

¿Es posible superar una infidelidad?: cómo seguir (o no) después del dolor

04/05/2025



En una relación monogámica, una infidelidad suele abrir la puerta a la pregunta más difícil: ¿y ahora qué? Tal vez creas tener una respuesta en la teoría, pero cuando el hecho sucede, la realidad emocional es muy distinta. Con la mirada de una especialista, es posible entender cómo actuar de manera consciente, y evaluar si la relación puede superarla o si es momento de cerrar un ciclo.

Según la sexóloga y terapeuta de parejas Laura Enríquez, **no siempre la infidelidad se puede superar**. De hecho, son pocos los casos que logran hacerlo. Esto tiene que ver con el arduo trabajo posterior que hay que hacer para poder reconstruir el vínculo.

“En primer lugar, ambas personas tienen que tener ganas de trabajar sobre lo ocurrido. **Implica mucho más que perdonar:**

requiere analizar y comprender qué lugar ocupó esa experiencia en la historia individual y vincular de la pareja”, indica.

El compromiso debe ser genuino de ambas partes ya que **el camino para reconstruir la confianza implica explorar las heridas emocionales**. Según la especialista, la clave está en la predisposición de ambos miembros de la pareja.

“Se trata de revisar acuerdos, fortalecer la comunicación y construir algo nuevo a partir del hecho. Algunos logran resignificar lo ocurrido, otros lo ven irreversible”, explica.

Esto no es fácil, **la crisis puede sacar a la luz problemas**, como falta de intimidad, conflictos no resueltos y/o dificultades en la comunicación. Este proceso requiere enfrentar el dolor, asumir responsabilidades y redefinir la relación.

Aunque nunca hay garantías, **hay maneras de evitar la infidelidad**. Esto se hace fortaleciendo la relación: **“Priorizando la comunicación efectiva, conexión emocional y sexual, y atención a las necesidades individuales de cada integrante. Siempre, la base en la comunicación y el respeto mutuo”**.



Según la terapeuta de parejas Laura Enríquez, no siempre la infidelidad se puede superar. (Foto: Adobe Stock)

Las dos historias a continuación tuvieron desenlaces distintos partiendo de un mismo conflicto. Demuestran que, ante una infidelidad, puede pasar lo de siempre... o puede ocurrir el milagro de resignificar el vínculo y transformarlo.

Siempre haciendo lo mismo

Yasmín y Paulo estaban juntos desde hacía dos años. Ella vivía en zona Sur y él en Almagro, por lo que solía viajar seguido para visitarlo. Por suerte, trabajaba en Capital, así que pasaba la semana con él, y los fines de semana cada uno tenía su espacio para compartir con sus amigos.

Inesperadamente, Paulo comenzó a poner excusas para no verla ciertos días, y cada vez que estaban juntos, apagaba el celular. De un momento a otro, Yasmín empezó a recibir mensajes extraños en su red social.

“Eran de una cuenta llamada ‘Chiquita Ricotera’, parecía un perfil falso. Me decía cosas horribles y repetía: ‘**¿Todavía no te das cuenta, cornuda?**’”. Yasmín se lo contaba a Paulo, pero

él siempre respondía con indiferencia: “Debe ser alguien de la facultad que te tiene envidia”.

Después de haberlo encontrado infraganti y que él lo negara, **Yasmín decidió perdonarlo**. Sin embargo, los mensajes en las redes sociales seguían llegando. Uno de ellos decía: “¿No te bastó con verme en la costa?”. Fue entonces cuando decidió enfrentarse a ‘Chiquita Ricotera’.

“Le dije que me llame, puse a grabar y le pedí que me cuente todo. Resultó que **estaban hace meses juntos**. Habían acordado que ella iba a dejar a su novio y Paulo a mí, pero la última parte no sucedió”, recuerda.



El trabajo de reconstrucción del vínculo implica explorar las heridas emocionales. (Foto: Adobe Stock)

Con las pruebas en mano, lo enfrentó y no tuvo más opción que admitir la infidelidad. Después de ese momento, **ya no pudieron seguir juntos**.

Diez años más tarde la contacto de nuevo por redes. “Me dijo que le remordía la conciencia lo que había pasado. Que tenía pareja e hijo, pero que andaba mal con ella. Ahí me di cuenta que **engañaba a su mujer**”.

Mantén ese modus operandi: Le decía a su mujer que estaba trabajando extra para poder hacer la suya. No lo cambió ni una relación sana, ni un hijo, ni armar una familia, nada. Siempre **el mismo pobre infeliz haciendo siempre lo mismo**".

Con final feliz

Carla y Andrés llevaban 28 años de casados. Ella era docente y pasaba todo el día trabajando, tanto fuera como en casa. Tenían hijos jóvenes que aún estudiaban, y el estrés de cumplir con todas las responsabilidades se había vuelto una constante en sus vidas.

"Teníamos discusiones que parecían normales, pero la intimidad entre nosotros se había distanciado. **Sentía que ya no me permitía disfrutar de mi pareja como antes**", comenta Carla.



La especialista explica que la crisis puede sacar a la luz problemas de la pareja. (Foto: Adobe Stock)

Pero esa no era su prioridad ante la cotidianidad de las obligaciones diarias. Estaba tranquila porque **creía su pareja era perfecta**, porque todo marchaba en sincronía y era funcional.

Hasta que se enteró por su hija que le era infiel. “Representó un cambio profundo en nuestras vidas. Una etapa de dolor y de enfrentarte con la cruda realidad. Creía que el amor era algo mágico, que con sólo sentir algo por la otra persona, era suficiente. Y no, esto es algo que se construye todos los días”, rememora.

Sin embargo, **ambos se volvieron a elegir y decidieron trabajar sobre el vínculo.** “La idea de darnos otra oportunidad, era mutua. Así que se trató de un aprendizaje de ambos. Después de de perdonarnos, porque hubo errores de ambos lados, afianzamos más nuestro matrimonio”.

Carla asegura que se puede superar. **“Hace 12 años pasó esto y ya ni lo recordamos”.** Hoy, están viviendo solos porque los hijos crecieron y disfrutaban de la vida en pareja: “La clave está en que si hay amor, se puede aprender de lo vivido y mirar hacia adelante”.

¿Qué hacer cuando nos enteramos?

No se trata de seguir o no, sino de establecer qué estamos sintiendo y tratar de estar mejor. Hay sentimientos que son lógicos por la decepción y frustración, pero nadie puede obligarte a tomar una decisión, ni apurarte a hacerlo.

Estos pasos a continuación **son recomendados por la especialista** y te ayudarán a tener la claridad necesaria luego de la noticia:

- **Permitirse sentir las emociones que surjan:** dolor, enojo, confusión, sin juzgarse.
- **No tomar decisiones inmediatas** en medio del impacto emocional.
- **Buscar espacios para poder procesar lo ocurrido,** idealmente si es de la mano de un terapeuta.
- **La prioridad no es si se sigue o no,** sino entender cómo

nos sentimos, qué nos duele y qué necesitamos.

- **Acudir a un profesional si se necesita:** un terapeuta de pareja podría ayudar a entender más lo que sucede.

Fuente: TN