

|

Intervención Práctica en
Infidelidad:
Sanar y Reconstruir la
Confianza Tras la Infidelidad.

|

Módulos del curso

01 REACCIONANDO ANTE LA INFIDELIDAD

El **objetivo** de este primer módulo es **comprender y manejar** las respuestas emocionales y psicológicas de la parte herida y la parte infiel, así como las dinámicas iniciales de crisis.

1. Definición y Clasificación de la Infidelidad:

- Transgresión emocional, sexual y virtual.
- Concepto de triangulación y desequilibrio de poder.

2. Respuesta de la parte herida:

- Impacto emocional y fisiológico: TEPT, hipervigilancia, rumiación.
- Pérdida de identidad, amor propio y sensación de justicia.
- Técnicas de validación y regulación emocional.

3. Respuesta de la parte infiel:

- Sentimientos de culpa, alivio o ausencia de arrepentimiento.
- Conflictos internos: duelo por la tercera persona, responsabilidad hacia los hijos.
- Estrategias de reestructuración cognitiva y manejo del autoanálisis.

4. Intervenciones inmediatas en la crisis:

- Técnicas de grounding y manejo del estrés.
- Establecimiento de límites saludables y fomentación del apoyo social.
- Intervenciones iniciales para estabilizar la comunicación.

Módulos del curso

02 EVALUACIÓN DE OPCIONES: ¿DEBO QUEDARME O MARCHARME?

En este módulo, el objetivo principal es proporcionar las herramientas necesarias para **apoyar a las parejas en crisis**. A través de estas estrategias, podrán guiarlas en un proceso estructurado que les permita evaluar la viabilidad de la relación, facilitar decisiones informadas y reflexivas, abordar factores críticos.

1. Evaluación técnica de la relación

- Uso de escalas como DAS, CSI y MSI-R para medir satisfacción y conflictos.
- Reflexión sobre valores compartidos y objetivos a largo plazo.

2. Análisis costo-beneficio de la relación

- Identificación de ventajas y desventajas de continuar.
- Discusión de listas y facilitación de un diálogo abierto.

3. Factores críticos en la toma de decisiones

- Historia de la relación: eventos significativos y patrones recurrentes.
- Grado de compromiso mutuo y disposición al cambio.
- Identificación de metas incompatibles o presencia de abuso emocional/físico.

4. Intervenciones específicas

- Terapia focalizada en la emoción para procesar y clarificar decisiones.
- Ejercicios de visión compartida del futuro para alinear expectativas.

Módulos del curso

03 RESTAURACIÓN DE LA CONFIANZA

Este módulo proporciona **estrategias terapéuticas** para que los profesionales guíen a las parejas en la reconstrucción gradual de la confianza, promoviendo el perdón y el compromiso mutuo en la relación.

1. Reconceptualización de la confianza:

- Redefinir la confianza post-traición como un proceso dinámico que debe ser reconstruido paso a paso.
- Guiar a las parejas en la creación de un contrato de confianza, con compromisos claros y específicos para cada miembro.

2. Procesos graduales de compromiso:

- Enseñar técnicas de transparencia para que ambos miembros de la pareja compartan horarios, actividades y objetivos personales, fortaleciendo la relación.
- Fomentar el trabajo conjunto en metas colaborativas para reforzar el vínculo emocional y la conexión.

3. Trabajo sobre el perdón:

-Ayudar al infiel a reconocer y validar el impacto emocional de la traición sobre la parte herida.

-Utilizar ejercicios de role-playing y validación emocional para facilitar la empatía y el entendimiento entre ambos.

4. Intervenciones para la reconciliación:

-Introducir el desarrollo de rituales diarios de conexión y gratitud compartida para fortalecer la relación.

-Fomentar prácticas como el diario de apreciación, citas semanales y planificación conjunta para cultivar una comunicación abierta y afectiva.

5. Prevención de recaídas:

-Enseñar a identificar los riesgos que pueden llevar a recaídas en los patrones destructivos y estrategias para evitarlos.

-Guiar en la reevaluación continua de las metas y el progreso terapéutico, asegurando que ambos miembros se mantengan comprometidos con el proceso de reconstrucción de la relación.

ASPECTOS DESTACADOS DEL TALLER

- **Enfoque profesional y actualizado:** En este taller, utilizo herramientas validadas y estrategias basadas en la evidencia científica para trabajar de manera efectiva con parejas en crisis. Todo está diseñado con el respaldo de las mejores prácticas clínicas para ofrecerte soluciones reales.
- **Perspectiva integral y humana:** Mi enfoque es único, ya que me aseguro de atender tanto a la parte herida como a la parte infiel, brindando apoyo específico para cada miembro. Lo hago con un enfoque relacional y sistémico que busca restaurar la armonía en la pareja.
- **Aplicación práctica y flexible:** Los ejercicios están estructurados para adaptarse a las diferentes fases del proceso terapéutico, lo que permite que cada pareja trabaje a su propio ritmo y de acuerdo a sus necesidades particulares.
- **Compromiso con el cambio positivo:** Mi objetivo es ayudarte a fomentar un compromiso real tanto a nivel personal como en la relación, guiándote en el proceso de transformación y sanación para lograr una relación más saludable y fortalecida.