

Novios por chat: por qué cada vez más adolescentes eligen vínculos virtuales y postergan el cara a cara

19/04/2026



En muchas parejas adolescentes se repite una misma escena. Los padres se preguntan por qué no se ven cara a cara. Los chicos responden algo simple: “hablamos todo el día por WhatsApp”. Esa frase marca un cambio en la forma de vincularse. Hoy, **para muchos jóvenes, el contacto virtual alcanza para sostener una relación.**

El fenómeno crece. Aunque se conocen en persona y se ponen de novios de manera tradicional, cada vez más parejas eligen construir el vínculo a través del chat. **Los encuentros en persona quedan en segundo plano.** Aparecen de forma esporádica. Y la relación se sostiene en la pantalla.

El psicólogo **Miguel Espeche** lo ve en su práctica diaria. “Hay

un aumento de las relaciones a través de las redes sociales, tanto en chicos como en adultos”, explicó en diálogo con TN. Según dijo, no todo es negativo. **La escritura puede ayudar a expresar sentimientos con más profundidad.** A veces, incluso más que en persona.

Sin embargo, el especialista marcó un límite. “Muchas veces se habla mucho por chat y después no hay química cuando el cuerpo está presente”, señaló. El paso del mundo virtual al encuentro real continúa siendo un momento clave. Ahí se define gran parte del vínculo.



Los vínculos afectivos también se construyen en lo digital. (Foto: Freepik)

Uno de los motivos de este cambio tiene que ver con la ansiedad. No tanto por la sexualidad en sí, sino por el encuentro con el otro. **“Hay miedo a no ser aceptado”,** explicó Espeche. **El cara a cara expone. El chat, en cambio, permite pensar qué decir y cómo mostrarse.**

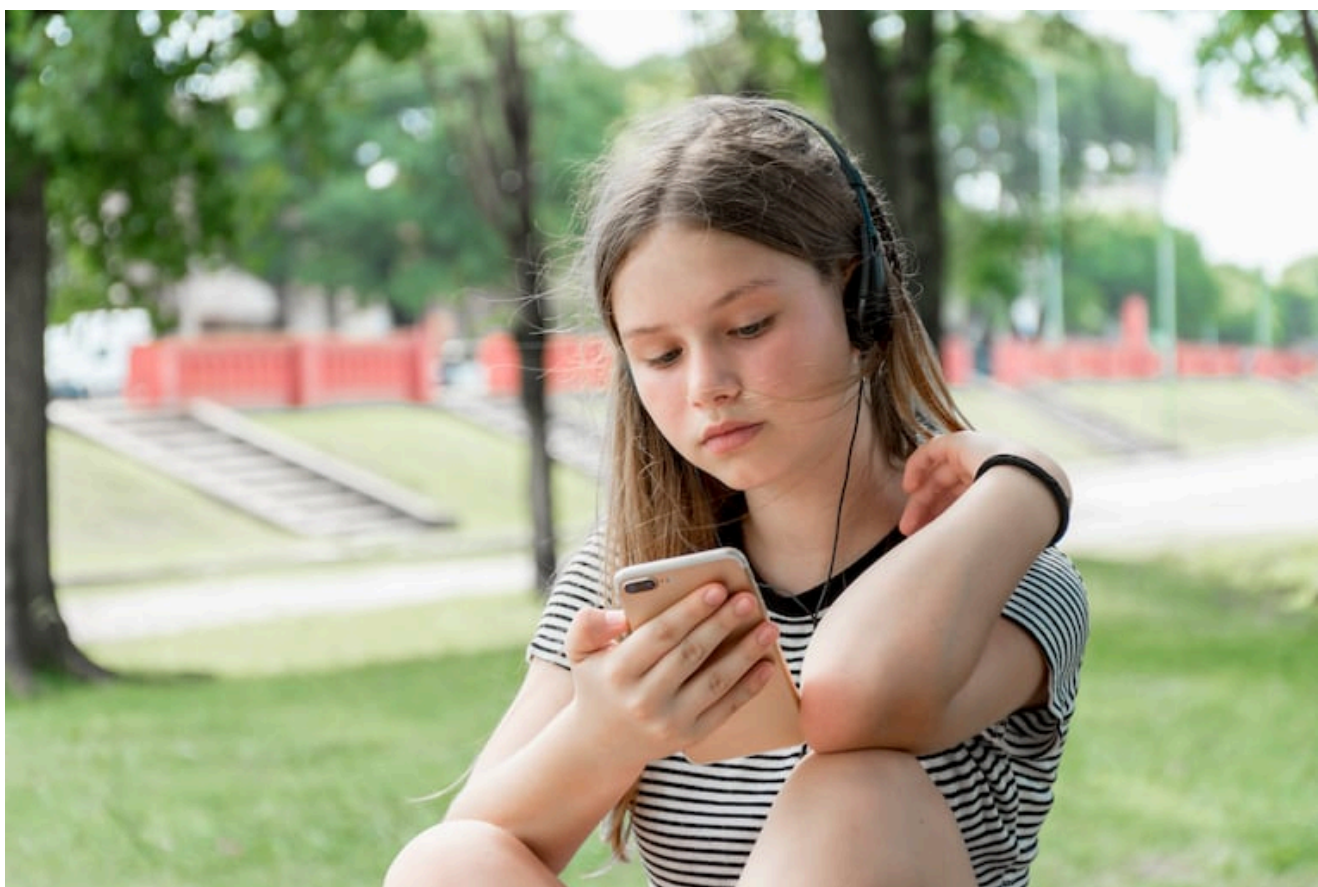
También influye la comodidad. **El mundo digital da control.**

Permite evitar silencios incómodos, miradas o reacciones en vivo. Para muchos adolescentes, eso reduce la presión. Y hace que el vínculo resulte más fácil de sostener.

Lo que se pierde cuando falta el cara a cara

Pero algo se pierde. **“Cuando la relación es solo de ‘cápsula a cápsula’, se pierde el cuerpo, la mirada, la química”**, advirtió el psicólogo. Sin ese contacto, el vínculo puede volverse más abstracto. Más cercano a un intercambio de palabras que a una relación completa.

Aun así, Espeche evitó una mirada alarmista. Dijo que estas relaciones pueden ser significativas. Pueden incluir acompañamiento, afecto y conexión emocional. No son necesariamente superficiales. Pero necesitan equilibrio.



El chat se volvió el principal canal de vínculo entre adolescentes. (Foto: Freepik)

El problema aparece cuando todo pasa por la pantalla. “Si un chico solo se vincula de manera virtual en todos los ámbitos, ahí hay que prestar atención”, señaló. No es solo la pareja. Es una forma de relacionarse con el mundo.

En ese contexto, los padres muchas veces no entienden lo que pasa. Se preocupan. Pero también están atravesados por la misma lógica. **“Hay una especie de hipnosis colectiva con la pantalla”**, dijo el especialista. Adultos y jóvenes comparten ese hábito.

Para Espeche, la clave no es prohibir, sino complementar: **el vínculo virtual puede existir, pero el encuentro cara a cara es insustituible.** “En algún momento, el cuerpo dice presente”, resumió a TN.

Fuente: TN