

Fecha: 04-02-2026

Medio: Publimetro

Supl.: Publimetro

Tipo: Noticia general

Título: **IPor fin! Se revela el tiempo en que logras olvidar a tu ex: la ciencia lo**

Pág. : 4

Cm2: 543,6

Tiraje:

84.334

Lectoría:

382.227

Favorabilidad:

No Definida



Pareja. La ciencia explica por qué el recuerdo persiste y el cerebro queda 'atrapado' en el pasado

IPor fin! Se revela el tiempo en que logras olvidar a tu ex: la ciencia lo explica

Nicole Proaño
nuevamujer.

com
Durante años, la cultura popular ha intentado ponerle fecha de caducidad al dolor tras una ruptura amorosa.

Una de las frases más repetidas —popularizada por la serie *Sex and the City*— sostiene que superar a un ex toma la mitad del tiempo que duró la relación. Sin embargo, la ciencia plantea un panorama mucho más complejo.

Investigaciones recientes en psicología y neurociencia muestran que el vínculo emocional con una expareja puede persistir durante años, incluso cuando la relación terminó hace tiempo, emocionalmente presentes.

Un estudio que midió el apego después del amor

En 2025, investigadores de la Universidad de Illinois, en Estados Unidos, analizaron el proceso de desapego emocional tras una ruptura. Jia Y. Chong y R. Chris Fraley estudiaron a 320 adultos que habían mantenido relaciones románticas de al menos dos años y que ya habían finalizado.

Ninguna de las exparejas había fallecido, un factor clave para diferenciar el

duelo por separación del duelo por muerte.

Los participantes respondieron cuestionarios sobre apego emocional, contacto posterior con la expareja, inicio de nuevas relaciones y percepción emocional hacia personas desconocidas.

El objetivo era medir cuánto tiempo tardaba el cerebro en "reclasificar" a un ex como alguien del pasado.

¿Cuántos años dura el vínculo emocional tras una ruptura?

Los resultados fueron cla-



FOTOS: CORTESÍA LAURA STEVENS, FREEPIC

ros, aunque no definitivos. En promedio, se necesitan alrededor de 4,18 años para que una expareja sea percibida como alguien que "se conoció en el pasado".

La disolución completa del lazo emocional, en cambio, puede tardar cerca de ocho años.

Los investigadores aclaron que el proceso no es igual para todos. En algunos casos, los sentimientos nunca desaparecen del todo.

El factor más determinante para que el vínculo persista fue mantener contacto con la expareja después de la ruptura, incluso de forma esporádica.

Por qué el cerebro se aferra a una expareja

Desde la neurociencia, el neurólogo Alejandro Andersson explicó

CÓDIGO QR

Escanea el código y visita Nueva Mujer en línea:



que una expareja no es solo un recuerdo emocional, sino un "mapa predictivo" para el cerebro.

Durante la relación, esa persona ayudó a regular el estrés, activó el sistema de recompensa y se integró a la identidad personal.

Estas experiencias quedan registradas en distintas áreas cerebrales como el hipocampo, la amígdala, la corteza prefrontal medial y el núcleo accumbens.

"El cerebro aprendió que esa persona reduce amenazas o aumenta la recompensa", señala Andersson. Por eso, incluso sin contacto, ciertos estímulos pueden reactivar los circuitos emocionales y prolongar el apego.

Más que nostalgia: una reconstrucción de identidad

Para los especialistas, el duelo amoroso no es solo extrañar. Implica redefinir quién se es sin la otra persona. Cuando esa actualización interna no avanza, la huella emocional permanece activa.

El cerebro sigue esperando, de forma inconsciente, que el vínculo pueda reactivarse.