

Como Proteger Tu Matrimonio de la Infidelidad

La infidelidad, tanto física como emocional, es devastadora para el matrimonio.



Se estima que aproximadamente el 46% de hombres y el 25% de mujeres tendrán una relación extra-marital durante el transcurso de su matrimonio. La infidelidad, tanto física como emocional, es devastadora para el matrimonio. El daño por descubrir una infidelidad puede destruir un matrimonio y hasta una familia. Sí es posible reconstruir una relación después de una infidelidad aunque puede requerir de mucho tiempo y en algunos casos puede resultar imposible. Esta es la razón por la que es mucho mejor prevenir la infidelidad.

Mantente alerta a las señales de riesgo que pueden llevarte a caer en una infidelidad. La Dra. Shirley Glass, una de las principales investigadoras en el área de lo referente a la infidelidad, describe tres señales que indican a una persona que ya ha cruzado un límite en su matrimonio y que puede estar peligrosamente cerca de ser infiel.

Es un mito creer que sólo las personas que tienen un matrimonio infeliz son infieles.

1. **Intimidad emocional** – ¿Compartes pensamientos y sentimientos profundos con un miembro del sexo opuesto? ¿Platicas detalles de tu matrimonio y los problemas que tienes con tu pareja?
2. **Tensión sexual** - ¿Te atrae sexualmente otra persona y te imaginas con esa persona de manera romántica?
3. **Secreto** - ¿No cuentas detalles de tu día porque estos revelan que pasaste tiempo con la persona que te atrae? ¿Mientes a tu esposo(a) sobre esta persona?

Sé honesto(a) contigo mismo y con tu pareja y no ignores estas señales.

Es un mito creer que sólo las personas que tienen un matrimonio infeliz son infieles. Esto está muy lejos de la realidad ya que, hasta las personas en matrimonios felices pueden ser tentadas a involucrarse con otra persona fuera del matrimonio. La mejor manera de prevenir la infidelidad es si ustedes dos protegen su matrimonio de la infidelidad. Las siguientes ideas te pueden ayudar a identificar lo que puedes hacer para mantener tu matrimonio a prueba de infidelidad.

1. Honra a tu pareja cumpliendo con tu voto matrimonial de fidelidad.

Recuerden cada día del compromiso que han hecho el uno con el otro. Mantengan un recuerdo visible del pacto de fidelidad que se hicieron el día que se unieron, como pueden ser los anillos, las fotos de boda, etc. La fidelidad es una decisión, y tú y tu pareja necesitan estar seguros que ambos están comprometidos a practicarla bajo cualquier circunstancia.

2. Sé consciente de las “zonas de peligro”.

El trabajo y el internet pueden ser peligrosos para tu matrimonio. Muchas personas infieles conocen a sus amantes en el trabajo o en el internet.

Si hay una persona en tu trabajo que te puede atraer, protege tu matrimonio y no pases tiempo a solas con esa persona.

- Hoy en día, muchos trabajos requieren que viajes y muchas veces que hombres y mujeres viajan juntos. Si hay una persona en tu trabajo que te puede atraer, protege tu matrimonio y no pases tiempo a solas con esa persona. Procura socializar en grupos cuando viajes o mientras estés en tu trabajo. Sé disciplinado con tu comportamiento en tus relaciones profesionales. Ten cuidado al tomar alcohol cuando viajes o participes en fiestas del trabajo. Cuídate de no revelar mucha de tu información personal a colegas del trabajo. Si estás enfrentando problemas en tu matrimonio, plátalos con un consejero, no con un amigo o colega del sexo opuesto. Una regla de oro para prevenir la infidelidad es preguntarte a ti mismo “estaría haciendo o diciendo esto si mi pareja estuviera aquí”, si la respuesta es “no”, puedes estar entrando a una zona de peligro para la infidelidad.
- Las relaciones establecidas por internet pueden ser peligrosas para el matrimonio. Muchos matrimonios hoy en día son dañados por “infidelidades emocionales” las cuales ocurren a través del correo electrónico, salas

de chat u otros foros basados en el internet. El tener una amistad íntima con una persona del sexo opuesto a veces puede resultar en la infidelidad emocional. Algunos indicadores de la infidelidad emocional incluyen compartir pensamientos inapropiados o íntimos o información personal, hablar en detalle sobre tu matrimonio de manera negativa, y ocultarle a tu cónyuge la existencia de la relación. La infidelidad emocional muchas veces es tan devastadora para un matrimonio como lo es la infidelidad física. En ambos casos, una persona se ha alejado de su pareja, ha sido deshonesto y ha violado la confianza y el honor del matrimonio. Para prevenir la infidelidad por medio del internet, coloca la computadora en un lugar de la casa como la sala o la cocina donde la pantalla este visible y accesible para ambos. Evita salas de chat y platicar con gente por internet de tu vida emocional, problemas personales o matrimoniales.

Para prevenir la infidelidad por medio del internet, coloca la computadora en un lugar de la casa como la sala o la cocina donde la pantalla esté visible y accesible para ambos.

3. Conócete a ti mismo y mantén una comunicación abierta con tu pareja.

- Evalúate con honestidad y reconoce si estás propenso a caer en la infidelidad. Pregúntate si estás enojado(a) con tu pareja; si te sientes resentido(a); si te hace difícil comunicarte; o si te sientes desconectado(a) de tu pareja. Cualquiera de esos sentimientos te puede hacer más susceptible a caer en una infidelidad.

Consideren tomar una clase de educación matrimonial que les enseñe buenas herramientas para comunicarse y manejar bien los conflictos.

- Comparte tus preocupaciones con tu pareja, o vayan con un(a) consejero(a) de parejas y aprendan cómo enfrentar situaciones difíciles.
- Consideren tomar una clase de educación matrimonial que les enseñe buenas herramientas para comunicarse y manejar bien los conflictos. Esas clases les pueden dar las herramientas que tú y tu pareja necesitan para tener conversaciones sanas y efectivas.
- Hablen sobre cómo pueden proteger su matrimonio de la infidelidad. Pregúntale a tu pareja que le hace sentir cómodo o incómodo con respecto a las relaciones con miembros del sexo opuesto y pongan directrices para cómo ambos actuarán en estas situaciones. Por ejemplo, pueden acordar en que ninguno de ustedes visitará a un amigo o amiga del sexo opuesto cuando se encuentren solos en casa.
- Hablen de los límites y expectativas que tienen para su matrimonio con respecto a la infidelidad.

4. Habla con tu pareja cuando otra persona te atrae.

El mito que después de casarnos jamás otra persona nos atraerá puede resultar en sentimientos de culpa y vergüenza si esto no se expresa. Las personas en matrimonios felices a veces pueden sentirse atraídas hacia otras personas que no sean su cónyuge. El reconocer

mutuamente este hecho puede ayudarles a reenfocarse en sus límites y su compromiso a su matrimonio. Cuando no se habla de este tema, esta atracción se convierte en algo “secreto” y es más fácil caer en una infidelidad.

5. Haz tu matrimonio una prioridad.

La vida nos mantiene ocupados con el trabajo, los niños y otras cosas que consumen tiempo y energía. Mucha gente deja caer su matrimonio a la parte más baja debajo de su lista de prioridades y no presta atención a su cónyuge. Aparta un poco de tiempo cada día para reconectarte con tu pareja. Tomen juntos una taza de café por las mañanas o platicuen solos en la tarde. Una cita semanal para almorzar juntos o caminar juntos después de cenar, también son cosas sencillas para mantener la conexión con tu pareja. La cantidad de tiempo que pasen juntos en actividades tranquilas no tiene que ser mucho, pero el pasar 15-20 minutos al día solos los ayudará a mantener su matrimonio por buen camino.

6. Definan una visión para su matrimonio.

Una forma de hacerlo es tomar un tiempo a solas para escribir una visión específica de lo que un buen matrimonio significa para cada uno. Después de que cada persona defina su propia visión, compártanla en pareja y hablen de por qué cada elemento es importante para ustedes. Después, usando cada una de sus “visiones”, combínenlas para crear una “visión compartida.” Escriban la visión y póngala en

un lugar donde ambos la puedan ver a diario. Esto les recordará cada día de sus objetivos y aspiraciones comunes y lo que quieren lograr como matrimonio en el futuro.

7. Aparta tiempo para divertirte con tu pareja.

La idea de que “una familia que juega unida se mantiene unida” es cierta. Divertirse y reírse juntos ayuda a mantener fuerte una relación. Es fácil enredarse con los quehaceres de la vida diaria y muchas parejas no hacen tiempo para divertirse. Hagan una lista de las cosas que les gusta hacer juntos y asegúrense de hacer por lo menos dos cosas de la lista cada mes. Añadan actividades continuamente a la lista y asegúrense de que tienen una variedad de ideas para todos los presupuestos.

Hagan una lista de las cosas que les gusta hacer juntos y asegúrense de hacer por lo menos dos cosas de la lista cada mes.

8. La intimidad sexual y el romance son importantes para un buen matrimonio.

Aprendan lo que cada uno piensa del romance, platica con tu pareja de lo que para ti es romántico. Sé imaginativo y creativo. Exprésale a tu pareja cuanto él/ella te atrae. El tener una relación física que es mutuamente satisfactoria fortalece y profundiza el vínculo entre tú y tu cónyuge.

9. Haz tiempo para conversaciones significativas.

Date cuenta lo que es importante para tu pareja y haz tiempo para hablar de sus objetivos comunes (de corto y largo plazo). Recuerden la historia única que tienen juntos y compartan sus recuerdos. Miren fotografías de su boda y de la familia. Creen tradiciones y rituales que fortalezcan su matrimonio. El hablar acerca de su futuro y su pasado les puede ayudar a mantenerse conectados el uno del otro.

La infidelidad tiene consecuencias devastadoras que pueden impactar para siempre la vida de un matrimonio. La infidelidad no simplemente sucede, hay pasos y decisiones claras que llevan a una persona a caer en una situación así. Al seguir las sugerencias de este material podrás mantener tu matrimonio a prueba de infidelidad.

Recursos Adicionales

“Not Just Friends: Protect Your Relationship from Infidelity and Heal the Trauma of Betrayal,”

Glass, Shirley, Ph.D. Free Press, New York, 2004.

Private Lies: Infidelity and the Betrayal of Intimacy by Frank Pittman, WWNorton & Company 1969.

El siguiente documento fue desarrollado por la *Iniciativa para Matrimonios Hispanos Saludables* la cual es dirigida por Frank Fuentes de la Administración para Niños y Familias. El contenido fue adaptado por Leah Rubio, Adilia McManus y Keila Garcia de materiales proporcionados por el *National Healthy Marriage Resource Center*. Agradecemos a la autora original del documento, Katherine Robredo, LCSW, quien provee terapia familiar y de pareja y al Sr. Nathan Woods del *National Healthy Marriage Resource Center*.