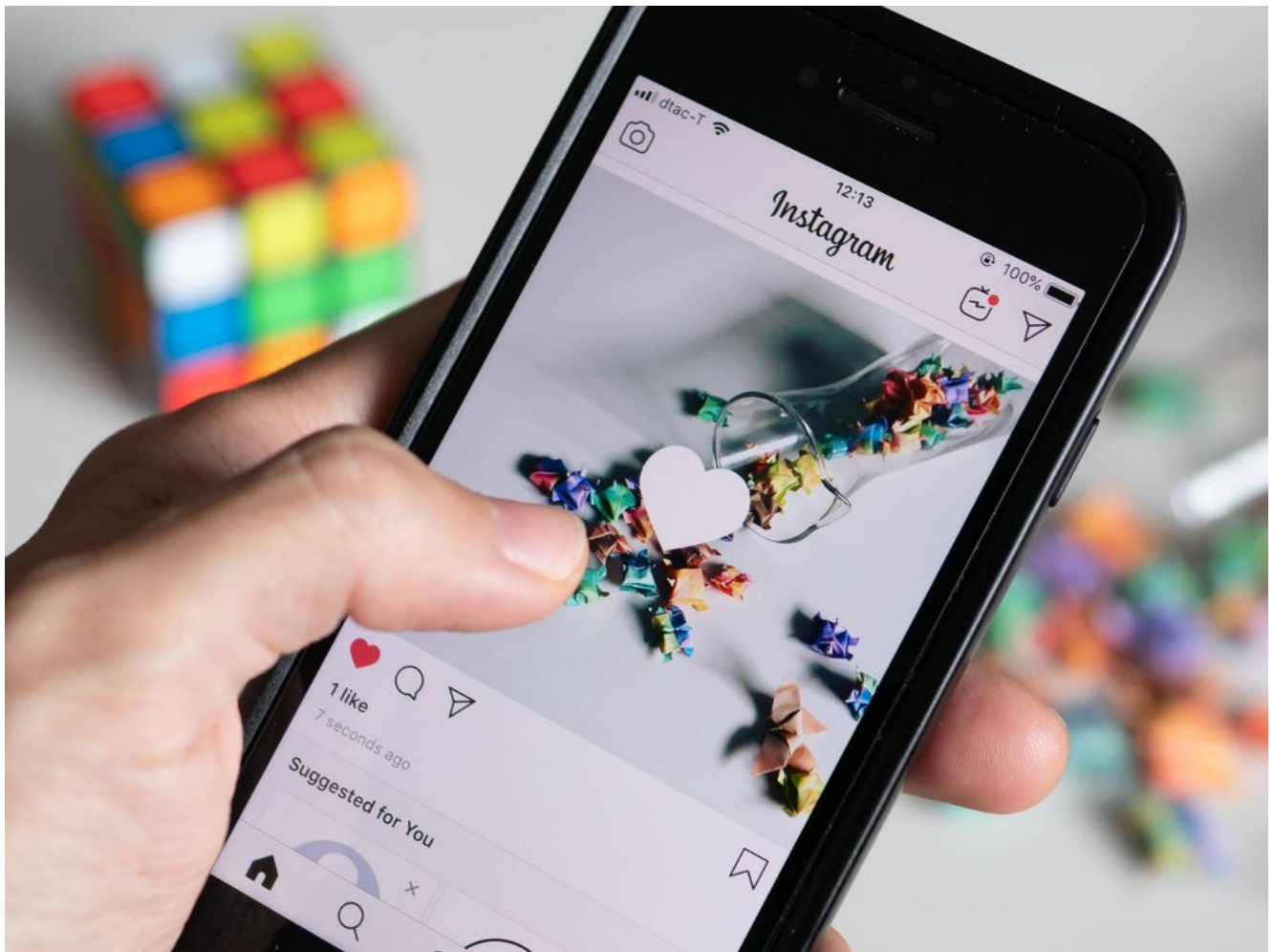


Qué es el “orbiting”, la nueva tendencia tóxica que arrasa entre los jóvenes en redes sociales

10/04/2025



En el universo de las redes sociales, surgió una nueva tendencia que está generando preocupación: el orbiting. Este fenómeno, que se volvió especialmente popular entre los jóvenes de la Generación Z, consiste en mantener una presencia constante en la vida digital de alguien sin llegar a interactuar de forma directa.

El término “orbiting” se refiere a la acción de **seguir observando las publicaciones y actividades de una persona en**

redes sociales después de haber cortado la comunicación directa.

Es como si se orbitara alrededor de alguien, manteniéndose cerca pero sin establecer contacto real. Esta práctica puede parecer inofensiva a simple vista, pero sus implicaciones emocionales son profundas y, en muchos casos, dolorosas.

¿Por qué el orbiting es tan común entre los jóvenes?

El orbiting se convirtió en una herramienta para aquellos que desean mantener una conexión superficial sin comprometerse emocionalmente. En un mundo donde las relaciones son cada vez más pasajeras, esta práctica permite a los jóvenes **sentir que aún están presentes en la vida de alguien sin tener que enfrentar las complejidades de una interacción directa.**

Sin embargo, esta tendencia también refleja un **miedo al compromiso** y una **incapacidad para cerrar ciclos emocionales**. Al seguir “orbitando” a alguien, se evita el dolor de una ruptura definitiva, pero también se impide el proceso de sanación y cierre emocional.



Aunque no hay contacto directo, las señales virtuales siguen presentes (Foto: Freepik).

Las consecuencias emocionales del orbiting

Para quienes son víctimas del orbiting, la experiencia puede ser frustrante y confusa. Ver que alguien sigue presente en sus redes sociales, pero no se comunica directamente, puede generar sentimientos de **inseguridad** y **ansiedad**. Además, esta práctica puede reabrir heridas emocionales y dificultar el proceso de superación de una relación.

El orbiting también puede ser una forma de manipulación emocional, donde una persona mantiene su presencia en la vida digital de otra para ejercer control o influencia sin comprometerse realmente.

Cómo enfrentar el orbiting

Para aquellos que se sienten atrapados en una situación de orbiting, es importante establecer límites claros y proteger

su bienestar emocional. Esto puede implicar bloquear o silenciar a la persona que está orbitando, o simplemente tomar un descanso de las redes sociales para enfocarse en el autocuidado.

En última instancia, el orbiting es un reflejo de las complejidades de las relaciones modernas en la era digital. A medida que las redes sociales continúan evolucionando, es crucial que los jóvenes aprendan a navegar estas dinámicas de manera saludable y consciente.

Fuente: TN