

Un término se relaciona con bloquear a la persona de todas las cuentas, el otro, a halagos malintencionados

"Cloaking" y "negging": las nuevas prácticas en redes sociales que afectan la salud mental

CONSTANZA MENARES

El *ghosting*, (por *ghost* en inglés, que significa "fantasma"), conocido como la acción de desaparecer abruptamente de la vida *online* de una persona, dejando de responderle a todos los mensajes, no es la única práctica tóxica que puede experimentarse en internet.

Ahora, los expertos también alertan sobre el *cloaking* y el *negging*, otras dos actitudes vinculadas a las redes sociales —y en particular a las aplicaciones de citas— que pueden afectar gravemente la salud mental de quien las vive.

Cloaking (que deriva de *cloak*, en inglés "capa") se usa para denominar a la situación en la que un individuo no solo deja de dar señales de vida en el mundo virtual, sino que también bloquea a la otra persona de todos los canales de comunicación posibles: Instagram, Facebook, WhatsApp, etc., con el objetivo de que nunca más se puedan contactar.

Mónica Herrera, psicóloga de adolescentes y adultos de Clínica Bupa Santiago, precisa que "el *cloaking* es una práctica extremadamente nociva que deja consecuencias a nivel psicológico: desde el aumento de ansiedad hasta causar baja autoestima, incluso llegando a generar patologías más graves, sobre todo en personas que ya cuentan con antecedentes o diagnósticos previos en salud mental".

Y añade: "El que una persona desaparezca repentinamente origina una sensación de incertidumbre e intranquilidad, al mismo tiempo que desencadena pensamientos con alto contenido de culpa y cuestionamiento de su propio actuar. Cabe señalar también que es una acción natural en el ser humano querer tener una explicación coherente con lo sucedido y más si se trata de algo que hace daño. Por lo mismo, es importante ser capaces de identificar estas malas prácticas y lograr salir a tiempo, con la ayuda de un especialista en caso de ser necesario, para así evitar futuros cuadros ansiosos y/o depresivos que afecten nuestra calidad de vida".

Según explica, el aumento del uso de redes sociales en la población general ha llevado a

Experimentar estas actitudes tóxicas puede generar baja autoestima, ansiedad y depresión. "Es fundamental poner nombre a estos comportamientos, no solo porque nos ayudan a comprenderlos, sino también para poder reconocerlos y generar mecanismos de protección y cuidado", señala una de las entrevistadas.

que este tipo de consultas vayan en alza. "Es un motivo de consulta que está presente en muchas de las dinámicas relacionales de los pacientes, ya que las redes sociales se utilizan como un medio de comunicación directa y porque son canales para conocer gente, buscar pareja o tener grupos de amigos. Es frecuente que las personas lleguen a la consulta diciendo: 'No sé qué hice, me dejé de hablar', 'Ya no me aparecen sus historias (de Instagram)', 'Dejé de contestarme y no lo/a encuentro por ningún lado'. Esto ha llevado a que en las sesiones haya que entrar en detalle y profundizar sobre la influencia que ejercen dichas conductas y así acompañar a los consultantes de la mejor manera posible con su ansiedad y/o dolor", asegura Herrera.

Abuso emocional

Por otro lado, el *negging* se traduce como el halago negativo (en inglés *negative compliment*) que realizan algunas personas a sus potenciales parejas. Se esconde en comentarios como "¡Qué loco tu pelo, yo jamás podría usarlo así!", "Eres casi tan simpática/o como mi ex" o "Ni se te nota que tienes sobrepeso".

"Esta es una forma sutil de abuso emocional. El propósito del *negging* es buscar destruir la autoestima de la persona que se tiene al lado, asumiendo que, al no tener autoestima, va a hacer que sea una relación 'más fácil'. Esto es sumamente dañino, son estructuras muy peligrosas y es preocupante que se estén popularizando cada vez más. Hoy en día las redes sociales y la interacción digital permiten que más gente pueda incurrir en estas actitudes sin sentir tan-

ta culpa", asegura Victoria Briano, académica de Psicología Avance de la U. San Sebastián.

La especialista advierte que existe una diferencia entre ser honesto y hacer *negging*. "Uno puede tener observaciones negativas sobre alguien, pero el *negging* tiene el objetivo puntual de bajar la autoestima del otro. Intencionalmente busca hacer daño, realizándolo sutilmente, pero de forma constante".

Nadía Ramos, directora del Centro de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la U. de Talca, afirma que "es fundamental poner nombre a estos comportamientos, no solo porque nos ayudan a comprenderlos, sino también para poder reconocerlos y generar mecanismos de protección y cuidado. Además, porque al saber que es algo que pasa y que se encuentra tipificado, las personas sienten alivio, debido a que se valida su malestar, la sensación de lo que pasó es algo real y no algo inventado".

Y agrega: "El *cloaking* y el *negging* son fenómenos que cada vez estarán más presentes en la vida de las personas y tendremos que explorarlos mejor, porque cuando ocurren son vivenciados con vergüenza y muchas veces no son reconocidos por los pacientes, porque se sienten mal consigo mismos por haberlos sufrido, asumen que ocurrieron debido a un comportamiento personal y no necesariamente comprenden que la responsabilidad es de quienes los producen".



Vivir episodios de *cloaking* o *negging* en redes sociales podría ocasionar sentimientos de culpa, incertidumbre y vergüenza.

PERKELS