

## Autodiagnóstico en redes sociales el riesgo de confundir información con ayuda

Nathaly Cárdenas  
01/04/2026

Categorías:

Alumnos, Futuros alumnos, UTPL

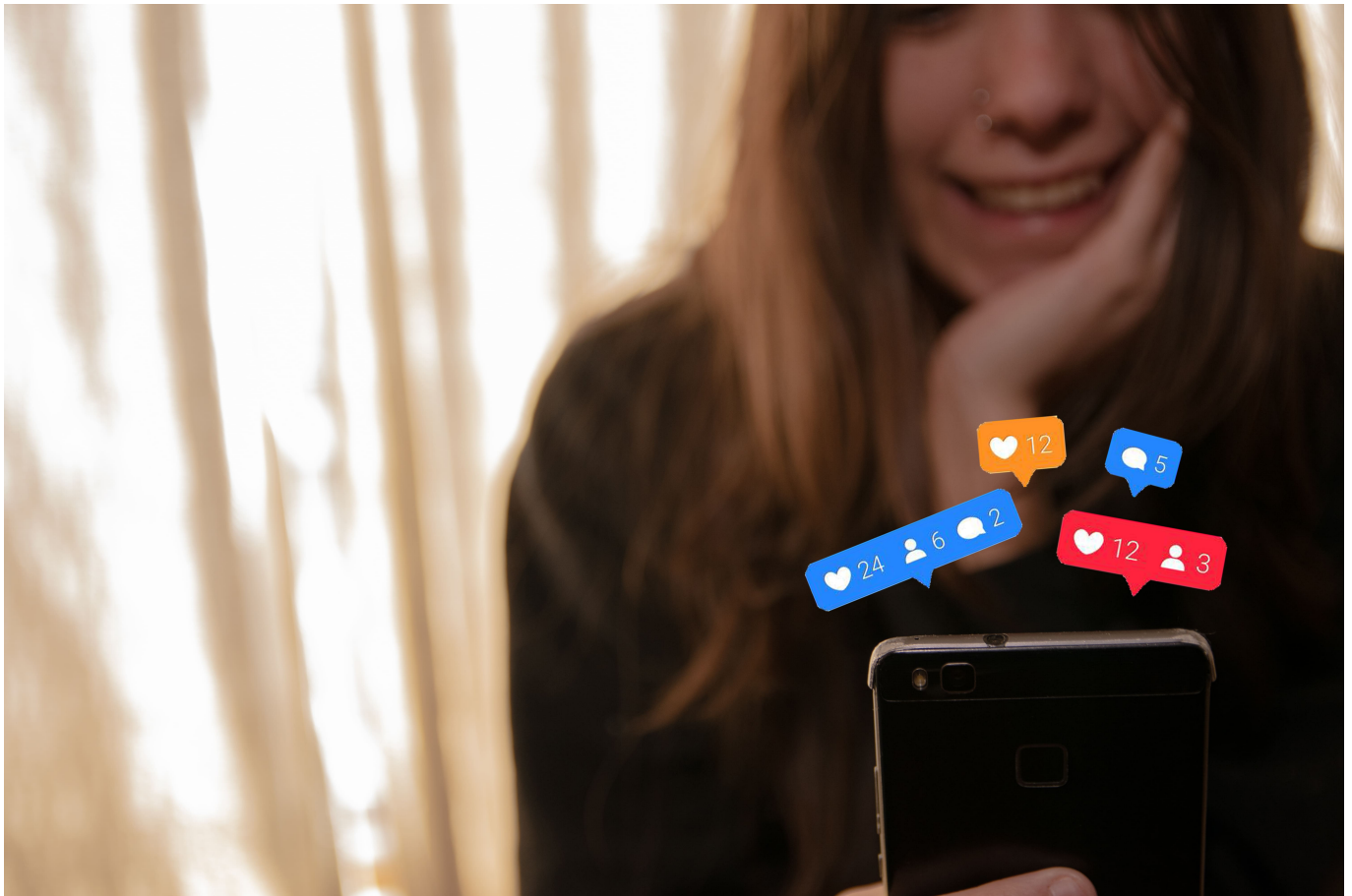
***Ghostear, responsabilidad afectiva, red flags, gaslighting, ansiedad o narcisismo son términos que, hace cinco años, no formaban parte del lenguaje cotidiano en redes sociales.*** Hoy, en cambio, aparecen con naturalidad en contenidos de TikTok e Instagram, como si siempre hubieran estado ahí. Millones de personas los utilizan como herramientas para nombrar lo que sienten y dar sentido a sus experiencias.

**Preocuparse por el bienestar mental y emocional es una conducta saludable.** Sin embargo, el problema surge cuando el “me estoy informando” se transforma en “eso me pasa a mí”.

Este tipo de contenido responde a una lógica sencilla y altamente efectiva. Videos titulados «Sufres TDAH y no lo sabías» o «5 señales de un narcisista» **acumulan millones de reproducciones, no por su precisión, sino por su capacidad de conexión.** Las situaciones que describen —distracción, impulsividad, olvidos frecuentes— generan lo que **los analistas denominan identificación empática**; es decir, el usuario se reconoce, comenta «sí, soy», comparte el contenido y, en ese gesto, **se construye una comunidad basada en un diagnóstico que no ha sido validado clínicamente.**

No es lo mismo informarse sobre los síntomas de un trastorno de salud mental que diagnosticarse a partir de ellos. **Un diagnóstico clínico requiere una evaluación profesional que considere variables como la duración, la intensidad y el contexto de los síntomas.** Con frecuencia, se confunden comportamientos aislados con trastornos, lo que puede llevar a consumir medicamentos o iniciar terapias que no son necesarias.

Según [análisis de Acimut Psicología Aplicada](#) [1], **muchos de los términos que circulan con fuerza en redes sociales carecen de suficiente sustento científico y se presentan en formatos que simplifican realidades clínicas complejas.**



Pasar demasiado tiempo en redes sociales nos lleva a percibir la vida a través de un filtro.

## La trampa de la etiqueta

En este contexto, surge un fenómeno relevante: la necesidad de etiquetar lo que se siente. **Nombrar una experiencia puede resultar reconfortante, ya que parece ordenar el malestar, ofrecer una explicación y generar sentido de pertenencia.** No obstante, este alivio puede ser engañoso. Identificarse con un diagnóstico no confirmado puede limitar las expectativas personales y llevar a ajustar el comportamiento para encajar en una «identidad» promovida por el algoritmo.

En este escenario, la persona corre el riesgo de definirse a partir de rasgos superficiales, sin profundizar en el origen de su malestar.

El problema no es solo individual. **El uso masivo e impreciso de términos diagnósticos también refuerza estigmas sociales.** Cuando «depresión» se utiliza como sinónimo de tristeza pasajera o «narcisista» para describir a alguien simplemente egoísta, se construyen imaginarios distorsionados que dificultan que quienes realmente necesitan apoyo busquen ayuda.

## Cuando el diagnóstico se convierte en identidad

Los especialistas identifican diversas **consecuencias del autodiagnóstico** sin respaldo clínico. La primera es **asumirlo como definitivo, lo que puede derivar en automedicación y en un**

**aumento del malestar emocional**, en lugar de su alivio. La segunda, más sutil, consiste en **convertir el trastorno en el eje de la identidad personal**, lo que puede intensificar los síntomas y obstaculizar los procesos de recuperación.

“También se pueden presentar las limitaciones personales, ya que utilizan ese falso diagnóstico como excusa para justificar sus acciones y, en algunos casos, para no realizar actividades que cualquier persona neurotípica podría hacer. Es más grave en casos que basan su personalidad en un trastorno o condición y, cuando sienten que eso no los representa, cambian de “diagnóstico” o buscan lo que más les represente, evadiendo la realidad y evitando ir con un profesional”, explica Carlos Aguirre Ojeda, docente de la [carrera de Psicología](#) [2].

Ante este panorama, el enfoque preventivo es fundamental. **Padres y educadores tienen el reto de fomentar una lectura crítica de los contenidos en redes sociales**: no todo lo que genera identificación es verdadero ni toda información general aplica a cada caso particular. **El diálogo abierto sobre salud mental, tanto en el hogar como en el aula, sigue siendo una herramienta clave frente a la desinformación.**

Por su parte, los profesionales de la salud mental enfrentan el desafío de desmitificar estos contenidos. Cada vez es más frecuente que las personas lleguen a consulta con un autodiagnóstico previo, por lo que el proceso clínico implica, en muchos casos, reconstruir una comprensión adecuada de su situación.

**En la UTPL promovemos el cuidado integral de la persona, basado en información responsable, acompañamiento profesional y una visión humanista de la salud.**



Conoce a la UTPL

[3]

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/autodiagnostico-en-redes-sociales-el-riesgo-de-confundir-informacion-con-ayuda>

#### Links

[1] <https://acimutpsicologia.com/blog/2144/autodiagnostico-en-redes-sociales/>

[2] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/psicologia>

[3] <http://utpl.edu.ec>