El 57% se sintió peor al compararse con la expareja de su pareja

19 de noviembre de 2026

La huella digital de una relación anterior puede convertirse en un punto de referencia para medir el propio valor personal. Una nueva investigación de ClarityCheck revela cómo las comparaciones con exparejas se relacionan con la autoimagen y la confianza en la relación actual.

Internet permite examinar el pasado sentimental de una pareja sin necesidad de contactar con las personas implicadas. Los perfiles públicos ofrecen una visión parcial de los logros ajenos, a menudo desprovista de las circunstancias que los rodean. Un ascenso profesional o una fotografía cuidadosamente seleccionada pueden convertirse en motivos de comparación para alguien que apenas conoce a esa persona, más allá de su vínculo con su pareja actual. La facilidad para acceder a estos fragmentos de información hace que una relación que pertenece al pasado siga teniendo presencia en el presente.

Una encuesta de ClarityCheck realizada a **11.760 adultos de Estados Unidos, Reino Unido, la Unión Europea y América Latina que mantenían una relación sentimental de al menos seis meses y conocían la existencia de al menos una relación seria anterior de su pareja actual** reveló que el **64%** había buscado información sobre una expareja de su pareja en internet al menos una vez. Cuando los encuestados conocían a más de una expareja con la que su pareja había mantenido una relación seria, se les pidió que pensaran en aquella sobre la que habían realizado la búsqueda más reciente.

La encuesta puso de manifiesto una diferencia significativa en las preocupaciones de quienes realizaron estas búsquedas. El **48%** afirmó que le inquietaba más cómo quedaba en comparación con la expareja que la posibilidad de que su pareja retomara el contacto sentimental con ella. Para estos encuestados, la posición que atribuían a la expareja tenía más peso que la perspectiva de un posible acercamiento romántico.

Entre quienes realizaron búsquedas, el **59%** se comparó con la expareja en al menos un ámbito que consideraba personalmente importante, como el aspecto físico, la trayectoria profesional, la situación económica, las relaciones personales, el estilo de vida o el estatus social. La valoración del resultado de esa comparación estaba estrechamente relacionada con la reacción emocional de los participantes. Entre quienes consideraban que les iba mejor que a la expareja en aspectos importantes para ellos, el **51%** afirmó que la búsqueda mejoró la percepción que tenían de sí mismos. En cambio, entre quienes creían que a la expareja le iba mejor, el **57%** declaró que la búsqueda les hizo sentirse peor consigo mismos.

Esta diferencia también se reflejó en la confianza de los encuestados en sus relaciones actuales. Entre quienes consideraban que salían favorecidos en la comparación, el **62%** afirmó que la búsqueda les hizo sentirse más seguros de su lugar en la relación, frente a solo el **27%** de quienes creían

que la expareja estaba en una posición más favorable. La **diferencia de 35 puntos porcentuales** muestra hasta qué punto la confianza declarada en la relación variaba según la posición personal percibida, aunque la encuesta no permite establecer que las búsquedas fueran la causa de esos cambios.

Las inseguridades preexistentes parecían influir en qué comparaciones resultaban más incómodas. El **43%** afirmó que lo que más le molestaba de una expareja era que pareciera destacar en un ámbito en el que ya sentía falta de confianza. Por tanto, los éxitos visibles públicamente podían adquirir una especial carga emocional cuando coincidían con preocupaciones previas sobre el propio progreso personal o la autoestima.

Un resultado desagradable no necesariamente desalentaba nuevas búsquedas. Entre los encuestados que afirmaron haberse sentido peor consigo mismos después de buscar información sobre la expareja, el **41%** volvió posteriormente al mismo perfil o recurrió a otra fuente pública para obtener información. La encuesta no permite determinar por qué continuaron investigando, pero muestra que, para una proporción considerable de los participantes, la experiencia negativa no fue suficiente para poner fin a ese comportamiento.

Los resultados ilustran la facilidad con la que una información limitada sobre otra persona puede adquirir un significado personal. La presencia digital de una expareja no proporciona una medida fiable del valor de quien consulta su perfil. Sin embargo, los encuestados interpretaron con frecuencia lo que encontraron a través de sus propias inseguridades y preocupaciones sobre su relación. Las búsquedas repetidas resultan especialmente reveladoras: disponer de mayor acceso a la vida de otra persona no necesariamente aportaba mayor tranquilidad, incluso entre quienes ya habían experimentado malestar a raíz de la comparación.

Acerca de ClarityCheck

ClarityCheck es una herramienta integral de verificación de antecedentes para números de teléfono, direcciones de correo electrónico e imágenes. Diseñada para mejorar la seguridad digital cotidiana, ClarityCheck ayuda a los usuarios a identificar rápidamente contactos desconocidos, investigar perfiles sospechosos y detectar posibles fraudes mediante búsquedas por teléfono, correo electrónico o fotografía. Al combinar tecnologías de búsqueda inversa y OSINT (inteligencia de fuentes abiertas), ofrece una forma sencilla de verificar identidades y protegerse en internet.

Contacto de prensa

Lauren Fellows | Responsable de Relaciones Públicas | pr@claritycheck.com