

Psicólogas advierten sobre estos comportamientos

"Banderas naranjas" en las citas: señales sutiles que pueden desgastar una relación

La comunicación intermitente, la falta de definición del vínculo o la evasión emocional pueden generar inseguridad, afectar la autoestima y dificultar la construcción de un vínculo sano, según las especialistas.

ANNA NADOR

No contestar por días y luego actuar como si nada hubiera pasado. Evitar conversaciones más profundas constantemente. Mantener una relación sin definir durante muchos meses. Según psicólogas locales, estos comportamientos, conocidos como "banderas naranjas", pueden ser comunes en el mundo de las citas y, aunque muchas personas los experimentan con incomodidad, no siempre es fácil distinguir si se trata de algo esperable en una relación incipiente o de una señal de alerta que conviene atender.

"Las banderas naranjas son señales de alerta más sutiles que las rojas: no indican necesariamente toxicidad o abuso, sino ambivalencia, inmadurez emocional o patrones que pueden erosionar la intimidad a largo plazo. Las banderas rojas gritan 'peligro inmediato', como violencia, manipulación o mentiras sistemáticas. La diferencia clave es que las banderas naranjas invitan al diálogo y pueden trabajarse; las rojas exigen límites firmes o la salida del vínculo", explica Gianella Poulsen, psicóloga y coordinadora de la Unidad de Terapia de Pareja y Sexualidad de UC Christus.

Uno de los patrones recurrentes que identifica desde su práctica clínica es el *ghostlighting* o inconsistencia emocional. "Se refiere a la alternancia entre presencia intensa y desaparición sin explicación, combinada con minimizar la percepción del otro (por ejemplo, 'estás exagerando'). Daña porque genera ansiedad de apego (miedo persistente al abandono) o a no ser suficientemente importante



"La diferencia clave es que las banderas naranjas invitan al diálogo y pueden trabajarse; las rojas exigen límites firmes o la salida del vínculo", dice la psicóloga Gianella Poulsen.

para el otro) y hace dudar de la propia lectura emocional, activando también el sistema de amenaza del cerebro (mecanismo ligado a la supervivencia, que mantiene a la persona en alerta frente a la incertidumbre del vínculo)", acota.

Otro comportamiento frecuente, añade, es la invitación sistemática de profundidad emocional.

"Es mantener conversaciones solo en lo superficial, desviar cuando preguntan sobre emociones, planes o respecto del pasado significativo. Esta superficialidad impide que haya intimidad afectiva. (...) Cuando no hay reciprocidad en la revelación del sí mismo, no hay intimidad real y es necesario distinguir si se trata de timidez inicial —natural en las primeras etapas— o de un patrón sostenido".

En tanto, Jennifer Conejero, psicóloga

de la Clínica Santa María, señala que las *situationships* —una suerte de relación informal— en ciertos casos también pueden constituir una bandera naranja. "En las llamadas *situationships*, la definición del vínculo no ocurre. Si ambas personas están realmente de acuerdo en no definir la relación, no se trataría de una bandera naranja. El problema aparece cuando una de las partes siente que es momento de definirla y la otra responde 'déjemoslo así', evita el tema y mantiene la ambigüedad en lugar de cortar la relación o darle una definición clara. En ese caso, sí se estaría frente a una bandera naranja".

Repercusiones

Estas banderas naranjas pueden tener repercusiones tanto a nivel individual

como vincular.

"A nivel personal, estos patrones sutiles pueden erosionar la autoestima: empiezas a preguntarte si tienes algo malo o por qué no puedes tener claridad, presencia o profundidad en esta relación. Activan estrategias de hipervigilancia, que llevan a estar constantemente leyendo señales y anticipando abandono. A nivel relacional, impiden la construcción de confianza genuina, de un vínculo seguro, e interfieren en la cocreación de un proyecto compartido, esencial para sostener una relación duradera", afirma Poulsen.

En ese sentido, ambas especialistas recomiendan abordar estas señales de manera temprana. Poulsen precisa que "en la etapa inicial hay más 'libertad de salida', sin grandes costos emocionales o logísticos. Podemos elegir conscientemente si queremos invertir en alguien que muestra estas limitaciones".

Sin embargo, aclara que "detectar temprano no significa descartar a la primera señal, sino tener información para evaluar si el patrón es transitorio o estructural, decidir con mayor lucidez y proteger la capacidad de vinculación sana".

Conejero coincide en la importancia de observar la respuesta del otro. "Al percatarse de este tipo de comportamientos, es importante conversarlo y ver la reacción, porque cuando ya llevo un tiempo en una relación —dos o tres meses— y me proyectó, tengo que ser capaz de decir: 'yo me siento así, creo que hay que hablar o arreglar estas cosas'".

Poulsen agrega que la clave está en evaluar si existe disposición al cambio. "Es posible observar si las banderas naranjas pueden modificarse cuando la persona tiene conciencia del patrón, muestra interés en entender por qué se genera y hay cambios observables en un plazo de dos o tres meses".