

# “Vemos qué pasa”: por qué crecen los vínculos sin rótulos y qué impacto tienen en la salud emocional

16/05/2026



Después de meses de verse todas las semanas, compartir planes, dormir juntos y hablar todos los días, llega una pregunta incómoda: “¿Qué somos?”. Pero la conversación nunca termina de avanzar de algún lado. Hay afecto, intimidad y presencia, pero también una sensación constante de indefinición. El vínculo existe, sin duda, pero evitar ponerle nombre parece formar parte del acuerdo, incluso cuando ese acuerdo nunca se habló del todo.

Cada vez más relaciones se construyen en ese terreno donde el compromiso queda suspendido. Y aunque muchas veces se presenta como una forma más libre de vincularse, especialistas advierten que, cuando no hay claridad emocional, **la incertidumbre sostenida puede generar ansiedad, desgaste y**

**frustración.**

Además, en muchos casos, esa indefinición no surge necesariamente de un acuerdo, sino de una dificultad para afrontar lo que implica construir un vínculo con claridad. Y aunque a corto plazo parezca más liviano, con el tiempo puede transformarse en una fuente constante de ansiedad e inseguridad emocional para uno mismo o para el otro.

## **Entre la libertad y el miedo al compromiso**

“No es lo mismo elegir no etiquetar un vínculo que evitar definirlo”, explica **Sol Rivera**, licenciada en Psicología y especialista en Neurociencias (MN 51.296). Y añade que cuando hay una elección consciente **“existen conversaciones, acuerdos y claridad interna sobre lo que significa el otro.** El problema aparece cuando la indefinición funciona como una manera de evitar exponerse emocionalmente”.

Lejos de tratarse de una casualidad, la especialista sostiene que este fenómeno aparece en un contexto donde conviven nuevas formas de vincularse con una creciente dificultad para sostener la incertidumbre emocional.



No es lo mismo elegir no etiquetar un vínculo que evitar definirlo. (Foto: Freepik)

“Hoy existe más autonomía y **ya no necesitamos formar pareja desde la dependencia**, y eso es positivo. Pero al mismo tiempo vivimos en una cultura de la inmediatez, donde todo parece reemplazable y siempre existe la sensación de que podría haber algo mejor”, señala Rivera a TN.

A eso, se suma otro factor, que no es ajeno ni menor: **muchas generaciones crecieron viendo vínculos atravesados por conflictos**, frustraciones o relaciones sostenidas más por costumbre que por bienestar. En ese escenario, el compromiso deja de asociarse con estabilidad y empieza a percibirse como un riesgo.

“Para muchas personas, comprometerse implica **exponerse a salir lastimadas**. Entonces aparece una lógica de resguardo emocional donde el vínculo avanza, pero sin nombrarlo del todo”, expone.

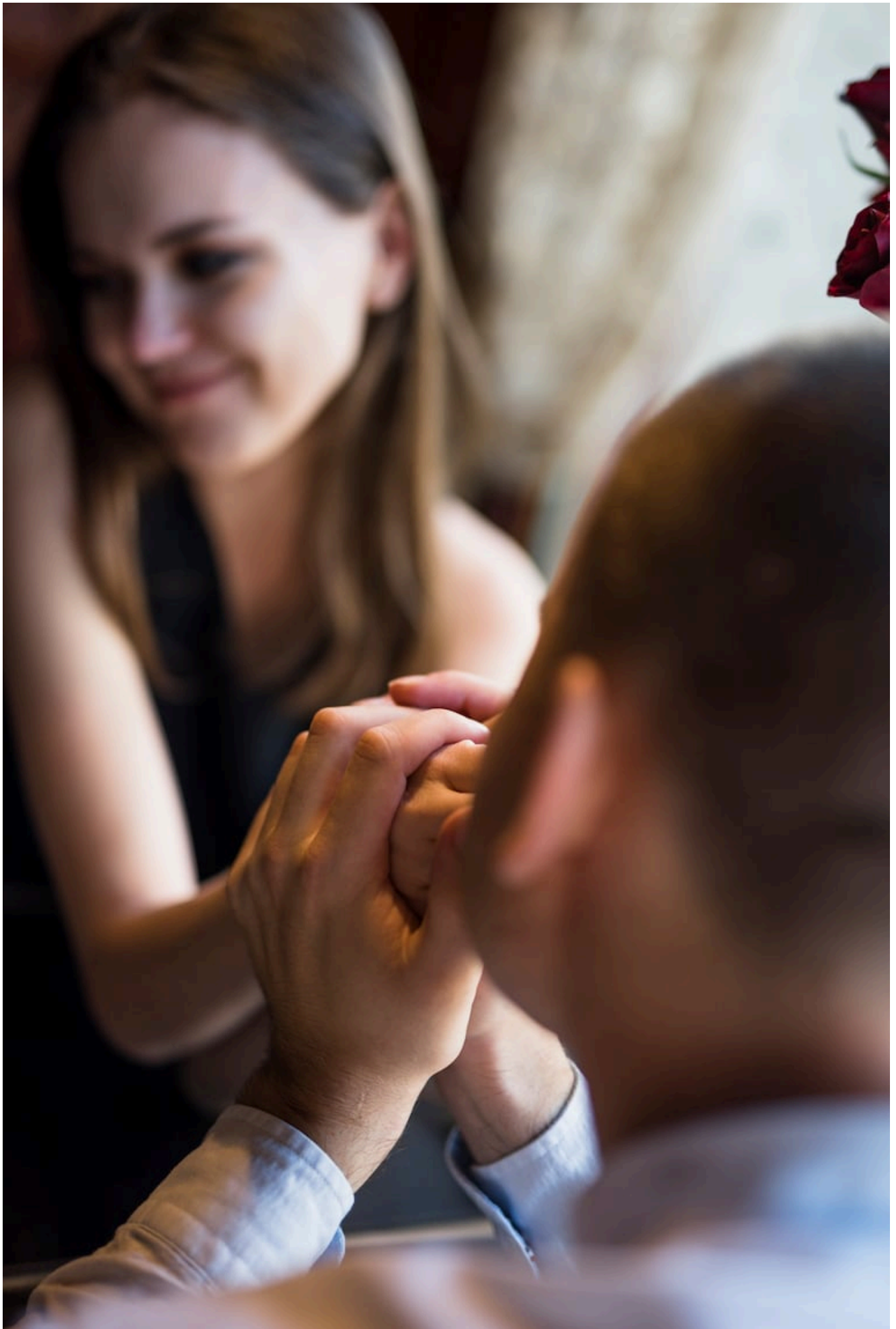
Desde esta mirada, **el famoso “vemos qué pasa” no siempre expresa liviandad o espontaneidad como simula**. Muchas veces

funciona como una forma de sostener el vínculo sin asumir del todo lo que implica. “Detrás de esa frase puede haber miedo al rechazo, a elegir mal o a perder libertad. El problema no es la frase en sí, sino cuando se convierte en un modo de evitar constantemente la responsabilidad emocional”, advierte.

## **Cuando la “ambigüedad” empieza a desgastar**

Generalmente, el conflicto suele aparecer cuando una de las personas necesita claridad y la otra prefiere mantenerse en lo indefinido. Ahí, lo que inicialmente parecía flexible empieza a generar desgaste.

Entonces, “lo que duele no es solamente la falta de definición, **sino la incoherencia**”, dice la psicóloga. Y agrega: “Cuando alguien busca construir algo y el otro permanece en la ambigüedad, aparecen ansiedad, dudas y mucho autocuestionamiento”.



Cuando una de las partes está decidida, pero la otra no, se puede generar un estado de ansiedad. (Foto: Freepik)

En esos vínculos, muchas personas terminan adaptándose a la incertidumbre para no perder al otro. **Se evita preguntar, incomodar o plantear necesidades por miedo** a romper algo que nunca terminó de quedar claro. Y esa tensión sostenida termina afectando el bienestar emocional.

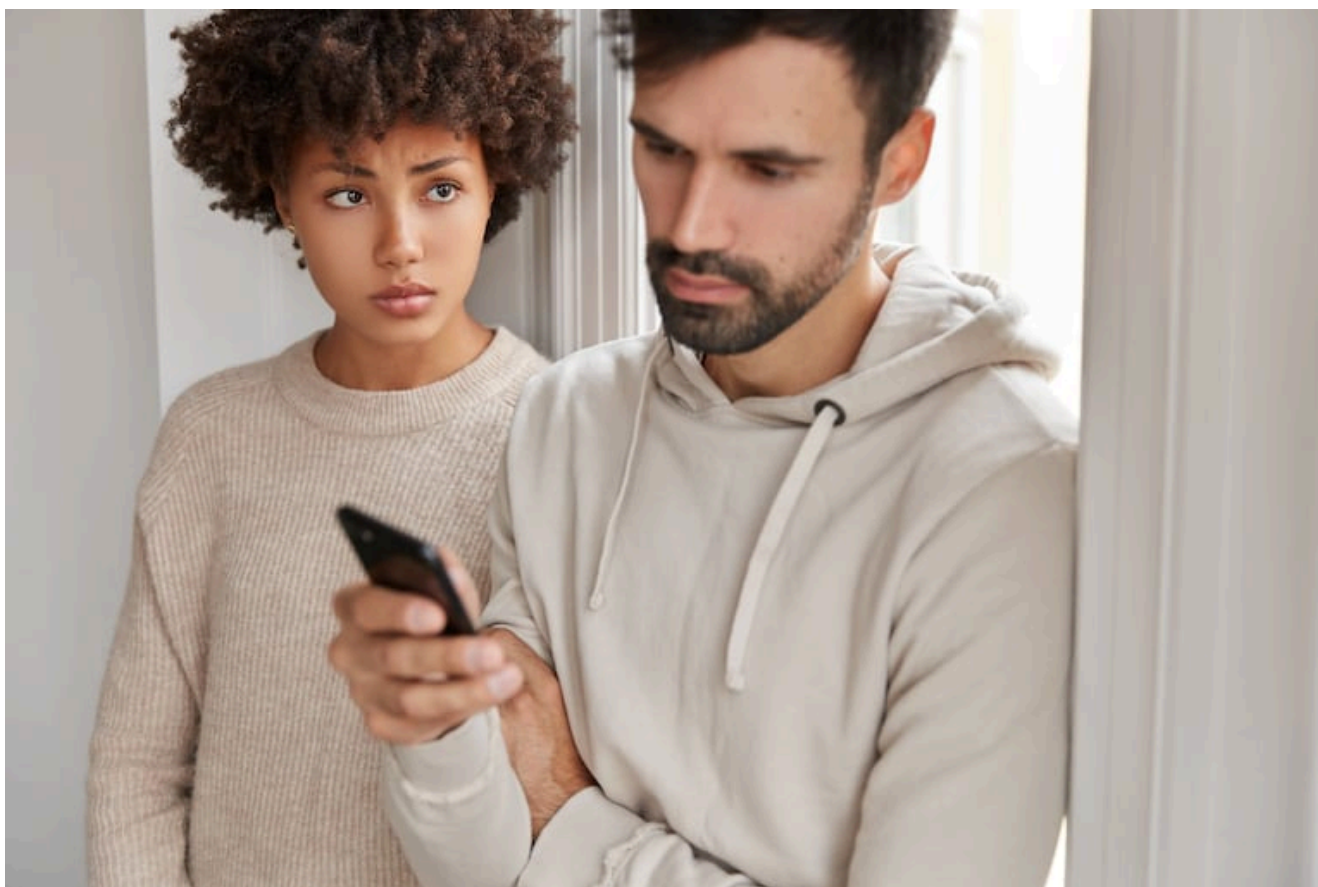
“La incertidumbre activa uno de los sistemas más primitivos del cerebro: la necesidad de anticipar. **Cuando no hay claridad, la mente llena los vacíos**, generalmente desde el miedo”, explica la especialista. Por eso, los vínculos ambiguos sostenidos en el tiempo suelen generar hipervigilancia, inseguridad y dificultad para poner límites. La necesidad constante de interpretar señales, medir distancias o preguntarse qué lugar se ocupa para el otro termina generando un desgaste emocional que muchas veces pasa desapercibido.

## **“Lo que no se nombra no desaparece”**

En ese contexto, lo ambiguo puede sentirse más seguro que una definición concreta, al menos al principio. No hay promesas, no hay expectativas explícitas y, aparentemente, tampoco riesgo de decepción. Sin embargo, Rivera advierte que evitar hablar de lo que pasa no elimina el conflicto: muchas veces solo lo posterga. **“Lo que no se nombra no desaparece, se acumula”**, afirma; y cuando eso ocurre, empiezan a aparecer conversaciones inconclusas, malestar e inseguridades difíciles de expresar.

En tanto, la especialista aclara que no todos los vínculos sin etiquetas son necesariamente dañinos. De hecho, sostiene que **existen relaciones sanas que eligen no encasillarse en formatos tradicionales**. La diferencia está en la claridad emocional y en la posibilidad de construir acuerdos. Y remarca: “Un vínculo sin promesas no es un vínculo sin

acuerdos". Es decir, la ausencia de rótulos no implica ausencia de responsabilidad afectiva.



Para la especialista, la ausencia de etiquetas no significa la ausencia de responsabilidad afectiva. (Foto: Freepik)

Desde esta mirada, **la libertad vincular no debería confundirse con desconexión emocional**. Poder elegir cómo relacionarse también implica hacerse cargo del efecto que las propias decisiones tienen sobre el otro. Para la profesional, uno de los grandes desafíos actuales pasa justamente **por integrar autonomía y responsabilidad**, en un contexto donde muchas veces la evasión se disfraza de libertad.

“Hoy hay más libertad para elegir cómo vincularnos, pero la libertad sin conciencia puede convertirse en evasión”, dice y concluye: **“No todo lo que parece libre es saludable, y no todo compromiso implica perderse a uno mismo”**.

Fuente: TN