

Fecha: 26-03-2026
Medio: El Heraldo
Supl.: El Heraldo
Tipo: Noticia general
Título: ¿Pick me girl? El deseo de ser elegida en tiempos virales

Pág.: 5
Cm2: 384,9
VPE: \$ 769.828

Tiraje: 3.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

¿Pick me girl? El deseo de ser elegida en tiempos virales

Hace algún tiempo escuché por primera vez la expresión “pick me girl” en el consultorio, mientras atendía a pacientes adolescentes. La frase aparecía en sus relatos con cierta incomodidad, como una manera de tomar distancia de actitudes que observaban en otras jóvenes. Me llamó la atención cómo esta expresión circulaba con naturalidad entre adolescentes, formando parte de su lenguaje cotidiano.

El término proviene del inglés: pick me significa literalmente “elígeme a mí”, y en redes sociales se utiliza para describir a jóvenes que buscan diferenciarse de otras mujeres para ganar aprobación masculina: “yo no soy como las otras”, “yo no hago drama”, “yo sí entiendo a los hombres”. A veces aparece de forma explícita; otras, más sutil. Pero el movimiento suele ser similar: distanciarse de otras mujeres para resultar más aceptable o deseable ante la mirada masculina.

Más allá del fenómeno viral, esta expresión abre una pregunta interesante sobre la adolescencia actual y lo femenino. No es fácil ser adolescente hoy. Las exigencias por encajar, gustar, ser popular o responder a ciertos modelos de belleza circulan con mucha fuerza en los espacios digitales y en los grupos de pares. En ese contexto, la necesidad de pertenecer puede volverse especialmente intensa. La aceptación del grupo continúa siendo un hito central en esta etapa de la vida, aunque muchas veces los adultos olvidemos cuán decisivo puede sentirse ese lugar para quienes lo atraviesan.

En el fondo, la expresión “pick me” pone en escena algo muy profundo: el deseo de ser elegida. Desde muy temprano buscamos la mirada amorosa de quienes nos rodean. El amor del padre, el de la madre, la confirmación de que somos valiosas para alguien. Esa búsqueda no tiene nada de reproachable; forma parte de la constitución misma de la subjetividad.

El tema se complejiza cuando la cultura comienza a decirnos qué tipo de mujer merece ser elegida: cómo debe verse, cómo debe comportarse, qué debe tolerar para ser aceptada. En ese punto, el deseo de ser querida puede



Angélica Bastías Paredes, académica del Centro de Atención Psicológica UNAB.

transformarse en una exigencia silenciosa y dolorosa de adaptarse para gustar.

Nadie tiene que elegirte para que seas alguien. No necesitas convertirte en una versión distinta de ti misma para ser aceptada. Existen muchas formas de ser mujer, diversas maneras de habitar el propio cuerpo, el deseo y la historia personal. Cuando la presión por encajar se vuelve intensa, también puede ser importante recordar que puedes elegirte a ti misma.

En tiempos donde la aprobación parece medirse en miradas ajenas y likes, conviene volver a otros refugios: el de las amigas, las hermanas, las madres, las abuelas. Ese linaje femenino recuerda que ninguna mujer necesita ser escogida para existir. Allí también habita otra forma de reconocimiento: la mirada entre mujeres, capaz de acoger los dolores y las alegrías de lo femenino, y de ofrecer un lugar donde cada una pueda ser tal como es.