



Reporte Gratuito

Superar Infidelidad

“Cuando aprendes a enfrentar las adversidades adecuadamente la vida cambia”. ...

No todo esta perdido cuando existe voluntad para el cambiar, corregir y construir

Superar infidelidad

MSc Minor Vindas C.
Máster en Orientación Familiar

Todos los derechos reservados ©



El principal objetivo de este material es afirmarte que sí puedes superar el duro golpe de una infidelidad, independientemente si fuiste tú quien la cometiste o fue tu pareja.

No pretendemos llenarte de información, sino más bien facilitarte apoyo y una introducción para que puedas saber cómo iniciar una intervención para superar la infidelidad que está que tanto te ha afectado

Derechos reservados © 2011.

Derechos reservados © 2011, <http://www.superarinfielidad.com>

Asesoría Familiar

ENFRENTANDO la infidelidad



Superar la Infidelidad...

www.superarinfidelidad.com

ENFRENTANDO LA INFIDELIDAD

El hecho de una infidelidad golpea duramente a la pareja debido a que afecta la confianza y la credibilidad, elementos básicos de cualquier compromiso relacional.

Sé que estás pasando un duro momento, sin embargo no todo está perdido...

Cuando se da la infidelidad, el reclamo y la culpabilidad se manifiestan en la relación, la perturbación emocional es sentida momento tras momento y confuso abordar esa situación.

A veces pasan años y las personas se traban en ese amargo evento de la infidelidad sin saber cómo resolverlo.

Ahora te voy a mencionar que la infidelidad es un síntoma del verdadero problema de fondo de la pareja.

Problema que denota y puede concientizar a la pareja sobre el anterior estado de deterioro o descuido de la relación.

Algunos antecedentes previos a una infidelidad entre otros pueden ser:

1).. Descuido de los espacios de pareja. Esto consiste en no disponer de tiempo, ya que la intimidad emocional, espiritual, física e intelectual requiere tiempo de calidad para ser construida, no existen automatismo en lo relacional.

El poco tiempo que tenga la pareja para gozar y disfrutar juntos puede cobrar la factura con el paso del tiempo, ya que la persona sabe que se tiene pareja pero emocionalmente se siente que no tiene, debido a que no comparten juntos.

Esta circunstancia va generando grandes resentimientos y distancia

2).. Comunicación pobre o inadecuada sobre lo que se desea realizar, muchas parejas creen que el cónyuge debe ser adivino y complacer en todo, aun y cuando nunca se le ha dicho que se quiere o gusta.

En muchos casos el arduo correr, correr de la vida y los múltiples compromisos hacen imposible la comunicación

3).. Los Conflictos sin resolver arrastrados a lo largo del tiempo generalmente están cargados de resentimientos que afectan otras áreas de la vida de la pareja

4).. Disfunción física o problemas emocionales que no permiten tener una sana sexualidad, factor por el cual la pareja se experimenta una vida sexual deficiente apagada o monótona

En este contexto se crean todo tipo de estrategias evasivas para no tener relaciones sexuales elementos que generan una respuesta de la contraparte ansiosa llena de resentimiento y malestar.

En los casos anteriores la falla estuvo en los dos miembros de la pareja, ya que ambos tienen su cuota de aporte al problema, con su actitud.

Sin embargo no se justifica la infidelidad.

Infidelidad por problemas personales

5).. La infidelidad también puede darse por problemas personales de aspectos psicológicos no resueltos y no solo por problemas de la relación.

Entre los problemas personales pueden estar inseguridades, una actitud donjuanesca y varios tipos de distorsiones de la sexualidad, baja autoestima entre otros

6).. Otras causas son tergiversaciones sobre la hombría, la feminidad o el hedonismo.

Para estos casos mencionados y otros, es necesario que tomen **decisión de intervenir la crisis** lo antes posible para superar el dolor y resolver los conflictos de tal manera que la situación cambie lo antes posible y la crisis no se convierta en un estado de vida

Asuma solo su responsabilidad: La persona que es fiel o infiel lo es por su propia voluntad. En primera instancia es un asunto de principios propios, versus necesidades emocionales, sin embargo la persona adulta debe ser responsable por sus compromisos, acciones, pensamientos y sentimientos.

La persona infiel no debería echar la culpa a su pareja. Por lo tanto, si usted es la parte fiel, no caiga en la trampa de sentirse culpable por una infidelidad que usted no cometió.

El que es infiel, es infiel a su palabra y sus principios, es un asunto consigo mismo primero que nada, por lo tanto debe superar ese problema a un nivel de compromiso personal.

La parte afectada tanto como la persona que fue infiel deben poner límites, pautas y cambios claros o de lo contrario la relación se deteriora más.

La ayuda recíproca de la pareja es esencial para superar la crisis de la infidelidad.



Ver detalles para intervenir ►►

www.superarinfidelidad.com

Se dice que un 40% de parejas decide terminar después de una infidelidad, sin embargo más del 60% de las parejas que sufren este problema permanecen juntas, esto no quiere decir que el problema se haya resuelto.

Para resolver el problema que llevó a la infidelidad necesitarán tomar la decisión de intervenir la crisis lo antes posible, aprender de la nefasta experiencia, para poder cultivar la relación y crear intimidad.

La falta de confianza por el evento de la infidelidad se recupera muy despacio, si y solo si, se da un cambio de fondo honesto en las dos partes y se esfuerzan por la cultivar la relación de pareja a todos los niveles (relacional, respeto, valoración, disposición acuerdos, etc.), a nivel personal se **deben poner los límites** del caso, para recuperar el respeto personal.

Una gran mayoría personas nunca más vuelven a ser infieles.

Algunas personas dicen que perdonar una vez es válido, dos veces es una locura y tres es un juego o caos vicioso que desgasta, deteriora y puede poner en peligro la salud emocional y física a causa de las enfermedades venéreas.

Si hay que tener claro que la meta de las personas que han cometido una infidelidad debe ser rectificar su actuar.

Que hacer al respecto?

Asuma su responsabilidad, la adulta se responsabiliza de sus acciones y no culpa a otros por sus hechos, reconozca sus errores, cambie de actitud y dirección en su vida.

Muchas personas promiscuas manipulan y echan la culpa al conyugue fiel para justificarse, prolongando así la crisis y quebrando el matrimonio

Pero el que es infiel, lo es porque decide serlo.

Ahora si la relación vale la pena, si tienen hijos en común y existe un arrepentimiento real, ponga su atención en perdonar para sanidad tuya.

Para reconstruir la relación es esencial, que la persona que fue infiel se gane la confianza de su pareja con hechos de fidelidad y cambio de conducta, más que con palabras.

De esa forma la confianza se irá instaurando en la relación y la sombra de la infidelidad se desvanecerá más rápido.

Qué hacer si no hay un cambio de actitud

Si la persona infiel no muestra un arrepentimiento y un cambio de actitud, lo que se recomienda es reflexionar y definir qué es lo que se desea personalmente. Para luego confrontar a la persona infiel para que tome una decisión seguir fielmente con usted.

Cuando no hay un arrepentimiento real y las infidelidades son recurrentes, la relación se deteriora mucho, generalmente terminando en separación

Piense

¿Era una buena relación antes de la infidelidad?

¿Es una relación por la que vale la pena luchar, han tenido buenos tiempos?

¿Cuál es la actitud de tu pareja?

¿Qué estás dispuesto o dispuesta a soportar y qué no?

¿Qué no es negociable para ti?

¿Qué cambios deben o debes hacer?

¿Puede perdonar la infidelidad de su pareja si hace cambios de conducta reales?

¿Cuándo es mejor terminar la relación?

¿Qué guía necesito para superar la infidelidad y el dolor?

Si existe un cambio de conducta en la persona que fue infiel, no gastes energía ni pierda el tiempo pensando cómo fueron los detalles de la infidelidad

Si desea proteger y salvar la relación, no pierda tiempo en los detalles, ni des vueltas en los acontecimientos pasados, no busques siete patas al gato, ya que esto solo dolor y angustia traerá.

Después de una infidelidad ambos miembros de la pareja deben estar alertas en fortalecer la relación.

No se descuiden; es peligroso para la relación (y para quien tiene la debilidad en la pareja) vivir como si la infidelidad nunca hubiera ocurrido o como si nunca pudiera repetirse no conviene.

Todas las parejas tienen el potencial de tener éxito en la relación, sin importar lo que hayan atravesado.

Una infidelidad es un duro golpe, pero no siempre es mortal, mientras se corrija.

Es importante buscar ayuda profesional de un especialista para enfrentar e intervenir la crisis.

Si ambos miembros de la pareja están en la actitud de hacer lo que sea necesario para que la relación salga a flote, sin duda lo pueden lograr; no todo está perdido.

Animo y valentía, tú vales mucho. Sabes el problema a veces no es tanto el caer, sino el quedarse caído.

Todo tiene solución mientras allá voluntad.

Tu amigo

Minor Vindas C.

Máster en Orientación Familiar

www.superarinfidelidad.com

Guía Superar la Infidelidad

Este es un servicio para el desarrollo personal de pareja y familia que facilita recursos prácticos y sumamente funcionales para mejorar la calidad de vida.

Descubre lo que debes saber para enfrentar la Infidelidad, por medio de más de 20 videos de asesoría, material escrito, audio, correo de apoyo y mucho más, para que puedas intervenir la crisis de la infidelidad para superarla y mejorar tu calidad.



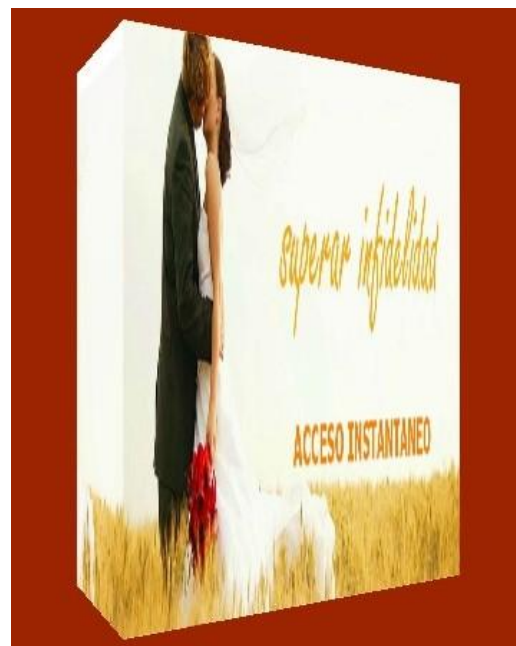
www.superarinfidelidad.com/guia-superar-la-infidelidad

La Guía Superar infidelidad

Si deseas abordar seriamente este problema que tanto te ha afectado, para superarlo y rehacer tu vida emocional y matrimonial, lee esta página completa:

www.superarinfidelidad.com

MSc Minor Vindas C.
Máster en Orientación Familiar



Anexo de apoyo:

Siete Consejos Para tu Bienestar:

1. CONVIERTE LO NEGATIVO EN POSITIVO: Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución,

Ejemplos:

MENSAJES NEGATIVOS	CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES
"No hables"	"Tengo cosas importantes que decir"
"¡No puedo hacer nada!"	"Tengo éxito cuando me lo propongo"
"No esperes demasiado"	"Haré realidad mis sueños"
"No soy suficientemente bueno"	"¡Soy bueno!"

2. ACEPTA TUS SENTIMIENTOS: reconoce lo que sientes y piensas, nunca te anules. Tu opinión, tus sentimientos y deseos son importantes. Reconócelos para ti, esto te dará seguridad y determinación para que otros los reconozcan y te den el lugar que te mereces.



"La historia ha demostrado que los más notables triunfadores superaron enormes obstáculos antes de lograr el éxito: Lo lograron porque se rehusaron a rendirse después de sus derrotas".

B.C. Forbes

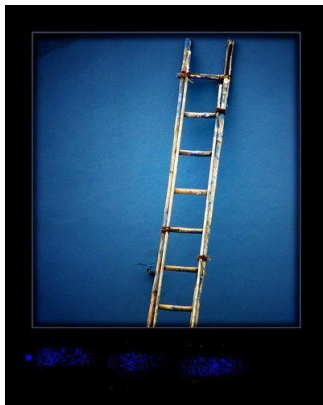
3. VUELVE A TUS PRINCIPIOS: Hay un antiguo proverbio que dice *"Donde quedara el sabio si deja sus principios"* Lo que crees,

anhelas, sueñas es lo que da sentido a tu vida. Por mas difíciles que sean las cosas, NUNCA Claudiques esas verdades son tuyas y es lo que te puede dar esperanza y sostener en momentos difíciles.

¿Cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿el sexo opuesto?, ¿ la autoridad?, ¿de Dios?, ¿el respeto? Nunca pierdas el norte, retoma la dirección correcta de tu vida.

4. ATREVETE A ACTUAR: Que el temor no te paralice, es mejor actuar y fracasar que dejar pasar el tiempo sin hacer nada. Todo cambia cuando tomo acciones acertadas. Cambia las debilidades en fortalezas. Dejar que el miedo lo controle a uno es privarnos de alcanzar nuestro potencial. Atrévete a aprender nuevas destrezas

5. ABANDONA LA IRA: La ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena; cuenta hasta diez y respira profundamente.



"Si puedes llegar a través de la nieve, la tempestad y la lluvia, sabrás que podrás llegar cuando brille el sol y todo esté bien"

Malcolm X

6. PERCEVERA: El éxito no es nunca fracasar, es levantarte más veces que las que caes.

7. ACEPTA LA REALIDAD: Aprende a tener esperanza en la incomodidad y mira la tristeza como parte de la vida. No temas cambiar, te ayudará a evaluar y tomar mejores decisiones para una mejor calidad de vida.



Nunca desistas,
sigue adelante.

Mis mejores deseos

MSc Minor Vindas C.

Máster en Orientación Familiar

Si deseas intervenir lo antes posible la crisis que tanto te ha afectado,
para rehacer tu vida emocional y matrimonial, lee la siguiente
página

www.superarinfidelidad.com



Todos los derechos reservados ©