

Qué es el “negging”, la técnica sutil que afecta a muchas relaciones de pareja en la actualidad

12/03/2025



En el mundo de las citas y las relaciones, no todo lo que parece un cumplido lo es. A veces, detrás de un comentario aparentemente inocente se esconde una intención manipuladora. El negging es una de esas estrategias sutiles que pueden romper la autoestima y condicionar la percepción que una persona tiene sobre sí misma.

Aunque este término no es nuevo, en la era digital y con el auge de las redes sociales y las aplicaciones de citas, su impacto sigue en aumento. Pero, ¿qué es exactamente el negging y cómo puede afectar las relaciones?

¿Qué es el *negging*?

La palabra *negging* proviene del inglés y es un acrónimo de “**negative compliment**”, traducido al español como “**cumplido negativo**”. Esta es una **técnica de manipulación emocional que combina halagos con críticas disfrazadas**. Su objetivo es sembrar inseguridad en la otra persona para hacerla más propensa a buscar la validación de quien la manipula.

Por ejemplo, comentarios como: “*Me encanta que no te importe cómo te vestís*”; “*Sos muy inteligente para alguien que estudió (X carrera)*”; “*No suelo salir con personas como vos, pero me gustás*”.

Aunque a veces a simple vista parece un cumplido, lleva implícita una crítica que genera duda en la persona que lo recibe. En lugar de sentirse halagada, puede empezar a **cuestionarse su elección de ropa o incluso su apariencia**.

Esta táctica suele usarse en la fase inicial de una relación para generar un **desequilibrio emocional**. La persona que recibe el *negging*, al sentirse insegura, puede volverse más receptiva a la aprobación del otro, lo que crea una dinámica de poder desigual.



El negging puede generar inseguridad y afectar la confianza dentro de una relación. (Foto: Freepik).

Cómo el negging afecta las relaciones

El problema del *negging* no es solo que puede hacer que alguien se sienta inseguro, sino que **puede ser la puerta de entrada a un comportamiento más manipulador o incluso tóxico** dentro de una relación.

Si bien algunos lo ven como una simple técnica de seducción, en realidad puede generar consecuencias emocionales profundas:

- **Desgaste en la autoestima.** Recibir críticas constantes disfrazadas de halagos puede hacer que una persona empiece a dudar de sí misma.
- **Dependencia emocional.** Quien recibe este tipo de comentarios puede volverse más dependiente de la aprobación del otro, buscando constantemente su validación.
- **Dificultad para poner límites.** Al estar camuflado como

un halago, el *negging* puede ser difícil de identificar y confrontar.

- **Señal de relaciones tóxicas.** Si se convierte en un patrón, el *negging* puede derivar en otros tipos de manipulación emocional, afectando la confianza y la estabilidad de la relación.

¿Cómo identificar y enfrentar el *negging*?

Es clave aprender a detectar el *negging* para evitar caer en dinámicas de manipulación emocional. Aquí algunas estrategias para reconocerlo y actuar ante él:

- **Escuchá cómo te sentís.** Si un comentario te genera incomodidad o inseguridad en lugar de hacerte sentir bien, puede ser una señal de alerta.
- **No justifiques el comportamiento.** Frases como “*Es solo su forma de hablar*” o “*No lo dijo con mala intención*” pueden hacer que la manipulación pase desapercibida.
- **Respondé de manera asertiva.** Decir “*Prefiero que me hables con respeto*” o “*No necesito comentarios sobre mi apariencia*” ayuda a establecer límites.
- **Observá si es un patrón.** Si la persona constantemente resalta defectos en lugar de virtudes, es posible que no sea una relación saludable.
- **Priorizá tu bienestar emocional.** Si una interacción te hace sentir mal de manera recurrente, lo mejor es tomar distancia.