
COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Infidelidad y celos



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Infidelidad y celos

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Cuando la confianza se tambalea	5
Capítulo 1 — Por qué se engaña: los factores psicológicos	8
Capítulo 2 — El microengaño en la era digital	27
Capítulo 3 — Los celos: ¿normales o patológicos?	40
Capítulo 4 — Descubrir la infidelidad: el shock	57
Capítulo 5 — Los 5 pasos para superar una infidelidad	72
Capítulo 6 — Perdonar: ¿es posible?	84
Capítulo 7 — Marcharse: cuando la separación es la decisión correcta	97
Capítulo 8 — Reconstruir la confianza	109
Conclusión — Elegir con conciencia	124
<i>Bibliografía</i>	128

INTRODUCCIÓN

Cuando la confianza se tambalea

Hay dolores que no dejan ninguna huella visible. Ni escayola, ni cicatriz que uno pueda mostrar para explicar por qué se tambalea. La infidelidad forma parte de esas heridas invisibles que, sin embargo, trastocan la existencia entera de quienes la sufren — y, más de lo que se piensa, de quienes la cometen.

Como psicoterapeuta especializado en terapia cognitivo-conductual, he acompañado a cientos de personas enfrentadas a la cuestión de la infidelidad. Hombres y mujeres de todas las edades, de todos los ámbitos, de todas las historias. Algunos venían tras haber descubierto la traición de su pareja. Otros venían a confesar la suya, corroídos por la culpa o la confusión. Otros venían por unos celos que los consumían, sin que siquiera se hubiera cometido acto alguno de infidelidad.

Lo que he aprendido a lo largo de estos encuentros es que la infidelidad casi nunca es lo que parece a primera vista. No es simplemente la historia de un cuerpo que se extravía o de un corazón que se desdobra. Es el revelador de dinámicas profundas — individuales, relacionales, a veces transgeneracionales — que merecen ser exploradas con rigor y compasión.

Las cifras hablan por sí solas. Según los estudios epidemiológicos más recientes, entre el 20 y el 40 % de las personas en pareja reconocen haber sido infieles al menos una vez en su vida. En Francia, el IFOP estima que alrededor de un tercio de los hombres y una cuarta parte de las mujeres han vivido ya una relación extraconyugal. Estas cifras, por impresionantes que sean, no dicen nada de la magnitud del sufrimiento que cada porcentaje representa. Detrás de cada estadística hay una pareja, una familia, hijos a veces, y siempre seres humanos que intentan dar un sentido a lo que parece no tener ninguno.

Los celos, por su parte, son un compañero casi universal del amor. ¿Quién no ha sentido nunca ese mordisco en el estómago al imaginar a la persona amada en brazos de otro? Pero entre unos celos pasajeros, signo de apego, y unos celos devoradores que envenenan la vida cotidiana, existe un amplio espectro que exploraremos en estas páginas. La neurociencia nos enseña que los celos activan los mismos circuitos cerebrales que el dolor físico — no están, por tanto, «en la cabeza», como a veces se dice con ligereza. Están en el cuerpo, en las entrañas, en cada fibra del ser.

Este libro nació de una convicción: la de que el conocimiento es el primer paso hacia la liberación. Comprender por qué surge la infidelidad no significa excusarla. Analizar los mecanismos de los celos no equivale a banalizarlos. Se trata, al contrario, de dar a cada cual las herramientas para atravesar estas pruebas con conciencia, para tomar decisiones informadas en lugar de decisiones dictadas por el pánico, la ira o la vergüenza.

Encontrarás en estas páginas un enfoque resueltamente anclado en la investigación científica. Cada afirmación está respaldada por estudios publicados en revistas con revisión por pares. He bebido de los trabajos de investigadores de renombre internacional — John Gottman, Shirley Glass, Esther Perel, Janis Abrahms Spring, por citar solo algunos — pero también de las publicaciones más recientes en psicología clínica y en neurociencias afectivas.

Sin embargo, este libro no es un tratado académico. Es ante todo una guía práctica, escrita para ser útil. Cada capítulo contiene casos clínicos ficticios — inspirados en situaciones reales pero completamente anonimizados y recompuestos — que permiten poner un rostro y una historia a los conceptos presentados. Cada capítulo propone también ejercicios prácticos que puedes realizar solo o en pareja, a tu propio ritmo.

El recorrido que te propongo sigue una lógica deliberada. Comenzaremos por explorar las razones psicológicas de la infidelidad, para luego abordar las nuevas formas de traición nacidas de lo digital. Nos sumergiremos en los mecanismos de los celos antes de detenernos en el shock del descubrimiento. Los capítulos centrales te guiarán a través de las etapas de la reconstrucción y la delicada cuestión del perdón. Abordaremos también, sin tabúes, la decisión de marcharse cuando es necesario. Por último, terminaremos con la reconstrucción de la confianza — ya sea con la misma pareja o con una nueva.

Sea cual sea el punto en el que te encuentres en tu propia historia — que acabes de descubrir una infidelidad, que estés en plena reflexión, que intentes reconstruir o que estés planteándote marcharte — este libro es para ti. No te dirá qué hacer, pero te dará los medios para comprender, para sentir con más claridad y, finalmente, para decidir por ti mismo.

Porque ahí reside, quizá, la lección más importante que la infidelidad y los celos nos enseñan: nadie puede elegir en nuestro lugar. Pero podemos elegir dejar de padecer.

Buena lectura.

Gildas Garrec

Psicoterapeuta en terapia cognitivo-conductual

Nantes, octubre de 2025
