

COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Te quiero, pero ya no te creo

*Infidelidad y celos: comprender tus
reacciones y reflexionar sobre la
confianza*



Gildas Garrec

Psicopracticante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Te quiero, pero ya no te creo

Gildas Garrec

Psicopracticante en TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Todos los derechos reservados.

Comprender, superar, decidir

Colección: Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Gildas Garrec — Terapeuta formado en TCC

psychologieetserenite.com

Primera edición : Septiembre 2025

Recursos de urgencia

Si atraviesas una crisis y aparecen pensamientos suicidas, no te enfrentes a ellos en soledad.

- 024 — Línea de Atención a la Conducta Suicida. 24 h, gratuita y confidencial.
- 112 — Emergencias, en caso de peligro inmediato.
- Urgencias psiquiátricas del hospital más cercano, sin cita previa.

Estos números son válidos en España. Estés donde estés, findahelpline.com recoge las líneas de ayuda país por país.

A todas aquellas y aquellos que atraviesan la tormenta de la traición — y que buscan, a pesar del dolor, comprender, crecer y elegir libremente su propio camino.

Índice

Introducción — Cuando la confianza se tambalea

Capítulo 1 — Por qué se engaña: los factores psicológicos

Capítulo 2 — El microengaño en la era digital

Capítulo 3 — Los celos: ¿normales o patológicos?

Capítulo 4 — Descubrir la infidelidad: el shock

Capítulo 5 — Los 5 pasos para superar una infidelidad

Capítulo 6 — Perdonar: ¿es posible?

Capítulo 7 — Marcharse: cuando la separación es la decisión correcta

Capítulo 8 — Reconstruir la confianza

Conclusión — Elegir con conciencia

Bibliografía

INTRODUCCIÓN