



**Fundación Educamos
en Familia**

UNA FAMILIA SIN HIJOS

**Descubriendo que la plenitud no depende de
la biología, sino del amor y los proyectos
compartidos.**

Primera Edición

@fundacion_educamos_en_familia

UNA FAMILIA SIN HIJOS

Una guía para todos

Autoría

Fundación Educamos en Familia

Primera Edición

Septiembre 2025

Presentación

Somos la Fundación Educamos en Familia, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores**. Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos**.

Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de fundación@educamosenfamilia.com.

Índice

01	INTRODUCCIÓN	5
02	AFRONTANDO EL PROBLEMA DE LA INFERTILIDAD	6
	TORBELLINO EMOCIONAL QUE CONLLEVA LA BÚSQUEDA DE DESCENDENCIA	7
	PROBLEMAS EN LA PAREJA	9
	IMPACTO FINANCIERO	10
	IMPACTO EN SU VIDA SOCIAL	10
	IMPACTO EN LA PLANIFICACIÓN FUTURA	11
03	OTRA FORMA DE AFRONTARLO	13
	COMENCEMOS POR ABORDAR LAS EMOCIONES	13
	CUIDAR LA PAREJA Y MEJORAR LA RELACIÓN	15
	RECUPERAR, MEJORAR Y ENRIQUECER LA VIDA SEXUAL	17
04	DALE A TU VIDA UN GRAN PROPÓSITO	18
05	BUSCAR ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL	21
06	¿CÓMO PUEDE APOYAR EL ENTORNO?	23
	Un buen tejido de apoyo en el entorno cercano	23
	Aprender a poner límites saludables	23
	Apoyo social más amplio	24
07	EXPLORAR CAMINOS ALTERNATIVOS	26
	Adopción	26
	Acogida Familiar	27
08	DISFRUTAR DE LAS VENTAJAS DE NO TENER HIJOS. AUNQUE NO TE LO CREAS, ES POSIBLE	29
09	Y PARA TERMINAR "DESEA LO QUE TIENES"	31

INTRODUCCIÓN

Tener hijos es un sueño profundamente arraigado en la identidad y el proyecto de vida de muchas parejas. Cuando ese anhelo no llega a cumplirse, la experiencia puede sentirse como una pérdida invisible: la del hijo soñado que nunca llegará. Este vacío genera un torbellino de emociones —frustración, tristeza, ansiedad, culpa, soledad— que a menudo no son comprendidas por el entorno. La infertilidad no es únicamente un diagnóstico médico, sino **una crisis vital** que pone en cuestión el sentido de la vida en pareja, los planes de futuro e incluso la propia identidad.

El impacto se manifiesta en múltiples áreas: en el ámbito personal, en la relación con la pareja, en la vida social y hasta en la planificación económica y vital. A menudo, las preguntas se acumulan: *¿Qué será de nosotros?, ¿Cómo seguimos adelante?, ¿Qué alternativas tenemos?*. La incertidumbre puede resultar abrumadora y el silencio, elegido muchas veces para proteger al otro, se convierte en una barrera que aísla y duele aún más.

Sin embargo, afrontar la infertilidad no significa resignarse ni vivir en la desesperanza. Al contrario, este camino puede convertirse en una oportunidad para crecer, fortalecer la relación y descubrir nuevas formas de dar sentido a la vida. Existen recursos emocionales, psicológicos, espirituales y comunitarios que ayudan a transformar el dolor en aprendizaje, a superar la comparación con los demás y a reconectar con la pareja y el entorno.

Aceptar que la plenitud no depende únicamente de la biología es dar un paso hacia una vida igualmente valiosa y fecunda, donde el amor, la entrega y los proyectos compartidos abren horizontes inesperados. La vida sin hijos biológicos no es sinónimo de vacío; puede ser, en cambio, un espacio fértil para construir nuevos propósitos, fortalecer la unión y dejar huella en el mundo desde otros caminos.

Esta guía nace con el deseo de acompañar a quienes atraviesan esta difícil experiencia, ofreciendo comprensión, estrategias prácticas y, sobre todo, esperanza. Porque aunque el proyecto soñado se vea interrumpido, la vida sigue teniendo un inmenso potencial para ser plena, significativa y feliz.

AFRONTANDO EL PROBLEMA DE LA INFERTILIDAD

En esta guía pretendemos ayudarte a abordar las dificultades de las parejas que descubrís que no podéis tener hijos y que debéis afrontar **vuestra vida y vuestra relación sin ellos**. Sabemos que puede ser una experiencia muy dolorosa y que el intento por conseguirlos puede ser largo y costoso. Vamos a **ofreceros ayuda para superar esta pérdida y descubrir cómo la vida puede ser plena y gratificante a pesar de ello**.

El deseo de tener hijos es algo muy arraigado en la identidad y en el proyecto vital de muchas parejas. Cuando no llega, se vive como una pérdida invisible: la del hijo soñado. Es un duelo silencioso, a veces poco comprendido por el entorno.

Para muchas parejas, supone **un torbellino de emociones**: frustración, tristeza, ansiedad e incluso sentimientos de culpa o enfado.

Estos sentimientos suelen estar influidos por **nuestra forma de interpretar, reaccionar y comportarnos ante el problema**: a veces **se interpreta la infertilidad como un fracaso personal**, otras se **proyecta la culpa en la pareja** o como **la pérdida de sentido a nuestro proyecto de pareja**. La forma en que nos explicamos nuestra propia vida determina nuestras emociones y comportamiento. No solo importa lo que ocurre, sino **cómo lo interpretamos, cómo nos lo contamos, el sentido que le damos, cómo reaccionamos ante ello y cómo nos comportamos**.

En este proceso, el **acompañamiento psicológico y espiritual**, de los que hablaremos más adelante, constituyen un **apoyo esencial** que ayuda a **desarmar aquellas interpretaciones dañinas, a fortalecer la unión de la pareja** y a **transformar el reto en una experiencia de crecimiento compartido**, que os permita **vivir una vida plena y construir un futuro lleno de proyectos**.

El objetivo final es dotar a cada pareja de las **herramientas necesarias** para **afrentar este camino con fortaleza, aceptación de lo que no se puede cambiar** y ayudándoles a **descubrir nuevas formas de dar sentido y propósito a su vida**.

1. EL TORBELLINO EMOCIONAL QUE CONLLEVA LA BÚSQUEDA DE DESCENDENCIA

La infertilidad genera un **torbellino de emociones** tanto en el plano individual como en el ámbito de la pareja. Este despliegue emocional debe **ser visto como una reacción normal**. No es un signo de debilidad, sino la respuesta natural a un dolor profundo.

La infertilidad no es solo un problema médico: constituye una de las **crisis vitales más desafiantes** a las que una pareja puede enfrentarse. Supone la ruptura de un proyecto de vida largamente anhelado y la frustración de expectativas profundas, dejando una huella emocional tanto en cada persona como en la dinámica de la relación. A esto se une **el manejo de la incertidumbre** que acompaña durante todo el proceso: ¿lo conseguiremos finalmente? ¿Qué será de nosotros?

La imposibilidad de concebir se vive como una **pérdida real**, un duelo que no solo es **por el hijo esperado**, sino también **por el ideal de pareja y la confianza en las propias capacidades reproductivas**. Este proceso puede resultar especialmente doloroso, pues cuestiona pilares de la identidad personal y de la historia vital compartida.

En muchas **mujeres**, la infertilidad da lugar a sentimientos de **quiebra del autoconcepto**: la maternidad, a menudo ligada social y culturalmente a la identidad femenina, al no cumplirse **puede generar inseguridad, culpa y una disminución del sentido de valía personal**. También en el plano emocional, las hormonas hacen que durante determinados periodos la mujer se muestre mucho más sensible de lo habitual. Los **hombres**, aunque a veces lo expresen de manera distinta, también pueden experimentar una profunda herida en su autoestima y en su rol dentro de la pareja.

A ello se suma el peso de una **creencia social muy arraigada**: que **tener hijos es un paso natural, casi automático y merecido en el camino de toda pareja**. Cuando esta expectativa se ve frustrada, la experiencia se vive como injusta y estigmatizante, intensificando el dolor y la sensación de fracaso.

Algunas de las emociones más frecuentes derivadas de la imposibilidad de concebir son las siguientes:

- **Frustración y dolor**: aparece tras cada ciclo fallido o tras meses de intentos de tratamiento sin resultados. Es frecuente en las mujeres que, tras recibir una prueba negativa, sientan que todo el esfuerzo y las ilusiones “se tiran a la basura”.
- **Ansiedad**: se manifiesta en la espera de resultados (“la betaespera” o periodo del tratamiento médico en el que se desconoce si ha tenido éxito), en cada visita médica o en aquellos días del mes en que se acerca la regla. Muchas personas describen este tiempo como “vivir con el corazón en un puño”.
- **Ira**: surge a veces hacia uno mismo (“mi cuerpo me falla”) o hacia los demás (“¿por qué ellos sí y yo no?”). Por ejemplo, al recibir la noticia de un embarazo cercano, puede aparecer enfado o envidia. Nuestro consejo es que **te des permiso para sentirla**, (no es algo que tú busques), **pero no te dejes llevar por ella**. Más adelante os ofreceremos recursos útiles para gestionar estas emociones.
- **Soledad**: aunque la infertilidad sea cosa de dos, muchas personas sienten que los demás, incluso el cónyuge, no entienden por lo que están pasando.
- **Tristeza y depresión**, que suelen acompañar a una pérdida importante.
- **Desesperanza**: cuando los tratamientos se acumulan sin éxito, se instala la sensación de que “nunca lo lograremos”.
- **Culpa y baja autoestima**: si uno de los miembros recibe el diagnóstico, puede verse como “el culpable”, llegando a pensar que no merece a su pareja.
- **Culpa y autorreproche**: Una mujer que ha retrasado la maternidad por motivos laborales puede pensar: *“Esto me pasa por no haberlo intentado antes, ha sido culpa mía”*. *“Quizás esto me ocurre por haber tomado anticonceptivos durante tanto tiempo”*. Estos pensamientos alimentan la depresión, la culpa y el sentimiento de inadecuación o inferioridad.

- **Envidia:** La envidia es una emoción muy humana y en este proceso suele surgir cuando la pareja se compara con otras familias que han logrado su objetivo. Recuerda que se trata de una emoción natural que, bien entendida, únicamente te recuerda lo que es importante para ti, aquello que quieres conseguir.

Estas emociones llevan a muchas parejas a **compararse con los demás**, (aquellos que sí tienen hijos) u **otras familias** que están pasando por situaciones similares, midiendo los resultados del tratamiento en uno mismo y en los demás. Aunque en ocasiones puede resultar inevitable, recuerda que cada cual tiene su proceso, sus circunstancias y posibilidades. Entrar en el bucle de la comparación no os va a ayudar a conseguir vuestro objetivo.

- ESTRATEGIAS PARA EVITAR LA COMPARACIÓN
- Fomentad la comunicación abierta entre vosotros
- Estableced vuestras propias metas personales
- Limitad el uso de las redes sociales
- Hablad sobre los miedos y expectativas puede ayudar a alinear las metas entre vosotros y reducir la presión externa
- Desarrollad vuestro Propósito.
- Compartid vuestra experiencia. Puede ser muy enriquecedora en grupos de apoyo y comunidades con un líder preparado.

Las redes sociales y los foros online pueden exacerbar este comportamiento al mostrar solo los aspectos positivos de las experiencias de otras parejas, lo que puede incrementar las emociones negativas mencionadas, reducir la autoestima, y aumentar las tensiones y conflictos en la relación.

2. PROBLEMAS EN LA PAREJA

En un proceso tan difícil como la búsqueda fallida de la descendencia, en ocasiones el dolor personal se extiende a la relación y puede generar diversos problemas:

- **Problemas de comunicación:** algunas parejas evitan hablar del tema para "no hacer más daño", pero este silencio crea distancia. Por ejemplo: uno de ellos calla su tristeza para "proteger" al otro, pero la falta de diálogo aumenta el sentimiento de soledad.

- **Resentimiento:** si uno siente que pone más esfuerzo o que “carga” con la culpa, pueden aparecer reproches. Ejemplo: “Eres tú quien no puede” o “Siempre me haces sentir culpable”. Estas actitudes no ayudan. Hablaremos de lo que es una buena comunicación en estos casos.
- **Acusaciones:** El cónyuge puede, consciente o inconscientemente, proyectar el dolor en la pareja: “*Si no fuera por tu problema ya tendríamos hijos*”. Esto genera rabia, discusiones y erosiona la confianza.
- **Culpa mutua:** Incluso cuando ambos se sienten culpables (“yo por tener la infertilidad, tú por culparme sin querer”), se crea un **bucle destructivo que aísla en lugar de unir**.
- **Deterioro de la intimidad sexual:** el sexo se convierte en “obligación programada y cronometrada ” y pierde su componente de disfrute y conexión. Un hombre confesaba: “*Ya no lo siento como un acto de amor, sino como un examen médico en la cama*”.

3. IMPACTO FINANCIERO

Los tratamientos de fertilidad suponen **costes muy elevados**: pruebas, medicamentos, procedimientos médicos. A menudo se emplean ahorros o se solicitan préstamos, lo que genera discusiones sobre prioridades económicas. Hay parejas que discuten porque uno quiere seguir con más intentos, aunque eso signifique renunciar a proyectos como comprar una casa.

No es menos importante **el coste emocional** de sufrir un fracaso tras otro.

4. IMPACTO EN SU VIDA SOCIAL

La infertilidad no se vive en soledad: ocurre en un **entorno social y familiar** que puede convertirse tanto en apoyo como en fuente de dolor. A menudo, los amigos y familiares, sin mala intención, hacen comentarios que hieren o presionan más a la pareja.

Las familias con problemas de fertilidad en ocasiones sufren **aislamiento social**: dejan de lado reuniones familiares por miedo a preguntas incómodas: “*¿Y vosotros para cuándo?*”. O dejan de asistir a reuniones familiares o sociales donde hay niños pequeños o se celebra la incorporación de nuevos bebés.

Además, el hecho de no tener hijos hace que se sientan “fuera” de lugar en planes colectivos con niños y/o adolescentes. Cuando el entorno propone planes familiares, las parejas sin descendencia pueden no sentirse identificados. Sin embargo, **una familia sin hijos también es una familia** y ha de seguir haciendo planes familiares con familiares y amigos, ya que probablemente tengan mucho que aportar (y disfrutar).

En ocasiones el entorno cercano, probablemente con la mejor de las intenciones, no ayuda en el acompañamiento en un momento tan difícil:

- **Preguntas invasivas:** “¿Y vosotros para cuándo?”, “¿De quién es el problema?”
- **Consejos simplistas:** “Relájate y lo conseguirás”, “Lo que tenéis que hacer es dejar de pensar en ello”.
- **Comparaciones dolorosas:** “Mira a fulanita, también tardó y luego se quedó”. Escuchar historias de “milagros” en otras parejas que finalmente lo consiguen, puede hacer sentir aún más fracaso.
- **Interpretaciones morales o religiosas:** “Será que no está en los planes de Dios”, “Quizás no estabais destinados a ser padres”.

Ante este tipo de comentarios o actitudes, a veces las parejas dejan de acudir a reuniones familiares porque cada encuentro se convierte en un interrogatorio, lo que refuerza su aislamiento y dolor.

Más adelante veremos cómo puede apoyar positivamente el entorno

5. IMPACTO EN LA PLANIFICACIÓN FUTURA

La infertilidad no solo afecta al presente: también obliga a la pareja a **replantearse su proyecto de vida y su futuro en común**. Este proceso puede ser doloroso, pero también una oportunidad de crecimiento si se acompaña adecuadamente.

Es muchas ocasiones **otros proyectos se convierten también en sueños paralizados y se postponen** a la espera de lo que pueda suceder: emprender en un nuevo trabajo o mudarse de casa, por ejemplo.

Además, puede ser que la pareja se enfrente a una serie de **decisiones difíciles** justo en un momento emocionalmente intenso y complicado:

- **Continuar** o no con tratamientos de fertilidad, a pesar del desgaste emocional, físico y económico.
- **Considerar la adopción o la acogida**
- Explorar la posibilidad de **vivir una vida plena sin hijos**.

Todo ello hace que se tenga la sensación de poner la vida entre paréntesis.

OTRA FORMA DE AFRONTARLO

Si estáis pasando por la larga búsqueda de un bebé y aún no lo habéis conseguido, tenéis que saber que en ocasiones ayuda mucho hacer un alto en el camino y reflexionar sobre la situación real. Os puede ayudar:

- Descubrir **el sentido y trascendencia del proceso y** entender la situación como un **momento de cambio y una oportunidad de crecimiento**. Sabemos que no es fácil y te puede resultar complicado esto que te planteamos, efectivamente no es fácil pero si integras este enfoque en tu vida te ayudara a resolver muchas situaciones.
- Trabajar conjuntamente en **la aceptación** de la posibilidad de no conseguir nunca un hijo por medios naturales.
- Entender que **la plenitud no depende solo de la biología**. Como seres humanos, pero racionales, podemos encontrar muchos otros ámbitos en los que sentirnos plenos.
- **Buscar nuevas metas**: desarrollo profesional, viajes, proyectos solidarios, espiritualidad, vida cultural o artística.
- Y lo más importante **“Dale a tu vida un gran propósito”**. Busca otros caminos que te ayuden a vivir una vida plena y satisfactoria.
- Muchas personas encuentran paz cuando **transforman el dolor en algo positivo para otros**. “No tener hijos biológicos no significa no dejar huella en el mundo”
- Aceptar la vida sin hijos biológicos no es resignarse, sino **abrirse a un proyecto vital distinto, igualmente valioso y fecundo en amor**, entrega y cuidado del otro.
- Algunas parejas, lejos de romperse, encuentran que este proceso les ayuda a **tomar decisiones conjuntas más maduras y conscientes**

Sin desdeñar el inmenso dolor que puede ocasionar, **vamos a ir explorando la situación con nuevos ojos y descubriendo las posibilidades que puede encerrar.**

1. COMENCEMOS POR ABORDAR LAS EMOCIONES

Estas pueden generar indefensión y desesperanza o pueden ser el inicio de una transformación personal inimaginable.

Os ofrecemos a continuación algunas propuestas para la gestión adecuada de vuestras emociones.

- Un primer paso es **tomar conciencia de vuestras emociones y aceptarlas como emociones válidas.**
- **Evitar las emociones o reprimirlas solo lleva a hacerlas más duraderas** y aumentar el dolor y la frustración.
- **Escribir** es una forma de terapia muy reconocida hoy día. Os aconsejamos llevar un diario emocional donde vayáis plasmando vuestras emociones, lo que os va a ayudar a tomar conciencia de ellas.
- **Compartirlas** también es un recurso muy útil que debéis hacerlo en un ambiente positivo y seguro. Escucharos con plena atención tratando de descubrir con ojos de niño lo que el otro siente sin interrumpir ni juzgar y empatizando con sus emociones en todo momento. Valida las emociones del otro *"entiendo que estés triste, yo también lo estoy"*. No olvidéis que cada uno de vosotros puede vivir el proceso de forma distinta. A uno le puede afectar más; otro puede estar más esperanzado mientras que el otro se muestra más temeroso ante el futuro.
- **Evita hablar a todas horas de tus dificultades.** Si lo haces te puedes obsesionar con el tema. Recuerda que tus emociones dependen, en parte, de tus pensamientos.
- **Aprender a tomar conciencia de aquellos pensamientos automáticos** de fracaso o culpa, disminución de tu autoestima, desesperanza, y buscar un **autodiálogo interno compasivo, constructivo**, comprendiendo que **la vida puede tener muchos otros caminos igual de gratificantes**, cómo vamos a ver más adelante cuando hablemos del propósito
- **Trabajar la autoestima y el autoconcepto.** Muchas personas sienten que "no valen" o que "están rotas". **Separa tu identidad y valía personal como ser humano de tu capacidad reproductiva.** *Soy un ser valioso, aunque no tenga hijos biológicos".*
- **Cultivar juntos actividades gratificantes y hobbies** sabiendo que, aunque ahora te parezca imposible, la vida puede ser una aventura maravillosa a pesar de no tener hijos.
- **Cultivar tu propósito en la vida** es una de las actividades que más te pueden gratificar.
- **Llevar un estilo de vida saludable:** ejercicio físico, buena alimentación, hábitos de sueño.

- **Cultivar a los amigos** aunque tengan hijos y evitar el aislamiento social.
- También hay que **prevenir la práctica o el cultivo de adicciones** para compensar el desgaste emocional

Te aconsejamos que leas: [Qué es 'abrazar las emociones negativas' y cómo puede aumentar tu bienestar](#)

Otros **recursos para regular las emociones**: las técnicas de respiración o de relajación para reducir la ansiedad. [El mindfulness.](#)

2. CUIDAR LA PAREJA Y MEJORAR LA RELACIÓN.

Algunas parejas se rompen al no poder tener hijos. Otras tienen enormes dificultades para llevarse bien, porque están sufriendo.

Los problemas de comunicación, las discusiones frecuentes, el distanciamiento afectivo y sexual pueden llevar a un riesgo de ruptura si no se gestionan adecuadamente. Por ello, es fundamental **cuidar la relación**. No os desaniméis. Incluso en una crisis tan importante **podéis tener una relación excelente que incluso salga fortalecida de este proceso**.

Os animamos a leer nuestro artículo ["Las crisis son una oportunidad para aprender y crecer como persona y como pareja"](#).

2.1 Mejorar la comunicación de pareja. La comunicación es la clave para construir confianza, cercanía y compromiso. Comunicarse bien evita muchos conflictos, ya que algunos surgen de una pobre expresión de los sentimientos y necesidades o de los malentendidos. En un momento tan delicado como la búsqueda de un hijo, **una buena comunicación ayuda a reforzar el vínculo** emocional de la pareja, fortaleciendo la complicidad y la toma de decisiones compartidas.

La comunicación no es solo hablar, es escuchar, validar, compartir y construir juntos. Una pareja que cuida su comunicación no elimina los conflictos, pero los transforma en oportunidades para crecimiento.

CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

1. **Practicar la escucha activa**

- Mirar a los ojos, asentir y no interrumpir.
- Resumir lo que el otro ha dicho para confirmar que se ha entendido bien.
- Validar emociones, aunque no se compartan: "Entiendo que te sientas así".

2. **Hablar en primera persona ("yo-mensajes")**

- Sustituir el reproche ("Siempre llegas tarde") por la expresión de sentimientos y necesidades ("Me siento sola cuando llegas tarde y me gustaría cenar juntos").

3. **Elegir el momento adecuado**

- Buscar un espacio de calma para dialogar, evitando abordar temas delicados en medio del cansancio, el enfado o las prisas.

4. **Practicar la empatía**

- Ponerse en el lugar del otro antes de responder. Preguntar: "¿Qué necesitas de mí en este momento? ¿Que te escuche, que te aconseje o que te abrace?".

5. **Cuidar el lenguaje no verbal**

- Los gestos, el tono y la postura dicen tanto o más que las palabras. Un tono calmado y abierto facilita que el otro se sienta seguro.

6. **Dedicarse tiempo de calidad**

- Crear espacios regulares para conversar sin pantallas ni interrupciones. El "tiempo dedicado a tu pareja" mantiene viva la conexión emocional.

7. **Resolver desacuerdos con respeto**

- Evitar sarcasmos, gritos y humillaciones.
- Centrarse en el problema, no en atacar a la persona.
- Buscar soluciones conjuntas en lugar de imponer.

8. **Expresar gratitud y reconocimiento**

- Decir con frecuencia "gracias", "me gusta cuando...", "me hace feliz que...". Valorar lo positivo refuerza la relación.

9. **Expresar deseos y miedos sin juzgar.**

- Es bueno establecer "**reuniones emocionales**" semanales donde hablar de emociones y como se siente cada uno sin interrupciones, y también **acordar momentos en los que está prohibido hablar de emociones negativas y de quejas**, para proteger su vida en común. No se puede estar todo el día hablando de problemas.

3. RECUPERAR, MEJORAR Y ENRIQUECER LA VIDA SEXUAL

También es una oportunidad para **redescubrir la intimidad desde el disfrute y el cuidado mutuo, más allá de la concepción.**

Aquí tienes algunas **recomendaciones prácticas para mejorar la vida sexual en estos momentos:**

3.1. Separar sexualidad de procreación.

- Durante los tratamientos, las relaciones a veces se convierten en “obligación médica” (en días y horarios fijos).
- Es importante recuperar la sexualidad como **juego, placer y ternura**, no solo como medio para concebir.
- **Volver a lo erótico y lo sensual.** Daros permiso para explorar caricias, masajes, besos largos, sin presión de llegar al coito.
- **Recuperar la seducción:** ropa íntima, detalles, música, velas...
- **Redescubrir el cuerpo del otro sin prisas**, como si fuese la primera vez.
- **Reducir estrés y ansiedad.** El estrés es enemigo del deseo.
- Practicar **relajación, yoga o mindfulness en pareja** antes de los encuentros puede ayudar a disfrutar más.
- **Comunicación abierta.** Hablar sin miedo de miedos, inseguridades o cambios en el deseo.
- **Compartir fantasías o necesidades:** muchas veces el otro desconoce lo que nos gustaría.
- Introducir **novedad** mantiene viva la chispa: cambiar de escenario, probar juegos de rol, juguetes eróticos, literatura erótica.
- **Planificar “citas íntimas”** como si fueran salidas románticas.
- En muchos casos **un buen psicólogo** puede dar estrategias adaptadas a la situación de infertilidad. A veces basta con pocas sesiones para **recuperar la complicidad erótica.**

Reforzar la intimidad más allá del sexo

- La sexualidad florece cuando hay **cariño cotidiano:** abrazos, risas, complicidad.
- Recordad que la intimidad no es solo lo genital, sino el **sentirnos vistos, deseados y amados.**

Transformar la sexualidad en un espacio de cuidado mutuo y disfrute, liberado de la presión de concebir. Esto no solo alivia el sufrimiento, sino que puede **fortalecer profundamente la relación de pareja.**

DALE A TU VIDA UN GRAN PROPÓSITO

La importancia de vivir con un propósito. Uno de los factores de felicidad y realización personal más importantes.

Cuando la infertilidad rompe el camino esperado, muchas parejas sienten que su vida pierde sentido. Sin embargo, este puede ser también el momento de **reconstruir un propósito vital más amplio**, que dé dirección, fuerza y significado a la existencia.

Un propósito es más que una meta puntual: es la **brújula interior** que orienta nuestras decisiones y nos conecta con algo más grande que nosotros mismos. Vivir con propósito significa reconocer que, aunque la maternidad o la paternidad biológica no se cumplan como se soñaba, **la vida sigue ofreciendo infinitas formas de amar, crear y dejar huella.**

Muchas personas viven centradas solo en sí mismas, atrapadas en sus problemas, sin abrirse a los demás. Esta actitud conduce al aislamiento y la infelicidad.

Innumerables estudios demuestran que **quienes tienen un propósito claro en la vida muestran mayor satisfacción y bienestar.**

¿Cómo puede ayudaros tener un propósito?

- **Da sentido al sufrimiento:** transforma la infertilidad en parte de una historia de superación y aprendizaje.
- **Fortalece la resiliencia:** las dificultades dejan de ser un final y se convierten en un **motor de crecimiento.**
- **Abre horizontes:** libera de la idea de que solo hay un camino de realización (ser padres biológicos).
- **Permite vivir con esperanza, ilusión, motivación, entusiasmo.**
- **Conecta con los demás:** el propósito suele ir ligado **a la contribución** y al **servicio a los demás**
- **Permite superar dificultades y relativizar problemas.**
- Se manifiesta en **amar lo que se hace, buscar la excelencia y aportar a los demás.**
- **Marca la diferencia entre "VIVIR" y limitarse a sobrevivir".**

El propósito da sentido y plenitud a la existencia, Es, en definitiva, la base para una felicidad auténtica y duradera.

Un ejemplo histórico

Viktor Frankl, psiquiatra, sobrevivió a los campos de concentración, donde habían muerto sus padres y su esposa, gracias a encontrar un sentido en ayudar a los otros prisioneros a superar su depresión, a aprender a sobrevivir en un campo de concentración o a escapar... Al terminar la guerra cambió su enfoque terapéutico, de corte psicoanalista, y creó la Logoterapia, que se enfoca en **la búsqueda de sentido y propósito en la vida** como **principal fuerza motivadora y sanadora del ser humano**.

En nuestra larga experiencia clínica hemos podido constatar esta verdad con múltiples ejemplos.

- Una pareja decidió **acompañar a otras parejas** en el mismo camino, creando un **grupo de apoyo**.
- Otra encontró sentido en **proyectos solidarios**: voluntariado con niños en situación vulnerable, apadrinamiento, ayuda en comunidades necesitadas.
- **Tutoría o voluntariado con infancia y jóvenes**: ejercer una forma de paternidad/maternidad social.
- Otros descubren que su misión está en **educar en valores** y dejar un mundo mejor a las generaciones futuras.
- Algunas personas canalizan su energía hacia el **arte, la música o la escritura**, compartiendo su experiencia y talentos.

Cómo descubrir tu propósito.

El propósito no se inventa, se descubre. Está ligado a fortalezas, talentos y valores. Para hallarlo, te sugiero que te preguntes:

- ¿Para qué sirvo?
- ¿Qué talentos tengo y cómo puedo contribuir a mejorar este mundo?
- ¿Qué me ilusiona y me hace sentir útil?
- Puede expresarse en múltiples ámbitos: conocimiento, profesión, voluntariado, familia, arte o belleza.

Actitudes necesarias

- Da un giro a tu vida cuando te sientas vacío.
- No te dejes arrastrar por las modas, lo que haga “todo el mundo” o las expectativas de los demás.
- Aprende a ilusionarte y trabajar para convertir tus sueños en realidad.
- Asume la responsabilidad de tu propia vida sin culpar a otros.
- Acepta riesgos, supera el miedo y los obstáculos con confianza.
- **Ilusión y esfuerzo. La ilusión es como un antidepresivo natural** que nos impulsa hacia el futuro, pero debe acompañarse de trabajo y constancia. La felicidad se encuentra en luchar por causas que nos trascienden a nosotros mismos.

BUSCAR ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

La infertilidad no solo afecta a la mente y al cuerpo: también despierta preguntas sobre el **sentido de la vida, la fe y la esperanza**. Muchas parejas viven este proceso como una sacudida a sus creencias más profundas:

- "¿Por qué a nosotros?"
- "¿Qué sentido tiene este sufrimiento?"
- "¿Cómo encontrar paz si no logramos ser padres?"

El acompañamiento espiritual ayuda a dar un marco de significado a lo que ocurre y ofrece recursos de consuelo, fortaleza y resiliencia. No se limita a lo religioso: la **espiritualidad** se entiende en sentido amplio, como **la búsqueda de propósito, valores y trascendencia**.

Prácticas espirituales útiles

- Trabajar la aceptación.
- Practicar la gratitud, agradeciendo haber podido intentarlo aunque no te haya dado el resultado que querías. Medita acerca de lo que has aprendido de esta experiencia y qué fortalezas y talentos has desarrollado.

Oración, meditación y silencio contemplativo.

- Para quienes tienen fe, **la oración**, en sus diversas formas, es un espacio de confianza, entrega e iluminación.
- Para otros, **la meditación** o el silencio consciente son maneras de encontrar calma y reducir la ansiedad.
- Puedes practicar **la respiración meditativa** antes de cada prueba médica, para afrontar con serenidad el resultado.

Acompañamiento pastoral o espiritual

- Muchas tradiciones religiosas cuentan con capellanes, consejeros o guías espirituales que ofrecen escucha, apoyo y esperanza.
- Conversa con tu guía espiritual para integrar tu infertilidad en la fe, **encontrando nuevas formas de servicio y entrega**.

Textos y lecturas inspiradoras

- Citas bíblicas, poemas, fragmentos de filosofía o reflexiones humanistas pueden ayudar a **poner palabras al sufrimiento y transformarlo en aprendizaje**.
- Leer juntos un pasaje que hable de resiliencia y comentarlo como pareja.

Comunidad y pertenencia

- Sentirse acompañado en una comunidad de fe, en un grupo espiritual o en una asociación que respete los valores de cada uno aporta consuelo y reduce el aislamiento.

BENEFICIOS DEL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

- Reduce la sensación de vacío y de soledad.
- Refuerza la resiliencia al dar un sentido más amplio a la infertilidad.
- Favorece la unión de la pareja en torno a valores compartidos.
- Abre caminos de **aceptación, paz y serenidad**, incluso si la vida no sigue el camino esperado.

¿CÓMO PUEDE APOYAR EL ENTORNO?

1. Un buen tejido de apoyo en el entorno cercano

Puede marcar la diferencia en el bienestar de la pareja durante los meses (e incluso años) en los que se plantean, sin éxito, ampliar la familia. Lo que más valoran quienes pasan por infertilidad es la **escucha sin juicios** y la **presencia cercana**.

- **Frases que ayudan:**
 - *"Sé que esto debe ser muy difícil para vosotros. Aquí estoy para lo que necesitéis".*
 - *"No sé qué decirte, pero quiero que sepas que me importa".*
 - *"¿Prefieres que hablemos del tema o que cambiemos de conversación?".*
- **Apoyos prácticos:** acompañar a citas médicas, ayudar en gestiones, preparar comida tras una intervención.
- **Respetar los tiempos:** permitir que la pareja decida cuándo y cuánto quiere hablar sobre el tema.

Una amiga cercana enviaba un mensaje tras cada prueba médica: *"Pienso en ti, no hace falta que contestes, pero estoy aquí si quieres hablar"*. Ese simple gesto reduce la sensación de soledad.

2. Aprender a poner límites saludables

Con el fin de buscar el apoyo social necesario y suficiente, una estrategia es procurar establecer unos límites claros en el entorno cercano.

- **Decidir a quién** contar el proceso y qué información compartir.
- **Comunicar con respeto:** *"Agradecemos tu interés, pero preferimos no hablar de este tema ahora"*.
- **Anticipar situaciones difíciles** (bodas, bautizos, reuniones con niños) y **decidir juntos cómo afrontarlas**. Pero la mejor recomendación es **no evitarlos y disfrutar** de los eventos sociales. **El contacto social** en ambientes saludables suele ser muy beneficioso.

3 Apoyo social más amplio.

Además del círculo cercano, existen recursos comunitarios que ayudan a **romper el aislamiento**:

- Busca **grupos de apoyo** presenciales u online, en parroquias o en tu comunidad. donde **compartir vivencias** y **experiencias con otras parejas** que están pasando por lo mismo. A muchas mujeres les **permite descubrir** que no son las únicas que sienten envidia de las embarazadas, y al normalizarlo dejan de culparse por ello.
- Pueden estar **moderados por un profesional o un líder**.
- **Estos grupos de apoyo** disminuyen el aislamiento, validan las emociones y generan esperanza compartida.

BENEFICIOS DEL GRUPO DE APOYO

- Rompe el aislamiento y promueve lazos saludables.
- Ofrece nuevas perspectivas y puntos de vista de problemas similares.
- Favorece la comunicación emocional.
- Ayuda a desarrollar nuevos recursos y herramientas.
- Favorece el sentido de esperanza, el empoderamiento y el autocontrol emocional y la motivación.

- Si no los hay, **proponeros organizarlo vosotros** y ya estaréis empezando un nuevo propósito en vuestra vida. Hablad con la parroquia, anunciadlo, que el párroco lo comente en la Eucaristía y os pueda remitir parejas a las que les pueda ayudar.
- Otra opción es asistir a terapias grupales moderadas por psicólogos especializados.

En resumen: el entorno puede ser **bálsamo o herida**. Cuando hay escucha, respeto y apoyo real, la pareja se siente sostenida. Cuando hay juicios o presión, aumenta el dolor y la soledad.

Si veis que no podéis solos, un psicólogo **especializado y con valores** puede proporcionaros gran ayuda.

4 Acompañamiento psicológico

El acompañamiento psicológico no busca “curar” la infertilidad, sino **cuidar la salud mental y la relación de pareja** durante este difícil camino. Diversas metodologías han demostrado eficacia para aliviar la ansiedad, la depresión, el resentimiento y el desgaste en la pareja.

Hoy sabemos que metodologías como la **Psicología Científica de última generación, como son la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia de Pareja o la Terapia Contextual** ofrecen herramientas prácticas para:

- Reestructurar creencias negativas.
- Aprender a gestionar las emociones
- Mejorar la comunicación y la conexión emocional en la pareja.
- Aprender a aceptar la realidad y superar con fortaleza y resiliencia el problema.
- Encontrar un propósito que dé sentido a la vida, con o sin hijos.

Además, técnicas como el **mindfulness**, el **apoyo grupal** y **estrategias específicas para manejar la ansiedad o la depresión** han demostrado que, no solo mejoran el bienestar y la resiliencia de las parejas, sino también **favorecen mejores resultados en los tratamientos de reproducción asistida** al reducir el estrés crónico.

EXPLORAR CAMINOS ALTERNATIVOS

Si estáis decididos a disfrutar del papel de padres existen caminos alternativos, que exigen unas dosis de **generosidad importante** y que **no están libres de dificultades**. Pero ambas situaciones pueden ser un motor de crecimiento como pareja y cómo individuos. Son muchos los padres que han conseguido encauzar sus deseos por estos medios.

La **adopción** y la **acogida familiar** son caminos distintos pero valiosísimos para **dar amor y hogar a un niño**. Muchas parejas se plantean estas opciones. Veamos sus diferencias.

A) Adopción.

La adopción supone que el niño pasa a ser **hijo legal de la familia, con todos los derechos y deberes**. Es definitiva e irrevocable.

Ventajas:

- **Vínculo definitivo:** el niño pasa a ser hijo a todos los efectos legales y afectivos.
- **Estabilidad y seguridad:** el menor gana una familia para toda la vida.
- **Proyecto familiar completo:** para la pareja, supone cumplir el deseo de criar y educar un hijo.
- **Sentido de trascendencia:** ofrecer a un niño una vida distinta a la que habría tenido en instituciones puede ser un generoso propósito.

Desventajas o dificultades:

- **Proceso largo y burocrático:** requiere evaluaciones, listas de espera y trámites que pueden ser agotadores.

- **Posibles secuelas en el menor:** muchos niños han pasado por abandono, maltrato o institucionalización, lo que puede requerir apoyo psicológico. Y su proceso educativo puede conllevar especiales dificultades, que los padres no siempre consiguen afrontar con éxito. Especialmente difícil puede resultar **la adolescencia**, periodo difícil con un hijo biológico y especialmente complicado con uno adoptado (*déjame en paz, tu no eres mi madre/padre y quién eres para decirme lo que tengo que hacer*) Muchos padres se desmoralizan y resulta un periodo difícil y doloroso. Ante estas situaciones recomendamos los grupos de **autoayuda**. Pueden resultar muy enriquecedores, como comentamos en las ventajas de los grupos de apoyo. **Si te encuentras en estas circunstancias y no encuentras un grupo créalo tú en tu parroquia y comunidad.**
- **La ayuda de un profesional** puede ser muy importante.
- **Expectativas irreales:** algunas familias idealizan la adopción como “tener un hijo propio”, cuando en realidad hay que integrar la historia previa del niño y educar con amor, amabilidad.
- **Duelo biológico:** para la pareja, aceptar que no tendrán descendencia genética puede ser doloroso.

B) Acogida familiar

La acogida (temporal o permanente) significa cuidar a un niño cuya familia biológica no puede hacerlo, pero **sin romper el vínculo legal con su familia de origen.**

Ventajas:

- **Dar un hogar sin esperar ser padres definitivos:** es un acto solidario y reparador, que demuestra una gran generosidad.
- **Ayudar en una etapa crucial:** los niños viven en un ambiente familiar en lugar de en una institución, lo que mejora su desarrollo.
- **Duración flexible:** puede ser de urgencia, temporal o de larga duración según la situación.
- **Conciencia social:** aporta a la familia acogedora una experiencia de entrega y servicio muy enriquecedora.

Desventajas o dificultades:

- **No es definitivo:** el niño puede volver con su familia biológica, lo que puede generar un duelo doloroso para la familia acogedora.
- **Relación con la familia de origen:** a menudo se mantienen visitas, lo que puede ser complejo de gestionar emocionalmente. En estos casos existe ayuda de personal especializado: Trabajador Social o Psicólogo.
- **Vínculos temporales:** se crean lazos afectivos intensos que luego se pueden ver interrumpidos.
- **Exigencia emocional:** requiere una gran capacidad de resiliencia, de amar sin poseer.

En resumen

- **La Adopción:** ofrece un hijo para siempre, con estabilidad y derechos plenos, pero exige aceptar las heridas y la historia del niño, y pasar por un proceso largo para conseguir el niño.
- **Acogida familiar:** ofrece amor y cuidado en un tramo del camino, sabiendo que no es para siempre; muy valiosa para el niño, pero con el riesgo de tener que despedirse.

La **adopción** busca una familia para un niño.

La **acogida** ofrece una familia *mientras la suya no puede hacerlo*.

DISFRUTAR DE LAS VENTAJAS DE NO TENER HIJOS. AUNQUE NO TE LO CREAS, ES POSIBLE

Compartimos la inmensa satisfacción que una familia bien gestionada puede generar a la luz de la generosidad, los valores y la preparación necesaria, puede generar.

Sin embargo, son muchas las investigaciones que abordan **cómo la ausencia de hijos** (ya sea por elección propia o por obligación de las circunstancias) **puede estar vinculada a una gran satisfacción en la relación de pareja.**

Efectos positivos en la satisfacción de pareja

Diversos estudios indican que la calidad de la relación suele disminuir tras la llegada del primer hijo, y que la felicidad conyugal tiende a reponerse solo cuando los hijos se independizan.

La entrada en la paternidad provoca una notable disminución de la satisfacción, especialmente en los padres que son primerizos; mientras que los que ya han tenido hijos muestran una recuperación más rápida. La primera infancia se caracteriza por un considerable de trabajo físico . Durante la adolescencia la carga emocional puede ser desbordante.

Las parejas sin hijos suelen disfrutar de mayor estabilidad económica y calidad de vida, lo que puede contribuir a una mayor felicidad marital.

Numerosas evidencias sugieren que el bienestar marital disminuye en los primeros 10 años de crianza, con estrés creciente que impacta negativamente la relación . Pero creemos firmemente en la ayuda que pueden prestar a los padres primerizos las **Escuelas de padres** para llevar con éxito este periodo. Del mismo modo, nuestra larga experiencia de más de 45 años nos ha demostrado la importancia de los **grupos de matrimonios** para ayudar a darles una larga vida.

Conclusión

Sí. Hay cierta evidencia de que las parejas sin hijos suelen reportar mayor satisfacción conyugal, especialmente durante los primeros años de vida en pareja o cuando el estilo de vida les permite mayor flexibilidad y recursos personales. No obstante, esta situación no es universalmente superior, ya que también depende de cómo se perciba socialmente la ausencia de hijos y de factores individuales o de contexto como la capacidad de comunicación, apoyo mutuo, y circunstancias económico-socioemocionales.

Y PARA TERMINAR “DESEA LO QUE TIENES”

Una regla de oro para ser feliz es “desear lo que tienes y valorarlo”

“No es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita”.

Muchas investigaciones han demostrado que las personas que aceptan su situación y lo que la vida les depara, tienen el doble de probabilidades de ser felices.

La filosofía oriental nos enseña constantemente **el poder de la aceptación.**

Aceptar no quiere decir resignarse y cruzarse de brazos.

Es importante buscar tus objetivos y tratar de conseguir tus metas acordes con tus valores, pero no hay que confundirlo con desear constantemente aquello que no hemos conseguido y lamentarse por ello.

La felicidad depende de esta actitud ante la vida.

Una actitud que es poco frecuente. Pero la buena noticia es que **se puede aprender.**

“La felicidad no es un destino es un modo de viajar”.

No queremos que entiendas que debes caer en el conformismo. Más bien tratamos de hacerte ver que si aprendes a desear lo que tienes y aceptar tu situación, cambiará la importancia que das a las cosas y aprenderás a valorar lo que tienes y disfrutar de todo lo positivo que cualquier situación encierra.

Da las gracias todos los días de todos los regalos que la vida te ha dado. Si te centras en lo que te falta, que no tienes el hijo deseado, serás desgraciado. **Si repasas todo lo que la vida te regala diariamente y das las gracias por ello verás como cada vez te sientes más pleno y satisfecho.**



Toma la decisión cada día de disfrutar de la vida, cultiva tus emociones positivas, intenta concentrarte en los buenos pensamientos y busca el lado bueno de cada pequeño detalle y de cada persona que se cruza en tu camino.

Todo, hasta lo más insignificante tiene la capacidad de sorprendernos y transmitirnos emociones positivas si lo miramos con buenos ojos.