

# FASES DEL ATRAPAMIENTO

## **VULNERABILIDAD, MANIPULACIÓN Y SESGOS**

Concienciar. Prevenir. Formar.



## Fases del Atrapamiento Emocional

Esta guía aborda el proceso de las estafas emocionales o de romance desde una perspectiva psicológica, emocional y neurobiológica, explicando cómo una situación de vulnerabilidad puede evolucionar hacia un atrapamiento emocional.

Hablamos de manipulación. Los estafadores pueden usar necesidades humanas normales —ser escuchados, sentirse queridos, confiar, ayudar a alguien— para crear una relación falsa que parece verdadera.

Se trata de comprender cómo el impacto del trauma, los cambios que produce el vínculo afectivo en el cerebro y los patrones sociales de confianza pueden ser utilizados de forma intencionada para manipular.

Poner nombre a este proceso ayuda para disminuir la vergüenza. También ayuda a prevenir, pedir ayuda antes y a acompañar mejor a quienes han pasado una situación así.

### El Recorrido de la Manipulación

El bloqueo emocional no aparece de golpe. Se construye por fases. Algunas pueden mezclarse, repetirse o avanzar y retroceder.

### Fase I: El Momento de la Vulnerabilidad

Las estafas emocionales no comienzan con dinero, sino con un momento. Una situación delicada de la vida de la persona como puede ser:

- Una separación o divorcio.
- La pérdida de un ser querido.
- Una etapa de soledad.
- Una enfermedad o preocupación importante.
- Una crisis personal, familiar o laboral.

En psicología se habla de **estado emocional intenso** de alta carga afectiva, en los que las personas buscan apoyo, comprensión o compañía. En estas situaciones, el cerebro prioriza el alivio emocional sobre el análisis racional.

Esto no significa debilidad. Significa humanidad.

Los estafadores saben detectar estos momentos y los utilizan como puerta de entrada.

## ¿Qué puede pasar en el cuerpo y en el cerebro?

En una situación de estrés, enamoramiento, apego o miedo a perder a alguien, el cuerpo y el cerebro pueden reaccionar con mucha intensidad.

Estas reacciones no explican todo, pero ayudan a comprender por qué una persona puede sentirse atrapada.

Tu propio cuerpo reacciona a lo que está pasando y la situación modifica la capacidad de reacción de tu cerebro.

### Cortisol

Conocido como la hormona del estrés. Cuando la tensión se mantiene, puede costar más pensar con serenidad, descansar y reduce tomar el control de los impulsos.

### Adrenalina y Noradrenalina

Preparan al cuerpo para reaccionar. Aumentan la alerta y pueden hacer que la persona se centre en lo urgente: un mensaje, una desaparición, una supuesta emergencia o una amenaza.

### Dopamina

Está relacionada con la recompensa, la motivación y la espera de algo positivo. Un mensaje cariñoso, una promesa o una reconciliación pueden reforzar la necesidad de seguir conectado a la relación.



### Oxitocina

Se asocia al vínculo y a la confianza. Su efecto no es automático ni igual en todas las personas, pero puede participar en la sensación de cercanía y conexión social. Hace que las personas sean más propensas a pasar por alto señales de alerta.

### Serotonina

Disminuye en los estados emocionales intensos (especialmente durante el enamoramiento inicial o el trauma), lo que provoca pensamientos obsesivos, cambios de humor y una regulación emocional deteriorada.

## Fase II: El Reflejo

La confianza forma parte de la vida diaria. Confiamos en médicos, profesionales, instituciones, familiares, amistades o personas que parecen amables. Sin confianza, sería muy difícil vivir en sociedad.

Los estafadores utilizan precisamente ese mecanismo natural. Construyen una identidad que inspire credibilidad: militares, ingenieros, médicos, viudos, padres o madres solas o personas que viven una dificultad en el extranjero. Su historia suele estar diseñada para parecer familiar, creíble y emocionalmente cercana.

Emplean la **máscara de la confianza** y proyectan lo que quieres ver. Añaden escucha, atención y aparente comprensión. La persona siente que por fin alguien la entiende. A partir de ahí, el estafador puede empezar a pedir secreto, paciencia, ayuda o dinero.

## Fase III - El Plan: Conexión Emocional

Cuando ya existe contacto, comienza una fase de conexión intensa.

Todavía en un estado emocional intenso, encontrarse ahora con el grooming y el love bombing, activan el cóctel químico -dopamina, oxitocina, cortisol y serotonina- que refuerza la confianza y el apego y que afectan a nuestras respuestas habituales ante el peligro, reducen nuestra percepción de las señales de alerta y nos empujan cada vez más hacia la dependencia emocional.

### Grooming emocional

Consiste en estudiar a la persona: sus heridas, sus sueños, sus miedos y sus necesidades.

El estafador escucha, pregunta, recuerda detalles y adapta su historia a lo que la persona necesita o desea. Después, usa esa información para hacer que la relación parezca única, profunda y segura.

### **Love bombing** o intensidad afectiva rápida

El love bombing es una avalancha de atención, cariño y palabras intensas desde el principio y que hacen sentir especial a la víctima.. Se habla muy pronto de amor, destino, futuro o compromiso.

Esta intensidad puede hacer que la persona sienta que ha encontrado algo excepcional y que debe protegerlo.

Inundan tu cerebro con dopamina y oxitocina, creando una dependencia emocional que silencia tus alarmas internas., reforzando el apego y dificultando que la víctima tome distancia cuando aparecen señales de alarma.

## **Fase IV - Control: Dependencia Emocional**

En las fases más avanzadas aparecen lo que se conoce como tácticas coercitivas que el estafador alterna para que te vuelvas emocionalmente dependiente, y ellos se convierten en la única voz que parece tener sentido, incluso cuando duele.

Algunas investigaciones han comparado estas dinámicas con formas de abuso psicológico porque pueden incluir aislamiento, presión, manipulación de la realidad y control de la respuesta de la víctima. No son fenómenos idénticos, pero comparten mecanismos de dominación emocional.



### **Vínculo Basado en el Miedo**

El estafador puede desaparecer o enfadarse de repente. La víctima se asusta, piensa que ha hecho algo mal y busca recuperar la relación.

### **Trauma Compartido**

El estafador crea una historia falsa de sufrimiento: “solo tú me entiendes”, “hemos pasado por mucho”, “nadie nos apoya”. Esa historia aumenta la lealtad y reduce la posibilidad de pedir ayuda.

### **Trauma Fabricado**

Crisis inventadas: accidentes, detenciones, enfermedades, cuentas bloqueadas, viajes imposibles o problemas económicos. La víctima siente urgencia, compasión y responsabilidad.

### **Manipulación de la Realidad o Gaslighting**

Hacer que la persona dude de su propia percepción: “estás exagerando”, “no confías en mí”, “si me quisieras, me ayudarías”. Esta forma de abuso psicológico busca confundir, culpabilizar y reducir la capacidad de resistencia de la víctima.

## **Fase V - La Niebla: la Mente Justifica lo que Pasa**

Con el tiempo, aceptar la estafa puede resultar muy doloroso. No solo implica reconocer una pérdida económica. También implica aceptar que una relación vivida como real fue construida para engañar. Por eso la mente puede intentar proteger la historia creada.

Pueden aparecer varios sesgos cognitivos:

### **Sesgo de Confirmación**

La persona tiende a fijarse en todo aquello que confirma que la relación es real, ignorando lo que genera dudas.

### **Sesgo de Coste Hundido**

Después de haber invertido meses de emociones, confianza o dinero, resulta muy difícil aceptar que todo pueda ser mentira.

### **Sesgo de Optimismo**

La persona cree que los problemas son temporales y que la situación terminará resolviéndose.

### **Disonancia Cognitiva**

Cuando lo que se siente y lo que se observa no encajan, la mente intenta reducir esa tensión buscando explicaciones que mantengan la relación.

## Romper el Estigma

Estos mecanismos no significan ingenuidad. Significan que la mente intenta proteger un vínculo en el que se ha invertido mucho. Comprenderlo ayuda a dejar de culpar a la víctima y a poner la responsabilidad donde corresponde: en quien manipula y engaña.

Los estudios Internacionales sobre estafa de romance describen una doble pérdida: la pérdida económica y la pérdida de una relación que la víctima había vivido como verdadera.

Porque las estafas emocionales no ocurren porque alguien sea “tonto”. Ocurren porque los estafadores usan de forma deliberada nuestras emociones, nuestra confianza, nuestra biología y nuestra necesidad humana de vínculo.

Hablar de ello con respeto y sin culpabilizar permite prevenir y ayuda a devolver a la víctima comprensión, dignidad y capacidad de reconstrucción.

En este punto es fundamental romper el estigma: **la víctima no está “consintiendo libremente”** desde una situación clara y tranquila. Está dentro de una relación falsa, diseñada para confundir, vincular y presionar.

## Trabajemos juntos

Es fundamental trabajar juntos para prevenir las estafas emocionales y concienciar a la sociedad sobre sus mecanismos y consecuencias. Apoyar a las víctimas y ofrecer herramientas de prevención son pasos esenciales para combatir esta forma de violencia.

Si como profesional, empresa o institución quieres formar parte de este cambio, contáctanos en **observatorio@anceme.es**