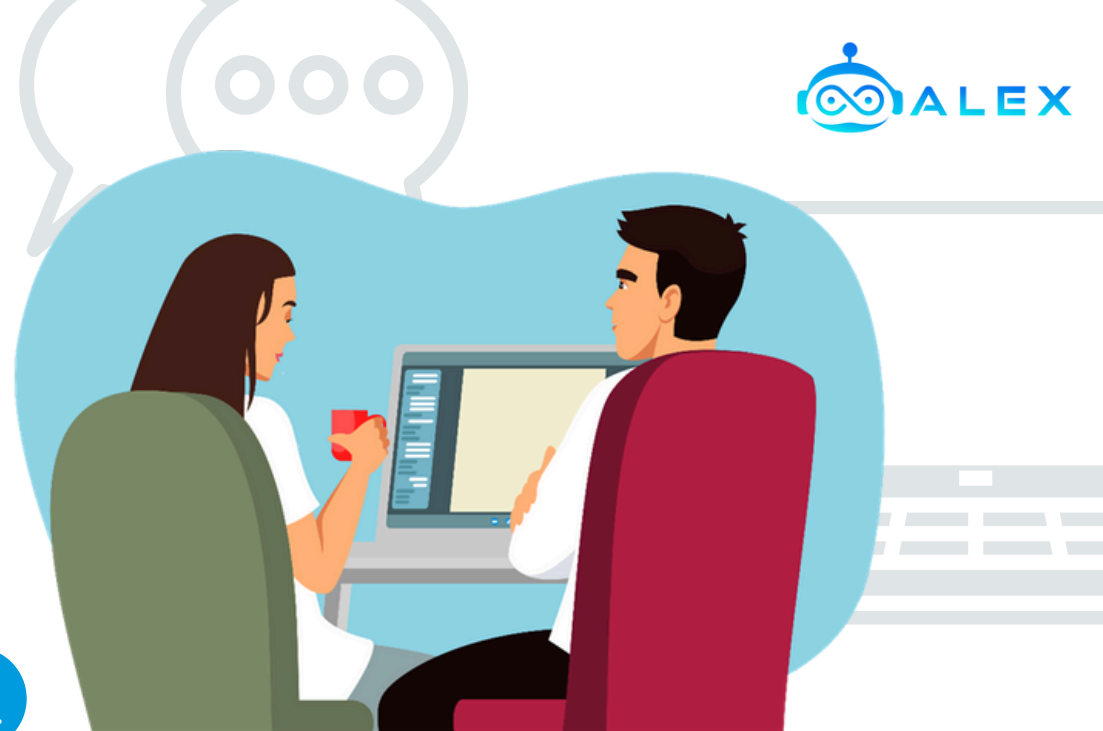


RELACIONES ROMÁNTICAS

¿Qué hago si hay engaño en mi relación?

PALABRAS CLAVE


traición | redes sociales | confianza | comunicación



Cada relación es tan diversa como las personas que la componen, pero, para muchos, el engaño representa una ruptura de la confianza y una razón para romper.

Podemos definir el engaño como la decisión de uno de los miembros de la pareja de involucrarse con otra persona, ya sea **emocionalmente** (intercambiando sentimientos románticos), **físicamente** (intimando físicamente) o **digitalmente** (entablando conversaciones coquetas a través de plataformas como las redes sociales).

Las investigaciones sugieren que los adolescentes a veces engañan debido a necesidades insatisfechas en una relación, como la falta de conexión emocional, el sentimiento de no tener atención o la insatisfacción sexual. Sin embargo, entender por qué se hace, no excusa el acto: **engañar nunca está bien**. Analicemos lo que puedes hacer si hay engaño en tu relación.



Lo primero es lo primero, **confía en tu instinto**. Si algo te parece mal, reúne el coraje para tener una conversación honesta con tu pareja y comparte tus preocupaciones con calma. Si descubres evidencia de infidelidad, da un paso atrás y **evalúa tus emociones**. Es normal sentir dolor, enfado o incluso confusión. Date el tiempo y el espacio para procesar estas emociones antes de tomar cualquier decisión impulsiva.

Habla con un amigo de confianza, un familiar o incluso un terapeuta. No tengas miedo de gritar contra una almohada o procesar tus emociones por escrito, si eso te ayuda. Deja que las emociones fluyan, pero no te ahogues en ellas.

Una vez que hayas navegado por la montaña rusa emocional, es hora de tomar una gran decisión: **hablar o caminar**. ¿Quieres sentarte con tu pareja y entender sus motivaciones? ¿Te interesa trabajar en la reconstrucción de la confianza y la comunicación? En caso afirmativo, escucha y prepárate para algunas conversaciones complicadas. Si una conversación parece imposible o la traición demasiado profunda, entonces alejarse podría ser la única forma de sanar.

Ya sea que te quedes o te vayas, **prioriza la curación**. Rodéate de personas que te apoyen y te amen de verdad. Persigue lo que sea que te ayude a recuperar tu alegría. Recuerda, el dolor se irá y volverás a encontrar la felicidad.



Es importante mencionar **el papel de las redes sociales** en todo esto. Haz lo que sea necesario para crear un espacio seguro para tu curación. Esto podría consistir en dejar de seguir o silenciar a tu expareja, si has decidido separarte, o desactivar tu cuenta por completo. ¡Está bien tomarse un descanso digital! Para leer más sobre cómo puedes maniobrar la vida después de una ruptura, consulta nuestro texto [¿Cómo supero una ruptura?](#)

Esta dolorosa experiencia, por horrible que sea, puede ser una valiosa oportunidad de aprendizaje. Pregúntate qué necesitas y mereces en una relación futura. Usa esta experiencia para establecer límites más fuertes y encontrar una pareja que realmente te valore.

Enfrentar el engaño es un viaje personal. Por lo tanto, tómate tu tiempo, escucha a tu instinto y prioriza tu bienestar. Saldrás de esto con mayor fortaleza, más conocimiento y mejor preparación para un amor que realmente merezca tu corazón.



RELACIONES ROMÁNTICAS

