



Tener un plan B amoroso, la tendencia en relaciones más curiosa

Descripción

Estefanía Grijota

Publicado · 5 de octubre de 2026, 14:42 h

La vida en pareja es eso que siempre has querido. Llevas 5 años con tu novio y sientes que por fin has alcanzado esa seguridad emocional y estabilidad que tanto deseabas, hasta que un día apareció Juan y sentiste una atracción inmediata e irresistible hacia él. ¿Es esto normal? ¿Qué te está pasando?

Un estudio publicado en mayo de 2025 en The Journal of Sex Research titulado: [Es solo un pequeño enamoramiento: Atracción hacia una alternativa y calidad de las relaciones románticas, rupturas e infidelidad](#), analizó qué ocurre cuando, estando en pareja, aparece la atracción por otra persona. Sus resultados apuntan a que sentir un crush no es, por sí mismo, sinónimo de infidelidad, ni significa necesariamente que exista un problema subyacente.





La clave está en qué hacemos con esa atracción, porque cuanto más se alimenta y se intensifica, más revela sobre cómo funciona y cómo se vive la relación principal. «Sentir atracción no equivale a ser infiel ni implica necesariamente una insatisfacción con la relación. Lo relevante no suele ser la aparición de ese interés, sino cómo se gestiona. Existe una diferencia importante entre reconocer que alguien nos resulta atractivo y alimentar activamente ese interés mediante fantasías recurrentes, búsqueda de contacto o implicación emocional», sostiene la psicóloga experta en terapia de pareja, Miriam Morales.

¿Cuándo es biología y cuándo es traición?

El informe del Journal Of Sex Research refirió que sentir atracción por otra persona mientras estás en una relación es relativamente común, incluso, en relaciones monógamas. En la muestra de 542 adultos de 22 a 35 años que estaban en relaciones exclusivas, todos habían experimentado atracción por una posible alternativa y sentir esa atracción no significó necesariamente que acabaran siendo infieles.

«La atracción es un asunto biológico. Una atracción pasajera suele aparecer y desaparecer sin grandes consecuencias. El riesgo real comienza cuando una persona empieza a idealizar a alguien externo, a compararlo constantemente con su pareja o a construir una conexión emocional paralela; ahí la situación se convierte en una amenaza para el vínculo», explica Miriam Morales. Y puntualiza: «Cuando ya no hablamos de una respuesta biológica automática, sino de decisiones conscientes sobre dónde se dirige la atención emocional, se empieza a sobrepasar un límite. Ese es el verdadero principio de un engaño».

Tener a un potencial amor 'en la recámara'

Pensabas que no te podía ocurrir, y al final, cruzas la línea. Te sientes muy bien con el crush que has conocido y decides conscientemente llevar a un siguiente nivel el vínculo.

Porque la idea de mantener una alternativa sentimental no parece ser tan excepcional como podría pensarse. Una encuesta publicada por Talker Research, publicada en diciembre de 2025, señaló que alrededor de uno de cada seis adultos estadounidenses con pareja asegura tener a otra persona en

mente a la que elegiría si esta le correspondiera sentimentalmente. El porcentaje es algo mayor entre los hombres: un 19% reconoce contar con esa «persona en el banquillo», frente al 12% de las mujeres. Los datos proceden de las respuestas de 1.279 personas que mantenían una relación de pareja en el momento de participar en la encuesta.



Mujer mirando el móvil

GETTY



«Sentir atracción por otra persona surge en relaciones en las que hay algo en la pareja actual que no satisface del todo, aunque también se da en vínculos satisfactorios y estables, pero no es lo mismo que tener a alguien en la recámara, aunque ambas cosas pueden compartir algunos elementos», argumenta la psicóloga.

Para la especialista, cuando se comienza a mantener un potencial vínculo amoroso, suele ser por

varias razones. «Todo lo que supone mantener psicológicamente abierta una alternativa, es decir, contemplar a otra persona como una posible opción si la relación actual terminara o dejara de funcionar, suele ser porque, o bien no te sientes bien dentro de la relación en la que estás, o por tu propio sistema de apego, que suele ser el estilo ansioso, aquel caracterizado por tener un mayor temor al rechazo o al abandono y una fuerte necesidad de cercanía y seguridad en la relación», explica la experta. «También suele haber mucho temor a no poder afrontarlo o miedo a la soledad que les genera y no pueden terminar con la relación si no inician una nueva», continúa.

Una atracción que evoluciona hacia el enamoramiento

Puede que enamorarte no entrara en tus planes, pero sentir una fuerte atracción por alguien fuera de tu relación de pareja podría evolucionar hacia algo más si el sentimiento es correspondido. Miriam Morales alude a algo muy importante si deseas que alguien que nos atrae intensamente deje de ocupar espacio en nuestra mente. «La diferencia principal radica en el grado de inversión emocional y en la función que esa tercera persona cumple en la mente de quien la mantiene como alternativa. Porque una atracción intensa sí puede derivar en un enamoramiento», dice.

Y detalla: «Comienzas a enamorarte de una persona precisamente con una atracción que se alimenta a través de la cercanía, la admiración, la conexión emocional o la fantasía. Cuanto más espacio mental ocupa esa persona y más significado emocional adquiere, más probabilidades existen de que aparezcan sentimientos propios del enamoramiento».

La experta concluye que, en estos casos, el enamoramiento no depende solo de la compatibilidad o la atracción que haya hacia la otra persona, sino que también interfieren determinados procesos psicológicos y neurobiológicos que no se pueden controlar fácilmente. «La novedad, el misterio, la idealización y la incertidumbre activan intensamente los circuitos cerebrales de recompensa. Aquí, las emociones asociadas a una nueva persona suelen sentirse especialmente intensas y, en ocasiones, más excitantes que las que se experimentan en una relación consolidada. Aún así, que aparezca una atracción fuerte o incluso un enamoramiento hacia una tercera persona no significa necesariamente que exista un problema en la pareja actual», concluye.





Fecha de creación
octubre 2026