



PRÁCTICA 1

Qué acuerdo se rompió y qué ocurrió realmente



Objetivo: identificar con precisión qué conducta ocurrió, qué acuerdo existía y qué parte de la confianza quedó dañada.

1



Identifica el hecho concreto

Describe qué se descubrió, se reconoció o se confirmó.

2



Aclara qué acuerdo existía

Revisa si había exclusividad, honestidad, privacidad, contacto con otras personas u otros límites hablados.

3



Distingue acuerdo explícito y expectativa implícita

Comprueba qué se había hablado realmente y qué se daba por supuesto.

4



Separa hechos, versiones e incógnitas

Ordena lo que sabes, lo que se ha contado y lo que sigue sin estar claro.

5



Describe el impacto

Observa emociones, pérdida de seguridad, dudas o cambios en la intimidad.

6



Define qué se rompió exactamente

Aclara si se dañaron la fidelidad, la honestidad, la intimidad, el consentimiento, la seguridad, el respeto o la sensación de equipo.

Para cerrar

- ¿Qué sé realmente?
- ¿Qué acuerdo o límite se rompió?
- ¿Qué parte necesito aclarar todavía?

Las fuentes, ejemplos y desarrollo completo se explican en el PDF.

Plano de actuación. En las páginas siguientes se desarrolla cada paso, con ejemplos y referencias.

Qué acuerdo se rompió y qué ocurrió realmente

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

La palabra infidelidad no describe exactamente lo mismo para todas las personas ni para todas las relaciones. La investigación señala que sus límites pueden depender de las normas, promesas y acuerdos sobre exclusividad sexual, afectiva o relacional, así como de la ocultación y del significado que la conducta tiene para la pareja [1,2]. Por eso, antes de decidir qué hacer, resulta útil aclarar qué ocurrió y qué acuerdo estaba realmente en juego.

Descubrir una traición o una aventura puede producir una respuesta intensa: shock, rabia, tristeza, dudas sobre la propia realidad, pérdida de seguridad y síntomas de malestar psicológico [3-5]. Esta práctica no pretende diagnosticar a nadie, reconstruir cada detalle ni obligarte a perdonar. Su finalidad es ordenar la información básica para comprender qué se rompió y qué necesitas aclarar después.

Objetivo

Identificar con precisión qué conducta ocurrió, qué acuerdo existía y qué parte de la confianza quedó dañada.

Antes de empezar

- Realiza primero la práctica de forma individual y en un momento en el que puedas detenerte si te desborda.
- No necesitas tomar hoy una decisión definitiva sobre continuar o terminar la relación.
- Diferencia lo que sabes, lo que te han contado y lo que todavía no está claro.
- Evita usar esta hoja como interrogatorio o como prueba para demostrar una versión.

Cuidado y seguridad

Si hay amenazas, coerción, violencia, control, vigilancia o miedo a la reacción de la otra persona, no realices esta práctica conjuntamente. Prioriza la seguridad y busca apoyo especializado. La OMS incluye los comportamientos de control dentro de la violencia de pareja [7].

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 1 · Identifica el hecho concreto

1

Describe qué se descubrió, reconoció o confirmó

Empieza por una frase concreta y verificable. No necesitas resumir toda la relación ni decidir todavía por qué ocurrió. Diferenciar el hecho de las interpretaciones ayuda a reducir confusión y permite valorar mejor qué información falta.

- ¿Qué conducta concreta conoces?
- ¿Cómo llegó esa información a ti?
- ¿Fue reconocida, descubierta o confirmada por otra vía?
- ¿Qué parte es segura y qué parte sigue siendo una hipótesis?

Demasiado amplio

“Toda nuestra relación fue una mentira.”
“Seguro que nunca me quiso.”

Más concreto

“Descubrí que mantuvo conversaciones íntimas ocultas durante varios meses.”
“Reconoció un encuentro sexual fuera de la relación.”

Ejemplo

“El hecho que conozco es que mantuvo contacto íntimo y oculto con otra persona mientras seguía vigente nuestro acuerdo de exclusividad.”

Consejo amable

Si todavía no puedes escribir una frase completa, anota solo tres datos. Ordenar poco a poco también es avanzar.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 2 · Aclara qué acuerdo existía

2

Revisa las normas reales de vuestra relación

La infidelidad suele entenderse en relación con normas o acuerdos de exclusividad y con la percepción de que se ha producido una traición [1,2]. No todas las parejas tienen los mismos acuerdos, por lo que conviene describir los vuestros sin asumir que eran universales.

- ¿Habíais acordado exclusividad sexual?
- ¿Habíais hablado de exclusividad afectiva o intimidad online?
- ¿Existían límites sobre exparejas, aplicaciones, mensajes o privacidad?
- ¿El acuerdo estaba vigente y era comprendido por ambas personas?

Posibles áreas de acuerdo

- Exclusividad sexual o afectiva.
- Contacto con exparejas o personas con las que existe atracción.
- Uso de aplicaciones, mensajes íntimos, fotografías o encuentros online.
- Honestidad sobre situaciones que afectan al consentimiento y a la salud sexual.

Ejemplo

“Habíamos hablado de exclusividad sexual y también de no mantener conversaciones íntimas ocultas con otras personas.”

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 3 · Distingue acuerdo explícito y expectativa implícita

3

Separa lo hablado de lo dado por supuesto

Algunas rupturas afectan a un acuerdo claramente expresado; otras revelan que cada persona entendía de forma diferente los límites de la relación. Aclararlo no elimina el dolor, pero permite nombrar con precisión qué parte era un compromiso compartido y qué parte era una expectativa no conversada [1].

- ¿Qué palabras concretas se utilizaron?
- ¿Ambas personas expresaron aceptación?
- ¿Había ambigüedades o excepciones?
- ¿Qué suponías que era obvio, aunque nunca se habló?

Acuerdo explícito

“Acordamos que no tendríamos relaciones sexuales con otras personas.”
“Dijimos que avisaríamos antes de cambiar ese acuerdo.”

Expectativa implícita

“Nunca hablamos de mensajes sexuales, pero yo pensaba que estaban incluidos.”
“Daba por supuesto que el coqueteo online era un límite compartido.”

Importante

Reconocer una expectativa implícita no significa que tu dolor sea menos válido. Significa que quizá también sea necesario definir mejor los acuerdos futuros.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 4 · Separa hechos, versiones e incógnitas

4

Ordena la información en tres grupos

Tras una traición es frecuente sentir urgencia por reconstruirlo todo. Esta hoja propone organizar la información sin obligarte a conocer cada detalle. Los tratamientos específicos para parejas tras una aventura suelen trabajar de forma estructurada la comprensión del daño y la toma de decisiones [6].

- Hechos: ¿qué está confirmado?
- Versiones: ¿qué ha contado cada persona?
- Incógnitas: ¿qué falta por aclarar para poder decidir?
- ¿Qué pregunta es necesaria y cuál nace del impulso de comprobar sin fin?

Tres columnas útiles

Hechos confirmados

“Hubo contacto durante seis meses.”

“Se utilizó una cuenta que yo desconocía.”

Versiones e incógnitas

“Dice que el contacto terminó.”

“No sé todavía si continúa ni si hubo exposición sexual relevante.”

Una referencia sencilla

Pregunta: “¿Esta información me ayuda a comprender el acuerdo roto, cuidar mi salud o tomar una decisión?”. Si no es así, puedes posponerla.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 5 · Describe el impacto

5

Nombra cómo te ha afectado sin juzgar tu reacción

La traición puede generar shock, pérdida, tristeza, rabia, dudas sobre uno mismo y una intensa preocupación por lo ocurrido [3]. Estudios sobre el descubrimiento de una aventura han encontrado asociaciones con depresión y síntomas postraumáticos en algunas personas [4,5]. Esto no significa que todas desarrollen un trastorno ni que exista un diagnóstico automático.

- ¿Qué emociones han aparecido?
- ¿Ha cambiado tu sensación de seguridad?
- ¿Dudas de recuerdos, decisiones o de tu propio criterio?
- ¿Cómo están el sueño, el apetito, la concentración y la intimidad?

Reacciones posibles

- Necesidad de entender lo ocurrido o revisar mentalmente la historia.
- Alternancia entre rabia, tristeza, deseo de cercanía y necesidad de distancia.
- Dificultad para concentrarse, dormir o tomar decisiones.
- Vergüenza, aislamiento o temor a contarlo.

Cuándo pedir ayuda

Busca apoyo profesional si el malestar es intenso, persiste, afecta mucho a tu funcionamiento o aparecen ideas de hacerte daño. Pedir ayuda no te obliga a continuar ni a terminar la relación.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 6 · Define qué se rompió exactamente

6

Pon nombre a la dimensión de la confianza dañada

La ruptura puede afectar a más de un área. Nombrarlas permite evitar frases globales como “todo era falso” y ayuda a identificar qué requeriría aclaración, protección o reparación. Esta clasificación es una síntesis educativa de Universo Tú, no una escala clínica.

- ¿Se rompió la fidelidad o exclusividad acordada?
- ¿Se dañó la honestidad por la ocultación o la mentira?
- ¿Cambió tu consentimiento al desconocer información relevante?
- ¿Se dañaron la seguridad, la intimidad, el respeto o la sensación de equipo?

Área dañada

Honestidad y fiabilidad.
Seguridad sexual.
Intimidad emocional.
Respeto de un acuerdo.

Frase precisa

“Se dañó mi confianza en que recibiría información relevante para decidir sobre nuestra intimidad y mi salud.”

Ejemplo final

“No se rompió solo la exclusividad. También se dañaron la honestidad, la seguridad y mi confianza en que los acuerdos se hablarían antes de cambiarse.”

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Información útil, información pendiente y detalle innecesario

No todas las preguntas cumplen la misma función

Esta página no pretende decirte qué debes preguntar. Te ayuda a distinguir la función de cada pregunta. La decisión depende de tu contexto, de tu seguridad y, cuando sea necesario, del acompañamiento profesional.

Puede ser útil para decidir o protegerte ¿Continúa el contacto? ¿Qué acuerdo se incumplió? ¿Hubo exposición sexual que requiera atención sanitaria? ¿Existen aspectos económicos, familiares o de seguridad relevantes?	Puede esperar o necesitar más cuidado - Reconstruir cada frase o imagen. - Repetir la misma pregunta buscando certeza absoluta. - Compararte físicamente o sexualmente. - Preguntar en plena escalada emocional.
Salud sexual Si puede haber existido exposición a una infección de transmisión sexual, consulta con un profesional sanitario sobre qué pruebas corresponden y cuándo realizarlas. Muchas ITS pueden no dar síntomas, y las recomendaciones dependen del tipo de exposición y del test [8].	
No conviertas la claridad en vigilancia La necesidad de comprender no justifica acceder por la fuerza a dispositivos, cuentas o comunicaciones. El control y la vigilancia pueden formar parte de dinámicas dañinas [7].	

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Ejemplos completos

Ejemplo 1 · Acuerdo explícito

Hecho: se confirmó una relación sexual fuera de la pareja.

Acuerdo: existía exclusividad sexual explícita.

Incógnita necesaria: si hubo exposición sexual relevante y si el contacto continúa.

Impacto: pérdida de seguridad, rabia y dudas sobre la historia compartida.

Lo que se rompió: fidelidad, honestidad y seguridad sexual.

Ejemplo 2 · Límite no suficientemente hablado

Hecho: mantuvo conversaciones sexuales online ocultas.

Acuerdo: había exclusividad sexual, pero nunca se habló específicamente de interacciones digitales.

Impacto: sensación de traición y pérdida de intimidad.

Lo que se rompió: honestidad y confianza; además, queda pendiente definir el acuerdo digital.

Ejemplo 3 · Relación no monógama consensuada

Hecho: se produjo un encuentro con otra persona sin comunicarlo según lo pactado.

Acuerdo: la relación permitía otros encuentros, pero exigía aviso previo y medidas de salud sexual.

Lo que se rompió: no la no monogamia, sino el consentimiento informado, la honestidad y el acuerdo de cuidado.

Idea central

La conducta se interpreta dentro de los acuerdos concretos de la relación. Por eso esta práctica empieza por aclarar el acuerdo, no por imponer una definición única.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.



Bloque 48 · Capítulo 8 · Práctica 1

Hoja de trabajo personal

Puedes completarla poco a poco

1. El hecho concreto que conozco es:

2. El acuerdo que existía era:

3. Lo que era explícito y lo que yo daba por supuesto:

4. Hechos confirmados, versiones e incógnitas:

5. El impacto que ha tenido en mí y en la relación:

6. Las dimensiones de la confianza que se dañaron:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué sé realmente?

¿Qué acuerdo o límite se rompió?

¿Qué parte necesito aclarar todavía para poder cuidarme o decidir?

Siguiente paso

La Práctica 2 se centrará en tus necesidades inmediatas: recuperar algo de estabilidad, diferenciar preguntas necesarias, establecer límites provisionales y buscar apoyos seguros.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Fuentes y referencias

Base científica y profesional de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Universo Tú. Sus pasos, ejemplos y clasificaciones no constituyen un protocolo clínico validado ni sustituyen atención psicológica, médica o legal. Las referencias respaldan los conceptos generales sobre definición de infidelidad, impacto de la traición, recuperación de pareja, seguridad y salud sexual.

[1]	Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. <i>Journal of Sex & Marital Therapy</i>, 41(5), 487-497. https://doi.org/10.1080/0092623X.2014.931314 <i>Uso en esta práctica: Variabilidad en la definición de infidelidad y relevancia de los acuerdos y significados de cada pareja.</i>
[2]	Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. <i>Journal of Marital & Family Therapy</i>, 31(2), 217-233. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x <i>Uso en esta práctica: Revisión de la investigación sobre infidelidad en relaciones comprometidas.</i>
[3]	Rachman, S. (2010). Betrayal: A psychological analysis. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 48(4), 304-311. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.002 <i>Uso en esta práctica: Efectos psicológicos posibles de la traición, como shock, pérdida, ira y dudas sobre uno mismo.</i>
[4]	Whisman, M. A. (2016). Discovery of a partner affair and major depressive episode in a probability sample of married or cohabiting adults. <i>Family Process</i>, 55(4), 713-723. https://doi.org/10.1111/famp.12185 <i>Uso en esta práctica: Asociación entre descubrir una aventura y episodios depresivos en una muestra poblacional.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Roos, L. G., O'Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. M. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. <i>Stress and Health</i>, 35(4), 468-479. https://doi.org/10.1002/smi.2880 Uso en esta práctica: Síntomas postraumáticos y malestar psicológico observados en algunas personas tras una infidelidad.
[6]	Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. <i>Journal of Marital & Family Therapy</i>, 30(2), 213-231. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x Uso en esta práctica: Intervención estructurada para comprender el impacto y trabajar la recuperación tras una aventura.
[7]	World Health Organization. (2026, June 18). Violence against women. WHO Fact Sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja, que incluye abuso psicológico y comportamientos de control.
[8]	Centers for Disease Control and Prevention. (2026, March 17). Getting Tested for STIs. https://www.cdc.gov/sti/testing/index.html (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Recomendación de consultar y realizar pruebas de ITS según riesgo y circunstancias clínicas.

Criterio editorial: se han evitado porcentajes generales, promesas de recuperación y afirmaciones diagnósticas. El mapa de seis pasos es una herramienta pedagógica de Univero Tú, basada en principios respaldados por las referencias, pero no validada como prueba ni escala clínica.