



“Entre el dolor y el reverdecer”

Proceso de resignificación tras una infidelidad en mujeres de Medellín entre los 22 a 32 años en el distrito de medellin-antioquia.

Delani Camila Sierra Cataño

Manuela Correa Correa

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Octubre del 2025

“Entre el dolor y el reverdecer”

Proceso de resignificación tras una infidelidad en mujeres de Medellín entre los 22 a 32 años en el distrito de medellin-antioquia.

Delani Camila Sierra Cataño

Manuela Correa Correa

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Julián Camilo Tapiero Flórez

Mg. Clínica Psicológica.

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Octubre de 2025

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido.....	3
Resumen	5
Introducción	7
CAPITULO I	8
1. Planteamiento del problema	8
1.1. Pregunta problematizadora	9
CAPITULO II	10
2. Justificación	10
CAPÍTULO III.....	12
3. Marco Teórico	12
3.1 Concepto del amor según Platón:.....	12
3.2. Concepto del amor según Sternberg:	13
3.3 El poliamor	15
3.4 Swinger	17
3.5 Relaciones abiertas:	17
3.6 ¿Qué se entiende por infidelidad?	18
3.7 Infidelidad sexual.....	19
3.8 Infidelidad emocional	19
CAPITULO IV	25
4. Objetivos	25
4.1 Objetivo general:	25

4.2	Objetivos específicos:	25
CAPITULO V	26
5. Marco Metodológico	26
5.1. Población	26
5.1.1. Criterios de partición	27
5.1.2. Criterios de exclusión.	27
CAPITULO VI	29
CAPITULO VII	30
CAPITULO VIII	45
Referencias	47
Anexos	52

Resumen

El presente documento es el resultado de la investigación realizada como trabajo de grado enmarcada en el programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, este trabajo tuvo como objetivo principal categorizar las consecuencias emocionales derivadas de la infidelidad en mujeres entre 22 y 32 años residentes en Medellín, así como analizar las estrategias utilizadas para afrontar y resignificar dichas experiencias con enfocadas a la reconstrucción de su identidad tras una ruptura. Para ello, se trabajó con una muestra de 14 participantes que cumplían criterios de inclusión basados en vivencias recientes relacionadas con infidelidad. La recolección de datos incluyó la aplicación de cuestionarios sociodemográficos y entrevistas semiestructuradas.

Los hallazgos revelaron que gran proporción de las participantes experimentaron una combinación de alteraciones emocionales como depresión, ansiedad, etc, lo cual evidencia una afectación emocional tras una ruptura causada por una infidelidad. Por otro lado, en acciones relacionadas a los procesos de resignificación se identifica un logro importante ya que cierta muestra de participantes encuentran ese factor aliciente o de superación por completo de su vivencia, finalmente en acciones cronológicas o temporales se evidencia un rango de oscilación de seis meses a un año como periodo específico para experimentar un proceso de mejoría o resignificación del duelo por infidelidad. Entre las estrategias de afrontamiento más comunes se evidencio el apoyo social, terapia psicológica, evitar cualquier contacto con la expareja y la participación en actividades recreativas o personales, resaltando capacidades de resiliencia y desarrollo emocional.

Palabras clave: Infidelidad, mujeres, consecuencias emocionales y resignificación.

Abstract

The present paper is the result of research conducted as degree work framed in the psychology program of the Minute University Corporation. This work aimed to categorize the emotional consequences of infidelity in women aged 22 to 32 living in Medellín experiences with focused on reconstructing her identity after a breakup. To this end, a sample of 14 participants who met inclusion criteria based on recent infidelity-related experiences was worked with. Data collection included the application of socio-demographic questionnaires and semi-structured interviews.

The findings revealed that large proportion of the participants experienced a combination of emotional symptoms such as depression, anxiety, etc, which evidence a strong emotional effect following a breakup caused by infidelity. On the other hand, in actions related to resignification processes an important achievement is identified as some participants find that encouraging or completely overcoming factors of their experience, finally in chronological or temporal actions a swing range of six months to one year is evidenced. Among the most common coping strategies were found social support, psychological therapy, avoiding any contact with the ex-partner and participation in recreational or personal activities, highlighting resilience capacities and emotional development.

Keywords: Infidelity, women, emotional consequences, coping strategies, resignification, resilience.

Introducción

La infidelidad es un evento que puede afectar significativamente una relación, ya que puede llevar a la ruptura de la confianza y tiene un impacto deprimente en ambos extremos. Los sentimientos de traición, remordimiento y vacío son habituales, lo que convierte la recuperación en un proceso. El propósito de este trabajo es describir las principales estrategias de afrontamiento emocionales de la infidelidad y las maneras en que las personas pueden resignificarla.

Dicho lo anterior, la fidelidad en las relaciones de pareja se establece a través de un acuerdo entre dos personas y este puede romperse por la búsqueda de afecto, nuevas experiencias, así como factores relacionados con la personalidad y la inteligencia emocional. En este contexto los síntomas emocionales de la infidelidad se ven influenciado por el género: Diversos estudios sugieren que, en promedio, los hombres presentan una mayor reacción ante la infidelidad sexual, mientras que las mujeres suelen mostrar una mayor sensibilidad ante la infidelidad emocional. Entre las consecuencias más comunes para la persona engañada se encuentran sentimientos de ira, tristeza, depresión y baja autoestima, efectos que pueden ser comparados con los trastornos de estrés postraumático. Verdesoto Galeas et al., (2019).

Otro punto que considerar es la cantidad de relaciones de pareja que terminan debido a la infidelidad, lo que provoca cambios significativos en la percepción de las relaciones. Además, estas experiencias tienen repercusiones a nivel psicológico, emocional y conductual en la persona afectada, determinando cómo interpreta la infidelidad de su pareja, en función de su experiencia vivida, y como reconstruye su identidad tras un evento que suele ser percibido como traumático. Obregón & Ruiz (2023).

CAPITULO I

1. Planteamiento del problema

A continuación, se desarrolla la importancia que fundamenta el planteamiento del problema con respecto a los procesos de resignificación tras una infidelidad en mujeres de Medellín entre los 22 a 32 años en el distrito de Medellín, entendiendo por infidelidad la ruptura de un contrato, pacto o acuerdo, implícito o explícito, en el cual uno de los dos miembros de una relación transgrede dicho acuerdo ya sea por prácticas alusivas al deterioro emocional o sexual introduciendo un tercer en dicho acuerdo (CAMACHO, 2020). Tomando en cuenta los aportes del autor es importante considerar los procesos de ruptura o infidelidad como el principio de múltiples afectaciones emocionales, incluso psicológicas.

En concordancia con lo anterior el fenómeno de la infidelidad ha sido objeto de estudio en diferentes disciplinas como la psicológica, sociología, la religión, la ciencia, el derecho entre otras, ya que esta acción trae consigo repercusiones emocionales, sociales y en la valoración de sí mismo (Sanz, 2023).

Continuando con la idea, cabe mencionar que la infidelidad en algunas ocasiones puede pasar desapercibida o incluso a nivel social y cultural puede configurarse como una práctica habitual, dejando como resultado profundas y duraderas consecuencias ya que después del descubrimiento de la infidelidad, el miembro traicionado fácilmente siente un derroche de emociones desagradables, incluyendo la depresión, ansiedad estrés, enojo, el auto reproche y los celos (Vanegas, 2021).

Hay que mencionar, además que las consecuencias de la infidelidad son diversas y entre estas “se pueden detectar dos grandes polos percibidos a partir de un acto de infidelidad: Un polo negativo, donde la infidelidad promueve un mayor conflicto en la relación, dando como resultado la disolución del vínculo o incluso a la violencia de pareja. Y un polo positivo donde la infidelidad puede colaborar a sostener o mejorar una relación deteriorada e incluso puede facilitar la revaloración de la pareja y la reconstrucción” (Alcalde, 2017). Sin embargo, la

percepción positiva o negativa de estas consecuencias, puede estar influenciada por múltiples factores tales como: el motivo de la infidelidad, si esta fue emocional, sexual o una combinación de ambas, la connotación que el individuo le atribuya de antemano al acto de infidelidad, así como el contexto bajo el cual se presente la infidelidad y la percepción del individuo que varía dependiendo de si fue el ejecutor de la infidelidad o el receptor de la infidelidad. (Fisher, 1192)

1.1. Pregunta problematizadora.

Tomando en consideración el fenómeno abordado se entiende que la infidelidad es un acto profundamente egoísta que no tiene en cuenta a la otra persona, sometiendo a su pareja a una distancia emocional, a una frialdad y desdén, entendiendo que la culpa y la responsabilidad de la infidelidad es de quien no comunica, de quien miente, de quien abandona, de quien no sabe gestionar los conflictos, y de quien rompe el acuerdo de exclusividad. Por tal razón la investigación pretende dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué estrategias de resignificación pueden implementar un grupo de mujeres entre los 22 a 32 años tras experimentar un proceso de infidelidad en la ciudad de Medellín?

CAPITULO II

2. Justificación

El siguiente producto de investigación tiene como objetivo Categorizar las consecuencias emocionales de la infidelidad en mujeres entre los 22 a 32 años, así como la forma en que estas pueden resignificar sus experiencias. Es importante considerar que la infidelidad tiene un impacto significativo en la dinámica social y emocional de las relaciones de parejas, dado que se reconoce a nivel mundial como un fenómeno que conlleva consecuencias negativas. Esto puede llevar a experimentar un duelo intenso, similar al duelo complicado, dadas las pérdidas que acarrea la separación (Espinoza & correa, 2014). Al mismo tiempo, Barajas & Cruz (2017) sostienen que las relaciones de pareja influyen en la salud física, psicológica y social de la persona. Cuando el vínculo es armonioso, se generan efectos positivos, como la adopción de estilos de vida saludable y una mayor esperanza de vida. Sin embargo, la presencia de maltrato emocional en la relación conlleva consecuencias negativas, que pueden incluir ansiedad, dificultades para dormir, trastornos de estrés postraumático, depresión, ideación suicida y pérdida de identidad y/o personalidad.

Ahora bien, Worden (2018) menciona que los síntomas que pueden manifestarse en un duelo complicado incluyen pensamientos intrusivos y persistentes, una intensa activación emocional, anhelos dolorosos por la persona perdida, sentimientos profundos de soledad y vacío, así como una falta de interés en actividades placenteras.

Asimismo, Obregón Hernández y Ruiz Mojica (2023), señalan que la infidelidad no es un fenómeno aislado, sino que puede estar influenciada por las costumbres familiares, sociales y culturales del entorno en el que desarrolla la persona. Por lo tanto, si una persona infiel está rodeada de relaciones emocionales estables en las que prevalecen la fidelidad, la confianza, la seguridad y el respeto, su comportamiento en las relaciones afectivas podría diferir del de alguien que ha vivido experiencias de infidelidad, abusos emocionales, maltrato o violencia psicológica por parte de sus padres, familiares o parejas.

En conclusión, la infidelidad constituye un fenómeno con repercusiones significativas en la esfera psicológica, incidiendo en la salud emocional, cognitiva y relacional de las mujeres de entre 22 y 32 años (García & López, 2020). Esta situación desencadena un duelo y sus sintomatologías, el cual es caracterizado por la desregulación emocional y pérdida de identidad, lo que evidencia la complejidad del fenómeno y la necesidad de abordarlo para comprender las complejas interacciones entre las consecuencias y la capacidad de resignificación de experiencias traumáticas.

CAPÍTULO III

3. Marco Teórico

En este apartado se discutirá los principales antecedentes teóricos y contextuales sobre las sintomatologías y afrontamientos de la infidelidad en las mujeres entre los 22 y 32 años. Para ello, se connotan diversas teorías, enfoques y estudios previos que han contribuido a la consolidación de este trabajo de grado, con el propósito de construir las bases conceptuales y teóricas que enmarcan el fenómeno de la infidelidad y sus implicaciones en la vida de estas mujeres.

Por consiguiente, al abordar la experiencia de infidelidad es fundamental analizar el aquello que de forma inicial fundamento el contrato emocional entre los implicados y que posteriormente fue trasgredido, con esto se hace referencia al concepto del amor, el cual a lo largo de la historia ha recibido diferentes interpretaciones sean por los efectos vinculares o en su defecto el mismo desamor; para dar una breve interpretación de este concepto se abordaran algunas de las definiciones que pueden dar apertura al entendimiento de la transgresión Sternberg, R. J. (1986).

3.1 Concepto del amor según Platón:

Abordar el concepto del amor puede ser realmente complicado, ya que puede parecer que hay varios aspectos del concepto. En este sentido, nos valemos por la interpretación establecida por Platón, el cual nos plantea que el amor puede entenderse como un estado de éxtasis, pero también puede generar una ligera frustración que se experimenta al saber que hay algo más allá de lo físico que nos atrae, pero que nunca nos será entregado por completo. Según Platón el amor se puede entender como un impulso que nos invita a trascender lo material en nuestra búsqueda de una experiencia más profunda. Esta experiencia está ligada a la belleza, que para Platón se relaciona con la cercanía a la verdad, más que con el aspecto estético superficial Platón. (2014). *El Banquete* (trad. Valentín García Yebra). Madrid: Gredos.

En el ámbito de las relaciones humanas, esta belleza trasciende lo físico y se sitúa en un plano espiritual, pero que nos resulta inaccesible, precisamente porque no se trata de algo tangible. Así, el amor se define como la búsqueda de lo verdadero y lo puro, aspectos que conectan con la esencia misma de la belleza y que pertenecen a una dimensión de existencia completamente separada de lo material. (Calle, 2024)

3.2. Concepto del amor según Sternberg:

El amor es considerado como una de las experiencias más significativas para la vida del ser humano, por lo tanto, ha sido objeto de múltiples estudios a lo largo del tiempo. Desde la psicología, Sternberg (1997) desarrolló la teoría triangular del amor, en la cual propone que es un concepto que se compone a partir de tres componentes fundamentales: Intimidad, pasión y decisión/compromiso, definiendo cada uno de la siguiente manera.

La intimidad se manifiesta como el sentimiento de cercanía, unión y afecto que se experimenta hacia el otro sin necesariamente implicar pasión ni un compromiso a largo plazo. En ese lazo emocional que promueve la proximidad y la conexión, como soporte de cualquier relación afectiva. Así mismo, la pasión se define como un estado de deseo intenso y ardiente, tanto a nivel mental como físico, que impulsa la atracción y el enamoramiento. Esta fuerza, que combina el impulso sexual con la excitación emocional, da origen a relaciones marcadas por una energía vibrante, diferenciándose de otras formas de amor en las que el afecto, el cariño y el compromiso pueden coexistir de manera más moderada.

Por último, el compromiso representa la decisión consciente de iniciar y mantener una relación, donde se destacan valores como la responsabilidad y la lealtad. Es en el compromiso donde se plasma la intención de construir un futuro juntos, expresada en frases como *“te amo”*, o *“quiero un futuro contigo”*, que configura el sostén y la estabilidad de la relación.

Estos tres elementos conforman los extremos de la pirámide de la teoría de Sternberg, con la intimidad en el pico máximo y el compromiso y la pasión a los lados. La combinación de estos componentes determina la naturaleza y dinámica de cada relaciones amorosas.

Ahora bien, como se presentó anteriormente el concepto de amor a presentado diferentes reformulaciones, por lo tanto, a continuación, se presentarán los 7 tipos de amor según Sternberg:

Iniciamos con el cariño este tipo de amor se refiere a una amistad genuina. En este tipo de relación, hay cercanía e intimidad, pero carece de pasión y compromiso. Los involucrados se sienten próximos y se depositan confianza mutua, sin embargo, no existe el deseo de establecer una conexión íntima ni el compromiso de ser pareja; el segundo tipo de amor es el encaprichamiento, caracterizado por la intensidad de la pasión, aunque carece tanto de intimidad como de compromiso, lo que lo convierte en una relación superficial ; el tercer tipo de amor es el amor vacío este se define por un compromiso notable, pero sin pasión ni intimidad; por otro lado está el amor romántico es una experiencia en la que los miembros de la relación experimentan atracción y excitación, acompañados de confianza y cercanía; así mismo está el amor sociable, que se observa en parejas que llevan tiempo juntas, hay intimidad y compromiso, pero no se presenta la pasión; también está el amor fatuo se caracteriza por una mezcla de pasión y compromiso sin que exista intimidad. Suele surgir en parejas que desean estar juntas, motivadas por la atracción y la emoción de vivir experiencias íntimas, aunque no comparten muchos intereses en común; Finalmente, está el amor consumado que representa la forma más completa de amor. Este se basa en los tres pilares de la teoría triangular de Sternberg: intimidad, pasión y compromiso.

En conclusión, la teoría triangular del amor de Sternberg ofrece una comprensión de las complejidades de las relaciones amorosas. Al definir el amor en cada uno de los aspectos mencionados anteriormente, se puede identificar distintas formas de conexión, cada una reflejando una combinación única de estos siete elementos y adaptándose a las necesidades y circunstancias de las personas involucradas.

El siguiente aspecto habla un poco de como en la actualidad las relaciones amorosas se han diversificado y evolucionado. Entendiendo que más allá del modelo tradicional y cultural de la pareja monógama, existen también múltiples formas de relacionamiento que varían según los valores, necesidades y expectativas de las personas.

3.3 El poliamor

El poliamor se presenta como una alternativa revolucionaria a los modelos relacionales tradicionales, como la monogamia, que encuentra su soporte en una lógica de posesividad y exclusividad. Este enfoque desafía la estructura primaria de la familia nuclear tal y como la conocemos hoy en día, y se fundamenta en dos elementos claves: la deconstrucción del amor romántico y la ruptura entre amor y sexo. (Aldana, 2018). Este planteamiento cuestiona creencias culturales arraigadas, como la idea de que *“el amor todo lo puede”* al igual que *“el amor todo lo soporta”*, así como la noción irracional de que quien siente celos ama de verdad. En consecuencia, el poliamor promueve la idea de que se debe amar al otro en su plena libertad, de manera responsable, reconociendo que las acciones van a tener un impacto en las otras personas con las que se encuentren vinculadas.

Además, Aldana (2018) sugiere que el poliamor implica la creación de acuerdos, límites y normas que regulan las relaciones. Estos acuerdos deben respetar dinámicas que no son universales, lo que significa que varían de una relación a otra. En el contexto del poliamor, se reconoce que cada persona es única, por lo que es esencial conocer al otro y, en función de ello, practicar ciertos cuidados, ya que son relaciones caracterizadas por la honestidad, respetuosas y sin derecho de sentirse con poder sobre el otro.

En cuanto a las configuraciones de la orientación relacional poliamorosa, la web de Asociación Poliamor Madrid (2020) menciona que no existe una estructura única, ya que esta asociación apoya la idea de que *“alguien puede tener dos amantes estables que no estén con nadie más, o tres amantes que a su vez tengan otros amantes”*. Por lo tanto, da a entender la gran diversidad de combinaciones del amor, donde cada relación es única.

A continuación, se presenta la tabla 1 donde se explica brevemente las configuraciones más comunes en este ámbito relacional del poliamor:

Tabla 1

Configuraciones del Poliamor

Configuraciones del Poliamor	
Relaciones Jerárquicas	En esta configuración, se establece una relación principal que tiene prioridad, mientras que las relaciones secundarias son reconocidas con menor relevancia.
Relaciones no Jerárquicas	Se considera que todas las relaciones tienen la misma importancia, sin establecer una jerarquía entre ellas.
Relaciones en Red	Es caracterizada por la interconexión entre múltiples personas, donde cada individuo puede tener varias relaciones simultáneas, formando una red de vínculos afectivos y sexuales.
Relaciones de Trieja	Consiste en una relación íntima y comprometida entre tres personas, que pueden compartir responsabilidades y vínculos afectivos de manera equitativa.

Nota: La información presentada en esta tabla refleja los conceptos de las configuraciones más comunes en este ámbito relacional del poliamor de acuerdo con los conceptos mencionados por (Londoño Zapata, 2019).

Para finalizar, el poliamor surge como una propuesta transformadora que invita a considerar el amor desde una perspectiva basada en la libertad y responsabilidad. Este modelo, cuestiona aquellas ideas irracionales como “*el amor todo lo puede*” o que los celos son sinónimo de amor verdadero, rompiendo con la lógica de exclusividad y la idea cultural de las relaciones tradicionales como la monogamia. En resumen, el poliamor plantea relaciones fundamentas en el respeto mutuo, en acuerdos y límites negociados, y en el reconocimiento de la autonomía individual, adaptándose a las necesidades particulares de cada persona involucrada.

3.4 Swinger

Las dinámicas de parejas han evolucionado con el tiempo, dando lugar a diversas formas de relación que se alejan del modelo tradicional de exclusividad. En este sentido, algunas parejas han optado por abrir su relación a nuevas experiencias sexuales, permitiendo la exploración de deseos y placeres con otras personas. Según (Rave Rojas & Gomez Martinez , 2017), este tipo de acuerdos buscan fortalecer la conexión entre los integrantes de la pareja a través de la libertad y la comunicación, adaptándose a nuevas perspectivas sobre el amor y la sexualidad.

Las parejas swingers suelen mantener relaciones estables, basadas en el diálogo y acuerdos claros, permitiéndoles incorporar a otras personas en su vida sexual sin tener afecto alguno en su vínculo. Además, es crucial para ellos establecer una comunicación asertiva que fortalezca la seguridad de su relación. Esto implica establecer nuevos parámetros que regulen su dinámica, donde la fidelidad se define de maneras específica según sus intereses y necesidades. Dado que cada persona puede tener una perspectiva distinta sobre la fidelidad, por lo que es importante alcanzar un entendimiento común siendo esto la clave para el bienestar de la pareja. Estas relaciones están compuestas por un público con mente abierta que persigue nuevas vivencias sexuales y gratificantes, en oposición a las normas éticas, moralistas y tradicionales de las relaciones. (Bernal, 2023)

3.5 Relaciones abiertas:

Según (Ferrario, 2018) Las relaciones abiertas se definen como aquellas en las que los miembros pactan mantener o vivir relaciones sexuales con otras personas distintas a su pareja, sin la necesidad de vínculos emocionales o de coexistencia, lo cual se permite en las relaciones poliamorosas. Por lo tanto, los individuos que componen esta categoría se fundamentan en la libertad, la honestidad, la sinceridad, la responsabilidad y el respeto propio y al prójimo, además de la madurez, la no monogamia y la apertura sexual, estableciendo de esta manera un vínculo distintivo en comparación con otras relaciones amorosas. vivir la

relación sin responsabilidades o sanciones al interactuar sexualmente con otros. Este tipo de relaciones implican vivir el vínculo sin culpas o castigos al interactuar sexualmente con otros. Este tipo de relación otorga una especie de libertad, pero al mismo tiempo restringe a quienes la ejercen, creando frecuentemente una contradicción entre su principio abierto y lo que pueda llegar a ser condicionado.

Después de haber abordado estos conceptos es importantes centrarnos en el concepto de infidelidad siendo un fenómeno complejo y multifacético, en este apartado se pretende analizar cómo las distintas perspectivas sobre la fidelidad afectan la percepción y las respuestas ante la infidelidad en la sociedad contemporánea.

3.6 ¿Qué se entiende por infidelidad?

La infidelidad es un concepto ampliamente debatido en el ámbito de las relaciones de pareja, ya que su significado y alcance puede variar según el contexto cultural y las percepciones individuales. Su origen proviene del término latín *Infidelis*, que, significa “sin fe” o “sin fidelidad”. Por lo anterior se entiende que es el incumplimiento a la fidelidad, a esa promesa o acuerdo que se realiza en una relación de pareja. (Rea s.f)

De acuerdo con lo anterior, es importante mencionar que la infidelidad es un fenómeno complicado que puede surgir en una relación y es el resultado de varios factores, tales como: los sociales, los familiares, los individuales y sexuales. Además, la infidelidad era entendida comúnmente como el contacto sexual que una persona mantiene con alguien que no es su pareja socialmente establecida, su novio(a), esposo(a) o la persona con quien vive. (Varela, 2014)

Dicho lo anterior, Fisher (2024) sostiene que la infidelidad no es entendida solo como el acto sexual extramarital, También puede manifestarse a través de diversos comportamientos como: un apego emocional excesivo hacia un individuo ajeno a la relación primaria, actividades de índole sexual que no implican necesariamente el coito y el surgimiento de sentimientos hacia una persona ajena a la relación establecida.

Por lo anterior, Osejo (2018) sostiene que la infidelidad es vista como un acto que viola el acuerdo establecido entre la pareja. Es decir, al existir una relación de pareja, se establece un contrato implícito de exclusividad entre ambos. Por lo tanto, cuando uno de los miembros rompe este acuerdo, se genera una inestabilidad emocional significativa.

Con respecto al concepto de infidelidad se han mencionado diferentes acciones que pueden conllevar a esta desvinculación emocional, por lo tanto, es importante abordar la clasificación que estos actos pueden representar, a continuación, se presenta dichas claridades:

3.7 Infidelidad sexual

La infidelidad puede manifestarse de diversas formas, siendo la infidelidad sexual, una de la más significativas dentro de las relaciones de pareja. Este tipo de infidelidad es aquella donde solo hay relaciones sexuales sin enamoramiento o sin querer compartir un afecto profundo con una tercera persona, esto a causa de que solo busca pasión. Resaltando que, es considerada una de las mayores traiciones, ya que no es necesario que ocurra varias veces, basta solo con una (Shackelford et al., 2000).

3.8 Infidelidad emocional

Las relaciones de pareja se construyen sobre la base de la confianza, la comunicación y el compromiso mutuo. Sin embargo, cuando uno de los integrantes comienza a dedicar todo su tiempo, atención y muestras de afecto a una persona que no es su pareja (Shackelford et al., 2000). Se percibe como una experiencia explosiva para la relación, ya que algunos de los integrantes están al borde de realizar un acto sexual o emocionalmente romántico que podría causar daño emocional y físico a su pareja Alva (2017).

Luego de realizar una breve descripción sobre el concepto de la infidelidad, es importante destacar dos estudios llevados a cabo por plataformas de citas como: Gleeden y Ashley Madison. La investigación estaba dirigida a personas casadas, en donde se logró evidenciar que Colombia ocupa el segundo puesto entre los países de Latinoamérica con

mayor número de personas infieles. Este fenómeno se manifiesta con mayor frecuencia en Rionegro, que es el primero en la lista, seguido por Medellín y Bucaramanga. Adicionalmente, otras ciudades donde se presenta este fenómeno, pero con menos proporción es Tunja, Tuluá, Bogotá, Pereira, Villavicencio, Ibagué y Popayán.

Como lo menciona (Hernandez, 2024) Colombia: el segundo país más infiel de Latinoamérica, tan solo detrás de Brasil. Este dato es relevante para la investigación, ya que de alguna u otra forma está reflejando una tendencia cultural. En este caso Medellín que es la ciudad concierne, se posiciona en el segundo lugar entre las más infieles del país, lo que puede estar asociado a factores sociales y emocionales que afectan las dinámicas de pareja. Esta realidad podría derivar consigo un incremento en la demanda de apoyo psicológico. Por lo tanto, es necesario abordar las técnicas de afrontamiento de las mujeres tras una infidelidad.

Resulta pertinente considerar que la información previamente expuesta contribuye a una comprensión más amplia del tema en estudio la cual fundamenta algunas de las circunstancias sociales por las cuales se vale una pareja para intentar rescatar aquella que se encontraba débil (vinculo) o en su defecto es la causal de la separación, sin embargo, es importante considerar el foco de la investigación, a continuación, se abordara parte de la revisión documental que soporta el criterio investigativo del tema seleccionado.

El siguiente punto habla sobre las consecuencias emocionales que genera una infidelidad, se explicara de qué manera se vive el duelo, el apego y las afecciones que genera tales como la depresión, ansiedad, deterioro de la autoestima y el autoconcepto y la desconfianza. Entender estas consecuencias es importante, ya que tomando como referencia los puntos anteriormente abordados, es importante diferenciar que todos estos aspectos pueden englobar las diferentes acciones “protectoras” de los procesos vinculares. Sin embargo, esto es solo un punto de partida para comprender las múltiples causales que pueden dar como resultado las acciones de infidelidad.

Ahora bien, se presenta la investigación de Obregón Hernández & Ruiz Mojica (2023) que aporta un soporte para entender las afectaciones derivadas de la infidelidad. Estas autoras señalan que la construcción del Self Rogers (1961) es un componente esencial de las mujeres afectadas y que, en algunos casos, este proceso puede verse detenido, lo que genera problemas de autoestima y dificultades para la autocomprensión. Además, destacan que la reconstrucción de la identidad no se limita a la relación de pareja, sino que se extiende al círculo familiar y social, donde se forjan roles, funciones y la percepción de sí mismas en el entorno.

En este contexto, se desarrolla el modo de relación afectiva, definido por Bowlby (1989) como la inclinación humana a construir vínculos. Este concepto implica cualquier comportamiento que permite al individuo alcanzar o sostener una proximidad con otra persona, que habitualmente es apreciada como más fuerte o sabia, lo que fomenta la búsqueda de proximidad entre el niño y sus cuidadores Garriado (2006). Hecha esta salvedad, es importante mencionar que, a lo largo de la vida, las personas enfrentan múltiples pérdidas, tales como la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo, el alejamiento de los amigos e incluso matrimonios que terminan en divorcio debido a la falta de comunicación, ausencia de amor e infidelidad.

Además, teniendo en cuenta las perspectiva de autores como (Diaz et al., 2020) los cuales afirman que el descubrimiento de una traición como lo es una infidelidad, desencadenan ciertos mecanismos de respuestas psicológicas y fisiológicos, que incluyen depresión, estrés, ira, ansiedad e incluso se puede asociar con un trastorno de estrés postraumático, el estado psicológico de la persona engañada se caracterizada con un shock emocional, que se generan por sentimientos como la tristeza, el resentimiento y la culpa. En consecuencia, la negación se presenta como un mecanismo de defensa y actúa como un amortiguador a este tipo de impacto.

En consonancia con lo anterior, los aspectos psicológicos del ser humano como la autoestima, se ve altamente fragmentada ante el sentimiento de identidad como persona y como pareja, por esta razón su valía como individuo disminuye y empieza a victimizarse, autocastigarse. Así mismo, se cuestiona, critica y menosprecia, ya que, la persona engañada se siente herida e impotente. además, esta persona no solo experimenta una conmoción emocional si no también física ya que son propensos a evitar alimentos o por el contrario consumen alimentos excesivamente, también se pueden refugiar en la drogas, el alcohol e incluso desarrollar conductas promiscuas. En consecuencia, entre mayor es el daño emocional, las personas engañadas suelen poner más en riesgo su integridad, de esta manera la capacidad de manejar situaciones de estrés esta influenciado por el mecanismo de afrontamiento de la persona como lo afirman (Gomez, et al 2020). Sin embargo, los comportamientos que afectan la salud física están influenciados por el estado de la salud mental de la persona. En este sentido la respuesta y consecuencias frente a esta conducta varían según la edad y la consolidación de la relación, y el grado de inteligencia emocional de cada uno.

Para concluir (Guerrero, 2021) en su investigación afirma que la teoría sistematizada de la psicoterapia sugiere que la autoestima, la historia familiar y las vivencias de la persona están vinculadas a los sentimientos después de una infidelidad. Dependiendo de estos factores, el sufrimiento emocional es enorme, llegando a desarrollar casos depresivos durante años.

A partir de las apreciaciones mencionadas anteriormente, es importante abordar la recuperación y resignificación de las mujeres tras una infidelidad, teniendo en cuenta que en el desarrollo de esta investigación se han explorado las consecuencias negativas que trae consigo el fenómeno de la infidelidad, ya sea a nivel cognitivo, conductual y/o emocional. Por lo tanto, es necesario aproximarse o conocer el camino que recorren las mujeres en la reconstrucción de su identidad tras afrontar la infidelidad por parte de sus parejas. Por lo anterior, exploremos un poco la idea de (Avilés Padilla, 2024) quien en su investigación busca

dar respuesta a la pregunta ¿Qué pasa con la identidad durante y después de este suceso?, ya que al parecer las mujeres eventualmente olvidan el sentido de su identidad. Según su estudio las mujeres tras una infidelidad tienden a crear una nueva imagen de si mismas y se impulsan a una reconstrucción personal. Además, resaltan la importancia de que estas cuenten con una red de apoyo que las escuche y las acompañe de manera comprensiva; Esto les permitirá tener una perspectiva más amplia sobre lo que han vivido. Este apoyo se considera clave en el proceso de la reconstrucción de la identidad de una mujer que ha sido engañada. Además, Avilés Padilla (2024) afirma que *“las emociones como el dolor o el sufrimiento erosionan la identidad ante la infidelidad, y es a partir de ello que las redes se vuelven parte importante del camino a seguir en la reconstrucción de identidad”* (p. 11).

En definitiva Avilés Padilla (2024), afirma que para la reconstrucción de la identidad la mujer engañada deberá obtener una validación propia, aceptar la experiencia y tomar la decisión de hacer algo con ello, es decir, resignificarlo y darle un nuevo sentido como beneficio de su crecimiento, a partir de ello podrá verse como una persona singular y no a partir de algo, es decir, del vínculo que tenía con la persona que la engañó. También se verá más segura, confiada de sí misma, de sus decisiones, de los no negociables en una relación e indudablemente se verá más feliz, validando sus emociones, permitiéndose ser vulnerable y priorizándose por encima de sus parejas.

Por último, es importante mencionar que dentro de las consecuencias emocionales de una infidelidad se encuentra el distrés siendo un estado emocional negativo con la presencia de sentimientos de angustia, ansiedad, tensión, tristeza, inseguridad y confusión. El distrés se caracteriza por manifestar dichos padecimientos por un periodo largo de tiempo con una intensidad elevada. (Buss, Larsen, Westen, & Semmelroth, 2019)

En el caso de los hombres, se ha evidenciado que presentan mayores niveles de distrés cuando sus parejas han cometido infidelidad sexual. En el caso de las mujeres, se encontró que, ante una infidelidad emocional, los niveles de distrés son mayores. En la parte cognitiva

las creencias de las relaciones posterior a una infidelidad cambian, gobernando así una imagen de inseguridad y desconfianza, Incluso solo la idea de una traición puede generar malestar emocional, lo que a su vez se conecta directamente con un aumento en los niveles de depresión, Todas estas secuelas hacen que la persona afectada sea más vulnerable a tomar acciones que comprometan su bienestar tanto físico como mental. (Tarqui, 2023)

CAPITULO IV

4. Objetivos

En el siguiente apartado se llevará a cabo los objetivos generales y específicos de esta investigación teniendo en cuenta que el enfoque principal de esta es categorizar la infidelidad en mujeres de 22 a 32 años en la ciudad de Medellín desde un punto de vista crítico, proporcionando una perspectiva integral y psicológica que pueda ayudar a comprender este fenómeno.

4.1 Objetivo general:

Categorizar las consecuencias emocionales producto de una la infidelidad en mujeres entre los 22 a 33 años, así mismo analizar las estrategias de adaptación mediante las cuales resignifican su experiencia.

4.2 Objetivos específicos:

- Analizar las experiencias de infidelidad en mujeres de 22 a 32 años y como estas pueden alterar sus estados emocionales.
- Clasificar las diferentes estrategias de afrontamiento implementadas por mujeres de 22-32 años como procesos de resignificación de una infidelidad.
- Interpretar las respuestas emocionales derivadas por la presencia un grupo de apoyo durante el proceso de duelo de una infidelidad.

CAPITULO V

5. Marco Metodológico

A continuación, se presenta el diseño metodológico de la investigación la cual se realiza con un enfoque cuantitativo-Descriptivo, teniendo en cuenta que busca medir y analizar, mediante herramientas estadísticas, las consecuencias emocionales tras una infidelidad en mujeres entre los 22 a 32 años, así como las estrategias de afrontamiento que estas utilizan para resignificar su experiencia.

En concordancia con lo anterior se propone como instrumentos de recolección de datos, cuestionarios sociodemográficos que (Fernández Collado & Pilar Baptista, 2014) mencionan en su libro "*Metodología de la Investigación*" que son instrumentos que ayudan a recopilar datos básicos, tales como: edad, sexo, nivel educativo, ocupación, estado civil, etc)

Así mismo se utilizarán entrevistas semiestructuradas, que autores como (Fernández Collado & Pilar Baptista, 2014) mencionan que este tipo de entrevistas permiten al investigador obtener información profunda sobre las percepciones y experiencias de los participantes, guiándose por un conjunto de preguntas abiertas pero que, en su medida con flexibles, facilitando que las participantes expresen libremente sus pensamientos, emociones y procesos de resignificación.

Finalmente se pretende categorizar los datos haciendo uso del modelo "Análisis estadístico" ya que este nos va a permitir organizar y resumir la información de forma clara, con la ayuda de tablas y gráficos se podrá describir patrones o tendencias generales de los datos obtenidos.

5.1. Población

La población está compuesta por mujeres de la ciudad de Medellín con edades entre los 22 a 32 años que hayan tenido una experiencia de ruptura emocional por infidelidad en aproximadamente 6 meses a 1 año.

5.1.1. Criterios de participación.

De acuerdo con lo anterior, es fundamental establecer los criterios de inclusión que deberán cumplir los participantes de esta investigación, los cuales fueron los siguientes:

1. Mujeres entre 22 y 32 años.
2. Haber tenido una experiencia de ruptura emocional por infidelidad en aproximadamente los últimos 6 meses a un 1 año.
3. Residir en la ciudad de Medellín.
4. Mujeres que tengan un buen estado de salud mental.

5.1.2. Criterios de exclusión.

También, es necesario establecer los criterios de exclusión con el fin de garantizar la validez de los datos recolectados, los cuales fueron los siguientes:

1. Mujeres menores de 22 años o mayores de 32 años.
2. Mujeres que no hayan experimentado una infidelidad en el periodo mencionado.
3. Mujeres que no residan en Medellín.
4. Mujeres que presenten comorbilidades mentales o físicas.

5.3 Muestra

Se seleccionarán al menos 20 participantes (mujeres) externos, redes sociales.

5.4. Instrumento de recolección de datos:

1. Construcción de cuestionario estandarizados.
2. Construcción de consentimiento informado.
3. Entrevistas semi estructuradas.
4. Análisis de datos.

5.5. Procedimiento:

Tabla 2

Diseño metodológico

Momentos	Descripción	Seguimiento
Momento 1	Convocatoria de participantes (esto se pretende realizar a través de convocatoria por redes sociales, voz a voz, o publicidad en propiedades horizontales)	Ejecutado
Momento 2	Primer encuentro con la población (se realizará la presentación del trabajo y se aplicará el consentimiento informado de las participantes, garantizando la confidencialidad y el respeto por las participantes).	Ejecutado
Momento 3	Aplicación del cuestionarios sociodemográficos (se aplica con el fin de recopilar datos importantes de las participantes, tales como: edad, sexo, estado civil, etc).	Ejecutado
Momento 4	Aplicación de entrevistas semiestructurada (se ejecutará en un entorno seguro e individual con el fin de profundizar en las experiencias construidas por las participantes).	Ejecutado
Momento 6	Recolección y sistematización de la información en base de datos SPSS (Una vez se cuente con la recolección de los datos, estos deben de ser organizados y sistematizados en una base de datos con el fin de realizar el análisis estadístico).	Ejecutado
Momento 7	Análisis de datos (por último, se procede a realizar el análisis de los datos con el objetivo de dar respuesta a la presunta problematizadora).	Ejecutado

Nota: La información presentada en esta tabla refleja cada uno de los momentos del diseño metodológico. Creación propia.

CAPITULO VI

6. Consideraciones Éticas

Para llevar a cabo esta investigación, que involucra la participación de seres humanos, es fundamental tener en cuenta los principios éticos que garantizan el respeto, la dignidad y los derechos de cada participante. Por lo anterior, se establece a continuación las principales consideraciones éticas que orientaron el estudio:

6.1. Ley 1090 del 2006

La ley 1090 del 2006 establece que los psicólogos tienen una responsabilidad ética frente a la sociedad, lo que implica un compromiso en todas sus prácticas, incluida la investigación. En su Artículo 1, se señala que *“con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social”* (Ley 1090 del 2006, pág. 2).

Por otra parte, el Artículo 36 expone los deberes del psicólogo frente a las personas objeto de su ejercicio profesional, destacando la obligación de proteger la intimidad y privacidad de quienes participan en sus intervenciones, incluyendo los participantes de una investigación. (Ley 1090 del 2006,6 pág. 2).

6.2. Ley 1258 del 2008

Esta ley busca implementar regulaciones eso asegura que todas las mujeres puedan vivir sin temor a la violencia, ya sea que ocurra en casa o en el lugar de trabajo Público como en privado, el ejercicio de los derechos reconocidos en el sistema legal tiene derecho a acceder a procedimientos administrativos y judiciales, tanto interno como internacional necesitamos cuidarnos a nosotros mismos y asegurarnos de tener las reglas y planes correctos para mantenernos seguros y saludables. (Congreso de la república, 2008)

CAPITULO VII

6. Análisis de resultados

Tomando en consideración el proceso de recolección de datos y el análisis de la información obtenida mediante la técnica de una encuesta semiestructurada, se empleó una interpretación de análisis narrativo y estadístico. A partir de ello, se evidenciaron los siguientes resultados:

Figura 1

¿Cuál es su estado civil actual?



Se identificó una muestra de N=14 mujeres, de las cuales el 69.2% (N=8) se definen como solteras, mientras que el 30.8% (N=4) manifiesta estar en una relación de unión libre, según lo ilustrado en el resultado

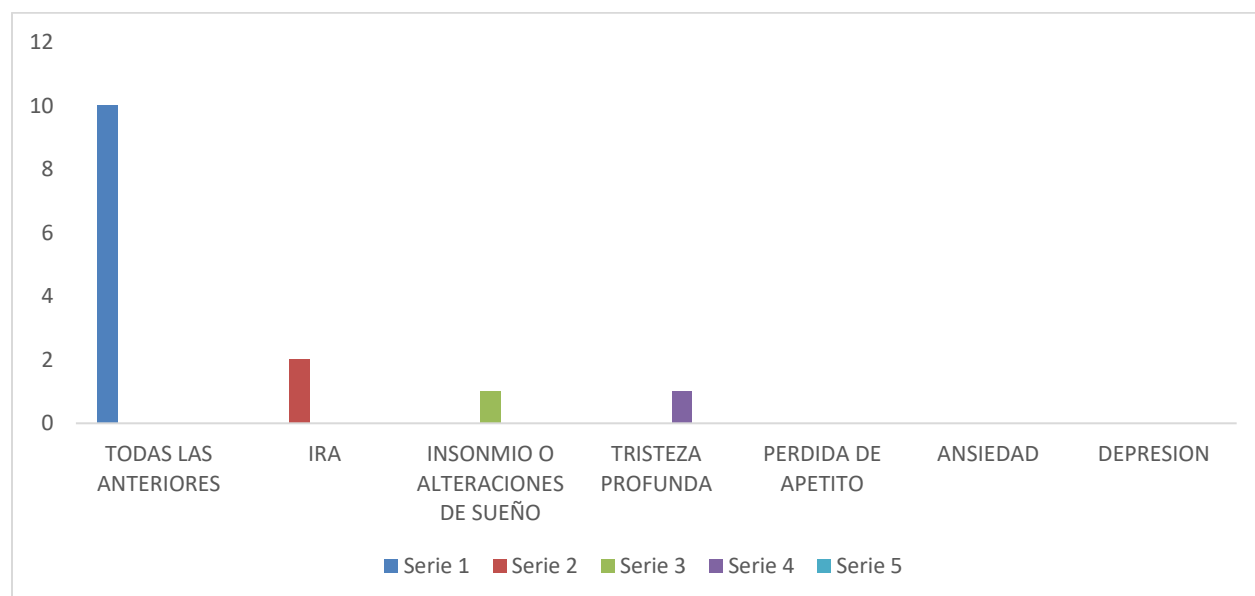
Esto permitirá inferir que un porcentaje significativo de mujeres que han atravesado experiencias relacionadas con la infidelidad optan por permanecer solteras. Esta decisión puede interpretarse de dos maneras, una como mecanismo de protección emocional, o bien como una respuesta al temor de revivir situaciones dolorosas vividas en relaciones anteriores.

Así mismo, el alto porcentaje de mujeres que deciden no vincularse nuevamente en una relación formal puede reflejar una actitud de desconfianza hacia la construcción de nuevos

vínculos afectivos. Además, se refleja un proceso de resignación del amor propio, donde la soltería se convierte en una etapa de recuperación y empoderamiento de prioridades personales.

Figura 2

Durante el periodo en que viviste la infidelidad, ¿experimentaste alguno de los siguientes síntomas emocionales?



En consecuencia, del análisis realizado, se evidencia un alto porcentaje de mujeres que han experimentado múltiples síntomas emocionales luego de una ruptura causada por una infidelidad. En primer lugar, el 71,4% (N=10), manifestó haber atravesado emociones como depresión, ansiedad, tristeza profunda, ira, insomnio o alteraciones del sueño y pérdida de apetito, lo cual refleja la complejidad emocional que implica el proceso de duelo por una ruptura amorosa.

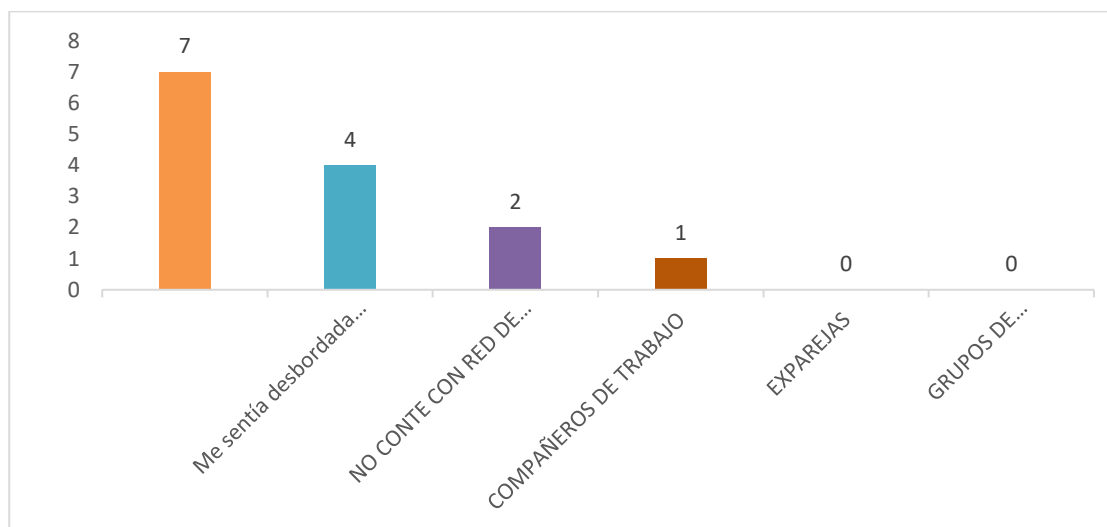
En segundo lugar, el 14,3% (N=2), señaló haber experimentado ira como respuesta emocional predominante. En tercer lugar, el 7,1% (N=1), indicó haber atravesado un episodio

de tristeza profunda. Mientras que en un rango más bajo encontramos el 7,1% (N=1), reportó haber sufrido insomnio o alteraciones del sueño.

De acuerdo con estos hallazgos, se concluye que las consecuencias emocionales derivadas de una infidelidad no se limitan solo a una consecuencia emocional, sino que abarca un amplio campo de las afectaciones psicológicas. Lo anterior, se logra sustentar en que el 71,4% (N=10) de las mujeres experimento varios síntomas de manera simultáneamente, lo que permite comprender que la infidelidad puede desencadenar una crisis emocional profunda, con efectos que impactan significativamente el bienestar mental y físico de las mujeres.

Figura 3

¿Quiénes fueron tu red de apoyo durante el proceso de duelo?



En relación con la red de apoyo, el ítem evaluado representa una forma de adaptación primaria frente al malestar emocional generado por una ruptura amorosa. En este contexto, se evidencia que la interacción con la red de apoyo puede facilitar significativamente el proceso de duelo en mujeres que han atravesado una ruptura por infidelidad.

Los resultados muestran que el 50% (N=7) de las mujeres manifestó haber recibido apoyo principalmente de sus amigos, lo que evidencia la importancia de los vínculos afectivos

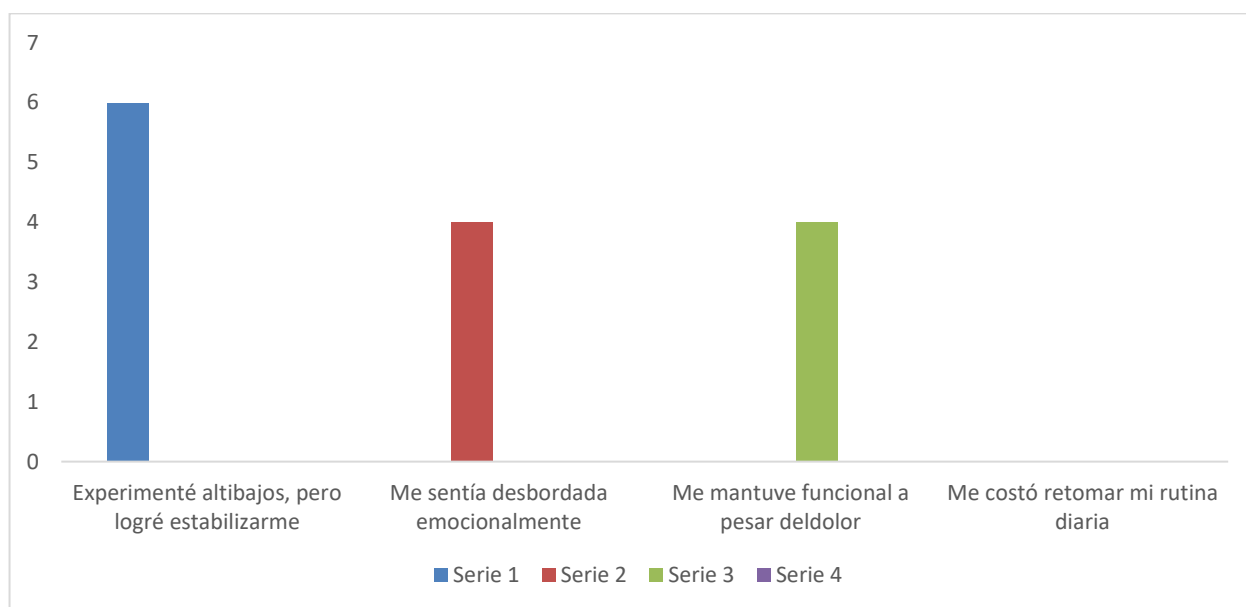
no familiares en momentos de crisis emocionales. Por otro lado, el 28,06% (N=4) indicó haber contado con el respaldo de su familia, lo cual resalta la importancia de los lazos familiares como fuente de apoyo en momentos dolorosos.

Un 14,3% (N=2) señaló no haber contado con ninguna red de apoyo, lo que representa un factor de riesgo y vulnerabilidad emocional. Esta ausencia de apoyo podría estar relacionada con procesos de aislamiento o con la falta de espacios seguros para expresar sus emociones. Finalmente, el 7,1% (N=1) de las mujeres recibió apoyo de sus compañeros de trabajo, lo que sugiere que, en algunos casos, el entorno laboral puede transformarse en un espacio de acompañamiento emocional para expresar las vivencias y encontrar un lugar seguro.

Además, es necesario mencionar que la red de apoyo cumple una función esencial en el proceso de duelo tras una infidelidad, y el hecho de fortalecer y promover estos espacios puede lograr a mitigar el impacto emocional y lograr un proceso de sanación más saludable.

Figura 4.

¿Cómo describirías tu estado emocional en los primeros meses posteriores a la ruptura?



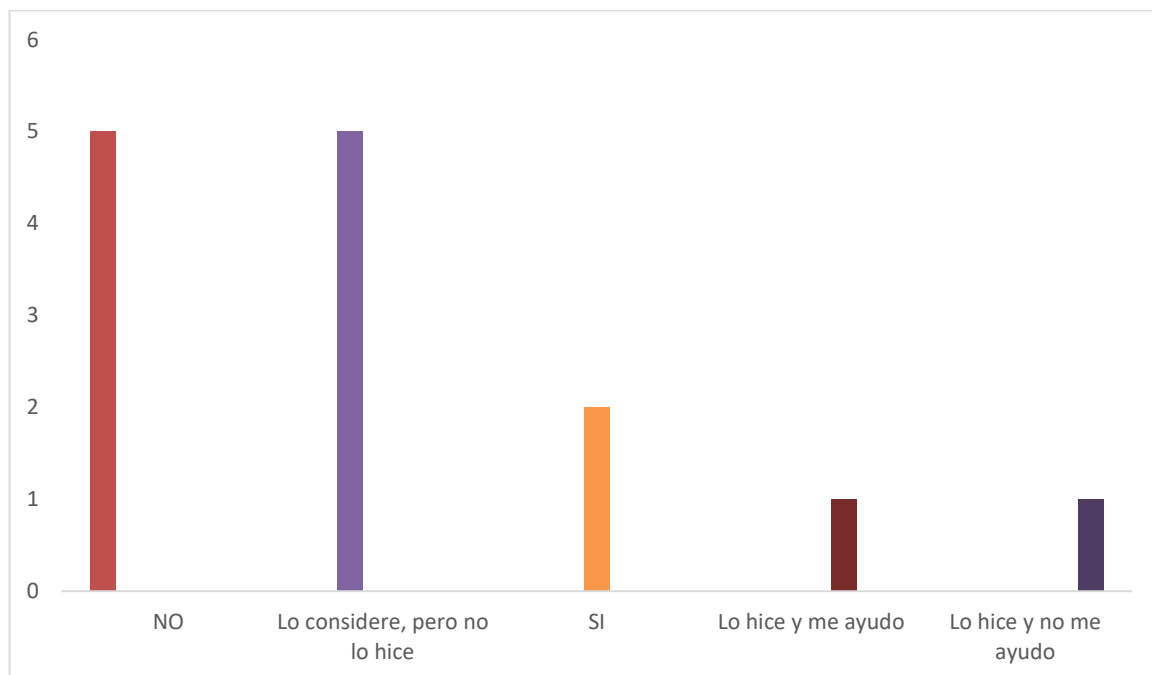
De acuerdo con el estado emocional que atravesaron las mujeres tras una infidelidad, se logró identificar que el 42,9% % (N=6) experimentó altibajos emocionales, pero logró alcanzar una estabilidad emocional con el tiempo, lo que da a entender que muchas mujeres cuentan con recursos personales y redes de apoyo que les permiten transitar el duelo de manera resiliente.

El 28,6% (N=4) indicó haberse sentido desbordada emocionalmente, lo que refleja una afectación intensa y posiblemente prolongada en su bienestar psicológico y la profundidad del impacto psicológico que puede generar una traición afectiva, y la necesidad de contar con herramientas adecuadas para evitar que esta experiencia derive en trastornos emocionales más graves.

Finalmente, el 28,6% (N=4) señaló haberse mantenido funcional, a pesar del dolor emocional que estaba atravesando en ese momento, lo que evidencia una forma de afrontamiento, donde las mujeres logran continuar con sus rutinas y responsabilidades, aunque internamente estén atravesando un proceso doloroso. Así mismo, este tipo de respuesta emocional da a entender una madurez emocional, el apoyo social y la necesidad de mantener estabilidad en los otros ámbitos de la vida.

Figura 5

¿Durante el periodo de la ruptura pensaste en involucrarte con otra persona como forma de alivianar el dolor?



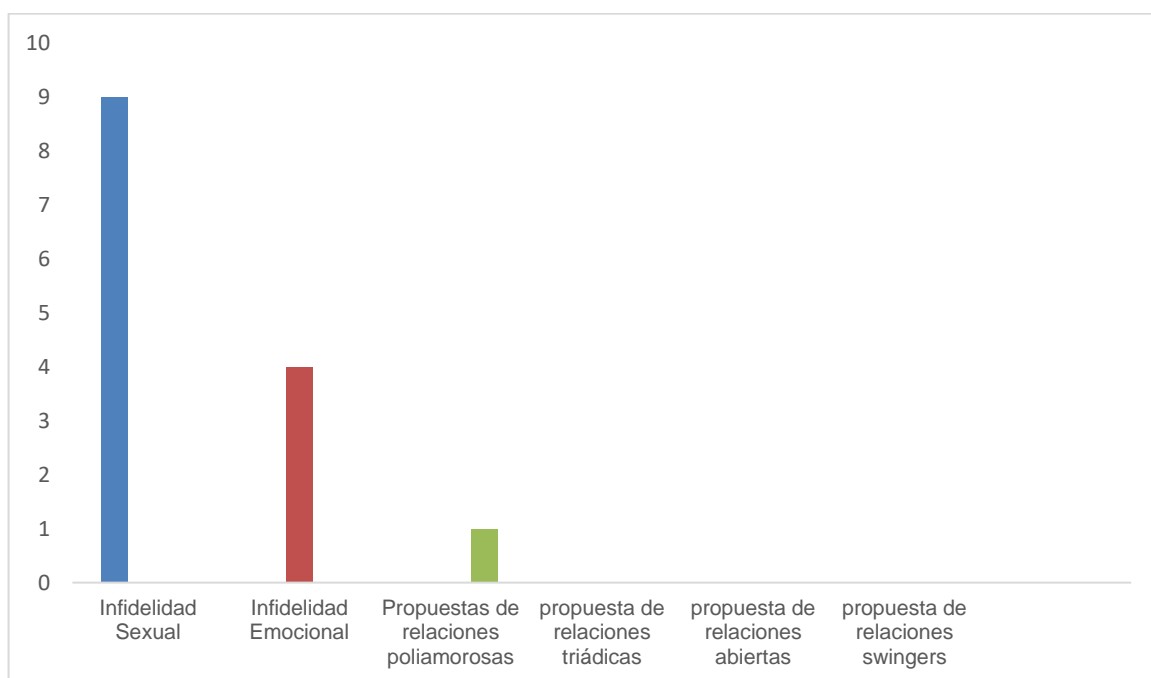
De acuerdo al ítem que exploraba las estrategias que las mujeres consideraron o adaptaron para alivianar el dolor luego de una infidelidad, encontramos que el 35,7% (N=5) expresó que no completó esta alternativa en ningún momento, lo que puede interpretarse como una búsqueda de sanación interna, donde se prioriza el reconocimiento y resignificación del dolor emocional antes que la búsqueda del consuelo externo. Así mismo, el 35,7% (N=5) indicó que consideró esta opción, pero el participante decide no hacerlo.

El 14,3% (N=2) manifestó haber pensado en involucrarse con otra persona como una forma de alivianar el dolor, lo que sugiere una tendencia predominante hacia el manejo introspectivo del duelo, donde se prioriza el procesamiento emocional individual antes que la búsqueda de consuelo en nuevas relaciones.

El 7,1 (N=1) señaló que, si se involucró con otra persona, y esto le ayudó emocionalmente, Finalmente, el 7,1% (N=1) también se involucró con alguien, pero no experimento alivio emocional, lo que da a entender que esto no garantiza un alivio emocional afectivo y por el contrario esta alternativa puede ser contraproducente o insuficiente para abordar el dolor profundo que genera una infidelidad.

Figura 6

¿La raíz de la ruptura fue a causa de?



Teniendo en cuenta el ítem que exploraba la raíz de la ruptura en las relaciones, se identificaron tres principales motivos.

La causa más frecuente fue la infidelidad sexual con un porcentaje del 64,3% (N=9), lo que sugiere una trasgresión física del vínculo de pareja, lo que genera un impacto emocional profundo. Este tipo de infidelidad suele asociarse con sentimientos de traición, pérdida de confianza y daño a la autoestima.

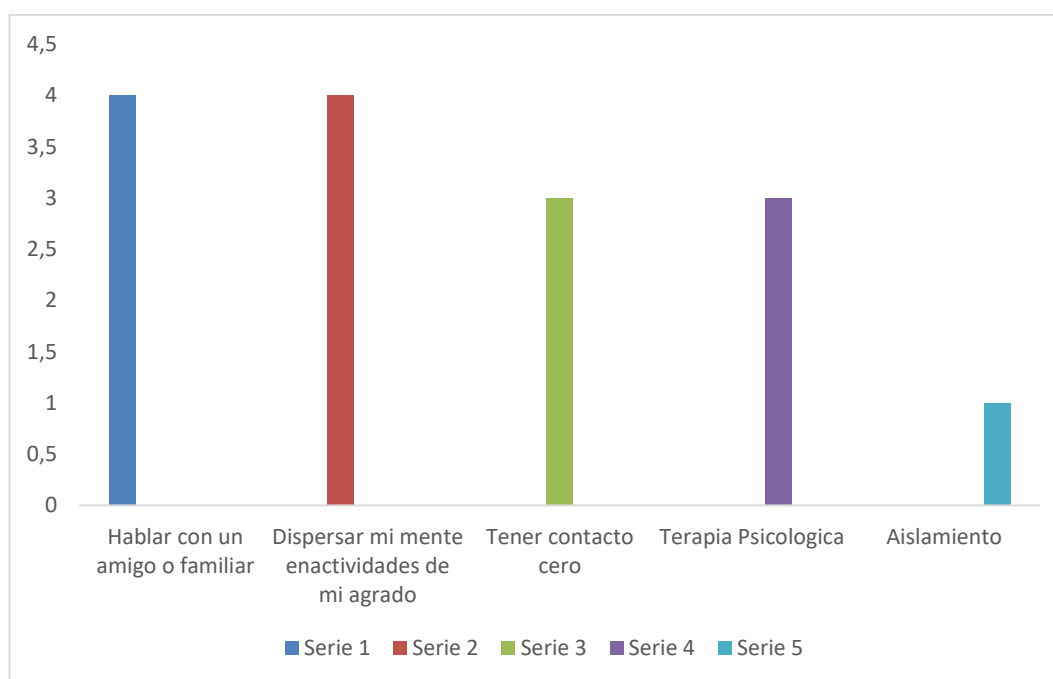
En segundo lugar, encontramos la infidelidad emocional que represento el 28,6% (N=4) de los casos, lo que implica una conexión afectiva con otra persona fuera de la relación, lo que puede ser percibido como una amenaza igual o incluso mayor que la infidelidad física, especialmente cuando se sostenido un vínculo en el tiempo.

Por otro lado, el 7,1%(N=1) indicó que la ruptura se debió a la propuestas de relaciones poliamorosas, lo que indica que la apertura a modelos relacionales no tradicionales puede generar tensiones cuando no existe consenso entre las partes.

Finalmente, en relación con el tiempo estimado para resignificar la experiencia de infidelidad, se identificó que este proceso no es inmediato ni homogéneo, y está influenciado por la naturaleza de la infidelidad vivida. Así mismo, los datos sugieren que este proceso puede extenderse por varios meses, dependiendo de factores como el tipo de infidelidad, la red de apoyo emocional y las estrategias de afrontamiento utilizadas para afrontar la situación.

Figura 7

¿Cuáles fueron las principales estrategias que utilizaste para afrontar la situación?



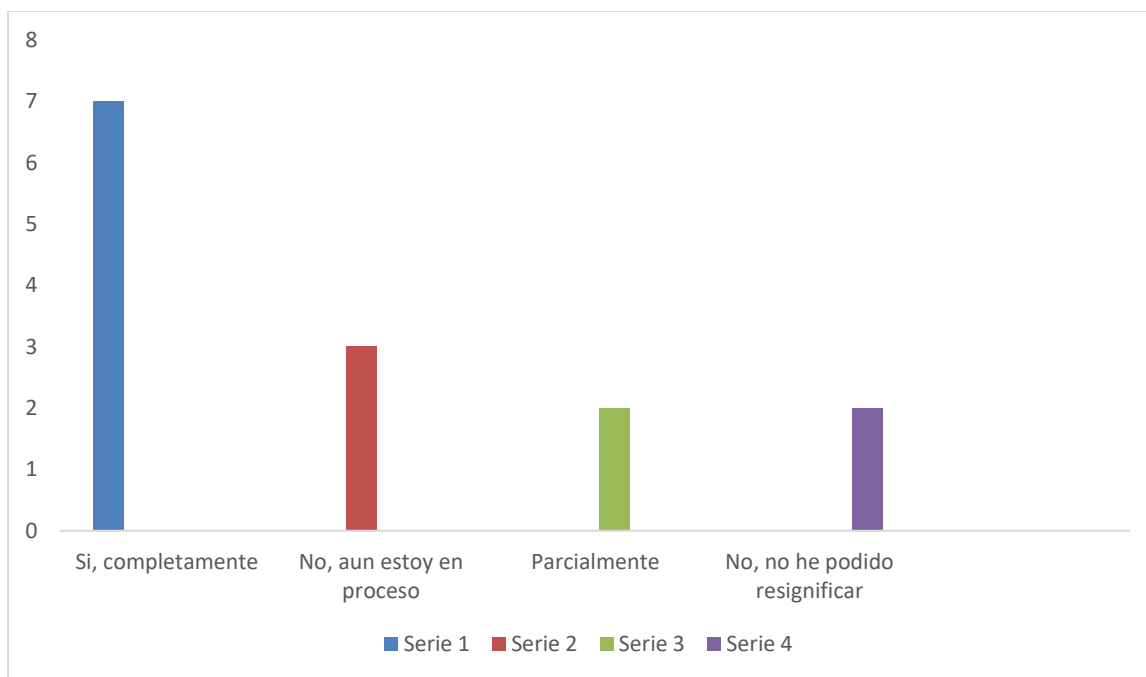
Considerando los resultados obtenidos las opciones con mayor frecuencia fueron “Hablar con un amigo o familiar” y “Dispersar mi mente en actividades de mi agrado”, ambas con una participación de 4 personas, equivalente al 28,6 % ($n = 4$). En segundo lugar, se ubicaron las estrategias “Tener contacto cero” y “Terapia psicológica”, cada una con 3 participantes (21,4 %). Finalmente, la opción “Aislamiento” fue la menos mencionada, reportada por 1 participante (7,1 %).

Estos hallazgos evidencian una inclinación hacia la aplicación de estrategias de afrontamiento activas y adaptativas, que se enfocan en buscar apoyo emocional, la realización de actividades placenteras como forma de distracción, y la apertura a recibir acompañamiento profesional. Por otro lado, el aislamiento es una respuesta poco común, relacionada con mecanismos de evitación que resultan menos funcionales.

Así mismo, los resultados apuntan a que, ante una situación de infidelidad, los participantes muestran una preferencia manifiesta por estrategias activas de afrontamiento, enfocadas en el apoyo social, la comunicación y la regulación emocional. La escasa incidencia del aislamiento muestra una actitud positiva hacia la resiliencia y la búsqueda de bienestar emocional, lo que demuestra el empleo de recursos individuales y sociales que ayudan a la adaptación psicológica frente a situaciones emocionales adversas.

Figura 8

¿Sientes que has logrado resignificar la experiencia de la infidelidad?



Los resultados muestran que el 50% (N=7) de las encuestadas ha conseguido resignificar la experiencia de la infidelidad en su totalidad. Este descubrimiento es importante porque indica una alta capacidad de afrontamiento y transformación emocional frente a una vivencia que suele generar heridas profundas y duraderas. La resignificación total sugiere no solo una superación del dolor, sino también una reconstrucción interna que permite resignificar el vínculo afectivo y fortalecer el bienestar personal.

Por otra parte, el 21.4% (N=3) de los participantes señala que todavía está en proceso de resignificación, lo que significa que, a pesar de no haber conseguido culminar del todo el ciclo emocional, han comenzado un camino hacia la reconstrucción personal. Este grupo representa una fase intermedia de resignificación.

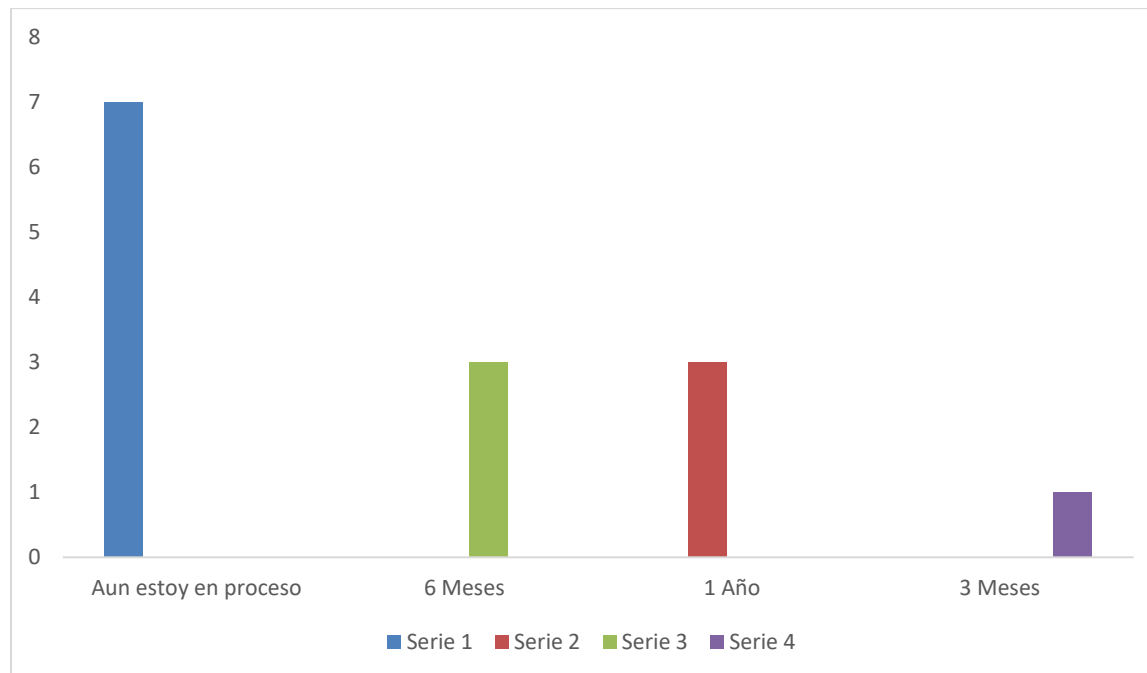
Adicionalmente, un 14.3% (N=2) ha logrado resignificar parcialmente, lo cual puede interpretarse como avances importantes, aunque todavía persisten emociones o significados

inconclusos relacionados con la experiencia vivida. Por último, un 14.3%(N=2) adicional señala que no ha podido resignificar, lo cual indica que hay bloqueos emocionales o que es necesario más apoyo terapéutico o reflexivo.

Estos hallazgos evidencian cuán relevante es la introspección personal, los medios psicológicos y el apoyo emocional en el proceso de resignificación de una experiencia como la infidelidad, lo que posibilita convertir un episodio doloroso en una oportunidad de crecimiento.

Figura 9

¿Cuánto tiempo consideras que duró tu proceso de resignificación tras la infidelidad?

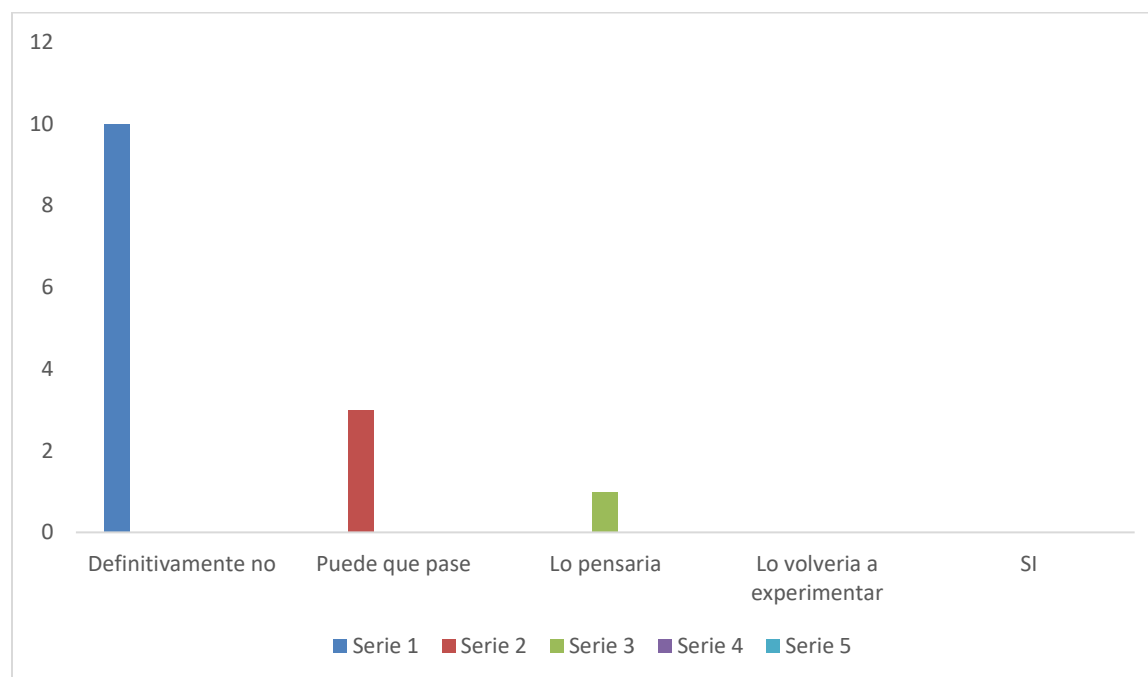


Los datos demuestran que el 50% (N=7) de los participantes en la encuesta todavía están en proceso de resignificación, lo cual indica que estas experiencias suelen necesitar un largo trabajo emocional. Esto puede ser el resultado de varios factores, como la naturaleza de la relación sentimental, los recursos personales disponibles, el efecto emocional de la infidelidad o el apoyo recibido por medio de terapia.

Por otro lado, el 42.8% de las participantes logró resignificar la experiencia de infidelidad en un periodo estimado entre seis meses y un año. El 21.4% (N=3) lo hizo en seis meses, y el otro 21.4% (N=3) en un año. Este dato, sugiere que una proporción significativa de mujeres logra elaborar el duelo y transformar emocionalmente la vivencia dentro de este rango temporal. Finalmente, el 7,1 % (N=1) reportó haber completado el proceso en tan solo tres meses, siendo esta la opción menos frecuente, lo que podría indicar una mayor capacidad de afrontamiento o condiciones personales y contextuales favorables para la resignificación.

Figura 10

¿Estarías dispuesta a experimentar nuevamente las circunstancias o situaciones que causaron la ruptura?



De acuerdo con los resultados obtenidos en la figura, el 71,4% de las mujeres respondió que "definitivamente no", ante la posibilidad de repetir las circunstancias que llevaron

a la ruptura. Este dato refleja una postura firme de rechazo hacia la reincidencia en situaciones que generaron dolor emocional. Este hallazgo indica que la experiencia fue percibida como dolorosa o negativa, lo cual produjo un aprendizaje emocional que motiva a evitar situaciones parecidas en el futuro.

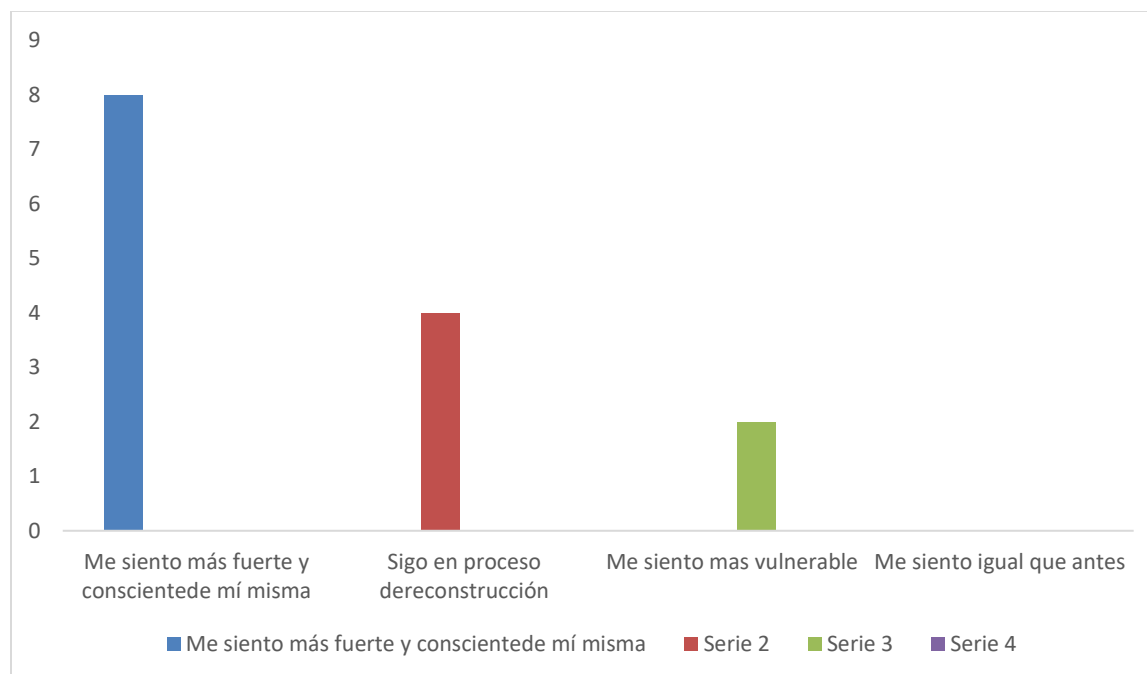
Por otro lado, el 21.4 % (N=3) eligieron la opción "Puede que pase", lo cual podría entenderse como una actitud de aceptación frente a la eventualidad de que algo parecido ocurra otra vez sin intención, aunque no sea deseado. El 7.2 % (N=1) dijo que "Lo pensaría", lo que indica un punto de vista intermedio y reflexivo, mostrando disposición para examinar las circunstancias antes de tomar la decisión de repetir o no esas experiencias.

En última instancia, todos los participantes (0 %) se negaron a escoger las alternativas "Lo volvería a experimentar" o "Sí", lo que confirma una tendencia general hacia la prevención y el rechazo de repetir sucesos relacionados con la ruptura.

Estos resultados son importantes para el estudio porque muestra que las experiencias de ruptura tras una infidelidad dan lugar a procesos de reflexión personal y desarrollo, que tienen un efecto en las decisiones y actitudes afectivas futuras.

Figura 11

¿Cómo describirías tu identidad personal después del proceso?



Los hallazgos muestran que el 57,1 % (N=8) expresaron sentirse "más fuertes y conscientes de sí mismas", lo que evidencia un cambio positivo y un fortalecimiento emocional a partir de la experiencia. Este hallazgo indica que, pese al efecto negativo inicial de la infidelidad, una gran parte fue capaz de reinterpretar la experiencia desde una perspectiva de autoconocimiento y desarrollo personal.

Por otro lado, el 28,6 % (N=4) declararon que "siguen en proceso de reconstrucción", lo cual demuestra que aún están pasando por fases de reflexión y reestructuración de su identidad emocional y relacional.

Finalmente, 14,3 % (N=2) manifestaron "sentirse más vulnerables", lo cual indica que experimentan una mayor sensibilidad emocional o dificultades para asimilar el acontecimiento. Es relevante subrayar que ninguna de las participantes expresó sentirse como antes, lo cual

sugiere que la infidelidad tuvo un impacto significativo en cómo ellas se percibían a sí mismas, ya fuera en términos de fortaleza o vulnerabilidad.

Los resultados evidencian que la infidelidad genera un impacto emocional significativo en las mujeres entre los 22 a 33 años, manifestándose en una amplia gama de síntomas psicológicos. El 71,4% de las participantes reportó haber experimentado múltiples síntomas de manera simultánea, tales como depresión, ansiedad, tristeza, profunda, ira, insomnio y pérdida de apetito. Este hallazgo confirma que las consecuencias emocionales no se limitan a una sola dimensión, sino que configuran una crisis emocional compleja que afecta tanto el bienestar mental como físico.

Sin embargo, aunque la mayoría presentó síntomas múltiples, también se identificaron emociones predominantes en algunos casos, como la ira, la tristeza profunda y el insomnio. Estas respuestas permiten categorizar las consecuencias emocionales en niveles de intensidad y tipo de afectación, lo cual es clave para comprender las necesidades específicas de intervención y acompañamiento.

CAPITULO VIII

Conclusiones:

El proceso de investigación no solo logró alcanzar los objetivos establecidos, sino también realizar conclusiones importantes sobre el tema abordado. Se muestran a continuación las conclusiones más importantes que se derivaron de este análisis

- Los resultados evidencian que la infidelidad genera un impacto emocional significativo en las mujeres entre los 22 a 33 años, manifestándose en una amplia gama de síntomas psicológicos.

Este hallazgo muestra que las consecuencias emocionales no se limitan a una sola dimensión, sino que configuran una crisis emocional compleja que afecta tanto el bienestar mental como físico.

- De acuerdo con los resultados se observó que las mujeres que experimentaron una infidelidad utilizaron diferentes estrategias de afrontamiento que les ayudaron a resignificar su experiencia.

Lo anterior se fundamenta en acciones como el apoyo social, el establecimiento de contacto cero, la participación en terapia psicológica y el desarrollo de actividades placenteras.

- De acuerdo con los resultados el proceso de resignificación tras una infidelidad es complejo y muy subjetivo, y se observa en la mayor parte de las mujeres que participaron como una experiencia transformativa a nivel personal. Mediante la reconstrucción del sentido de sí mismas, el afrontamiento emocional y la reflexión, también, algunas mujeres lograron dar un nuevo significado a lo que

vivieron, desde el sufrimiento y la ruptura hacia una comprensión más consolidada y madura.

- Los resultados reflejan que las redes de apoyo durante el duelo se establecieron, sobre todo con personas cercanas y cotidianas. En tiempos de vulnerabilidad, la familia y los amigos surgen como las principales fuentes de apoyo emocional, lo cual enfatiza el valor de los vínculos afectivos más cercanos. Esto muestra que, frente a un proceso de duelo tras una infidelidad las mujeres suelen acudir a aquellos que simbolizan seguridad, empatía y contención emocional.

Referencias

- Corbin, J. (2025). La teoría triangular del amor de Sternberg. *Psicología y mente*, 1-14.
Obtenido de <https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>
- Alcalde, N. (2017). Atención terapéutica a la pareja: la infidelidad una herida etica. *Miscelanea*, 65-81. Obtenido de
<https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000032480&name=00000001.original.pdf>
- Aldana Laitón, A. L. (2018). Del poliamor y otros demonios. Obtenido de
https://www.researchgate.net/publication/330864107_Del_poliamor_y_otros_demonios
- Alva Diaz, M. d. (2017). Elaboración de una escala de infidelidad en adultos del distrito de Santiago de Surco, Lima – Perú, 2017. Obtenido de
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116936>
- Avilés Padilla, L. D. (2024). Reconstrucción de la identidad de mujeres jóvenes frente a la infidelidad de su pareja. Obtenido de
<https://rei.iteso.mx/server/api/core/bitstreams/52fd606c-f061-4356-98d1-187478e017b5/content>
- Barajas Marquéz, M., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Bernal, i. (2023). Parejas poliamorosas, abiertas, Dinks, LAT, multiculturales, swinger como formas relacionales. Actualización teórica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 316-354. Obtenido de
<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1426/1831>

- Bowlby, J. (1989). Clinical applications of Attachment Theory. A secure base. Obtenido de https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781135070861_A24376811/preview-9781135070861_A24376811.pdf
- calle, a. (2024). La teoría del amor de Platón. psicología y mente. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-del-amor-platon>
- CAMACHO. (2020). La Infidelidad. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA PSICOSOMATICA Y PSICOTERAPIA, 1-31. Obtenido de https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Eva_Alvarez_Martinez_La_infidelidad..pdf
- Congreso de la republica. (2008). LEY 1257 DE 2008. 1-5. Obtenido de https://www.oas.org/dil/esp/ley_1257_de_2008_colombia.pdf
- Congreso de la Republica de Colombia. (2006,6 de septiembre). Ley 1090 del 2006. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Diaz, p., ynggrid, a., Garrido, l. e., torres, a., & parron, t. (2020). Del apego adulto a la infidelidad sexual: un analisis de medicion multiple. Psykhe, 29-116. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1524>
- Espinoza, r., & correa, f. (2014). PERCEPCIÓN SOCIAL DE LA INFIDELIDAD Y ESTILOS DE AMOR EN LA PAREJA. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C., 135-147. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614008.pdf>
- Fernández Collado, C., & Pilar Baptista, L. (2014). Metodología de la Investigación. Obtenido de https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/981/Investigacion_sampieri_6a_ED.pdf
- Ferrario, C. (2018). Poliamor, parejas abiertas y anarquía relacional. UNLP, 1-8. Obtenido de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11498/ev.11498.pdf

- Fisher. (1192). Desarrollo del inventario multidimensional. scielo, págs. 121-147. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645446008.pdf>
- Fisher, H. (2024). Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico.
- Garrido, L. (2006). APEGO, EMOCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL. IMPLICACIONES PARA LA SALUD. 1-6. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004
- Gomez, b., medina, p., tolsa, b., & lopez, k. (2020). INFIDELIDAD EN PAREJAS JOVENES. PSICOLOGIA SIN FRONTERAS, 7-122. Obtenido de https://www.psicologossinfronterasmx.org/_files/ugd/2b80ae_71b41c25cc0549bf864f6fd9e501a2f3.pdf#page=7
- Guerrero, s. (2021). INCIDENCIA Y FACTORES RELACIONADOS A LA INDIDELIDAD EN UNA POBLACIO DE MEDICOS Y ENFERMERAS. UNIVERSIDAD DE ALMERIA, 1-145. Obtenido de <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/11257/01.%20Tesis.pdf?sequence=1>
- Hernandez, T. (2024). Colombia es el segundo país más infiel, según encuesta: ¿cuál es el primero? El tiempo, 1-6. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/cultura/gente/colombia-es-el-segundo-pais-mas-infiel-segun-encuesta-cual-es-el-primero-854713>
- Londoño Zapata, M. A. (2019). DE LAS NUEVAS CONFIGURACIONES SOCIO JURÍDICAS DE LA FAMILIA. Obtenido de https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/105/DE%20LAS%20NUEVAS%20CONFIGURACIONES%20SOCIO%20JUR%20C3%8DDICAS%20DE%20LA%20FAMILIA.pdf?sequence=1&utm_source=chatgpt.com#page39
- Madrid, A. P. (2020). Poliamor Madrid. Obtenido de https://www.bing.com/search?q=Asociación+Poliamor+Madrid&cvid=fac6406c590a45a99854c4a6546b0426&gs_lcrp=EgRIZGdIKgYIABBFGDkyBggAEEUYOTIICAEQ6QcY_FXSAQcyOTNqMGoxqAIAAsAIA&FORM=ANAB01&PC=U531

- Obregón Hernández, L. S., & Ruiz Mojica, M. (2023). Reconstrucción de la Identidad y Resignificación de la Experiencia de infidelidad por Parte. 28. Obtenido de <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/7f9832c6-f409-4125-8c81-6b1864bed371/content>
- Rave Rojas, & Gomez Martinez . (2017). DINAMICAS EN PAREJAS SWINGER. Trabajo final de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios, 1-88. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/a308c52f-8ffd-474c-a458-8b8c10511acb/content>
- Rea s.f. (s.f.). Real academia española.
- Reyes Osejo, J. A. (2018). Motivos para la Infidelidad en una relación conyugal en miembros del "comando de la Policía Nacional" de la Sub-zona Napo N° 15, periodo 2017-2018. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4895c96d-9aac-4ce3-8504-5b2f21137ce6/content>
- Sanz, H. (2023). Las principales secuelas y consecuencias de una infidelidad. mejor con salud, 1-15. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/principales-secuelas-consecuencias-infidelidad/>
- Shackelford, T., LeBlanc, G., & Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. Obtenido de [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9987/Sotero%20Castro%2c%20Sthefany%20Madeleyne%20\(FAPS%20-%20T%C3%ADtulo%20profesional\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9987/Sotero%20Castro%2c%20Sthefany%20Madeleyne%20(FAPS%20-%20T%C3%ADtulo%20profesional).pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sternberg, R. (1997). Construct validation of a triangular love scale. American Psychological Association. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/1997-06548-005>
- Tarqui, c. (2023). CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA INFIDELIDAD. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, 1-39. Obtenido de <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b49d5020-b85c-48d2-86eb-f15771a73e97/content>

- Vanegas, j. (2021). La dinámica vincular celos-infidelidad. Scielo, 1-17. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612011000200009
- Varela Macedo, M. (2014). Estudios sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. Obtenido de <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v18n30/n30a03.pdf>
- Verdesoto Galeas , J. d., Villacis Verdesoto, M. V., & Franco Choez, X. E. (2019). mpacto emocional de la infidelidad en las relaciones de pareja. Importancia de su conocimiento para el psicólogo clínico. Obtenido de <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/883/916>
- Worden, J. (2018). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner, 5th ed. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/2018-26643-00>

Anexos

Anexo 1: Invitación de participación



— — — — —

¿ Haz vivido una experiencia de infidelidad y estas en proceso de resignificarla ?

te invitamos a participar en el estudio “Entre el dolor y el reverdecer”, una investigación que busca comprender las consecuencias emocionales y los procesos de reconstrucción personal tras una infidelidad

¿Por que participar?

Tu historia puede ayudar a comprender mejor cómo las mujeres enfrentan y resignifican estas experiencias, contribuyendo al desarrollo de herramientas de apoyo emocional.


TE ESPERAMOS !

 **UNIMINUTO**
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos.

Correos de contacto:
delani.sierra@uniminuto.edu.co
manuela.correa@uniminuto.edu.co

Nota: Esta invitación se comparte a través de redes sociales, voz o voz para lograr la captación de posibles participantes.

Anexo 2: Consentimiento informado



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
www.uniminuto.edu

VERY GOOD
★★★★★
QS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento tiene como propósito brindar a las posibles participantes una explicación clara y detallada sobre la investigación titulada *"Entre el dolor y el reverdecer"* Proceso de resignificación tras una infidelidad en mujeres de Medellín entre los 22 a 32 años", a cargo de Delani Camila Cataño y Manuela Correa, estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

El estudio busca comprender las consecuencias emocionales derivadas de experiencias de infidelidad en mujeres entre los 22 y 32 años, así como identificar las estrategias de adaptación utilizadas para resignificar dicha vivencia y reconstruir su identidad personal. La finalidad de este consentimiento es garantizar que las participantes reciban información suficiente para tomar una decisión libre, consciente y voluntaria respecto a su participación. Es importante aclarar que la participación en esta investigación es completamente voluntaria, y que en cualquier momento la participante puede retirarse sin que esto implique ningún tipo de consecuencia o perjuicio.

Procedimiento: La participación consiste en diligenciar un cuestionario sociodemográficos y realizar una entrevista semiestructurada. Toda la información recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos y/o científicos.

Confidencialidad: La información proporcionada por las participantes será tratada de manera confidencial. Los datos serán almacenados de forma segura y no se divulgará ningún nombre ni datos personal que permita identificar a las participantes, lo anterior, dando cumplimiento a la Ley Estatutaria 1581 de 2012 y la Ley 2157 de 2021, que regulan el derecho fundamental al Habeas Data en Colombia.



Riesgos aparentes: No se prevén riesgos físicos o psicológicos significativos. Sin embargo, debido a la naturaleza sensible del tema, se recomienda participar únicamente si la persona se siente emocionalmente preparada para abordar la experiencia.

Beneficio: La participación en este estudio contribuirá al desarrollo del conocimiento sobre las implicaciones emocionales y los procesos de resignificación de una infidelidad en mujeres jóvenes.

Declaración del participante.

Consentimiento: Declaro que en uso de mis facultades me encuentro consciente y doy cuenta del entendimiento de la magnitud e importancia del proceso de investigación, así mismo declaro que he leído y comprendido la información anterior, se me han aclarado todas las dudas, y que acepto participar de manera voluntariamente en este estudio.

Firma de participante: _____

Documento identidad: _____

Numero celular: _____

Correo electrónico: _____

Firmas de las investigadoras:

Nota: El consentimiento informado incluye la explicación del propósito del estudio, la firma de los participantes y la confidencialidad de la información.

Anexo 3: Cuestionario

“Entre el dolor y el reverdecer”

El objetivo de este cuestionario es recolectar información para nuestra investigación que busca comprender las consecuencias emocionales y los procesos de resignificación tras una infidelidad en mujeres. Tú participación puede ayudar a entender mejor como las mujeres enfrentan y resignifican estas experiencias, contribuyendo al desarrollo de herramientas de apoyo emocional.

Por favor diligencie su nombre completo

Tu respuesta _____

¿Cuál es su correo electrónico?

Tu respuesta _____

¿Cuál es su estado civil actual?

- Soltera
- Casada
- Separada
- Union libre

Consecuencias emocionales de la infidelidad

¿ Ha vivido una ruptura amorosa causada por una infidelidad ?

- Si
- No

Durante el periodo en que viviste la infidelidad, ¿experimentaste alguno de los siguientes síntomas emocionales?

- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza profunda
- Ira
- Insomnio o alteraciones del sueño
- Pérdida de apetito
- Todas las anteriores

¿Quiénes fueron tu red de apoyo durante el proceso de duelo?

- Familia
- Amigos
- Compañeros de trabajo
- Exparejas
- Grupos de apoyo/comunidad
- No conte con red de apoyo

¿Cómo describirías tu estado emocional en los primeros meses posteriores a la ruptura ?

- Me sentía desbordada emocionalmente
 - Me costó retomar mi rutina diaria
 - Experimenté altibajos, pero logré estabilizarme
 - Me mantuve funcional a pesar del dolor
-

¿Durante el periodo de la ruptura pensaste en involucrarte con otra persona como forma de alivianar el dolor?

- Si
 - No
 - Lo considere, pero no lo hice
 - Lo hice y me ayudo
 - Lo hice y no me ayudo
-

La raíz de la ruptura fue a causa de :

- Infidelidad Emocional
- Infidelidad sexual
- propuesta de relaciones poliamorosas
- propuesta de relaciones triádicas
- propuesta de relaciones abiertas
- propuesta de relaciones swingers

Estrategias de adaptación y resignificación

¿Cuáles fueron las principales estrategias que utilizaste para afrontar la situación ?

- Terapia Psicológica
- Hablar con un amigo o familiar
- Dispersar mi mente en actividades de mi agrado
- Aislamiento
- Tener contacto cero

¿Sientes que has logrado resignificar la experiencia de la infidelidad?

- Sí, completamente
- Parcialmente
- No, aún estoy en proceso
- No, no he podido resignificar

¿Cuánto tiempo consideras que duró tu proceso de resignificación tras la infidelidad?

- 3 Meses
- 6 Meses
- 1 Año
- Aún estoy en proceso

¿Estarías dispuesta a experimentar nuevamente las circunstancias o situaciones que causaron la ruptura?

- Sí
- Definitivamente no
- Lo pensaría
- Puede que pase
- Lo volvería a experimentar

¿Cómo describirías tu identidad personal después del proceso?

- Me siento más fuerte y consciente de mí misma
- Sigo en proceso de reconstrucción
- Me siento igual que antes
- Me siento más vulnerable

Nota: Instrumento semiestructurado para la recolección de información.