



**YENIFER
PEÑA PÉREZ**
PSICÓLOGA

**¿Una persona infiel, puede
volverse fiel?**



@soyoraculo_



Ahora que tengo tu atención con este título te quiero brindar las “Claves para gestionar los celos y lograr una Relación Plena y Segura” y que una vez sabiendo esto tu misma puedas responder a la pregunta que plantee inicialmente en este Ebook: ¿Una persona infiel, puede volverse fiel?



INTRODUCCIÓN:

¡Bienvenido/a este ebook dedicado a comprender y superar los celos en tus relaciones! Los celos pueden ser una emoción abrumadora que afecta negativamente nuestras conexiones más íntimas. En estas páginas, te guiaré para que puedas transformar tus celos en una oportunidad de crecimiento y fortalecer tus vínculos amorosos.

Espero estes list@ para este viaje de autoconocimiento y encuentres las respuestas que esperas

Que estes aquí quiere decir que te importa lo más valioso que tienes: Tú mism@

@soyoraculo_



A todos nos ha pasado que las relaciones de pareja estabilizan o desestabilizan nuestra vida, por eso quiero regalarte esta información y que aprendas de celos e infidelidad y sobre todo como llegar a tener relaciones conscientes a partir de ellos, si es que te han dado varios dolores de cabeza.

Muchas veces me pregunte "¿Una persona infiel, puede volverse fiel? Porque me encontraba con amigas, familiares y conocidos que perdonaban una y mil veces a su pareja por lo mismo.

Todo esto debe tener un inicio, así que hablemos de celos, porque a tod@s nos han dicho en algún momento: "te estas montando en la película" un dicho muy colombiano, que por cierto, quiere decir, que nos estamos inventando o imaginando cosas que no son en nuestra cabeza. A mi también me dijeron "tráigame evidencias o muéstreme videos haber si es que es verdad" cuando hice algún reclamo a mi pareja.



Desde pequeña creo que fui una niña muy intuitiva, habían personas que me generaban desconfianza y con las que definitivamente no conectaba. Cuando fui creciendo, ya en mis relaciones de pareja, atraía personas que mentían y engañaban, lo cual me trajo sufrimiento muchos años de mi vida, pero hoy puedo decir, que ese sufrimiento se ha convertido en aprendizaje y me ha permitido construir la mujer que soy hoy y sobre todo, una profesional con muchas capacidades para hablar desde lo que viví en ese entonces.

Así, que si te identificas con esto, esta información te va a encantar, porque estoy segura que a partir de ella tomaras decisiones importantes en tu vida, si es que has sentido celos o le haces reclamos a tu pareja de algún tipo.





**YENIFER
PEÑA PÉREZ**
P S I C Ó L O G A

¡bienbenid@ a este Ebook dedicado a comprender y superar los celos en las relaciones!

Quiero empezar brindándote las “Claves para gestionar los celos y lograr una Relación Plena y Segura” y que una vez sabiendo esto, tu misma puedas responder a la pregunta que planteo inicialmente en este Ebook: ¿Una persona infiel, puede volverse fiel?

Los celos pueden ser una emoción abrumadora que afecta negativamente nuestras conexiones más íntimas. En estas páginas, te guiaré para que puedas transformar tus celos en una oportunidad de crecimiento y fortalecer tus vínculos amorosos, así como yo y muchas personas que he asesorado durante todos estos años.

Espero estes list@ para este viaje de autoconocimiento y encuentres las respuestas que esperas.

@soyoraculo_





Clave 1: **DESENTRAÑANDO LOS CELOS**

Para descubrir la naturaleza de los celos y su impacto en tu relación de pareja. Debemos identificar los distintos tipos de celos y cómo se manifiestan en tu vida.

Para esto te propongo nuestra actividad # 1: a ella le llamo "El Diario de los Celos"
Aquí nuestro objetivo es que puedas reflexionar sobre la naturaleza de los celos y su impacto en las relaciones.

INSTRUCCIONES:

Para esto debes de llevar un diario durante una semana para registrar situaciones en las que hayas experimentado celos en tu relación de pareja.

Vas a registrar tus sus emociones, pensamientos y comportamientos asociados con los celos. Para que lo hagas más fácil te voy a dar un ejemplo:

Situación	Pensamiento	Emoción	Comportamiento	Consecuencia



Cuando diligencias tu propia tabla es importante que conectes con tu verdadero ser, intenta recordar todas las “**situaciones**” en las que hayas sentido celos, vas a empezar por aquí, no vayas a hacer las columnas siguientes hasta que tengas en el papel todas las situaciones.

Luego, en la casilla “**pensamiento**” vas a escribir lo que piensas en esas situaciones, tal cual como lo escuchas en tu mente, conéctate con tu ser, escucha tu voz interior y escribe lo que te dice, tal cual, no omitas nada, no te censure. Este apartado es fundamental porque te va a permitir reconocer tu voz de comando, que es aquella que te dirige todo el tiempo. Y es precisamente esa la que debemos aprender a dominar.





En la casilla **emoción**, vas a escribir las emociones que experimentas en ese momento a veces puede ser solamente una o incluso varias a la misma vez y procura identificar que tan intensa es ubicándola en un rango entre 1 y 5, siendo 1 mínimo malestar y 5 máximo malestar.

En la casilla **“comportamiento”**, escribes todo lo que haces en ese momento, a quien buscas, para donde te vas, etc.

Finalmente en la casilla **“consecuencia”**, vas a intentar reconocer toda la afectación que trae todo esto a tu vida, piensa que áreas de tu vida se ven afectadas, que personas y todo lo que puede llegar a limitarte.

Para hacer la actividad anterior es importante que empieces a clasificar a que tipo de celos corresponden los tuyos, así sabrás que área de tu vida debes empezar a ajustar, por eso te los describiré a continuación.



@soyoraculo_

TIPOS DE CELOS:



Celos emocionales: Se dan cuando una persona siente temor de perder el afecto o atención de su pareja hacia otra persona, debido a la presencia o cercanía de un tercero.

Celos sexuales: Surgen cuando la preocupación principal es la posibilidad de que la pareja tenga relaciones íntimas con alguien más.

Celos por atención: Ocurren cuando una persona se siente amenazada o insegura ante el hecho de que su pareja preste más atención o tiempo a otras personas o actividades.

Celos por posesión: Este tipo de celos se basa en el deseo de tener control total sobre la pareja, no permitiendo que interactúe o se relacione con otras personas.





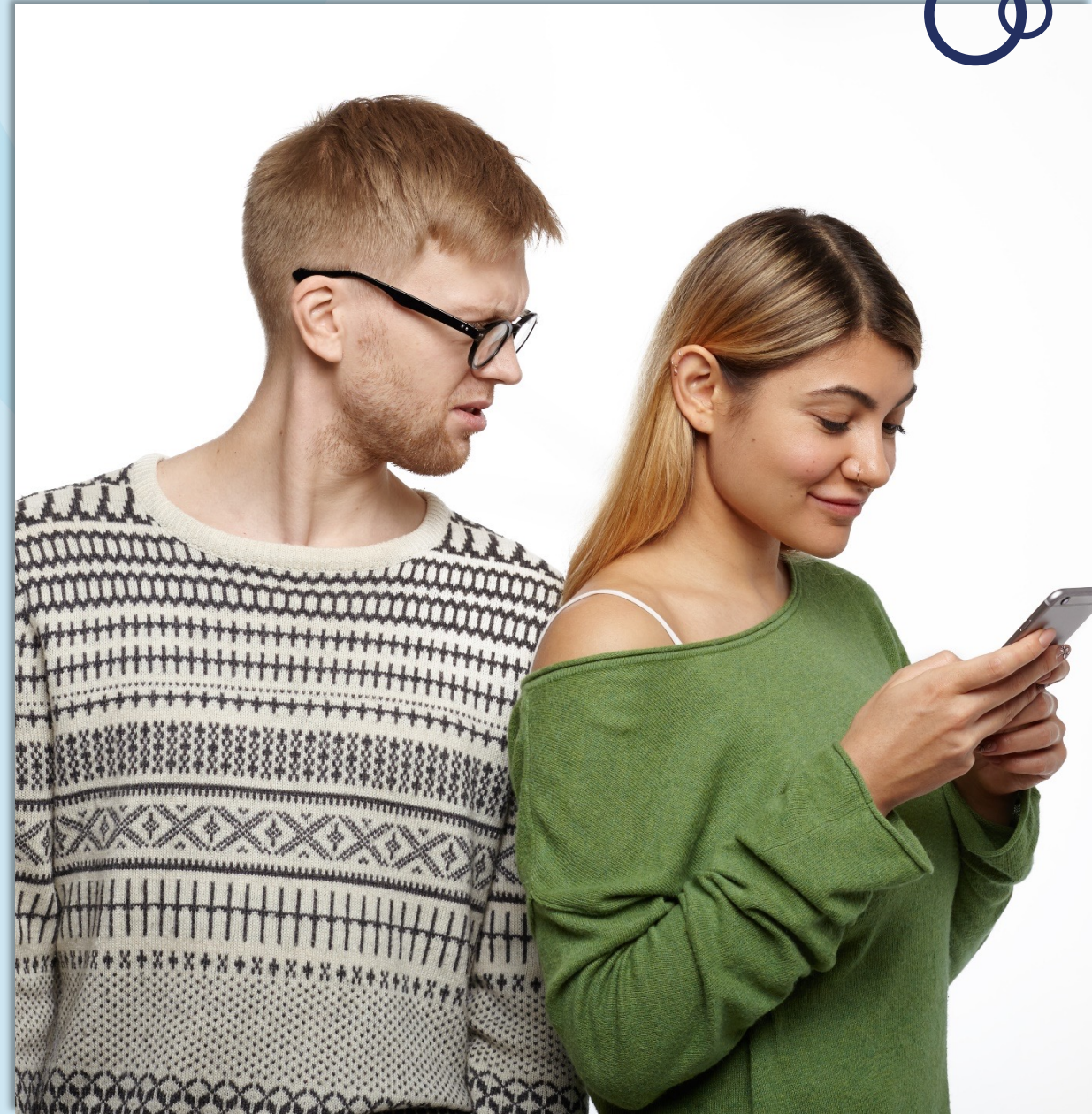
Celos por comparación: Cuando una persona se compara con otras personas que considera más atractivas, exitosas o interesantes que ella misma, y esto le genera celos y envidia.

Celos retrospectivos: Surgen cuando una persona siente celos por acontecimientos pasados o relaciones anteriores de su pareja, incluso si no tienen impacto en la relación actual.

Celos profesionales: Pueden presentarse cuando una persona siente inseguridad o celos hacia el éxito profesional de su pareja, especialmente si implica interacciones con personas del sexo opuesto.

Celos en redes sociales: Se manifiestan cuando una persona siente celos o inseguridad debido a las interacciones y publicaciones de su pareja en redes sociales.

Es importante reconocer y comprender estos diferentes tipos de celos para abordarlos de manera efectiva en las relaciones y trabajar en la construcción de una conexión más sana y segura.



CLAVE 2:

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES

Aquí te enseñaré a reconocer y gestionar tus emociones para abordar los celos desde una perspectiva consciente. Para que así logres descubrir cómo la inseguridad y el miedo pueden alimentar los celos y cómo transformarlos en confianza.

¿Recuerdas la tabla de la actividad 1? La necesitamos, pero ahora te vas a enfocar en la columna donde diligenciaste todos los pensamientos. Si no te diste cuenta, de toda esa información la única columna de la cual tú tienes el control absoluto es de la información que esta en la casilla de pensamientos, por eso a continuación te enseñó una técnica para que puedas debatirlos y que a partir de allí puedas generar pensamientos nuevos racionales.





YENIFER
PEÑA PÉREZ
PSICÓLOGA

Para eso debes empezar a hacerte esas preguntas, yo te sugiero que las escribas y que anotes la mayor cantidad de respuestas que puedas, así te darás cuenta que tal sesgado estas.

- ¿Qué evidencia tengo para apoyar este pensamiento?
- ¿Es este pensamiento lógico y realista?
- ¿Qué distorsión de la realidad puedo estar haciendo?
- ¿Hay otras formas de ver esta situación?
- ¿En que me beneficia pensar esto?

Si después de responder estas preguntas siga convencida de que lo piensas es la verdad absoluta te invito a realizar lo siguiente:

Busca evidencia que contradiga cada pensamiento Aquí puedes explorar experiencias pasadas o buscar ejemplos en los que el pensamiento no se haya cumplido. Escríbelas ¡todas!

@soyoraculo_



Ahora vamos a generar un pensamiento racional.
¿Estas list@?
Vas a generar un pensamiento más realista y racional que reemplace al pensamiento irracional. Este nuevo pensamiento debe estar basado en la evidencia y en una perspectiva más objetiva de la situación. Escribe por lo menos uno, asegúrate que este pensamiento te genere paz y tranquilidad.

Ahora ¡A practicar!



La única manera en que tu cuerpo, mente y emociones van a estar mejor es alimentando ese nuevo pensamiento por eso debes de repetir el nuevo pensamiento racional cada vez que surja el pensamiento irracional.

Esto te ayudará a reemplazar gradualmente el pensamiento disfuncional por uno más adaptativo y saludable. Yo te recomiendo que lo escribas y lo pegues en un lugar donde lo veas muchas muchas veces, yo por ejemplo lo pongo de fondo de pantalla en mi celular y hago pegatinas que dejo en lugares estratégicos, como en mi lugar de trabajo y en el espejo de mi habitación.





CLAVE 3: **COMUNICACIÓN Y CONEXIÓN**

Aquí exploraremos la importancia de la comunicación en pareja y cómo expresar tus sentimientos sin alimentar los celos.

Para eso te enseñare técnicas para establecer una conexión más profunda con tu pareja y fortalecer el lazo emocional.

Explorar la importancia de la comunicación en pareja y expresar los sentimientos sin alimentar los celos puede ser una parte fundamental para construir una relación más sólida y saludable.

Aquí tienes algunas técnicas para establecer una conexión más profunda y fortalecer el lazo emocional:





- 1. Comunicación asertiva:** Aprende a expresar tus pensamientos y emociones de manera clara, honesta y respetuosa. Escucha activamente a tu pareja y valida sus sentimientos sin juzgar.
- 2. Practicar la escucha empática:** Presta atención a las emociones y necesidades de tu pareja sin interrumpir ni dar consejos. Haz preguntas abiertas para fomentar una comunicación más profunda.
- 3. Validar los sentimientos:** Acepta y valida los sentimientos de tu pareja, incluso si no los comprendes completamente. La validación muestra que te preocupas por su bienestar emocional.
- 4. Evitar el lenguaje acusatorio:** En lugar de culpar o atacar, comunica tus sentimientos utilizando "yo" en lugar de "tú". Por ejemplo, "Me siento inseguro/a cuando..." en lugar de "Tú siempre haces que me sienta inseguro/a".

@soyoraculo_





@soyoraculo_

5. Establecer momentos de conexión: Dedicar tiempo regularmente para hablar sobre sus emociones y preocupaciones, creando un espacio seguro y sin juicios para compartir.

6. Escritura de cartas emocionales: Escriban cartas emocionales el uno al otro para expresar sus sentimientos más profundos y compartir pensamientos que puedan ser difíciles de expresar verbalmente.

7. Practicar la gratitud: Reconoce y agradece las acciones y cualidades positivas de tu pareja. La gratitud fortalece la conexión emocional y aumenta la sensación de ser valorado/a.

8. Practicar actividades juntos: Realizar actividades compartidas que les gusten a ambos, como deportes, hobbies o salidas, ayuda a fortalecer el vínculo y crear recuerdos compartidos.

9. **Fomentar la empatía:** Trata de ponerte en el lugar de tu pareja y comprender sus perspectivas y emociones. La empatía favorece una mayor conexión emocional.

10. **Mostrar afecto y cariño:** Expresa el amor y el cariño de manera frecuente, a través de palabras, gestos o muestras de cariño físicas.

La comunicación efectiva y la expresión adecuada de los sentimientos son pilares fundamentales para fortalecer la conexión emocional en una relación. Al practicar estas técnicas, ambos podrán crear un ambiente de confianza y apertura que les permita compartir sus emociones y necesidades sin alimentar los celos y construir una relación más significativa y satisfactoria.





CLAVE 4: **AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL**

Cuando hablamos de celos debemos estar dispuestos a iniciar en el viaje del autoconocimiento para que así puedas entender tus desencadenantes y patrones. Para este punto si es ideal que tengas la guía de un experto, porque desde aquí debes de identificar toda la información que surgió en tu infancia que hoy te hace sentir inseguridad.

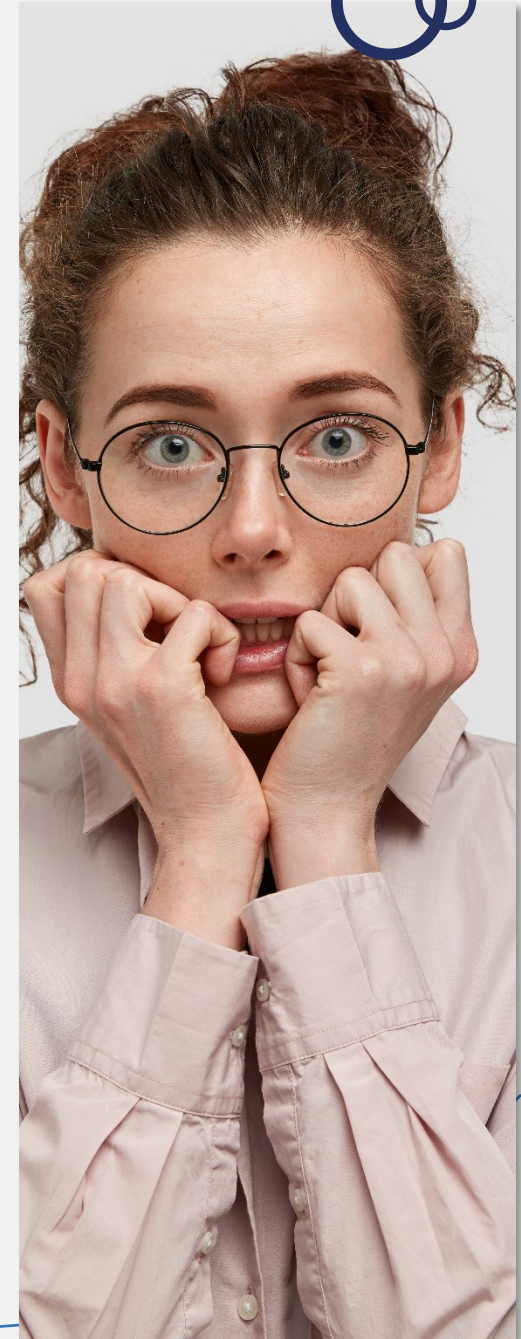
Mientras tanto, te puedo dejar algunas preguntas para que vayas reflexionando y saques tus propias conclusiones hasta donde tu consciencia te lo permita.

@soyoraculo_



- ¿Has identificado como la relación de tus padres te edificó para ser lo que hoy eres?
- ¿Qué tipo de conductas estás repitiendo?
- ¿Se parece tu pareja o tú a tus padres? ¿Quién se comporta como ellos?
- ¿Qué tiene en común tus parejas?

Por eso la invitación más especial que puedo hacerte es que te arriesgues a descubrir cómo el crecimiento personal puede ser la clave para superar los celos y crear una relación más sana, ya que si estás repitiendo patrones, el problema no es tu pareja, el problema es tuyo que no has identificado qué es lo que debes aprender de ese maestr@ que elegiste como pareja.



CLAVE 5:

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA SUPERAR LOS CELOS

Conoce estrategias efectivas para manejar situaciones desencadenantes de celos.

Explora técnicas de relajación y mindfulness para cultivar la calma interior y la confianza en ti mismo/a.

Lo primero es que debes establecer límites y confianza, para ello los límites deben ser claros y ambos deben de estar de acuerdo para que tu pareja los respete. La confianza mutua es esencial para superar los celos.

Es importante que empieces a evitar la comparación: Deja de compararte con otras personas o relaciones. Recuerda que cada relación es única y no se puede comparar con las demás.

@soyoraculo_





Algo super, super importante, **NO** sobreinvestigues: No revises constantemente el teléfono o las redes sociales de tu pareja en busca de pruebas de infidelidad. Esto solo aumentará la ansiedad.

Finalmente buscar apoyo, es una buena opción si sientes que no lo puedes controlar, Habla con un terapeuta para compartir tus preocupaciones y recibir apoyo emocional.

Si estas solo, y sientes que no lo puedes controlar, aquí te dejo **estrategias efectivas para manejar situaciones desencadenantes de celos:**

1. Respiración consciente: Cuando te sientas abrumado/a por los celos, toma unos momentos para respirar profundamente y conscientemente. Esto te ayudará a calmarte y a recuperar la claridad mental.

2. **Distracción positiva:** Cuando surjan pensamientos de celos, cambia tu enfoque hacia actividades que te gusten y te hagan sentir bien.

3. **Cambiar la narrativa interna:** Desafía tus pensamientos de celos recordando experiencias pasadas en las que tu pareja demostró su amor y compromiso contigo.

4. **Visualización de resultados positivos:** Imagina una situación en la que te sientas seguro/a y confiado/a en tu relación. Visualízate manejando los celos de manera calmada y efectiva.



Recuerda que superar los celos requiere tiempo y esfuerzo. Utiliza estas herramientas y técnicas de manera constante y busca apoyo cuando sea necesario. La práctica de la calma interior y el mindfulness te permitirá manejar los celos de manera más efectiva y mantener una relación más saludable y feliz.



CLAVE 6:

CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN SEGURA

Aprende a crear un ambiente de seguridad y confianza mutua en tu relación.

Descubre cómo nutrir la confianza en pareja y fomentar una unión más sólida y significativa.
Conclusión:

El camino para superar los celos y fortalecer tu relación de pareja puede ser desafiante, pero es una oportunidad para crecer juntos y construir un futuro pleno y amoroso. Espero que este ebook te brinde las herramientas y la inspiración necesarias para embarcarte en este proceso de transformación.

¡Recuerda que estoy aquí para acompañarte en tu camino hacia una relación más segura y satisfactoria!

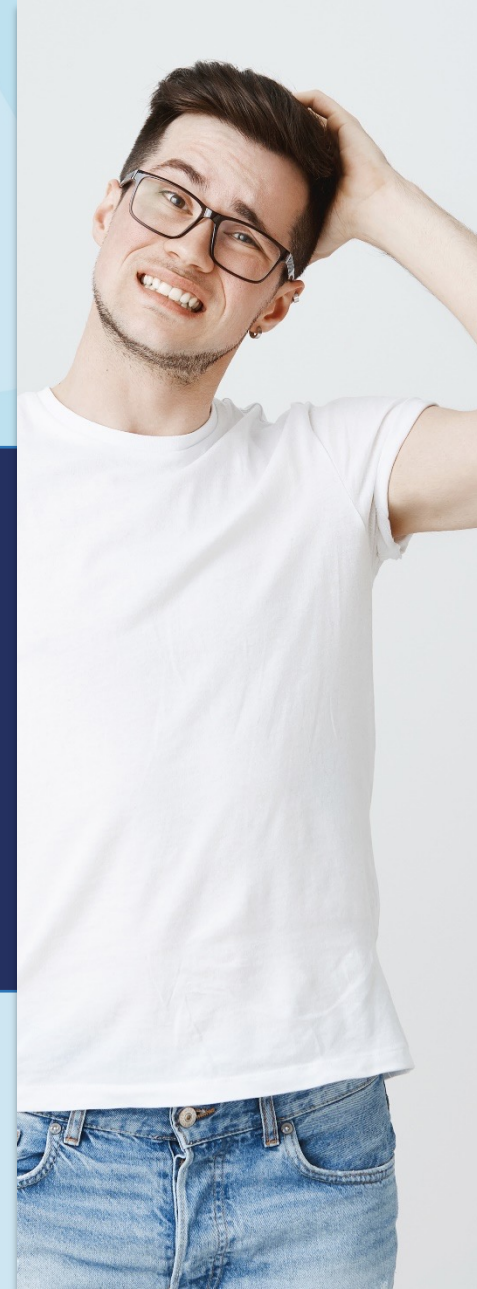


PARA RESPONDER A LA PREGUNTA

¿Puede una persona infiel, volverse fiel?

Ahora conociendo toda esta información, debes verificar si tú y la persona que elegiste como compañer@ de vida está en la disposición de llevar la relación a otro nivel si previamente han vivido situaciones que afectan significativamente la relación.

Esto te lo digo porque de nada vale que apliques todas estas herramientas y la persona con la que estas no es totalmente sincera. O si por el contrario tú no estas en la disposición de perdonar y aprender a ver las equivocaciones de ambos como oportunidades de mejora todo lo que hagan no los va a llevar a nada mas que un desgaste emocional.



Todos como seres humanos que somos podemos cometer errores, pero lo realmente importante es el aprendizaje que se identifica y se vive después de ello.

Si después de vivir situaciones difíciles, como infidelidad o experimentar celos patológicos logramos reconstruirnos como personas y empezar a edificar nuestra relación de manera diferente a como lo veníamos haciendo, es la oportunidad perfecta para continuar una relación.

De todo esto, el paso más importante es que logren hablar con total sinceridad, asumiendo cada uno su responsabilidad, dejando los prejuicios a un lado, haciendo acuerdos desde el amor donde la felicidad de cada uno sea prioridad.





Si deseas explorar más sobre cómo superar los celos y construir una relación plena y segura, no dudes en contactarme para agendar una sesión de psicoterapia de pareja. Juntos, daremos los pasos necesarios hacia un amor más auténtico y satisfactorio.



SOBRE MI:

Mi nombre es Yenifer Peña y mi sueño es acompañarte a ti a conseguir los tuyos.

Soy Magister en psicología clínica y de la salud, fundadora de @soyoraculo_. Soy Colombiana, certificada en terapia de aceptación y compromiso, evaluación en psicología clínica, entrenamiento en habilidades clínicas y detección de mentiras y análisis de lenguaje verbal y no verbal. Soy la creadora de www.soyoraculo.com, mi página web, un lugar de auténtico desarrollo personal (o profesional si es lo que buscas) donde te acompaño en procesos privados, guiados y profundos a que consigas tus objetivos al 100%, desde el principio hasta el final. Es un lugar donde, al fin, sentirás que todo va a cambiar de una vez y que no lo harás en soledad.

@soyoraculo_

