

Fecha: 06-02-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: De "migajear" a "situationship": el diccionario juvenil de las relaciones amorosas

Pág.: 8
 Cm2: 624,5
 VPE: \$ 8.203.649

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Conceptos se volvieron populares en redes sociales

De "migajear" a "situationship": el diccionario juvenil de las relaciones amorosas

Estar esperando "en la banca de suplentes", llenar a la otra persona de mensajes y luego desaparecer, o simplemente borrarla de las redes sociales son actitudes que los jóvenes aseguran son comunes hoy. Acá, estudiantes explican en qué casos se usan estos términos y expertas señalan con cuáles hay que tener cuidado.

TERESA LEIVA UBILLA

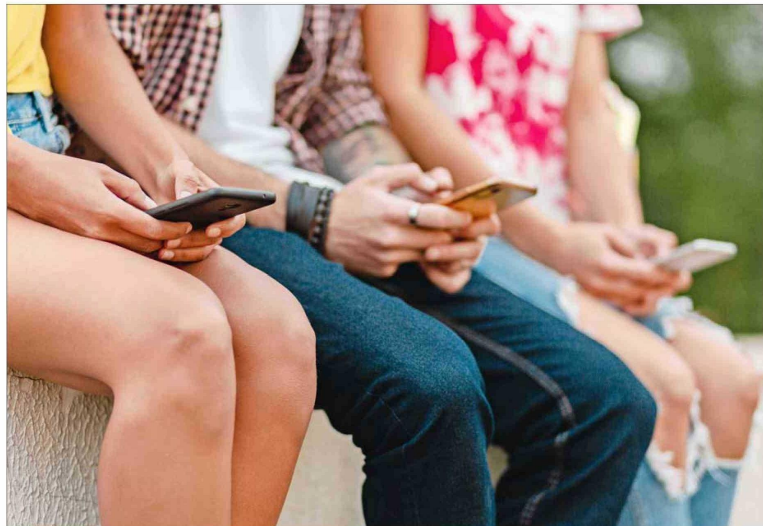
El 92,5% de los adolescentes del mundo participa al menos en una red social, según Unicef. Así, sin importar el país, hay términos que comienzan a popularizarse sobre las relaciones amorosas y el desamor. Acá, distintos jóvenes explican su significado, y especialistas analizan qué hay detrás de estos conceptos de moda.

■ **BENCHING O MIGAJEAR:** "Son una forma de decirle a los amigos que son arrastrados", explica Nicolás Arriagada (23), estudiante de ingeniería. Los términos vienen de "esperar en el banco" (*bench*, en inglés) y "recoger las migajas".

Martín Peña (18), egresado de cuarto medio, añade sobre el *benching*: "Es cuando estás en la banca de suplentes esperando tu momento. Por ejemplo, si alguien te escribe muy tarde para salir, es porque otros lo rechazaron antes, y no eres la prioridad".

Para la psiquiatra de la Clínica Indisa, Nathali Ángel, "la responsabilidad es compartida. La persona que espera tiene que tomar la decisión de hasta cuándo lo hará". Finalmente, se trata de cuidarse a uno mismo.

■ **CONTACTO CERO:** "Ahora estamos muy vinculados por redes sociales, antes la gente terminaba y no



Las especialistas advierten que etiquetar y encasillar vivencias personales dentro de categorías rígidas puede distorsionar procesos emocionales complejos. Por ello dicen que lo mejor es preguntarse qué le hace bien a cada uno y a la pareja.

se veían más, solo si te lo encontrabas en alguna parte. Hoy hay una accesibilidad para saber todo lo que está haciendo la otra persona", comenta Macarena González (23), estudiante de Antropología. De ahí nace el término de "contacto cero". Este se refiere a cortar, al menos por un tiempo, toda interacción con la expareja.

Esto puede ser una buena medida, ya que se busca "desacostumbrar al cerebro del hábito que significaba estar con esa persona", dice la psicóloga de parejas Catalina Flaño, del centro Relational. Por su parte, la psicóloga infanto-juvenil de Clínica Las Condes, Javiera Aguirre, agrega: "Que los adolescentes estén ocupando estos térmi-

nos habla de su entendimiento acerca de los límites".

■ **GHOSTING:** "Dejar de hablarle a alguien de la nada está mal, excepto si todavía no hay un vínculo, como en las apps de citas", opina Dominga Chamorro (23), estudiante de Publicidad. La palabra *ghosting* viene de *ghost* ("fantasma" en inglés) y por eso se utiliza cuando una persona deja de contestar los mensajes sin previo aviso.

La psicóloga Javiera Aguirre señala que el *ghosting* puede estar normalizado en algunos jóvenes, por lo que es importante que los padres u otro adulto cercano hablen el tema con sus hijos.

Flaño alerta: "Hay personas que piensan que el *ghosting* es menos da-

ñado que decir que no, pero el problema con estas dinámicas es que solo cuidan a quien la usa. Se salvan de tener que explicar dejando al otro sin relato para entender qué pasó".

■ **LA REGLA DE LOS TRES MESES:** La máxima es clara: si dos personas han salido más de tres meses, entonces tienen que formalizar o terminar. Si siguen juntos sin oficializar el pololeo, entonces se trata de una *situationship*. Martín Peña comparte: "En mi experiencia personal, darme ese tiempo me permitió construir una relación más sana y duradera, por lo que creo que debería aplicarse más hoy en día".

Para las expertas consultadas, más que una cantidad de tiempo definida (que puede variar caso a ca-

so), lo importante es darse el tiempo de conocer a la otra persona con tranquilidad.

■ **LOVE BOMBING:** "Es un engaño de mucha intensidad en los primeros días de estar conociéndose y que luego te dejen de pescar". Así define el estudiante Martín Peña este término que se refiere a terminar, de manera abrupta, lo que en un comienzo era un exceso de mensajes e interacciones en las redes.

"En general se apaga igual de rápido que como empezó. No todo lo intenso es necesariamente profundo", agrega el universitario Nicolás Arriagada (23).

¿Esto es sano? "Las personas que manejan sus vínculos así tienen terror a que el otro los abandone y harían cualquier cosa para que se quede, por eso actúa así en un comienzo", dice la psiquiatra Nathali Ángel. "Puede ser tanto su miedo, que terminan abandonando ellos primero", agrega.

Por su parte, la psicóloga infanto-juvenil Javiera Aguirre, agrega que "los adolescentes pueden normalizar esto al nivel de que piensen que si no les hacen *love bombing* (en su parte inicial de intensidad) no los quieren realmente". Por eso, dice que es importante que los adultos entiendan estos términos para entregar una guía caso a caso y así evitar que los adolescentes hagan lo que ven en las redes sociales.

■ **SITUATIONSHIP:** "Funciona como una etapa previa a una relación, pero sin formalización", asegura Martín Peña.

Según la psicóloga Catalina Flaño, esto se debe a que "hoy en día los estándares de selección son cada vez más exigentes, por lo que esto se ve como una oportunidad para postergar el compromiso y maximizar su libertad y opciones".

Catalina Gutiérrez (24), recientemente egresada de Derecho, critica la *situationship*: "La gente tiene mucho miedo de formalizar hoy en día, nadie quiere comprometerse".