



Es habitual caer en la tentación de espiar que hace nuestro ex en redes. FOTO: GETTY

## Por qué no puedes dejar de mirar las redes de tu ex y cómo dejar de hacerlo

La recomendación general al romper con una pareja es cortar todo contacto también en la esfera virtual. Hablamos con expertos en psicología sobre qué hacer cuando no podemos evitar la tentación de saber qué hace la otra persona.

Hace unos años, en un episodio de *Carpool Karaoke* y con un detector de mentiras ajustado al pecho, la modelo e *influencer* Kendall Jenner contestó entre risas con un “¡sabes la respuesta a esto! ¡sí!” a la pregunta que le acaba de hacer la también modelo Hailey Williams: ¿alguna vez te has creado una cuenta de Instagram falsa para ver qué estaba haciendo tu exnovio?

Crearse, como Jenner, una cuenta falsa sin datos identificativos permite husmear por las redes sociales de una expareja de forma anónima, sin miedo a aparecer entre los espectadores de unas *stories* o a que un *like* por error en una foto sospechosamente antigua a una hora sospechosamente intempestiva desvele un interés algo morboso que se quiere ocultar. Pero ni siquiera hace falta crearla: en perfiles públicos o relaciones que se han roto sin proceder a la eliminación en redes sociales, cualquiera puede ceder a esa tentación de ver qué está haciendo la otra persona. Y es algo bastante habitual: según datos de Pew Research, en 2019 un 53% de los usuarios de redes sociales en Estados Unidos las había usado para mirar los perfiles de sus ex al menos una vez.

PUBLICIDAD

Thanks for watching!



Powered By **WeMass**

Aunque por lo general quien de vez en cuando cae en ese pasarse por el Instagram de su ex para ver qué hace sabe que posiblemente no sea la actividad más sana, esos porcentajes, que alcanzaban el 70% entre los usuarios de entre 18 y 29 años, muestran que es algo bastante extendido. ¿Por qué lo hacemos, sobre todo si ya hemos comprobado que al otro lado de la experiencia no solemos sentirnos mejor?

“Puede haber varias razones que estén detrás de esta conducta”, explica la psicóloga especializada en adicciones tecnológicas Gabriela Paoli. La más evidente es la curiosidad. Al no tener ya a esa persona en nuestras vidas como una presencia física, se busca una especie de sustituto en esa presencia virtual. “Tenemos la curiosidad de saber qué está haciendo o con quién está y, al conseguir esa información, se produce una pseudoconexión”, señala la psicóloga, que indica que en estos casos suele haber cierto grado de dependencia emocional.

Paoli menciona también el miedo a la soledad como una de las razones que llevan a muchas personas a los perfiles en redes de sus ex. “La separación puede provocar un vacío y esto es como un intento de mantener al otro en tu vida”, indica. La también psicóloga Carmen González Hermo, del Colexio de Psicólogos de Galicia, coincide en que es una forma de intentar rellenar ese vacío que queda también en el tiempo. “Hay un vacío en las cosas que hacemos, tus hábitos cambian. Lo que antes sabías de la otra persona ocupaba un tiempo de tu vida. Hablar con esa persona, estar con esa persona... La mente tiende a ir a lo que es habitual, a mantener sus hábitos, es como si necesitara seguir sabiendo y ocupando ese tiempo con información”, destaca.

Para Yolanda Medina Mesa, del Colegio de Psicólogos de Andalucía Occidental (COPAO), también tiene mucho que ver con cómo fue la relación que se ha roto. “Si durante la relación de pareja lo que se construye y se normaliza es una relación de control y, además, el motivo de la ruptura es por infidelidades o mentiras, podemos decir que es normal que nuestra expareja o nosotros/as mismos entremos en su perfil para controlar de alguna manera la vida de esta persona, algo que hacíamos durante la relación”, señala.

Por otra parte, Paoli añade que a veces es el simple aburrimiento el que nos lleva a esa conducta. “Muchas veces estás tirada en el sofá o en la cama y te pones a pensar en aquella persona con la que acabas de cortar o de separarte y entras a ver qué está haciendo, qué ha subido. El aburrimiento suele ser una mala compañía en momentos como estos”, alerta.

Cuando la ruptura es reciente, esta conducta es más habitual, pero en ocasiones también se hace con exparejas de hace más tiempo. En estos casos, de nuevo la curiosidad suele tener bastante que ver, explica Gabriela Paoli, aunque también puede ser una señal que indique que el duelo no está bien resuelto o que “la historia no está superada”.

No es siempre algo preocupante. Haber entrado una vez a ver el perfil de Instagram de una persona con la que se ha mantenido una relación sentimental no significa necesariamente que haya un problema. Pero ¿cómo saber si se ha traspasado esa frontera hacia lo patológico? Paoli, que en sus consultas ve este comportamiento a menudo, indica que depende principalmente de la frecuencia con la que nos encontremos viendo la vida de ese ex en redes y de la intensidad, de cómo nos sentimos tras hacerlo. “Yo creo que la persona sabe perfectamente distinguir lo que es algo puntual y

pasajero de lo que se convierte en una obsesión que nos hace estar muy alerta e hipervigilantes”, reflexiona.

Para distinguirlo, González Hermo propone fijarse en cómo nos sentimos después. “Si el corazón no se nos queda en calma, si sentimos tristeza o rabia o envidia, es mejor no hacerlo”, explica. Aun así, admite que es una especie de círculo vicioso, porque al no entrar en las redes volvemos a esa “ansiedad por llenar ese vacío”. Las redes, añade, han hecho que sea mucho más fácil y accesible mantenerse informado sobre una expareja (antes tenías que ir a un sitio o preguntarle a alguien). Al sentir de alguna forma que llenamos ese vacío —aunque no haga que nos sintamos mejor—, es mucho más difícil dejar de hacerlo.

Si el comportamiento “empieza a interferir en nuestra vida personal, social, familiar o laboral”, añade Medina Mesa, ha pasado a ser algo preocupante. Lo ideal es parar mucho antes de llegar a ese punto.

### **Cómo dejar de espiar a un ex en redes**

En una canción de la segunda temporada de la serie *Crazy Ex-Girlfriend*, se muestra otra vertiente de este comportamiento: mirar las redes no de tu ex, sino de su nueva pareja. En el tema, se describen las versiones más extremas de estos pozos sin fondo en los que se puede entrar investigando a alguien a través de su presencia *online*: un ejemplo, averiguar adónde fue esa persona al instituto y crearse una cuenta de Instagram falsa con el nombre y la cara de un compañero de clase para que le añada en su perfil privado. Y, de pronto, finaliza la canción, han pasado tres días y no nos hemos dado cuenta.

Aunque no se haya llegado a eso, mirar las redes sociales de una expareja es en general poco recomendable, ya que dificulta el duelo. “Hay que hacer lo mismo que en la vida ‘real’. Igual que intentas no coincidir con esa persona ni relacionarte con sus amigos o familia, en el plano virtual habría que eliminarlo de las redes sociales o incluso bloquearlo si no nos sabemos controlar. Ese contacto constante, incluso ver si está en línea en WhatsApp aunque no interactuemos, dificulta poder realizar un duelo más rápido, más eficaz y más sano”, detalla Gabriela Paoli.

A la psicóloga se le ocurre incluso una especie de fórmula para lograr mantenernos alejados del Instagram de nuestra expareja. “La fórmula de ‘las tres aes’: aceptación, apoyo y actividades placenteras”. Es decir, el primer paso es aceptar la situación y tener en cuenta que, cuanto antes se corte esa comunicación virtual, más rápido y fácil será superar la ruptura. “Estamos viendo en consulta verdaderos cuadros y crisis de ansiedad y de muchísimo malestar a raíz de esto, de estar conectados a través de los dispositivos”, explica. González Hermo añade que, al estar constantemente pendientes de lo que hace esa persona, le estamos dando un espacio y tiempo en nuestra vida a alguien que ya no está. “Hay que hacer un duelo, como cuando alguien fallece, pero en este caso hay que tener en cuenta que esta persona no está porque no quiere estar o porque nosotros hemos decidido que sea así. No es como recordar a alguien que ha fallecido”, explica. La segunda ‘a’, el apoyo, consiste en “apoyarse incondicionalmente en amigos y en familia”, indica Gabriela Paoli. Y la tercera ‘a’ es buscar esas actividades placenteras que nos mantienen activos, buscar actividades que nos distraigan y hagan que nos sintamos bien.

Por último, Paoli añade a su fórmula una cuarta ‘a’ para quien siga sin conseguir superarlo. “A de ayuda. La búsqueda de ayuda de un profesional de la salud mental que te pueda ayudar a hacer este proceso de forma más sana, más rápida y sobre todo ofrecerte recursos y estrategias para acompañarte”, explica.

Además, debemos ser conscientes de cómo nos sentimos y actuar en consecuencia, recomienda Carmen González Hermo. "Si es rabia, me protejo y me trato con amabilidad, me cuido con cariño. Si es tristeza, busco reposo y consuelo, el apoyo de las personas que me quieran. Falta esa persona, pero hay otras muchas que me quieren y el amor son parchecitos calentitos en el corazón. Si es envidia, debo atender a mi abundancia, a lo que tengo. Cuando alguien se va, no nos quita nada de lo que realmente es importante. Todo lo que yo crea que esa persona me dio, realmente es lo que ya tenía", recuerda.

El objetivo es llegar a, simplemente, no tener ningún interés en ver esos perfiles en redes sociales. «Los motivos por los que se rompe la relación son una fuente fiable de pruebas de realidad que nos hacen reasegurarnos y recordarnos el motivo de la ruptura y la no conveniencia de continuar con esa relación. Siguiendo este razonamiento, no tendremos ningún tipo de interés en ver el perfil de nuestra expareja, ya que seremos conscientes de lo que queremos y de lo que no», concluye Yolanda Medina Mesa. La difícil tarea de olvidar que toda esa información actualizada sobre alguien de nuestro pasado está solo a un par de pantallas de distancia.

Artículo actualizado el 25 abril, 2023 | 11:26 h

**ETIQUETAS:** Pareja | Psicología | Redes sociales | Relaciones de pareja

## CONTENIDO PATROCINADO

Volkswagen Golf Variant Advance 2.0 TDI 150cv BMT

€ 11 780

Flexicar ES

Ver ofertas

Las alergías están aquí

Dyson España

Comprar ahora

LEXUS - IS

Contado 5.999 €

coches.net

contactar

## Y ADEMÁS...

La fundadora de Laza Clothing: «En París te preguntan sobre cómo produces. En Madrid, si se puede meter en la lavadora»

Smoda

El sincero mensaje de Mercedes Milá tras las polémicas palabras de William Levy por su entrevista

Huffpost

Un economista le da una sonada respuesta a Ayuso tras decir esto sobre "la pobreza y la izquierda"

Huffpost

0

**Comentarios** | [Normas](#)

más ▼

SUSCRÍBETE PARA PARTICIPAR