

¿Todo es una “red flag”? El auge de los términos psicológicos en redes sociales y los riesgos de usarlos fuera de contexto

- *Conceptos como “narcisista”, “gaslighting”, o “love bombing” se han vuelto parte del lenguaje cotidiano en plataformas como TikTok e Instagram. Sin embargo, utilizarlos fuera de su contexto puede simplificar en exceso las relaciones humanas y favorecer interpretaciones erróneas sobre la salud mental.*

Las redes sociales han cambiado la forma en que las personas hablan sobre salud mental y relaciones de pareja. Conceptos que hasta hace algunos años eran utilizados principalmente en contextos clínicos o académicos, hoy forman parte del lenguaje cotidiano. Expresiones como “gaslighting”, “love bombing”, “apego evitativo”, “red flags” o “narcisista” aparecen con frecuencia en publicaciones, videos y conversaciones para explicar conflictos personales o identificar conductas dentro de una relación.

Si bien esta mayor difusión ha contribuido a visibilizar la importancia de la salud mental y a reducir el estigma asociado a buscar apoyo profesional, también ha traído consigo un riesgo: convertir conceptos complejos en etiquetas rápidas que no siempre reflejan la realidad.

La psicóloga y académica de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Dra. Isidora Zañartu, explicó que muchos de estos términos tienen un origen científico y cumplen un rol importante para comprender determinadas experiencias,

pero advierte que su uso fuera de contexto puede generar confusión.

“Todos estos conceptos pueden ser herramientas valiosas para comprender determinadas experiencias, validar situaciones complejas e incluso facilitar que las personas busquen ayuda profesional. Sin embargo, el riesgo aparece cuando dejan de ser herramientas de comprensión y se transforman en etiquetas rápidas”, señaló.

La académica explica que conceptos ampliamente utilizados en redes sociales poseen significados específicos desde la psicología. Por ejemplo, presentar algunos rasgos narcisistas no significa necesariamente que una persona tenga un Trastorno Narcisista de la Personalidad, mientras que el gaslighting corresponde a una forma sistemática de manipulación psicológica y no a cualquier discusión o mentira dentro de una relación.

Lo mismo ocurre con el love bombing, que alude a demostraciones excesivas de afecto utilizadas como estrategia de manipulación, y con el trauma, que no equivale simplemente a vivir una experiencia difícil, sino que corresponde a una respuesta psicológica frente a acontecimientos que sobrepasan la capacidad de afrontamiento de una persona.

Respecto de las llamadas “red flags”, la especialista aclaró que no constituyen un diagnóstico psicológico. “Una conducta aislada no basta para concluir que una relación es dañina; siempre es necesario considerar el contexto, la frecuencia y el patrón de interacción”, explicó.

Más allá del uso de determinados conceptos, la especialista sostiene que el principal desafío es evitar interpretar todas las experiencias humanas desde una mirada patologizante. “Si comenzamos a interpretar cualquier conflicto como una señal de manipulación, cualquier diferencia como una incompatibilidad o cualquier conducta incómoda como evidencia de un trastorno

psicológico, corremos el riesgo de perder de vista que las relaciones humanas son inherentemente complejas”, afirmó.

Añadió que “esta tendencia puede disminuir la empatía, dificultar la comunicación y reducir la disposición a resolver conflictos, favoreciendo relaciones más frágiles y menos tolerantes a la diversidad de formas de ser”.

Consumir contenido con mirada crítica

Ante la gran cantidad de contenido sobre salud mental que circula en plataformas digitales, la académica recomienda verificar siempre la fuente de la información y privilegiar contenidos respaldados por evidencia científica. Asimismo, invita a desarrollar pensamiento crítico y desconfiar de explicaciones que prometen identificar la personalidad o diagnosticar a alguien a partir de una lista de características o un video de pocos segundos.

“Las relaciones saludables no se construyen buscando permanentemente ‘banderas rojas’, sino desarrollando habilidades como la comunicación, la empatía, la capacidad de resolver conflictos y la flexibilidad para comprender que las personas pueden cambiar”, enfatizó.

Finalmente, recordó que, si una persona experimenta un malestar persistente o tiene dudas respecto de su salud mental o de sus relaciones, es recomendable conversar con personas de confianza y, cuando sea necesario, acudir a un profesional. “Las redes sociales pueden ser un excelente punto de partida para despertar el interés por estos temas, pero nunca reemplazan una evaluación clínica realizada por un psicólogo o psicóloga”, concluyó.