

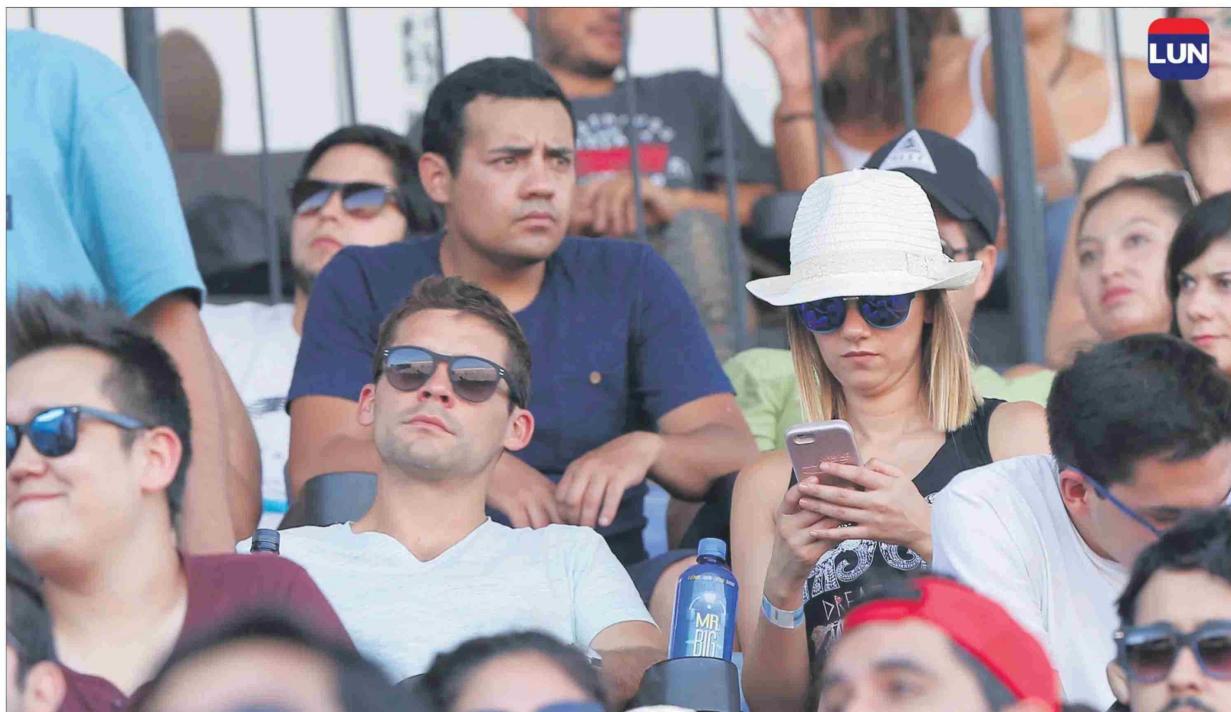
Fecha: 28-12-2024  
 Medio: Las Últimas Noticias  
 Supl.: Las Últimas Noticias  
 Tipo: Noticia general  
 Título: "Contacto cero": así es la recomendable fórmula de Ingrid Parra con la que volvió con su ex

Pág. : 8  
 Cm2: 721,7  
 VPE: \$ 3.968.862

Tiraje:  
 Lectoría:  
 Favorabilidad:  
 No Definida

91.144  
 224.906

Aunque parezca extremo, el contacto cero no es una declaración de guerra, sino un gesto de amor propio. Es una pausa necesaria para permitir que el cerebro recupere su equilibrio.



FRANCISCO LEÓN / ARCHIVO

Estrategia permite limpiarse emocionalmente para comenzar de nuevo

# "Contacto cero": así es la recomendable fórmula de Ingrid Parra con la que volvió con su ex

MARCELO POBLETE

**T**erminar una relación amorosa retumba en el cerebro. En este proceso, muchos se encuentran en el denominado "contacto cero" una manera de salvación para reorganizar sus emociones y retomar el control de su bienestar: borrarse de todas las redes sociales, eliminar el contacto de WhatsApp, dejar de hablar, adiós, llamas, porque aunque se echen de menos, a la larga, mantener la distancia será lo más sano.

La actriz Ingrid Parra lo hizo. Estuvo seis años sin ver a su pareja, el músico Rafael Soto (lea la nota aquí <https://goo.su/ARMY7>). Ella, con el tiempo, conoció otra persona y tuvo una hija; luego vino una nueva ruptura, hasta que un día cualquiera, se preguntó "qué será de Rafael". Cuando lo volvió a seguir en Instagram, retomaron en contacto y nació de nuevo el amor.

Lo que hizo Ingrid Parra es lo que los especialistas recomiendan, independiente de las razones de término. La razón científica detrás de esta estrategia radica en cómo el cerebro procesa las relaciones románticas. Según investigaciones de la Universidad de

Sevilla (<https://goo.su/Vrjg>), al enamorarnos se activa el circuito dopamínérigo de recompensa, el mismo que opera en las adicciones. Esto explica por qué una ruptura puede sentirse como un síndrome de abstinencia: el cerebro lucha por liberar dopamina, pero carece del estímulo que solía provocarla.

## Limpieza

Aunque parezca extremo, el contacto cero no es una declaración de guerra, sino un gesto de amor propio. Es una pausa necesaria para permitir que el cerebro recupere su equilibrio. Es como una "des-

intoxicación emocional", para Evelyn Benavides, neuróloga y académica Facultad de Medicina UDP, quien explica que esa pausa de estímulos a los que se estaban acostumbrados, "se eliminan desde el punto de vista cognitivo y sicológico, aquellas cosas que nos han afectado". La doctora Benavides expli- ca la relación entre el contacto cero y los circuitos de recompensa del cerebro, destacando el papel de la dopamina, una sustancia que conecta grupos de neuronas para

impulsar nuestro cerebro hacia patrones previamente asociados con bienestar. "Este proceso nos permite reforzar las conductas que nos hicieron bien, mientras eliminamos las conexiones emocionales ligadas a patrones que no fueron saludables. Es como un sistema de limpieza emocional", resume.

## En pausa

Desde una perspectiva conductual, se basa en los principios de extinción: sin estímulos relacionados con la expareja, el cerebro puede comenzar a desvincular las respuestas emocionales negativas. Así, una notificación que antes aceleraba el pulso deja de ser un detonador de ansiedad. Pasado el tiempo, cuando ya cada uno hizo su vida, se puede saber si sigue existiendo algo de aquella relación. "Uno puede distanciarse física y emocionalmente, pero si vuelves después de un tiempo es porque esa relación no cayó", dice la sicóloga Judith Álvarez, en referencia a que en algunas parejas no se derrumba por completo la relación. Como decimos en sicoanálisis, "no cayó ese objeto de amor", asegura. "Quedó ahí, latente, colgado, *pending*, en *standby*, pero no desapareció el objeto de amor, porque una vez que cae no hay forma de retomar, por más que te sigas viendo".

## No es un castigo

Cuando una pareja decide retomar la relación después un período de distanciamiento, lo hace desde un terreno nuevo. Las viejas dinámicas ya no tienen cabida. Cortar todo tipo de contacto, explica la sicóloga y sexóloga Carola Fernández (@carola.fernandez en Instagram) no tiene que ver con la persona con la que se acaba de terminar ni tampoco es un castigo como muchos pensarían, "sino que de crear las condiciones para que exista mayor seguridad y paz mental. Puesto que cada vez que aparece el otro, se ponen en funcionamiento una serie de procesos neurológicos que activan nuestro sistema de alerta (estrés) o de recompensa, ligado a la necesidad de aliviar de manera rápida el dolor que se atraviesa. En cualquier caso es una interrupción al duelo, lo que ciertamente no contribuye a la asimilación de la ruptura".

## Sin noticias

Para Carola Fernández, no tener noticias de la persona con la que se termina -como pasa cuando se tiene a esa persona en redes sociales-, "nos desafía a volcar los pensamientos y acciones hacia el propio autocuidado, ya sea activando redes de apoyo u otras maneras de procesar la ruptura" y agrega que es que si para algo ayuda el contacto cero "es para sentir más real el duelo y poder elaborarlo adecuadamente".