene relación con el uso de la tecnología, dejando como consecuencia la desvalorización de la relación de pareja.

**La infidelidad como evento traumático:** a partir de la investigación denominada "Riesgos psicológicos y cambios sociales que surgen a partir de los sucesos de infidelidad en los usuarios del Centro de Familia de la Universidad Mariana", se identificó que la infidelidad se convierte en trauma cuando las víctimas presentan **riesgos psicológicos** de amplia durabilidad en frecuencia, intensidad y tiempo, tales como estrés, culpa, confusión y angustia, síntomas que, en algunas víctimas, están altamente agudizados, generando serias alteraciones en la funcionalidad física y mental.





Así mismo, las víctimas refieren la experimentación de **cambios sociales**, donde se logra especificar situaciones de riesgo, especialmente con los cambios en procesos de socialización, impacto familiar y económicos; sin embargo, de manera positiva, también se identifican recursos para la gestión de procesos de recuperación, aspecto que permite comprender cómo la red social y el acompañamiento de otro fundamenta procesos de recuperación. Para identificar los cambios, se tuvo en cuenta el escenario familiar, el aspecto relacional social, lo económico y espiritual, reconociendo la presencia de características propias de la experimentación de evento adverso; las cuales pueden ser negativas y positivas, puesto que, en lo social, emergen los recursos más importantes para el manejo del trauma.

Por último, en la investigación se logró constatar que la infidelidad como trauma tiene incidencia en los factores que facilitan o entorpecen **la elaboración de duelo**. Uno de esos factores es la percepción de infidelidad, que se construye en cada persona de acuerdo con su historicidad y experiencias, especialmente, en la forma como se crearon los vínculos de apego con el otro desde la infancia. Otro factor es la percepción sobre los actos que se asocian a este suceso, que le dan un significado especial a la infidelidad y que cada persona le otorga un carácter sugestivo que determina su forma de reaccionar y manejar el dolor.

Por otro lado, el duelo se dificulta en su elaboración debido a la grave **afectación personal** que genera y que depende de los riesgos psicológicos y los grandes cambios sociales a los que se enfrenta, siendo importante abordar, en esta guía, cuáles son las afectaciones más frecuentes desde la mirada de las víctimas.

Finalmente, se logró revisar **los recursos de afrontamiento** con los que cuentan las víctimas de infidelidad para hacer frente a la crisis y dar respuesta a las necesidades que surgieron tras la afectación personal. Un trauma siempre trae secuelas, pero la investigación evidenció cómo se pueden gestionar procesos de recuperación que hacen de las personas sujetos resilientes, y encauzar su vida en una existencia gratificante y de renovación permanente.

A continuación, se profundizará en cada uno de ellos, a fin de que los terapeutas den un manejo adecuado a partir de la necesidad que se observe en el consultante.

**Riesgos psicológicos:** para entender lo que se denomina riesgos psicológicos, es necesario desglosar el término. Por un lado, como factor de riesgo a la característica o cualidad de una persona o comunidad que, se sabe, va unida a una mayor probabilidad de daño a la salud.

Teniendo en cuenta el ciclo evolutivo del ser humano, existen periodos críticos que tienen transformaciones tanto de desarrollo físico, psíquico, familiar y social, los cuales se consideran periodos de riesgos, consecuentemente a ello puede aparecer diferentes síntomas o enfermedades que alteran la personalidad del individuo.





Fuente: Freepik

En relación con la infidelidad, los riesgos psicológicos que se manifiestan cuando este evento se convierte en trauma son los siguientes:

El estrés "puede tener manifestaciones de todo tipo: desde síntomas leves como irritabilidad, alteraciones del sueño e hipersensibilidad, hasta ataques de pánico, problemas con abuso de sustancias, aumento de los problemas cardíacos, gastrointestinales, cefaleas, accidentes, etc." (Camacho, 2004, p. 96). Se evidencia, de igual modo, que este es uno de los riesgos más afectados dentro de un acto de infidelidad, puesto que conlleva, entre otras, las siguientes consecuencias:

- ♥ Sufrimiento emocional persistente
- ♥ Falta de concentración
- ♥ Irritabilidad
- ♥ Ansiedad de consumir alcohol y cigarrillo
- ♥ Llanto fácil
- ♥ Agotamiento
- ♥ Presencia de otras patologías físicas
- ♥ Alteración del sueño
- ♥ Afectaciones en el apetito





La culpa "entendida como un estado emocionalmente desagradable, que se produce después de una trasgresión y continúa hasta que se restaura algún tipo de equilibrio, siendo relativamente independiente que otros conozcan la acción que lo motivó" (Díaz, 1982, p. 51). Con respecto a este riesgo, se puede evidenciar las siguientes manifestaciones dentro de un fenómeno de infidelidad:

- ♥ Culpa hacia ellos mismos
- ♥ Culpabilización del otro (pareja)
- ♥ Culpa hacia la tercera persona (amante)
- ♥ Culpa con la dinámica relacional de pareja
- ♥ Culpa con la maternidad y paternidad
- ♥ Culpa con la familia de origen de la pareja
- ♥ Manejo de la culpa

En la angustia, "la característica principal es la pérdida de la capacidad de actuar voluntaria y libremente por parte del sujeto, es decir, la capacidad de dirigir sus actos" (Sierra et al., 2003, p. 27). Es importante mencionar que, dentro de este riesgo, se generan ciertas consecuencias en cada sujeto víctima de un acto de infidelidad; evidenciándose de la siguiente manera:

- ♥ Desarrollo de síntomas emocionales como: zozobra, desesperación y dependencia emocional
- ♥ Deterioro de la funcionalidad individual
- ♥ Repercusiones orgánicas
- ♥ Actos sin control
- ♥ Afectación en el sistema familiar creado

La confusión "se caracteriza por la pérdida del sentido de la realidad, trastornos de la percepción (ilusiones), desorientación tanto espacial como temporal e incluso de identificación de uno mismo y de las personas y del ambiente circundante" (Clínica Universidad de Navarra, 2023, párr. 1). Se evidencia este riesgo cuando se presentan algunos de estos síntomas:

- ♥ Creación de estereotipos: relacionada con categorizar a una persona infiel con características específicas.
- ♥ Confusión ante el proyecto de vida.
- ♥ Incertidumbre a la permanencia a la relación de pareja, dudas ante el perdón.
- ♥ Incredulidad ante el evento sucedido, lo cual, está relacionado con el rechazo a la hechicería, puesto que las creencias de tipo cultural y social de los individuos inciden en ayudar a comprender el porqué de estos eventos, especialmente, niegan que otras fuerzas divinas hayan influido en estos procesos.
- ♥ Negación de la realidad: cuando la persona trata de minimizar las posibles consecuencias o conductas que dieron apertura a la configuración de un problema que detonó en la infidelidad.
- ♥ Ausencia de confusión y confirmación de los hechos de infidelidad: cuando la víctima de infidelidad acepta los eventos ocurridos y asume una postura realista ante los eventos vivenciados.
- ♥ Decepción hacia la pareja.
- ♥ Dudas en la toma de decisiones, especialmente, en la vida de pareja o con el proyecto de vida.

**Cambios sociales:** se tiene en cuenta el desarrollo conceptual propuesto por Carnaval (2000), en el cual se establece:

El cambio social es un concepto complejo y multidimensional[...]Especificando que es un proceso dinámico, orientado hacia el futuro, determinado contextualmente, que requiere de la actividad humana; es movido por fuerzas internas y externas para lograr la equidad, justicia, libertad y amor; y, se caracteriza por un pasaje de la concientización a la problematización y de ésta a la acción colectiva. (p.40)

A partir de lo anterior, se debe aclarar que, los cambios sociales que se generan tras la vivencia de un suceso de infidelidad son complejos y dinámicos en su definición; pues la realidad cambia drásticamente debido al impacto estresante que conlleva esta vivencia. Frente a esto, es importante tener un horizonte claro, teniendo en cuenta que los sujetos son seres en constante movimiento y, por tanto, mantienen un proceso de transformación, todo en relación con cada una de las experiencias y vivencias de situaciones que están dentro de su entorno social. La infidelidad es, entonces, una de las experiencias que está sujeta a las influencias del contexto, y crea unos significados que darán cuenta de transformaciones en la dinámica relacional.

Por lo tanto, en el estudio se tuvo en cuenta las realidades de las personas que vivenciaron el proceso de infidelidad, quienes están sujetas a diversos contextos; estas personas manifestaron diferentes afectaciones, pero también procesos de acomodación social luego de vivir la situación adversa. Para posibilitar la comprensión de los cambios que genera un acto de infidelidad, se enmarcan las siguientes dimensiones: cambios familiares, cambios económicos, cambio relacional social y cambios espirituales.

A continuación, se describe cada uno de ellos para lograr un manejo terapéutico, tomando



Fuente: Freepik

como referencia algunas afectaciones globales y algunos cambios que, desde la perspectiva positiva, se convierten en recursos de desarrollo personal.

Los cambios familiares: en esta dimensión, se identifica las transformaciones que surgieron en la dinámica del sistema familiar. Para Olivera y Ariza (2002), "los cambios familiares abordan variables y condiciones que se encuentran dentro de la dinámica y estructura familiar, impactando en la relación, homeostasis y retroalimentación evidentes en el sistema familiar" (p. 127).

Con respecto a esta dimensión, que es una de las áreas más afectadas, se pueden encontrar las siguientes manifestaciones:

- ♥ Cambios en la dinámica familiar, ligada a la desestructuración familiar. En este sentido, las familias pasan de ser nucleares a monoparentales o extensas.
- ♥ Afectación socioemocional de los hijos trae consigo afectación dentro del subsistema materno y paterno filial.
- ♥ Impacto socioemocional del sistema familiar de origen.

De manera positiva, se puede encontrar:

- ♥ Fortalecimiento en la red de apoyo familiar
- ♥ Afianzamiento de las redes familiares

Así mismo, en un porcentaje mínimo, las víctimas refieren:

- ♥ Afectación nula en el sistema familiar

*Los cambios relacionales sociales:* el contexto cultural influye en las emociones, forma parte de ellas, de tal modo que adquieren su significado real en situaciones interpersonales, hasta el punto que son construidas socialmente (Harré, 1986). Dentro de esta dimensión, se evidencia como el fenómeno de infidelidad puede afectar la vida social de un individuo; de lo cual se encuentran las siguientes manifestaciones:

- ♥ Aislamiento social
- ♥ Inseguridad relacional social
- ♥ Desconfianza social
- ♥ Desempeño laboral bajo.

Sin embargo, existen algunas manifestaciones de apoyo dentro de lo relacional social que aportan un recurso social para cada individuo, a saber:

- ♥ Gestión de apoyo social
- ♥ Apertura social
- ♥ Empoderamiento de los roles sociales.
- ♥ Nula afectación social

*Los cambios económicos:* Vélez (2017) afirmó:

El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra "quién está supeditado a quién", con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. (p. 19)

Con respecto a la presente dimensión, se evidencia cómo un acto de infidelidad puede alterar el aspecto económico de manera positiva o negativa dentro de una relación de pareja, que se manifiesta de la siguiente manera:

#### **Positivo:**

- ♥ Establecimientos de acuerdos económicos
- ♥ Ahorro de dinero
- ♥ Recuperación del control del dinero
- ♥ Autonomía económica

#### **Negativo:**

- ♥ Déficit financiero

#### *Los cambios espirituales:*

Epistemológicamente no existen muchas espiritualidades, existe, más bien, una experiencia de trascender llamada espiritualidad que se vehiculiza desde múltiples opciones y decisiones: válidas o no para los criterios culturales, sociales y religiosos, son, en todo caso, una apuesta por trascender aquello que llamamos espíritu. (Palacio, 2016, p.465)

En de esta dimensión, existen cambios espirituales dentro de cada sujeto, que se manifiestan de la siguiente manera:

#### **Positivo:**

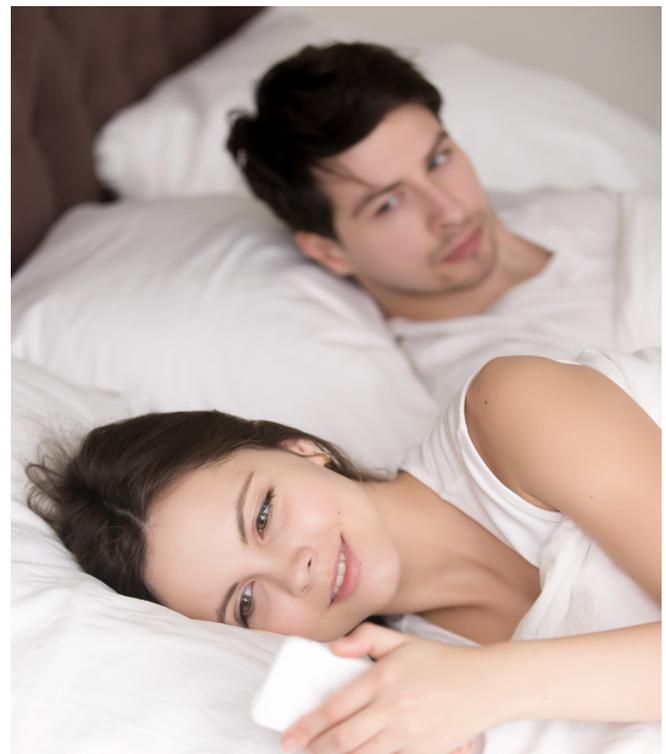
- ♥ Fortalecimiento espiritual
- ♥ Aceptación del plan de vida

#### **Negativo:**

- ♥ Cuestionamiento frente a lo espiritual

Pero también se puede encontrar:

- ♥ Influencia espiritual nula



Fuente: Freepik

# El proceso de duelo y la infidelidad como trauma

Cuando la infidelidad como evento adverso se convierte en trauma repercute en la experimentación de un duelo complejo. Lo anterior se sustenta en los resultados de la investigación, que dan cuenta de una seria afectación personal que sumerge a las personas en un profundo dolor y malestar, que genera graves repercusiones en el aspecto físico, mental y emocional, y en las dimensiones sociales, especialmente, familiar. En este sentido, es necesario comprender la infidelidad desde la complejidad que puede afectar la vida de una persona de manera devastadora. Así, entonces, se describe a continuación como se afecta la víctima de infidelidad a nivel personal.

**Afectaciones personales:** en el momento que una de las partes destruye la confianza que es una cualidad importante en las relaciones de pareja, es decir, un episodio de infidelidad trae consigo dolor, frustración, decepción, desesperación y enojo; especialmente, en la pareja afectada; sin embargo, si este dolor expone a la víctima a la mayoría de los riesgos psicológicos antes descritos en un tiempo amplio y además está generando cambios en el ámbito social que describen un declive de las relaciones, se está hablando entonces de un duelo complejo que está repercutiendo en la salud física y mental del sujeto.

Las víctimas de infidelidad participantes de la investigación refieren que la afectación personal se ve reflejada en el impacto del proyecto de vida, por causa de la exposición al maltrato físico y psicológico; además, está asociado al apego emocional, que determina el desarrollo de trastornos emocionales, los cuales afectan las prácticas agradables de convivencia; los sentimientos negativos causan pérdida de valores personales, que generan desconfianza hacia una relación de pareja; por último,

provoca deterioro de la autoestima. Así, se puede identificar que el duelo se está volviendo más complejo; y el trauma, persistente.

Ante esto, es importante retomar al proceso de elaboración de duelo como:

Una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento de una relación personal, cuyo proceso cumple una función homeostática, pues su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida (Reyes, 1991 en Zaragoza-Toscano, 2007) o bien, como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción, emergente cuando un vínculo afectivo se rompe; lo que incluye componentes de tipo psicológico, físico y social, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida (García-Pelayo, 1993). Autores como Robinson (1996), Weber (1988), Field et al. (2009), Clapp (2000) y Kübler-Ross (1969) afirman que posteriormente a vivir una ruptura amorosa, el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante al experimentado al perder a un ser querido por la muerte, debido a que toda pérdida de una persona amada implica grandes cambios en diferentes esferas de la vida del individuo. (Sánchez y Martínez, 2014, p. 1331)

Cabe resaltar que, sobrellevar la pérdida de una relación amorosa podría ser uno de los grandes retos a los que el sujeto se enfrenta. Teniendo en cuenta que, para ninguna persona que ha entregado todo en la relación, será fácil cambiar su estilo de vida de un momento a otro, ya que se generan sentimientos de estrés, culpa, angustia y confusión; en algunos casos, muchas de las víctimas que vivencian esta etapa optan por conseguir ayuda de profesionales psicosociales para poder superar y enfrentar la realidad.

# Estrategia de intervención

En este apartado, es fundamental mencionar lo relacionado con resiliencia que, de acuerdo con Acevedo y Hernández (2014), tiene que ver con, "percibir y evaluar los problemas como más manejables, una mayor percepción de sí mismo como ingenioso, mayor capacidad para hacer frente a los desafíos en la vida." (p. 4), para aceptar y aprender del suceso doloroso y posibilitar que incida favorablemente en el desarrollo de los individuos.

## *Estrategias de manejo para el terapeuta: terapia narrativa*

En el proceso desarrollado con la investigación denominada *Riesgos psicológicos y cambios sociales que surgen a partir de los sucesos de infidelidad en los usuarios del Centro de Familia de la Universidad Mariana*, se utilizó como técnica de recolección de información la entrevista a profundidad; la cual, posibilitó recoger datos cualitativos a partir de una rica narrativa que permitió ampliar la historia de los sujetos. El renarrar y recontar los sucesos que giraron en torno a la infidelidad posibilitó analizar dentro de la investigación los riesgos psicológicos y cambios sociales que surgen en el individuo a partir de este hecho adverso. Así mismo, dicha narrativa permitió identificar los factores que inciden en el proceso de duelo y los recursos de afrontamiento para su elaboración, siendo evidente que la narrativa se convierte en un recurso terapéutico que, al orientarse de manera adecuada, puede asegurar procesos de intervención ante un trauma, gestando procesos resilientes en favor de una recuperación paulatina.



Fuente: Freepik

## Para efectos del desarrollo práctico de la estrategia, se proponen los siguientes pasos:

### **1** paso

**Acercamiento y contextualización del caso.** Hace referencia a conocer, en un primer momento, de manera holística y relacional, la vida de las víctimas. No olvidar que puede existir un solo encuentro y por ello se debe generar un impacto favorable. Se implementará, desde el primer encuentro, la terapia narrativa con el objeto de conocer las particularidades del caso.

Recomendaciones iniciales:

- ♥ Dar la bienvenida al espacio, presentarse amablemente, dejar claro su papel de acompañante.
- ♥ Tomar datos de identificación relevantes para el desarrollo de la sesión, puede ser al inicio o al final de la sesión, depende de la actitud del consultante.
- ♥ Generar un ambiente cercano de diálogo, creando preguntas abiertas. ¿Cuénteme su historia familiar? ¿Cómo sucedió el hecho infiel? ¿Cómo vivió las afectaciones emocionales? etc.
- ♥ Promover capacidad de escucha asertiva, respetuosa y dispuesta.
- ♥ Mirar siempre a los ojos.
- ♥ Respetar el dolor y la experiencia de la persona que asiste a consulta.
- ♥ Controle usted como terapeuta las emociones difíciles.
- ♥ Permitir que se tome su tiempo para contar, guardar silencio en los momentos con carga emocional alta.
- ♥ Tome apuntes de los relatos o, en lo posible, desde los criterios éticos de confidencialidad grabe, la sesión para ser escuchada nuevamente con el consultante.

Para Cyrulnik (2017), es importante considerar que, las personas que viven un trauma, no pueden desear hablar de manera inmediata, ante lo cual, como terapeutas, es relevante considerar que la persona esté preparada para iniciar el diálogo, un diálogo enriquecido que le permita contar la historia con detalle. Una vez la persona decida hablar y contar, se estará generando un escenario previo para gestionar el sufrimiento con mayor probabilidad de éxito. En la narrativa, para promover procesos de resiliencia, es importante evitar que la persona se quede sola, cualquiera (familiar, amigo, conocido) puede brindar un apoyo emocional importante, que encauce la búsqueda de referentes que amplíen la red de acompañamiento para sanar y recuperarse.

Payne (2002) refiere:

Según el posmodernismo estas historias o narrativas conforman la matriz de conceptos y creencias a través de los cuales comprendemos nuestras vidas y también el mundo donde éstas ocurren; hay una continua interacción entre los relatos que nos contamos en un momento dado, la forma en la que los vivimos y los relatos que contamos cuando el momento ha pasado. (p. 38)

De esta manera, los seres humanos son seres vivos que interpretan y, en ese proceso de interpretación, crean significados que inciden en la forma o formas que se mueven en la vida; en consecuencia, también en la forma de afrontar los desafíos, tal como lo representa un fenómeno de infidelidad.

## 2. paso

**Identificar los riesgos psicológicos y cambios sociales de las víctimas de infidelidad y revisar si es un evento adverso o traumático.** Para lograr este importante paso, la investigación recurrió al uso de la narrativa para acceder a un panorama claro de las historias de pareja, los significados, dolores y recursos que rodean una experiencia de infidelidad. Para ello, apreciados terapeutas invitan a diagramar los riesgos psicológicos y cambios sociales identificados para adentrarse en el pensar y sentir de la víctima de infidelidad, especialmente cuando esta adversidad se esté convirtiendo en un trauma. Cuando se habla de diagrama, se puede implementar formatos donde se categoricen claramente los síntomas psicológicos, se revisen los más frecuentes y los de difícil manejo. Así mismo, se puede implementar el mapa de red para identificar las áreas sociales más afectadas y donde existe mayor vulnerabilidad luego del evento. En este punto, se puede ya constatar si el evento es un trauma o solo una situación adversa que se la puede manejar con los recursos existentes.

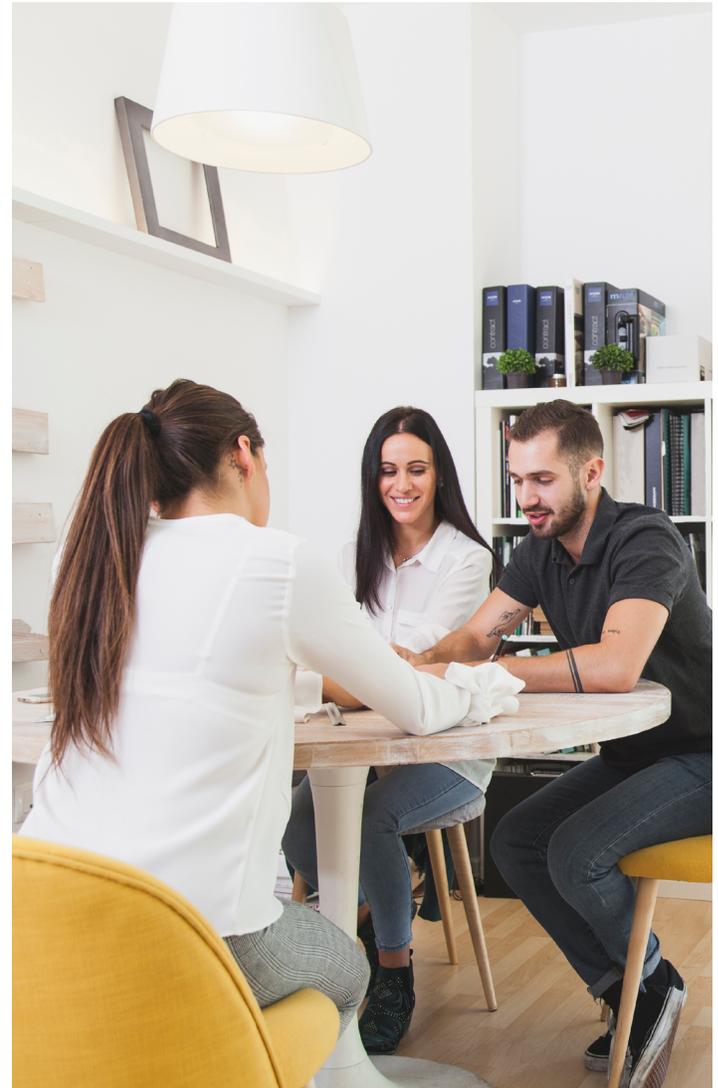
## 3. paso

**Aplicar la terapia narrativa en procesos de duelo por eventos de**

**infidelidad cuando se han convertido en trauma.** En el proceso de elaboración de duelo de los eventos de infidelidad como hecho traumático, es fundamental adentrarse en lo relacionado a la narrativa, mediante la cual se da lugar a la expresión del sentir, pensar, a través de un diálogo abierto y fluido.

Para Payne (2002), la narrativa ofrece una visión de conjunto: pero no todos los puntos de la exposición ocurren en una sesión dada, o incluso en una secuencia de sesiones. Aunque hay ciertas prácticas habituales en terapia narrativa, la prioridad es responder de manera sensible a la persona, no imponer una secuencia predeterminada de acciones. Igualmente, Payne menciona tres aspectos importantes: el lenguaje de la terapia narrativa, la organización de las sesiones, y el perfil de las prácticas de terapia narrativa.

En congruencia, la entrevista a profundidad "juega un papel importante, ya que se construye a partir de reiterados encuentros cara a cara del investigador y los informantes con el objetivo de adentrarse en su intimidad y comprender la individualidad de cada uno" (Robles, 2011, p. 39).



Fuente: Freepik

Así, cada una de las preguntas que se diseñen deben dar un espacio para ampliar la narrativa y que el diálogo sea rico, con el fin de identificar la influencia que ha tenido el problema en la vida del individuo y las redes sociales que rodean a la víctima de infidelidad. En la investigación antes mencionada, se da la oportunidad de estructurar preguntas integrales, mismas que den lugar a que el sujeto de investigación evalúe su condición y se exprese, cuente y re-cuente factores indispensables enriquecedores para la propuesta investigativa.

En la terapia narrativa es fundamental reconocer los procesos que enmarcan el dolor, pero también los recursos que gestan la resiliencia, siendo indispensable, en la medida que el relato avance, identificar, en las víctimas de infidelidad, los principales recursos con los que cuentan para ayudar a manejar el dolor o sufrimiento por el engaño-pérdida. También, es importante prestar atención e identificar los recursos profesionales, espirituales, sociales, familiares y personales, que pueden tejer redes de apoyo para acompañar de manera integral.

El primer relato duele, hiere y, poco a poco, de manera procesual, van encontrando la calma gracias a la aceptación y fuerza para entender que algo debía mejorar, es oportuno traer a colación a la víctima 7, quien comentó:

Al principio me dolía y yo lloraba cuando le conté a mi familia lloraba, siempre que hablaba de eso lloraba y luego con el paso del tiempo es ya casi un año y ahora puedo hablar de eso con serenidad entendiéndolo que esto fue una oportunidad para vivir de otra manera. (Comunicación personal)

Lo anterior ratifica la posibilidad de desarrollar la resiliencia como capacidad humana, necesaria para sobrevivir. Con la narrativa se lograron determinar aspectos esenciales para la vida de cada una de las víctimas de infidelidad, enmarcando, en primera instancia, la importancia del reconocimiento de la existencia de un problema, es decir, la experimentación de un trauma, cuando las personas te cuentan sus historias, desde la perspectiva de White, se crean nuevos significados y se genera procesos de aceptación que se encaminan a la sanación.

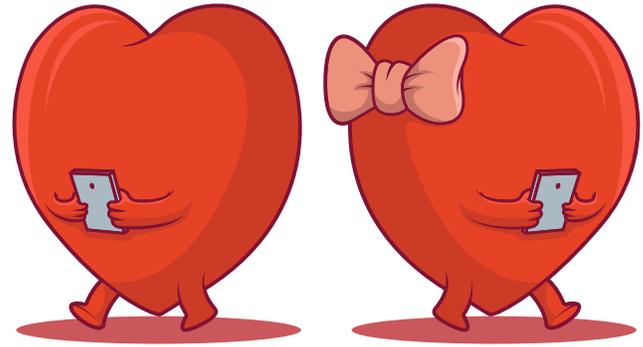


Posteriormente, de acuerdo con Payne (2002), se debe bautizar o darle un nombre a dicho evento; en este aspecto, las víctimas de infidelidad, dentro del proceso de investigación, no lo generaron de manera directiva, pero, desde la experiencia como investigadoras, se detectó que algunas víctimas lograron generar conceptos que enmarcan significados particulares, entre ellos: "destrucción" referido por las víctimas 1 y 5. V1 precisó: "la infidelidad destruye a la pareja en sí, antes de destruir a quien comete la infidelidad destruye a la persona que le afecta", en coherencia con ello es menester resaltar lo expuesto por la V5: "destrucción de una familia". Así mismo, se encuentran connotaciones como "pecado" y "falta de respeto", expresado por la víctima 3, quien reconoció el fenómeno de infidelidad como una "deshonra hacia Dios".

Ahora bien, comprendidos los significados y las connotaciones que una víctima puede asignarle a la experiencia traumática, es de vital importancia que el terapeuta ahonde en este aspecto; dado que, al conocer los propios sentires, se contribuye directamente en la re-estructuración y construcción de alternativas de manejo saludables. En las narrativas mencionadas, se posibilita que las víctimas re-bautizen el problema; por ejemplo, en lugar de "destrucción", puede ser "oportunidad" "fortaleza" "crecimiento", logrando, así, generar procesos de aceptación de su dolor y, en sí, del hecho traumático sin oprimirlo o rechazarlo, puesto que no se trata de olvidar lo sucedido, sino manejarlo.

Luego de los encuentros y contactos con los sujetos de investigación, se logró denotar la presencia de procesos de resiliencia en la mayoría de ellos, debido a la aceptación de los sucesos, los acogieron como parte de su vida y aprendieron de ellos, convirtiéndolos en estrategia o mecanismo de defensa. Se evidencia que una parte de las víctimas nombraron al evento como traición, convirtiéndose en un proceso arduo de superación, mientras que otra cantidad de usuarios lo denotaron como oportunidad para aprender y ello les permitió manejar el gran sufrimiento generado.

En este orden de ideas, se retoma lo concerniente a la externalización del problema, apartado que



permite dar cuenta que el suceso de infidelidad influye de diversas maneras y en las diferentes esferas de la vida de un individuo; de esta manera, se puede aunar a la teoría sistémica desde la perspectiva de Bertalanffy con una de sus propiedades denominada causalidad, misma que determina que una acción conlleva su reacción, que un acto trae consecuencias, orientando al terapeuta a profundizar en la búsqueda de causas anteriores para que se geste el síntoma o dificultad. De este modo, con la ejecución del proceso de investigación, se evidencia que, en su totalidad, ser víctimas de infidelidad produjo consecuencias en la vida y desarrollo personal, aclarando que no todas se consideran negativas.

En relación con los aspectos negativos, se puede considerar los siguientes: presencia de estrés, culpa, confusión, angustia, los cuales desenlazan variaciones en el ámbito familiar, económico, relacional social y espiritual. Se hace especial énfasis en factores negativos tales como: deserción del empleo, irritabilidad, desestructuración familiar, aislamiento del grupo de pares. Por otra parte, desde la perspectiva positiva: afianzamiento de vínculos relacionales en el sistema familiar, apertura social, autoconocimiento, autogestión, y demás factores esenciales. En este sentido, es importante reconocer que, el ser humano es un ser sociable por naturaleza y, por tanto, se desenvuelve en un contexto comunitario y social que puede convertirse en el soporte más importante para gestar procesos de resiliencia a partir de dos factores claves: apoyo y sentido, teniendo en cuenta el contexto inmediato en el cual se desenvuelve un individuo, rescatando y priorizando su cotidianidad, dentro de la cual se deben desarrollar vínculos y lazos de seguridad, empatía y confianza.

**Figura 1**  
*Terapia narrativa*



En la idea de Tarragona (2006):

La terapia narrativa es vista como un proceso conversacional y se piensa que el diálogo y la conversación son generadores de significados. La forma en la que pensamos y hablamos de nuestros problemas o dificultades puede contribuir a que nos hundamos más en ellos o podamos contemplar nuevas formas de verlos, de solucionarlos o transformarlos. (p. 516)

Desde esta perspectiva, se puede decir que, a través del lenguaje, el ser humano dota de significados y sentimientos su experiencia, en este caso, la infidelidad. Siendo el lenguaje un marco para la conversación donde se posibilita la construcción de identidad, la comprensión de la realidad. De igual manera, es un reflejo del sentir, pensar y percibir en su vida cotidiana.

La terapia narrativa se caracteriza por emplear un enfoque terapéutico, en el cual, las vivencias y acontecimientos suscitados a lo largo de la vida de los usuarios se convierten en la manera de comprender, analizar y generar un posible manejo de manera holística, tomando como referencia los sucesos estresores, en los cuales hace hincapié el sujeto y evitar generar suposiciones sobre los individuos. Esta situación permite conocer, detalladamente, la manera como las personas asumen el recorrido de su vida, teniendo en cuenta, la expresión corporal, el manejo del vocabulario, los gestos y el lenguaje simbólico; ante lo cual, el terapeuta debe estar con la mayor disposición y concentración.

Este tipo de terapia ha posibilitado que, los profesionales que atienden y propenden hacia la salud de los individuos brinden la posibilidad de generar una narrativa de las vivencias a través de los relatos. Así, el terapeuta y el usuario se convierten en un equipo, con el interés de subsanar los vacíos emocionales, a través de la gestión de recursos de afrontamiento materializados a partir de las interpretaciones generadas.

Permite, además, generar un espacio de catarsis donde se logra la expresión concreta de emociones, sentimientos, pensamientos, deseos, rencores, y demás aspectos indispensables en el diario vivir de cada persona, de tal manera que, desde el apoyo profesional, se ahonde en la situación central, y en aquellas que se producen a raíz de la dificultad macro, motivando, de manera constante, a la superación personal, de modo tal que sean capaces de realizar autogestión.

Por otro lado, la terapia narrativa, en su complejidad, presenta tópicos disímiles de abordaje que permiten, al consultante, observar de distintas formas la crisis para construir una realidad adecuada, óptima en dirección de la crisis, ya que el contexto cercano podría interferir negativamente, ocasionando que el problema se acentúe con intensidad en la persona (White y Epston, 1993).

Es así como la elaboración de crisis, a partir de la narración, provoca disímiles respuestas positivas



Fuente: Freepik

para hacer frente a la realidad y tener una visualización futura después de una crisis. Cabe resaltar que, la terapia narrativa es un medio en el cual la víctima que experimentó el episodio de infidelidad, junto con el profesional que lo interviene, describe el suceso de manera cuentera para abordar lo relacionado y lleve, paso a paso, una mirada diferente frente al hecho traumático y genere, así, una transformación individual.

Tal como afirma White y Epston (1993), la terapia narrativa propone transformar y expandir, por medios lingüísticos y no lingüísticos, las narrativas de una persona. La persona víctima llega a terapia con una historia que contar y esta descripción de su experiencia en el contexto de un lugar y un tiempo determinado, es lo que se entiende por narrativa. También, la terapia supone la expansión de lo no dicho o de lo no sentido, de todas aquellas partes de la experiencia que han quedado ocultas tras la narrativa dominante en la vida de la persona, la narrativa del ser a través del síntoma. En terapia, el cambio humano ocurre a través de la evolución de los significados y en el contexto de la conversación terapéutica.

## 4 paso

### Reconocer las estrategias de afrontamiento de cada persona

Recursos de afrontamiento: se relacionan con un conjunto de respuestas ante situaciones estresantes ejecutadas para manejar, neutralizar o cambiar dichas situaciones. En este sentido, se habla de un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, generando equilibrio y procesos de adaptación ante las nuevas situaciones (Rodríguez et al., 1993).

Este apartado es fundamental en el proceso de elaboración del duelo, puesto que da lugar a la autoevaluación y autogestión básicamente, como medios para lograr enfrentar un evento que se convierte en negativo o perturbador en la dinámica relacional del individuo que es víctima de un suceso imprevisto como lo es la infidelidad; de este modo, se debe referir que, dentro de este proceso, es fundamental el desarrollo y ejecución de la comunicación asertiva en aras de posibilitar un diálogo fluido y retroalimentado, donde se tengan en cuenta y evalúen aspectos que causan mayor nivel de dolor y aquellos que pueden convertirse en un recurso de afrontamiento, de esta manera, se puede describir que los usuarios sujetos de investigación accedieron a cada estrategia dependiendo de su necesidad. Entonces, fundamentalmente se debe desarrollar catarsis que, según Figueroa (2014), "la catarsis y parte importante de su acción curativa consiste en la experimentación y descarga de intensos afectos reprimidos". (p. 270), de esta manera, se tiene en cuenta que las víctimas evaluaron su contexto a fin de descubrir y acceder a los mecanismos o estrategias que le permitan enfrentar y afrontar el hecho doloroso.



Fuente: Freepik

En este orden de ideas, se debe tener en cuenta los siguientes elementos que permitieron la gestión de los procesos de recuperación de las víctimas participes en el estudio:

- ♥ Apoyo de la familia de origen
- ♥ Fortalecimiento del vínculo materno-filial
- ♥ Afianzamiento de la red espiritual
- ♥ Ocupación del tiempo
- ♥ Tratamiento especializado
- ♥ Gestión de la autodeterminación
- ♥ Apoyo del grupo de pares
- ♥ Aceptación de la situación crisis
- ♥ Motivación de estabilidad
- ♥ Cambio de patrones de comportamiento con la pareja
- ♥ Consumo de licor o drogas



Es justo en este momento en el cual la víctima de infidelidad evalúa las herramientas asu alrededor, convirtiéndolas en los principales recursos de afrontamiento; de esta manera, los sujetos de investigación acudieron a alternativas que les permitieron narrar su experiencia, por cuanto accedieron al diálogo con sacerdotes, afianzamiento al sistema familiar, afianzamiento de vínculos relacionales con el grupo de pares, búsqueda de ayuda profesional, entre otros. Lo anterior se puede comprender desde la propuesta de los autores como la presencia de **tutores de resiliencia**. Rubio y Puig (s.f) refieren que:

Podemos categorizar a los tutores de la resiliencia como explícitos e implícitos, los tutores explícitos son los que se proponen para ayudar a los traumatizados. A menudo se trata de profesionales miembros de un equipo de rescate, trabajadores sociales y psicólogos. Pero también puede tratarse de tutores que vienen de otros horizontes como: sacerdotes, educadores, artistas, deportistas que componen imágenes identificatorias y efectivas hacia las que el traumatizado se orienta para obtener seguridad. (p. 12)

De esta manera, las víctimas de infidelidad requirieron de su grupo de pares para recuperarse, acto que se complementa de acuerdo con lo referido por la víctima 7: "Acudí dos veces, una, a un sacerdote del hospital, una monjita también que nos conocía a los dos; me dijeron que haga obras de misericordia que ore y así esas conversaciones me ayudaron mucho, me dieron tranquilidad"; asimismo, lo comentado por la víctima 8: "Yo busqué ayuda de psicólogos, también de mis compañeros, amigos y amigas que se preocupaban por mí, por medio de esas personas, en estos momentos ya me encuentro muy bien". Con respecto a la expresión anterior, se debe resaltar la presencia de tutores de resiliencia explícitos, pero implícitos también, ahondando en Rubio y Puig (s.f), "los tutores de la resiliencia implícita los proponen el entorno familiar, amistoso y cultural. No se trata de personas diplomadas, si no de la gente de la vida cotidiana hacia quienes el afecto se orienta en búsqueda de apoyo" (p. 13).

El acompañamiento y la cercanía de las personas es fundamental en el proceso de elaboración del duelo, frente a eventos de infidelidad traumáticos, pues, a partir de esto, se gestan recursos y estrategias para hacer que el dolor sea más llevadero, mediante la implementación de diálogo, que ayuda a sanar: cuento y recuento de los aspectos negativos, como lo expresa la víctima 6: "Acudí a hablar varias veces con el padre que nos casó, a él le pedí ayuda, le comenté lo que había pasado; y él, se sentó al lado mío a hablarme y decirme que tenía que aprender a perdonar para poder continuar". Esto permitió consolidar habilidades emocionales como principal camino para desarrollar la resiliencia.

Por otra parte, es importante mencionar que, cada entrevistado experimentó el fenómeno de infidelidad de manera diferente; puesto que, dentro de dicho suceso, el sujeto tiene la capacidad de asumir una postura; desarrollando pensamientos de decisión a la acción; la cual pueden influir en sus vidas de manera positiva o negativa.

Para apropiarse de una postura, la víctima debe salir del problema y enfrentarlo o dejarse dominar por este. De acuerdo con los entrevistados, han salido del problema gracias a los recursos de afrontamiento, amigos, familiares, guías espirituales y profesionales que han sido parte del proceso. Sin embargo, hay quienes se dejaron dominar por el problema; puesto que aún sienten angustia, estrés, desánimo, apego emocional y miedo de comenzar una nueva relación amorosa.

Asimismo, se debe tener en cuenta, el tiempo y el espacio para afrontar la situación; puesto que algunos de los entrevistados necesitan espacios de reflexión para tomar una decisión. Teniendo en cuenta lo anterior, las víctimas que vivieron un hecho doloroso, así como el fenómeno de infidelidad, manifestaron, a través de la entrevista, asumieron varias posturas, una de ellas fue enfrentar la situación, demostraron ser resilientes ante este suceso, ya no miran el problema tan poderoso como antes, sino como un aprendizaje para la vida.



Fuente: Freepik

Es necesario reconocer la importancia del uso de documentos terapéuticos, porque, a través de estos, pueden mejorar los hechos dolorosos que dejó un fenómeno de infidelidad; por medio de dichos documentos los sujetos relatan los acontecimientos vividos como permitiendo describir su propia historia.

Los entrevistados dieron a conocer uno de los recursos de afrontamiento: tratamiento especializado mediante un profesional de psicología; lo cual les ayudó a enfrentar la situación de infidelidad, asumiendo diferentes tareas que ayudaban a mejorar el suceso vivido; una de estas tareas era escribir en un cuaderno la historia de vida o relatar todos los sentimientos encontrados en la persona o, simplemente, escribir un diario sobre los acontecimientos pasados. Una de las víctimas mencionó: "Gracias al psicólogo no siento nada, ni rabia, ni rencor, ni amor, ni nada, simplemente la veo y hago como si no hubiera pasado nada, como si fuéramos extraños". Por ende, es de gran importancia recolectar documentos terapéuticos, pues, ayudan al sujeto a aceptar y enfrentar el problema.

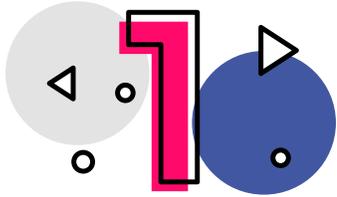
Las víctimas que experimentan un suceso de infidelidad han sido personas resilientes, quienes han utilizado distintos recursos de afrontamiento. Por ello, es importante que el terapeuta tenga en cuenta la siguiente rueda de resiliencia, elaborada por los autores Henderson y Milstein (2003):

**Figura 2**  
*La rueda de la resiliencia*



Fuente: Henderson y Milstein (2003).

A continuación, se describen los seis pasos mencionados anteriormente:



**Incrementar vínculos prosociales:** con respecto a los resultados obtenidos en la investigación, es de vital importancia reconocer la fundamentación de procesos de resiliencia, en la medida que los usuarios, luego de vivir la infidelidad como hecho traumático, lograron gestionar el apoyo de su grupo de pares bajo un clima de respeto, confianza, crecimiento, cohesión, apoyo y estímulo, mismo que contribuyó al mejor afrontamiento del duelo por ruptura amorosa, motivando conductas y comportamientos en las víctimas que vivenciaron la crisis.



**Establecer límites claros y conscientes:** en el análisis de los resultados, se logra evidenciar que cada ser humano se ajusta y adapta a los cambios de manera diversa, de acuerdo a sus necesidades y requerimientos, por ello, tienden a modificar sus patrones de comportamiento alternativos, los cuales determinan transformaciones a nivel individual e interpersonal, que busquen homeostasis, mitigando la presencia de factores adversos que puedan atentar contra el desarrollo integral del sujeto.

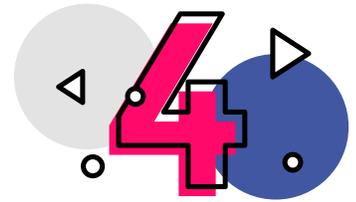


**Enseñar habilidades para la vida:** se constituye como recurso de afrontamiento en la elaboración del duelo la gestión de autodeterminación; dado que, esta facilita que los sujetos realicen autoevaluación reconociendo aspectos negativos que gestan malestar en su dinámica cotidiana, para posteriormente plantear alternativas que posibiliten cambios de carácter positivo escogiendo conductas y pensamientos sanos y así propender por el adecuado control de sus emociones y actuaciones.





**Ofrecer apoyo y cariño:** en las diferentes esferas de desarrollo de cada uno de los sujetos, se hace indispensable la presencia de redes de apoyo, que faciliten en equilibrio de sentimientos para que el hecho de infidelidad sea menos traumático, configurándose la familia como principal mecanismo de afrontamiento, ya que esta es uno de los factores fundamentales, en la medida que se posibiliten espacios de afecto, fidelidad y protección para la reconstrucción del criterio propio.



**Establecer y comunicar expectativas altas:** si bien, la familia es un sistema conformado de subsistemas, entre los cuales se puede destacar como uno de los fundamentales el vínculo creado en el subsistema maternofilial. De acuerdo con los resultados del proceso de investigación, es menester señalar que las víctimas optaron por refugiarse y, por ende, fortalecer los lazos relacionales y afectivos como principal recurso de afrontamiento; ya que permite momentos de convivencia, donde la relación se fortalece y propicia un ambiente de seguridad y protección, mismo que es necesario para poder afrontar de mejor manera el proceso de duelo; cabe mencionar que, el desarrollo de dicha acción aporta al bienestar del individuo al construir un desarrollo emocional sano.



**Brindar oportunidades de participación significativa:** para la elaboración del duelo cuando la infidelidad es percibida como un hecho traumático, la clave fundamental se centra en la aceptación de la situación en crisis, generando conciencia en cada uno de los individuos, para que ellos se autoevalúen y evalúen su entorno, encontrando estrategias que brinden solución asertiva, lo cual implica la asimilación de aquellos factores que trastocaron su integridad, para posteriormente sanarlo; de lo contrario, cuando una persona evita el dolor o cualquier sentimiento, emoción o pensamiento que se presenta en la crisis, puede perjudicar significativamente su salud mental y física.



Tiene que ver con la posibilidad de otorgar poder a los diferentes miembros que hacen parte del sujeto. Implica un cambio de actitud de la pasividad a la actividad y la asunción de responsabilidades; puede involucrar a los sujetos en actividades que fomenten el sentido de ser: valioso y colaborador.

En relación con lo anterior, los recursos aplicables, según la perspectiva de las víctimas, que se encuentran en la rueda de resiliencia son los siguientes: fortalecimiento de la red de apoyo familiar, búsqueda de la red de apoyo espiritual, empleo del tiempo libre en actividades como el deporte, los videojuegos y la lectura; motivación personal, catarsis, fortalecimiento de los lazos afectivos y reorganización de las actividades cotidianas.

Así, es pertinente precisar en los procesos de resiliencia, reconociendo que esta se puede definir a partir de la postura de distintos autores, así: un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que dan la posibilidad de tener una vida sana en un medio insano (Rutter, 1993). Desde la perspectiva de Grotberg (2001, p. 20) es "la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por experiencias de adversidad". Melillo, (2001) y Cyrulnik (2001) coinciden también con esta definición, dando importancia al hecho de salir de la adversidad transformada y fortalecida. Y según Rojas Marcos (2010), es la fuerza para encajar, resistir y superar la adversidad.



Fuente: Freepik

- ♥ Interés natural por la gente y curiosidad sobre sí mismos y los demás.
- ♥ Capacidad de escuchar e interés en ello.
- ♥ Capacidad de conversar e interés en ello.
- ♥ Empatía y comprensión.
- ♥ Conocimiento y aceptación de las propias emociones, positivas y negativas.
- ♥ Capacidad de introspección.
- ♥ Capacidad de negación de las gratificaciones personales (las cuales hay que supeditar a las de los clientes).
- ♥ Tolerancia a la ambigüedad, es decir, capacidad para soportar lo desconocido, las respuestas parciales y las respuestas incompletas.
- ♥ Paciencia y cariño hacia los demás y aceptación de las personas.
- ♥ Tolerancia a la intimidad profunda.
- ♥ Satisfacción por tener poder e influencia sobre otras personas, pero sin caer ni en el abuso ni en la sensación de omnipotencia.
- ♥ Capacidad de tomarse las cosas con humor.



El profesional que interviene esta etapa, debe conocer las señales que demuestran que no se ha superado el duelo amoroso por infidelidad, de modo que, enfrente de una manera terapéutica dicho fenómeno. Estas señales pueden ser:

- ♥ Deseo constante de saber sobre su expareja.
- ♥ Las conversaciones con familiares y amigos giran en torno a su situación.
- ♥ La rutina no se ha podido retomar.
- ♥ A pesar de lo sucedido se siente que estaría mejor con él/ella.
- ♥ Teme que lo haya olvidado.
- ♥ Teme que esté saliendo con otra persona

## Ejercicio práctico para reconocer las fuentes resilientes:

Mis fuentes de resiliencia (Grotberg, 2001) son un ejercicio práctico que permite comprender que la resiliencia puede estar organizada en cuatro categorías y que es posible a la persona que vive en estado de crisis o trauma reconocer y gestionar los recursos con los que cuenta para mejorar su condición de vida a través de la regulación y control de sus propias emociones, evitando seguir en el estado de dolor y frustración inminente.

Se recomienda aplicar la siguiente matriz en una sesión donde el consultante haga una comprensión de su capacidad resiliente, permitiendo identificar los elementos más favorables para sí mismo y su vida.

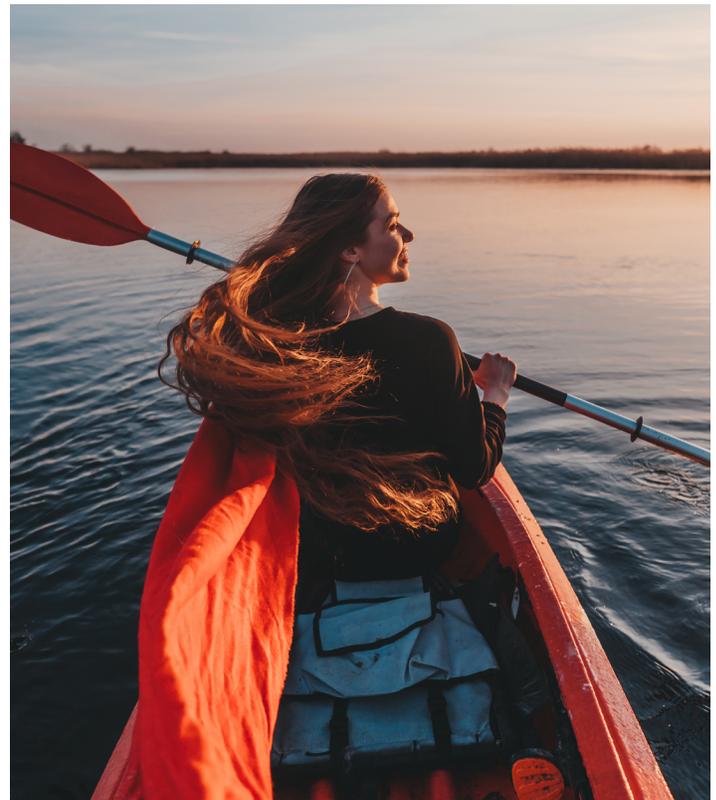
A continuación, se muestra la matriz con los elementos necesarios para su desarrollo.

### FUENTES DE RESILIENCIA

Yo Tengo	Yo Soy	Yo Estoy	Yo Puedo
<b>Incluye</b> Personas del entorno en quienes confío y me quieren incondicionalmente. Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas. Personas que me muestran, por medio de su conducta, la manera correcta de proceder. Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo. Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender. Valores y virtudes que resaltan mi personalidad.	<b>Incluye</b> Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. Respetuoso de mí mismo y del prójimo. Una persona capaz que siempre puede salir adelante. Ser empático con las personas que lo necesitan. Ser una persona que apoya a los demás cuando lo necesitan.	<b>Incluye</b> Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien. Motivado por siempre salir adelante. Dispuesto a cambiar mis actitudes cuando se requiera.	<b>Incluye</b> Hablar de cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver los problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. Encontrar alguien que ayude cuando lo necesito. Buscar ayuda cuando necesite de las demás personas.

Fuente: Grotberg (2001).

Se recomienda realizar este ejercicio en una sesión, con el fin de que el consultante atienda de manera clara los procesos resilientes desde su propia subjetividad. Con la narrativa cuando se hable del yo soy, el yo tengo, el yo estoy y el yo puedo, se afianzará, sin duda, el autoconocimiento que, en el momento de adversidad como el duelo por infidelidad, le permitirá reconocer recursos que, en ocasiones, cuesta identificar para lograr de manera efectiva procesos de recuperación.



Fuente: Freepik

## Consideraciones Finales

Hasta el momento, la guía ha permitido exaltar el respeto por la afectación que sufren las personas cuando se enfrentan a un evento de infidelidad, describiendo de manera clara las serias afectaciones que pueden sufrir a nivel emocional, físico, familiar y relacional-social; y la importancia de generar recursos de apoyo desde el escenario terapéutico. Para el grupo investigador, fue de trascendental importancia consolidar, en este documento, los aspectos más sobresalientes a partir de las voces de los usuarios, pues, al construir las conclusiones y recomendaciones, se identifican insumos importantes que facilitaron en gran medida construir una propuesta de intervención útil para personas víctimas de infidelidad, que, como se evidencia en el Centro de Familia de la Universidad Mariana, cada vez la consulta se hace más evidente y se crea la necesidad de apoyar a los afectados.

La propuesta que se logró diseñar cuenta con soporte teórico actualizado, pues los enfoques epistemológicos que apalancan la construcción de la guía brindaron elementos que desde la práctica terapéutica serán útiles en el objetivo de acompañar a víctimas de infidelidad para resignificar y gestionar las diferentes afectaciones que sufren. Se precisa que no todas las personas pueden vivir la infidelidad como un trauma, sin embargo, las investigaciones desarrolladas mostraron síntomas que perjudicaron ampliamente el bienestar y calidad de vida, ante lo cual, es sumamente importante continuar reconociendo aquellas situaciones que, desde la realidad actual, afectan la salud mental de las poblaciones.

Se espera que esta guía sea de utilidad y su aplicación contribuya con el acompañamiento eficaz a los consultantes.

# Referencias

- Acevedo, V. E. y Hernández-Wolfe, P. (2014). Vicarious resilience: An exploration of teachers and children's resilience in highly challenging social contexts. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23(5), 473-493. <https://doi.org/10.1080/10926771.2014.904468>
- Aragón, R. S., & Cruz, R. M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. <https://n9.cl/stold>
- Bados López, A. y García Grau, E. (2011). Habilidades terapéuticas. <https://n9.cl/x7mn0>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *Readings on the development of children*, 2(1), 37-43.
- Camacho, J. (2004). *Fidelidad e Infidelidad en las Relaciones de Pareja. Nuevas respuestas a viejos interrogantes*. Dunken.
- Carnaval, G. E. (2000). El cambio social: análisis del concepto y aplicación en la investigación, educación y práctica de los profesionales de la salud. *Colombia Médica*, 31(1), 37-42.
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). Confusión. En *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/confusion>
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Granica.
- Cyrułnik, B. (2017). *Psicoterapia de Dios: la fe como resiliencia* (Vol. 137). Editorial Gedisa.
- Díaz-Aguado, M. J. (1982). *El papel de la interacción entre iguales en la adaptación escolar y el desarrollo social*. Servicio de publicaciones del MEC.
- Figley, C. R. (1988). Toward a field of traumatic stress. *Journal of Traumatic Stress*, 1(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/jts.2490010103>
- Figley, C. R. (Ed.). (1985). *Trauma and its wake (Vol. 1). The study and treatment of post-traumatic stress disorder*. Brunner/Mazel.
- Figueroa, G. (2014). Freud, Breuer y Aristóteles: catarsis y el descubrimiento del Edipo. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(4), 264-273. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000400004>
- Grandón, P. R. (2020). *trauma informed care: implicancias para la atención primaria en salud* [Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica de Chile]. Repositorio institucional. <https://doi.org/10.7764/tesisUC/MED/46083>
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory child health*, 7(2), 75-83. <https://doi.org/10.1046/j.1467-0658.2001.00114.x>
- Harré, R. (1986). *The social constructions of emotions*. Basil Blackwell.





- Hurtado, C. M. y Carvajal, M. H. (2012). Los significados que sobre la infidelidad construyen los consultantes del Centro de Familia Santamaría de la Congregación Mariana de la ciudad de Medellín [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Bolivariana]. Archivo digital. <https://www.academica.org/cristina.maria.giraldo.hurtado/2>
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.
- Oliveira, O. D. y Ariza, M. (2002). Transiciones familiares y trayectorias laborales femeninas en el México urbano. *Cadernos pagu*, 339-366. <https://doi.org/10.1590/S0104-83332002000100012>
- Palacio, C. J. (2016). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 459-481. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/cuestiones/article/view/251>
- Payen, M. (2002). *Terapia narrativa. Una introducción para profesionales*. Editorial Paidós.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuicui/v18n52/v18n52a4.pdf>
- Rodríguez-Marín, J., Ángeles Pastor, M. y López-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349-372.
- Rojas, L. (2010). *Superar la Adversidad. El poder de la Resiliencia*. Espasa.
- Rubio, J y Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia "dame un punto de apoyo y moveré mi mundo"*. Gedisa.
- Rutter, M. (1993). Resilience; some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8) 626-631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Sánchez, R. y Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329-1343. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v4n1/v4n1a2.pdf>
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Tarragona, M. (2006). Las terapias posmodernas: una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 511-532.
- Varela, M. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: análisis de contenido de la literatura. *Alternativas en Psicología*, 18(30), 36-49. <https://alternativas.me/numero-30/54-estudio-sobre-infidelidad-en-la-pareja-analisis-de-contenido-de-la-literatura>
- Vélez, L. (2017). *Relación de pareja: ¿satisfacción o insatisfacción conyugal?* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana]. Archivo digital. <https://docplayer.es/53340958-Relacion-de-pareja-satisfaccion-o-insatisfaccion-conyugal.html>
- White, M y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Editorial Paidós.





Universidad  
**Mariana**

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983



Universidad Mariana  
Calle 18 No. 34-104 San Juan de Pasto  
<https://libros.umariana.edu.co/index.php/editorialunimar>