

Infidelidad Emocional

Introducción

La infidelidad es un tema que aparece en las noticias frecuentemente. Cuando figuras políticas, atletas, políticos y otras celebridades “pecan por infieles” la tendencia del público es interesarse en el porqué. La música popular, la televisión y el cine se basan fuertemente en la tentación y el adulterio. Es difícil percibir si estos ejemplos conducen a aumentar directamente la tendencia a la infidelidad o si la infidelidad es un tema que “vende” en los medios. Una cosa que podemos afirmar con seguridad es que a largo plazo nadie se beneficia de la infidelidad.

La infidelidad no tiene una definición específica. Muchas personas concuerdan que ocurre cuando una persona comprometida o casada, tiene relaciones físicas con alguien que no es su pareja o cónyuge. La idea de infidelidad puede variar desde un beso, caricias sexuales o hasta el acto sexual.

Más allá de esta definición común, hay otro tipo de infidelidad que es menos reconocida. Este tipo de infidelidad puede suceder tanto o más frecuentemente que el de tipo físico y a esto se le llama **infidelidad emocional**. La siguiente información explorará algunas características para aprender a reconocerla y ofrecerá estrategias para evitar caer en ella.

¿Qué es infidelidad emocional?

La infidelidad emocional se da cuando dos



personas que ya están comprometidas en otra relación comienzan una relación de cercanía y no necesariamente incluye una relación física.

Típicamente comienza inocentemente como una amistad que envuelve pasatiempos o actividades en común, conversaciones amenas que van llevando a una cercanía emocional, lo que lleva a las personas a compartir temas íntimos que solo deberían ser reservados para la pareja con la que ya se está comprometido. Este nivel de comunicación íntima se da porque se llega a considerar a esta tercera persona como más comprensiva para poder compartir este tipo de información.

La infidelidad emocional se da cuando dos personas que ya están comprometidas en otra relación comienzan una relación de cercanía y no necesariamente incluye una relación física.

Si esta persona encuentra el apoyo emocional en una tercera persona hay menos probabilidad de que trabaje en mejorar su propia relación. Este es un territorio peligroso. Es por eso que si queremos mantener una relación saludable y duradera, se debe estar dispuesto a esforzarse por mantener la comunicación y confianza con la pareja.

¿Por qué es una infidelidad si no hay acto sexual?

Todos los seres humanos tenemos la necesidad de recibir apoyo emocional y comunicarnos. Esto nos lleva a buscar relaciones donde podemos satisfacer estas necesidades. La infidelidad emocional se convierte en un problema, ya que la persona obtiene esta satisfacción de alguien que no es su pareja. Este tipo de relaciones infieles comienzan estrictamente como amistad evitando el toque físico, sin embargo con el tiempo pueden convertirse fácilmente en relaciones románticas.

¿Cuándo puede ocurrir la infidelidad emocional?

La mayoría de la veces ocurre cuando la pareja no tiene buena comunicación y ambos están hambrientos de atención.

Este tipo de infidelidad es sumamente peligrosa, ya que así como la infidelidad sexual, puede romper la confianza cuando se descubre la traición.

La mayoría de la veces ocurre cuando la pareja no tiene buena comunicación y ambos están hambrientos de atención.

¿Cómo puedes evitar la infidelidad emocional?

- **Reserva las conversaciones íntimas solo para tu pareja**
Si te das cuenta que recurres más a tus amigos que a tu pareja para conseguir apoyo emocional estás en el camino equivocado.
- **Establece reglas y límites con amistades del sexo opuesto**
Algunas personas creen que los hombres y las mujeres no pueden ser sólo amigos. Sí es posible que un hombre y una mujer puedan ser solo amigos, sin embargo, las personas que ya están comprometidos en una relación de pareja deben de establecer límites en sus relaciones con el sexo opuesto con los que su pareja se sienta cómoda y confiada.
- **Ten cuidado con relaciones en la internet o en el trabajo**
Las relaciones por internet no son inocentes simplemente por no tener la facilidad de verse cara a cara. Las relaciones de trabajo, de igual manera pueden generar una cercanía emocional. Es por eso que para ambas situaciones se deben tener límites claros y se deben evitar las conversaciones muy íntimas.
- **No compartas detalles íntimos de tu relación o te quejes de tu pareja con una tercera persona.**
Estas conversaciones pueden abrir la puerta para situaciones que te pueden perjudicar.

¿Qué pasa si mi relación extramarital se está volviendo demasiado cercana?

Cambia inmediatamente tu actitud. No esperes. Establece nuevos límites o deja de comunicarte por completo con esa persona.

Sé honesto y prudente al explicar tus razones (será sencillo si ha habido cercanía y confianza). Si has permitido que esto llegue demasiado lejos, debes poder comunicárselo. Tómate un tiempo para reflexionar: ¿Que te dió esta persona que no te dió tu pareja? Sé específico. ¿Comprensión? ¿Atención? ¿Diversión? Una vez que esto esté claro es tiempo de empezar a trabajar en tu relación de pareja. Esto debe incluir hablar de tus necesidades insatisfechas. Quizás les ayudará asistir a una clase de comunicación de parejas.

Establece nuevos límites o deja de comunicarte por completo con esa persona.

Conclusión

La infidelidad emocional es la cercanía emocional entre dos personas en la que al principio no se involucra el toque físico. Este tipo de infidelidad puede ser tan dañina para una relación como tener un amante. Si vas a tener amigos del sexo opuesto asegúrate de establecer límites con los que tú y tu pareja se sientan cómodos. Evita tener conversaciones íntimas con terceras personas. Aunque en el momento parezca difícil, siempre acude a tu pareja en vez de un amigo para obtener cercanía emocional.

Recursos

10 Cosas Que Puedes Hacer Para Tener

Un Matrimonio Saludable [http://www.](http://www.healthy marriageinfo.org/docs/10CosasQuePuedes.pdf)

[healthy marriageinfo.org/docs/10CosasQuePuedes.pdf](http://www.healthy marriageinfo.org/docs/10CosasQuePuedes.pdf)

El siguiente documento fue desarrollado por el National Healthy Marriage Resource Center (NHMRC), el cual es dirigido por Mary Myrick, APR, Jeanette Hercik, PhD y Rich Batten, ThM, MEd, CFLE. El contenido fue adaptado en español por Adilia McManus, BBA, BA Keila Garcia, MA y Susana Veit, MHR.