

Infidelidades: las frases más comunes usadas para justificar actos de traición

10/10/2025



Las frases más repetidas por personas infieles revelan mecanismos de defensa psicológicos como la racionalización y la proyección de culpa. Estos argumentos buscan minimizar el impacto de la traición en la relación, aunque el daño emocional suele ser profundo.

La infidelidad, un tema que genera intensas emociones y controversias, a menudo lleva a quienes la cometen a enfrentar un dilema interno entre la culpa y la necesidad de justificar sus acciones. Según la psicología, existe un patrón claro en los argumentos que las personas infieles utilizan para explicar sus actos, siendo uno de los más frecuentes: «No significa nada, solo fue un error» o «No estoy enamorado/a de esa persona, solo fue un momento de impulso».

Los especialistas señalan que estas frases reflejan un mecanismo de defensa conocido como racionalización, mediante

el cual se busca reducir la culpa justificando la conducta como algo inevitable o sin consecuencias profundas. «Al afirmar que 'no significa nada', la persona intenta minimizar el impacto emocional tanto en sí misma como en su pareja», mencionó la psicóloga clínica Laura Fernández. Esta estrategia permite mantener la autoestima y evitar enfrentar la realidad de haber roto la confianza en la relación.

Otra variante común es culpar al entorno o a la pareja: «Si no me hubiera descuidado, esto no habría pasado» o «Mi pareja no me da lo que necesito». Estas justificaciones, según los expertos, reflejan una proyección de responsabilidades, donde el individuo intenta trasladar la culpa hacia factores externos para aliviar la tensión interna.

El análisis de estudios recientes sobre relaciones de pareja indica que estas frases repetitivas también cumplen un rol en la comunicación con otros: amigos, familiares o incluso redes sociales. Al verbalizar estos argumentos, la persona infiel intenta normalizar o «suavizar» su conducta, generando una percepción de que no hay daño real. Sin embargo, la evidencia muestra que incluso cuando se trata de algo puntual, el impacto emocional sobre la pareja es profundo y duradero.

En definitiva, las justificaciones más comunes para excusar la infidelidad reflejan tanto mecanismos psicológicos internos como intentos de protección social. Reconocer estos patrones puede ser clave para comprender la dinámica de la relación, evaluar la sinceridad del arrepentimiento y tomar decisiones más conscientes sobre la continuidad o no de la pareja.

□ *Mantenete informado siempre, estés donde estés.*

Seguinos en nuestro canal de Whatsapp □
<https://t.co/whakJNoXxh> pic.twitter.com/MCb1Bvp0LZ

– misionesonline.net (@misionesonline) [March 18, 2024](#)

Fuente: Misiones online