

Banderas rojas de infidelidad

Los juegos que juegan los tramposos y cómo detectarlos.

PUNTOS CLAVE

- 1- Tanto hombres como mujeres utilizan una combinación de estrategias para ocultar la evidencia de una aventura.
- 2- El maquiavelismo es un predictor significativo del uso de estrategias de manipulación para enmascarar la infidelidad.
- 3- Algunas estrategias están diseñadas para mantener el statu quo a fin de evitar despertar sospechas.



¿Cómo reconocer una infidelidad? Descubre las banderas rojas

Por [Lázaro Castillo Jr.](#)

Tan perceptivos como a la mayoría de nosotros nos gusta pensar que somos, la totalidad de nosotros hemos sido engañados. Juzgar mal a otra persona es particularmente doloroso en el caso de una pareja romántica infiel, especialmente si no detectamos las señales de alerta. Sin embargo, están ahí, si sabe qué buscar y dónde buscar.

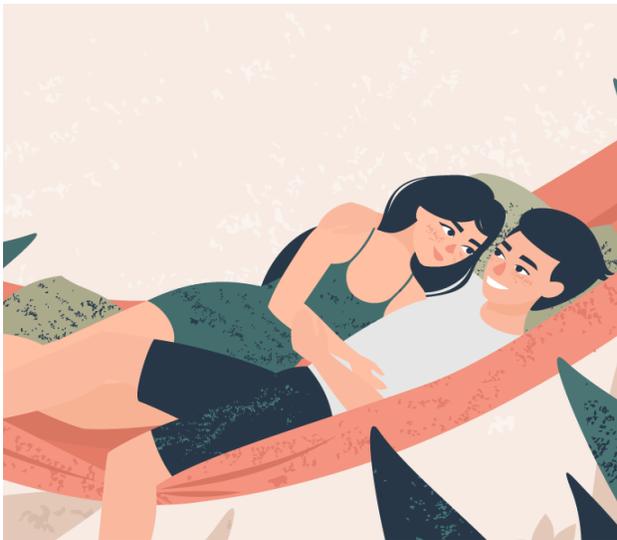
[Método fácil para ayudar a detectar a un mentiroso](#)

Estrategias de engaño



Menelaos Apostolou, en un artículo acertadamente titulado “Atrápame si puedes” (2022), analiza las estrategias para ocultar la infidelidad. Identificó 53 actos en los que las personas se involucran para ocultar la infidelidad y 11 estrategias para ocultar la infidelidad que tanto hombres como mujeres estaban dispuestos a usar; encontrando así que más del 70% de los participantes del estudio se inclinaron a usar al menos siete de ellas. Señala que a menudo es necesaria una combinación de estrategias para ocultar la infidelidad y contrarrestar las estrategias de detección utilizadas por las parejas.

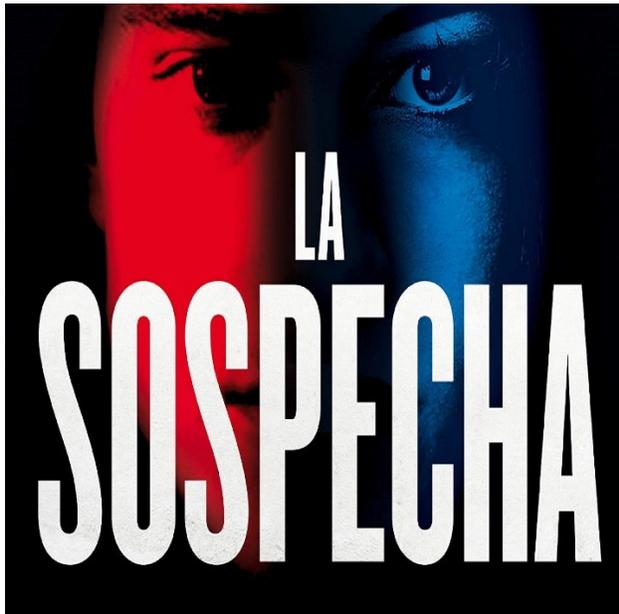
La investigación hizo referencia a investigaciones anteriores donde identificaron 47 actos que las personas realizan para detectar la infidelidad de una pareja. Señala que varias de las estrategias para ocultar la infidelidad que identificó en su investigación actual parecen estar diseñadas para contrarrestar los métodos de detección de la infidelidad, lo que, como cuestión práctica, podría facilitar su identificación.



Menos, es más: la estrategia clandestina que con mayor probabilidad se usó para ocultar la infidelidad en el estudio fue "ser discreto", con más del 95% de los participantes del estudio dispuestos a usarla. Esto implicó conocer amantes en lugares distantes y aislados, lo que dificultaba que los compañeros de relación los controlaran. El psicoanálisis también señala que usar la discreción evita dejar evidencia física de infidelidad y dificulta que las parejas legítimas, que son tan propensas, espíen a sus parejas.

Cinco señales que tu relación está a punto de terminar.

Muéstrame la evidencia: A veces, la falta de datos es sospechosa. El estudio descubrió que la segunda estrategia más popular para ocultar la infidelidad era "eliminar la evidencia digital". Sin embargo, como cuestión práctica, ¿quién hace esto? Debido a que la mayoría de las personas llenan sus teléfonos con fotos y mensajes de texto, si de repente se borrarán, cualquiera se preguntaría por qué.



La estabilidad suprime la sospecha por un rato: El estudio señala que lo siguiente en la jerarquía de ocultarse dentro de la infidelidad eran las estrategias de "mantener el mismo comportamiento" y "mantener la misma rutina"; estas estrategias que los infieles aplican sin duda alguna es un esfuerzo, y de esa manera evitan cambiar las actitudes y el comportamiento hacia las parejas, así como su rutina y apariencia. Estas estrategias engañosas pueden ser efectivas porque generalmente es una modificación de vestuario o comportamiento dentro de las relaciones establecidas.



Súbitamente enamorado: El estudio describe otra estrategia como "mostrar más interés por mi pareja", donde los infieles intentan camuflar la infidelidad expresando interés y amor.

Señala que esta estrategia hace que los infieles sean vulnerables a una estrategia de detección de infidelidad al "observar cambios en su comportamiento" porque las parejas pueden interpretar irónicamente, pero con precisión expresiones repentinas de amor como un signo de infidelidad. Aunque el estudio afirma que esta estrategia rara vez se usa, el 46% de los participantes en su estudio indicaron que la usarían, y señalaron que algunas parejas en realidad podrían creer que sus parejas están más enamoradas de ellos.

Los culpables que pueden medir con precisión la vulnerabilidad de una pareja podrían aumentar sus posibilidades de salirse con la suya.

Siete señales de que tu pareja te podría estar engañando

1. Sigue tu instinto.
2. Cambio repentino de humor. Ambivalencia y ambigüedad.
3. Mi pareja se viste de manera diferente.
4. Cortar las conversaciones. Tono de voz.
5. Adoptar una nueva afición o hobby.
6. Protege el móvil, las redes sociales o el correo electrónico.
7. Comprueba obsesivamente las notificaciones del teléfono.

[Las mentiras, baja autoestima y mecanismo de defensa](#)

Manipulación maquiavélica



Con respecto a las personalidades dispuestas a utilizar estrategias para ocultar la infidelidad, la aplicación del psicoanálisis freudiano exhaustivo, descubrió que el maquiavelismo, caracterizado por el "engaño, la manipulación y la explotación de los demás", era un predictor significativo. Señala que es probable que las estrategias para ocultar la infidelidad impliquen engaño, como mentirle directamente a la pareja, así como manipulación, a menudo en la forma de expresar amor para asegurar a la pareja su devoción.

¿La línea de fondo? Lo mejor es conocer a una pareja lenta y cuidadosamente al comienzo de una relación, para separar la química del carácter, la adoración auténtica de la manipulación y ver las señales de alerta más temprano que tarde.

Fuentes: Psicoanálisis y conductismo. Mecanismo de defensa "NEGACIÓN": estrategias para ocultar la infidelidad. Las personas infieles suelen pensar que "lo que no se observa, no molesta". PROVERBIOS 30:20 "Tal es el rastro de la mujer adúltera, come, y limpia su boca, y dice: No he hecho maldad". Personalidad y diferencias individuales 189 (2022): 111494–

Consejos



Coherencia: ¿Tu vida tiene sentido? ¿Hay claridad? ¿Son las cosas como “deberían” ser? ¿Los diferentes aspectos de tu vida encajan bien? ¿O es tu vida confusa y fragmentada? Importando: ¿Tú importas? ¿Es valiosa tu existencia? ¿Tus acciones y tu vida en general han marcado una diferencia importante en el mundo? ¿O crees que el mundo no se habría dado cuenta ni le habría importado si no hubieras existido en absoluto?

Si eres de esas personas que han tenido la mala suerte de haber sido engañado, puede que por tu mente estén pasando millas de ideas distintas, para hacer que la persona que te fue infiel pague por lo que ha hecho, puede que incluso estés considerando seriamente la opción de tú también estar con otra persona, solo para que la persona que te engañó "sienta lo mismo", pero déjame decirte algo, eso no vale la pena.

Hay mejores formas de que aquella persona que fue nuestra pareja, que nos engañó, abusó de nuestra confianza y nos hizo daño, aprenda una lección.

Cuando finalizas la relación, el hecho de querer llamar su atención, tratando de hacer lo mismo para "demostrarle algo", o el simple hecho de buscarlo, solo lograrás una cosa, y es que su ego se alimenta y crece mucho más, aléjate y no hagas nada de lo que te puedas arrepentir, eso es lo más sensato.

Una forma de hacer que entienda, no solo que ha hecho mal, sino que se arrepienta de haberlo hecho, es sin darle la más mínima importancia a lo que él pueda pensar, que se dé cuenta de lo que ha dejado ir. Acepta aquello que te ha sucedido, hazle frente al problema y sal adelante, este solo ha sido un obstáculo en tu camino, el cual ya atravesaste y puedes seguir adelante con tu vida, más seguro de ti mismo, y más fuerte.

¿Crees que el pasado pueda predecir el futuro?

Arréglate, sal, y disfruta de la vida; vuelve a interactuar con esos amigos que tenías olvidados por culpa de tu relación, eres joven y aún tienes mucho para dar.

Vive tu vida sin limitaciones o miedos al qué dirán, no temas encontrar a tu ex por la calle o en los sitios donde vaya, simplemente no le des importancia, no planees encontrártelo "casualmente", vive por ti, por lo que deseas, y que sea eso lo que te haga feliz.

Crea nuevas experiencias, ya sea sola o junto a amigos, no hagas que la ruptura te aisle y te prive de disfrutar lo que deseas, agradece más bien el haber salido de una relación donde no te valoraban, y por haberte dado cuenta de quién era esa persona realmente.

Puede que luego de la ruptura esa persona se interese por saber qué ha sido de ti luego de su engaño, por lo tanto, no permitas que veas que te lastimó, o que aún te duele la ruptura. Hazle saber que ahora eres incluso más feliz de lo que eras cuando estaban juntos, pero no por medio de tus palabras, sino de tus actitudes y tus acciones, esto hará que en algún momento sienta culpa.

Propósito: ¿Tiene una visión clara de la dirección en la que se dirige su vida? ¿Tiene metas importantes en la vida y está comprometido con ellas? ¿O estás vagando sin rumbo fijo, sin una meta atractiva o digna en la vida?



Cómo encontrar comodidad y tranquilidad en medio de emociones difíciles

ENTÉRATE: Cuatro claves

Podría ser hora de una revisión rápida de la relación

La investigación revela 3 ingredientes que hacen que la vida tenga sentido