

Cómo reenfocar cuando un socio está mirando a otra parte

Detectar y desviar la distracción relacional.

PUNTOS CLAVE

Las alternativas relacionales de "supervisión" pueden estar vinculadas con un comportamiento que socava la estabilidad relacional.

Notar alternativas relacionales fue mayor para las parejas que terminaron su relación y experimentaron infidelidad.

Supervisar el comportamiento no significa que una relación haya terminado.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Dentro de la agonía de un nuevo romance, la próxima relación es lo último que considera cualquiera de los dos. Pero con el tiempo, al menos dentro de las relaciones que no parecen dirigirse al altar, mirar más allá del horizonte se convierte en una gran posibilidad.

Muchos de ustedes han estado allí. No solo no te imaginas caminando felizmente hacia la puesta de sol con tu pareja actual, sino que también parece estar distraído incluso caminando con ellos en la playa. ¿Qué sucedió? Según la investigación, la distracción relacional puede indicar una posible disolución.

[Cinco señales que tu relación está por terminar](#)

Monitoreo Alternativo Romántico

Estudios examinaron la asociación entre el monitoreo alternativo romántico y la infidelidad y la terminación relacional. Señalaron que el "monitoreo" de las alternativas relacionales puede estar relacionado con un comportamiento que socava la estabilidad relacional, reconociendo que prestar atención a otras posibles parejas románticas puede potencialmente disminuir la calidad relacional actual.

Estudiaron a 779 personas en relaciones solteras de diferentes sexos que no habían hecho un compromiso relacional a largo plazo como el matrimonio, aunque muchas de las relaciones que incluyeron fueron a largo plazo.

Descubrieron que, como se esperaba, el seguimiento de las alternativas relacionales fue mayor para las parejas que terminaron su relación y para las que experimentaron la infidelidad en comparación con los participantes que permanecieron juntos fielmente.

Pero, ¿el monitoreo siempre significa que una relación ha terminado?

El estudio señaló que sus hallazgos incorporaron la noción de que el "monitoreo alternativo" no se refiere necesariamente a un comportamiento de vigilancia específico, sino más bien al "grado en el que una persona está potencialmente interesada en, o es consciente de, parejas distintas a la actual". En otras palabras, una "puerta" está entreabierta. En consecuencia, los participantes del estudio que reportaron un aumento en el monitoreo alternativo tenían más probabilidades de cruzar esa puerta.

Pero como muchas parejas te dirán, una puerta abierta no significa que nadie se vaya. La apatía, la turbulencia o la inseguridad relacional no siempre son precursores de la disolución o la infidelidad. Por el contrario, darse cuenta de la distracción de un compañero puede ser el catalizador de una conversación que puede generar una discusión productiva sobre los problemas de la relación que pueden remediarse, a veces fácilmente. En esta medida, las alternativas de monitoreo pueden ser de corta duración o un sustituto ciertamente pobre para trabajar en otros problemas.

[¿Cuándo deberías dejar una relación?](#)

[Alta prevalencia de disfunción interpersonal asociada con el narcisismo](#)

[¿Cuántos problemas se necesitan para matar una relación?](#)

Los finales felices comienzan con socios atentos

Cuando los socios son lo suficientemente observadores como para notar el comportamiento que distrae y lo suficientemente valientes y audaces para preguntar al respecto en lugar de ignorarlo o sentirse insultados, se pueden evitar los problemas. Las luces de advertencia relacionales se pueden observar, explorar y remediar antes de que alguien "se vaya", lo que permite que las relaciones tengan la oportunidad de perseverar, fortalecerse y permitir que ambos socios se recarguen y se vuelvan a enfocar, lo que a menudo los acerca.

De acuerdo con las predicciones, también observaron aumentos en el grado de supervisión alternativa que precedieron a la disolución relacional, con aumentos particularmente altos en la supervisión alternativa antes del engaño, en comparación con los patrones de las parejas que no experimentaron la infidelidad y permanecieron juntas.

Tenga en cuenta que sus resultados resaltan lo importante que es medir el monitoreo alternativo a lo largo del tiempo en lugar de solo examinar dicho comportamiento en un solo punto en el tiempo. De hecho, notaron que para las relaciones que se caracterizaban tanto por la estabilidad como por la fidelidad, los casos de seguimiento alternativo en realidad disminuyeron ligeramente durante el período estudiado.

Sin embargo, con respecto a los resultados relacionales negativos, encontraron que los aumentos en la cantidad de seguimiento alternativo precedieron a las rupturas en ausencia de infidelidad y que los aumentos "particularmente agudos" en el seguimiento alternativo precedieron a la infidelidad. Señalaron que tanto los niveles de seguimiento alternativo como las alteraciones en dicho seguimiento están vinculados con rupturas e infidelidades de formas distintas, pero "teóricamente coherentes".

Referencias

Ritchie, Lane L., Scott M. Stanley, Galena K. Rhoades y Howard J. Markman. 2021. "El monitoreo alternativo romántico aumenta antes de la infidelidad y la ruptura". Revista de Relaciones Sociales y Personales

[Infidelidad](#)

[La familia](#)

[Cómo afrontar el estrés](#)