

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE TRADUCCIÓN Y DOCUMENTACIÓN
GRADO EN TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN
Trabajo de Fin de Grado

LOS PRÉSTAMOS DE LA SALUD MENTAL

Análisis terminológico de la
divulgación en redes sociales

Lucía Castro Barriocanal
Tutor: Joaquín García Palacios

Salamanca, 2024

RESUMEN

El presente trabajo analiza el uso de préstamos del inglés que aparecen en las publicaciones divulgativas sobre salud mental en redes sociales. Para ello, se ha estudiado la terminología presente en este tipo de textos a partir de un corpus representativo de contenido publicado a lo largo del año 2023. En primer lugar, se ha elaborado una serie de fichas terminológicas de los términos más significativos del corpus. Una vez definidos y comentados los términos individualmente, se han señalado las tendencias observadas en la terminología en su conjunto. Esto incluye aspectos como las temáticas predominantes y la relación entre préstamos y no préstamos. Por último, se han comentado las posibles causas del uso de préstamos del inglés en este ámbito y se ha concluido que la divulgación de salud mental en redes es un fenómeno lingüístico activo. Como resultado de la investigación, se ha obtenido una radiografía general de la situación terminológica del ámbito de la salud mental en cuanto a su uso en internet, en la que se subraya la fuerte influencia del inglés.

Palabras clave: salud mental, terminología, préstamos, inglés, redes sociales.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the use of English loanwords that appear in mental health dissemination on social media. For this purpose, we have studied the terminology found in these texts through a representative corpus of content published within the year 2023. Firstly, we elaborated a set of terminology cards of the most significant terms from the corpus. Once the terms had been defined individually, we identified the general trends observed in the terminology. This includes aspects such as the predominant themes and the loanword to non-loanword ratio. Finally, we discussed the potential causes of the use of English loanwords in this field. It was also concluded that the dissemination of mental health online is an active linguistic phenomenon. As a result of this research, we have obtained a comprehensive picture of the terminological situation in the field of mental health in terms of its use on the Internet, and the strong influence of the English language has been highlighted.

Keywords: mental health, terminology, loanwords, English, social media.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Definición y actualidad de la salud mental.....	4
2.2. La publicación en Instagram como género textual.....	7
2.3. La socioterminología	10
2.4. Los textos divulgativos.....	11
2.4.1. La variación terminológica en la divulgación	13
2.4.2. La desteterminologización y la vulgarización.....	14
2.5. Neología y neologismos: los préstamos	16
2.5.1. Anglicismos.....	19
2.5.2. Calcos del inglés.....	21
3. METODOLOGÍA.....	23
3.1. Constitución del corpus	23
3.2. Extracción terminológica.....	24
3.3. Fichas terminológicas.....	26
4. ANÁLISIS.....	28
4.1. Anglicismos puros	28
4.2. Anglicismos adaptados.....	33
4.3. Calcos léxicos	35
4.4. Calcos semánticos	37
4.5. Calcos sintácticos	38
5. DISCUSIÓN	41
6. CONCLUSIONES	45
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	50
Anexo I: corpus	50
Anexo II: extracción terminológica de Sketch Engine.....	58
Anexo III: extracción terminológica final	62

1. INTRODUCCIÓN

El tema estrella de la última década es la salud mental. Cada vez son más los personajes públicos que deciden compartir sus experiencias con los problemas de salud mental o que afirman recibir o haber recibido psicoterapia, desde *influencers* como María Pombo hasta el mismo príncipe Harry de Inglaterra. Además, se estima que alrededor del 15 % de la población activa a nivel mundial experimentará algún problema de salud mental a lo largo de su vida¹ y los datos se han agravado desde la pandemia.

El interés por este tema es aún mayor entre las personas más jóvenes, que son los usuarios más habituales de internet y de redes sociales. Esto se debe a que, en la red, se puede acceder muy fácil y rápidamente a una gran cantidad de información en torno a la que, además, surgen espacios de discusión en los que se comparten opiniones y experiencias personales. Así, cualquier duda o inquietud acerca de síntomas, trastornos o terapias, entre otros, está al alcance de la mano.

Este creciente interés, junto a la herramienta que suponen internet y los teléfonos móviles, ha creado un nicho de mercado que no pocos han sabido aprovechar. Por ejemplo, han aparecido nuevas aplicaciones móviles relacionadas con diferentes aspectos de la salud mental, como la meditación, la monitorización del estado de ánimo, la concienciación o la promoción de actividades saludables. Muchas de ellas, como Headspace o Mindspa, ofrecen una suscripción de pago; otras simplemente contienen publicidad.

De la misma manera, han aparecido nuevos perfiles de redes sociales dedicados precisamente a compartir todo tipo de publicaciones sobre salud mental. En ellas, se informa acerca de conceptos psicológicos o se aconseja al público qué hacer en ciertas circunstancias o cómo

¹ OMS (Organización Mundial de la Salud). 2022. *World mental health report. Transforming mental health for all*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

enfrentarse a ciertas situaciones. Estos perfiles funcionan como *influencers*, pues crean contenido para una audiencia determinada y cosechan seguidores interesados en tal temática.

Algo que salta a la vista respecto a las publicaciones de estos perfiles es la constante presencia de palabras procedentes del inglés, que poco a poco van penetrando en el léxico de los usuarios expuestos a ellas. Expresiones como *hacer ghosting* o *gaslighting*, relacionadas con la psicología de la pareja, ya son un elemento habitual en las conversaciones de la población joven y su difusión se produce precisamente en las redes. Lo cierto es que la lengua inglesa goza de una posición hegemónica en el mundo y representa una puerta de acceso a una vasta cantidad de información, sobre todo en la era digital.

La motivación detrás de este trabajo es la observación propia del fenómeno lingüístico descrito y de su relevancia en la sociedad, íntimamente ligado con la globalización y con la influencia del inglés en la lengua castellana. Al realizar este estudio se entrelazan dos disciplinas tan diferentes pero a la vez conectadas como son la terminología y la psicología. Los objetivos que se pretenden alcanzar son determinar qué nuevas unidades especializadas de origen inglés relacionadas con la salud mental están apareciendo en nuestra lengua y definir claramente su significado, las particularidades de su uso en el discurso y las variedades denominativas existentes. Además, se pretende indagar en los motivos por los que se encuentran préstamos del inglés en el lenguaje de este campo. Para ello, se llevará a cabo una investigación terminológica de varias publicaciones de Instagram representativas de la divulgación sobre salud mental en redes sociales, que consistirá en el análisis de un corpus y en la extracción y el estudio de términos.

Este trabajo pretende ser una herramienta que esclarezca y favorezca la comprensión en el marco de la conversación social actual sobre salud mental. La finalidad es que este análisis resulte útil de cara a comprender o a configurar un texto divulgativo de este ámbito, tanto para los consumidores de divulgación no expertos como para los divulgadores expertos.

Algunos autores ya han tratado los anglicismos en el área de la salud, como María Ángeles Alcaraz (1998) o como Francisco Javier Acosta Artilles y Alicia Bolaños Medina (2017), que se centraron específicamente en el campo de la salud mental. También existen trabajos

basados en corpus cuyo objeto de estudio han sido los usuarios de redes sociales, como el de Iria Aldomar Dosuto (2021). Sin embargo, la bibliografía existente no combina estos dos campos ni trata la divulgación de la salud mental en concreto. Se pretende que el presente estudio arroje luz sobre la situación actual en este ámbito y pueda servir como herramienta para comprenderlo en profundidad.

2. MARCO TEÓRICO

En este apartado, se tratarán diversos puntos teóricos relacionados con el trabajo. En primer lugar, se explicará qué entendemos por salud mental, qué papel tiene hoy en día en las instituciones públicas y qué iniciativas existen al respecto. A continuación, se describirán las características textuales de las publicaciones de Instagram. Después, se hablará de la socioterminología como disciplina y de los textos divulgativos, profundizando en la variación terminológica y en la desteterminologización. Por último, se tratará la neología y se definirán y delimitarán los conceptos de calco y anglicismo, que son claves en este trabajo.

Aunando estos conocimientos teóricos se puede alcanzar una visión global de lo que es la divulgación de la salud mental en Instagram e identificar los anglicismos y los calcos que en ella se encuentran.

2.1. Definición y actualidad de la salud mental

El término *salud mental* se utiliza tanto para designar un estado o dimensión de salud como un movimiento, dominio o campo de actividad (Bertolote 2008). El uso de la segunda acepción está tan generalizado que el propio Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España denomina a la estrategia nacional dedicada a los trastornos mentales como «Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud» (Sistema Nacional de Salud citado en Acosta Artiles y Bolaños Medina 2017, 4).

Sin embargo, este término no se acuñó hasta el año 1950 en una sesión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Lopera 2014). En ese momento, se definió de esta manera:

La salud mental es una condición, sometida a fluctuaciones debido a factores biológicos y sociales, que permite al individuo alcanzar una síntesis satisfactoria de sus propios instintos, potencialmente conflictivos; formar y mantener relaciones armónicas con terceros, y participar en cambios constructivos en su entorno físico. (Organización Mundial de la Salud 2004, 14-25)

Aun así, la salud mental como disciplina sigue sin tener una definición establecida (Bertolote 2008).

Actualmente, la OMS tiene una sección dedicada a la salud mental y al abuso de sustancias. De la misma manera, hay otras organizaciones internacionales y gubernamentales que han desarrollado proyectos para promover la buena salud mental y divulgar acerca de la disciplina. Por ejemplo, menteScopia² es una iniciativa del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM) con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y Tecnología, F.S.P. (FECYT), fundación pública dependiente del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Esta iniciativa ofrece gran variedad de contenidos en línea en diferentes formatos (publicaciones en TikTok e Instagram, vídeos, podcast, entradas de blog, etc.) centrado en diferentes aspectos relacionados con la salud mental y su estudio. Según la página web de la exposición Mens Sana³, menteScopia es «una apuesta por la y la [sic] prevención» que «invita a los más jóvenes a conocer el funcionamiento de las patologías y sus síntomas de forma cercana, amena y rigurosa a través de contenido multimedia»⁴. También se hace hincapié en la importancia de la divulgación en este sentido, pues «la educación en salud mental de la población es una prioridad social».

En el marco de nuestro país, también existe la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, una organización sin ánimo de lucro que surgió en 1983 con el fin de apoyar a las personas con trastorno mental y a sus familias y defender sus derechos. Una de sus iniciativas es la

² <https://psynal.eu/mentescopia>.

³ <https://menssana.psyal.eu>.

⁴ «MensSana», acceso el 27 de abril de 2024, <https://menssana.psyal.eu/#>.

publicación de una revista de acceso abierto, llamada *Encuentro*. También ofrecen una guía de estilo⁵ sobre salud mental en medios de comunicación para promover un tratamiento mediático responsable de los asuntos relacionados con este tema.

En los últimos años, la atención mediática que ha recibido la salud mental ha aumentado en gran medida y ahora constituye un tema de conversación recurrente entre las personas y en las redes sociales. Lo cierto es que, en la actualidad, es perfectamente común hablar de trastornos como la depresión o la ansiedad y de la intervención psicoterapéutica. Sin embargo, esta gran exposición social de la salud mental no siempre es positiva, sino que acarrea algunos problemas. Por ejemplo, es habitual que, sobre todo entre la población más joven, se recurra al autodiagnóstico de trastornos mentales al leer información en línea sobre síntomas sin la intervención de un profesional. Esto, según comentan Giles y Newbold (2011), se debe a una obsesión de las personas por establecer una identidad propia y formar parte de un grupo. Así, se crean comunidades en internet compartidas por personas que han sido diagnosticadas o se han diagnosticado a sí mismas con un trastorno determinado.

*The discussion forums of these communities are characterized by [...] celebration, even glorification, of the condition or category; intense, often highly technical discussion of psychological, psychiatric, and behavioral characteristics of the syndrome; and identification of (quasi-clinical) subgroups and subtypes of the syndrome.*⁶ (Giles y Newbold 2011, 420)

Con el aumento del interés por la salud mental, han surgido cuentas en redes sociales que han aprovechado este nicho para construir una comunidad en línea. Así, han aparecido nuevos *influencers* de psicología y de salud mental que divulgan al respecto y, a su vez, ofrecen consultas y sesiones de psicoterapia. Sin embargo, es importante señalar que no siempre se puede comprobar la autenticidad de estos psicoterapeutas, pues las redes sociales facilitan

⁵ <https://comunicalasaludmental.org>.

⁶ Los foros de debate de estas comunidades se caracterizan por la celebración e incluso la glorificación del síndrome o de la categoría; por debates intensos y a menudo muy técnicos acerca de las características psicológicas, psiquiátricas y conductuales del síndrome; y por una identificación de subgrupos y subtipos (cuasiclínicos) del síndrome (traducción propia).

mucho el anonimato. También es objeto de debate la ética de estas cuentas, pues como comenta la psicóloga Claudia Nicolasa en el pódcast *Amiga, ¿cómo estás?*, muchas de ellas se dirigen al usuario como si este siempre fuese la víctima y suelen ser muy reduccionistas, ofreciendo listas muy breves y superficiales sobre cómo enfrentarse a situaciones genéricas. Claudia Nicolasa recalca que diagnosticar a personas reales (como participantes de programas de telerrealidad o personajes públicos) en redes sociales «no es ético y no se puede hacer»⁷.

2.2. La publicación en Instagram como género textual

La divulgación de estos nuevos *influencers* se realiza a través de publicaciones en redes sociales, en su mayoría en Instagram. Como explica Maria Schreiber (2023), las publicaciones de texto en esta red social se han expandido tanto como fenómeno social que se pueden considerar un nuevo género textual. Anteriormente, Instagram era una red con un fin estético y dedicada a la fotografía y a la exhibición de la vida personal. Sin embargo, desde el inicio de la década de 2020, esta plataforma está cada vez más destinada a la difusión de noticias, a la comunicación sociopolítica, al activismo, a la concienciación, al material educativo, etc. (Schreiber 2023). De ahí surgen los que Schreiber denomina «infographic influencers», que son *influencers* que comparten publicaciones de texto en formato carrusel (hasta diez imágenes en una misma publicación) hablando de temas como «racial and sexual discrimination or raising awareness for mental illness or vaccines»⁸ (Schreiber 2023, 5). La autora también compara esta forma de compartir contenido en la red social con la de organismos comerciales. Esto se debe a la búsqueda de seguidores y de interacción, ya que estos usuarios dependen del algoritmo para que sus cuentas sigan creciendo. Por lo tanto, se podría decir que, en muchos casos, su divulgación o su activismo no son desinteresados, sino

⁷ Claudia Nicolasa, entrevista por Juando Martínez y María Lobillo, *Amiga, ¿cómo estás?*, pódcast, 10 de marzo de 2024, <https://go.ivoox.com/rf/125625535>.

⁸ La discriminación racial y sexual o la concienciación sobre las enfermedades mentales o las vacunas (traducción propia).

que buscan alcanzar y mantener una audiencia que les asegure patrocinios con marcas, suscripciones en su Patreon⁹, nuevos clientes en sus servicios privados, etc.

En su artículo, Schreiber (2023) define las diferentes dimensiones discursivas de este nuevo género textual. En cuanto a la tipología textual, distingue tres subgéneros en función de la intención del texto: de autoexpresión, informativos y de debate o diálogo. También clasifica este género en función de si el contenido es original o «resubido»¹⁰. Por último, comenta que se pueden ver gran variedad de tipografías y diseños en este tipo de publicaciones. Sin embargo, «the range of possible designs is too broad to be differentiated in specific manifestations in this paper»¹¹ (Schreiber 2023, 12).



Figura 1: elementos gráficos en publicación de Instagram

⁹ Patreon (<https://www.patreon.com>) es un sistema de micromecenazgo que permite a los usuarios pagar una suscripción mensual como donativo a un creador de su elección para apoyar su trabajo. En ocasiones, los suscriptores obtienen a cambio contenido exclusivo de parte del creador.

¹⁰ Es lo que se conoce como *repost*, en inglés, y se puede hacer mediante una captura de pantalla o mediante herramientas integradas en la aplicación de la red social. Por ejemplo, Instagram ofrece la posibilidad de «Añadir a tu historia» una publicación de otro usuario.

¹¹ La variedad de diseños posibles es demasiado amplia para diferenciar sus manifestaciones específicas en este trabajo (traducción propia).

Los textos del género que se ha descrito en esta sección se pueden considerar textos multimodales, es decir, que combinan diferentes modos semióticos (texto, imagen, vídeo, sonido, etc.). Salway y Martinec (2005) establecen que las relaciones entre texto e imagen pueden ser de igualdad o de desigualdad, dependiendo de si ambos se pueden entender por separado o si uno apoya a la comprensión del otro.

Sin embargo, la relación de interdependencia definida por Salway y Martinec (2005) no se suele aplicar a la publicación de Instagram, un género surgido casi dos décadas después del análisis de estos autores. En el caso que nos atañe, las imágenes no suelen apoyar al contenido del texto ni aportan datos, sino que decoran y completan la composición. Estos elementos gráficos se limitan a armonizar y rellenar la superficie, dejando espacio para las palabras (Van Leeuwen 2015).

Podríamos establecer, entonces, que las imágenes de estas publicaciones de Instagram, así como la tipografía, los colores y la composición tienen dos funciones principales. La primera es una función estética. Como se ha mencionado antes, los usuarios de estas cuentas buscan captar a la audiencia, y para ello tratan de crear publicaciones no solo estéticamente armoniosas, sino también cohesivas entre sí, con una paleta de colores y una o varias tipografías características (Schreiber 2023). Por otro lado, la composición y los elementos gráficos también sirven para guiar el orden de lectura (*reading path*) pues estos textos no siempre se leen de abajo arriba y de izquierda a derecha (Zollinger 2021). Elementos gráficos como líneas, colores, burbujas, cuadros o flechas, entre otros, guían al lector (véase la Figura 1). En palabras de Jewitt (2013), «[...] image and layout are increasingly meshed in the construction of content and color so that layout and typography can increasingly be seen as communicative modes»¹² (258).

¹² La imagen y la composición están cada vez más fusionadas con la construcción del contenido y el color, por lo que la composición y la tipografía se pueden considerar cada vez más como modos comunicativos (traducción propia).

2.3. La socioterminología

En su Diccionario de organización del conocimiento, Mario Barité (2015) presenta la siguiente definición:

Socioterminología. Rama de la Terminología que se ocupa del análisis de los términos considerados en la interacción social, y no aislados del contexto en el que surgen, se forman, se utilizan y se relacionan con otros. Se trata de un área que se fundamenta en el análisis de las condiciones sociales y lingüísticas de circulación de los términos. (Barité 2015, 145)

También es interesante la aportación de Faultisch (citado en Gaudin 2003): «la socioterminologie est une discipline qui s'intéresse au mouvement du terme dans les langages de spécialités»¹³ (14). En definitiva, la socioterminología es una disciplina que se ocupa de la aparición, circulación, apropiación e implantación de los términos y que analiza su funcionamiento desde una perspectiva tanto discursiva como social (Gaudin 2003).

Tal y como afirma Barité (2015), la socioterminología examina los términos y su funcionamiento en sus contextos reales. Dentro de estos contextos se suelen observar variantes terminológicas, «qui ne sont ni nécessairement fautives ni aléatoires, mais reliées à des situations de communication»¹⁴ (Mortureux citado en Gaudin 2003, 11). Esta idea de aceptación de la variación, como se explicará más adelante (véase el apartado 2.4.1), se opone a otras visiones más tradicionales de la terminología, como la teoría general de la terminología de Wüster. Lo cierto es que la socioterminología tiene un enfoque descriptivo, es decir, que no impone un uso sobre otro ni busca la univocidad, sino que examina en profundidad la realidad lingüística y terminológica de las lenguas de especialidad.

¹³ La socioterminología es una disciplina que se centra en el movimiento del término dentro de las lenguas de especialidad (traducción propia).

¹⁴ Que no son necesariamente erróneas ni aleatorias, sino que están vinculadas a situaciones comunicativas (traducción propia).

Por otro lado, la socioterminología puede enfocar su estudio desde una perspectiva diacrónica o desde una perspectiva sincrónica (Gaudin 2003). El enfoque diacrónico es aquel que estudia la historia de los términos, es decir, su origen y los cambios experimentados a lo largo del tiempo. El enfoque sincrónico, por su parte, es el que se centra en un momento o punto de la historia preciso.

La socioterminología se inscribe dentro de la sociolingüística que, de la misma manera, es una disciplina cuyo objeto de estudio no es «seulement la langue ou les langues mais la communauté sociale sous son aspect linguistique»¹⁵ (Calvet citado en Gaudin 2003, 79). Así, la socioterminología es la parte de la sociolingüística que se sitúa en torno a las lenguas de especialidad. Gaudin (2003) afirma que la interferencia o el contacto entre lenguas es uno de los ejes de la sociolingüística. Por lo tanto, algo en lo que se centran a menudo las investigaciones socioterminológicas son los préstamos lingüísticos dentro de los campos científicos y técnicos.

2.4. Los textos divulgativos

Entendemos como textos especializados aquellos que se adscriben a «una temática propia de un dominio de especialidad y responden a convenciones y tradiciones retóricas específicas» (Ciapuscio 2003, 30). Estos textos siempre han de ser escritos por un experto. Sin embargo, el receptor puede ser experto, semilego o lego. Así, los textos varían su léxico en función del nivel de especialización del lector, de forma que se pueden distinguir distintos grados de especialidad en los textos especializados. Esto es lo que Witcher (citado en Ciapuscio 2003) llama lexicología de la verticalidad, en la que los expertos están en la cima y los legos, en el escalón más bajo. De esta manera, se forma un *continuum* que va desde el grado de especialidad más alto (por ejemplo, el artículo científico) hasta el más bajo (por ejemplo, un folleto divulgativo).

¹⁵ Solamente la lengua o las lenguas, sino también la comunidad social en su aspecto lingüístico (traducción propia).

Ciapuscio (2003) propone categorizar la tipología de los textos especializados según diversos niveles: el funcional, el situacional, el del contenido semántico y el formal-gramatical. Es el nivel situacional o la situación comunicativa la que determina el grado de especialidad del texto.

Un nivel importante es el situacional. La distinción de tres categorías según las competencias de los interlocutores (experto, semilego y lego) es determinante en la configuración total del texto —repercute en los distintos niveles— y, consiguientemente, en su grado de especialidad. (Ciapuscio 2003, 113)

Queda demostrado que el grado de especialidad en cada texto condiciona en su totalidad la forma en la que se configura. Un texto de especialización alta tiene las funciones de informar y dirigir para lograr la aceptación de un avance científico, mientras que uno de especialización baja pretende atraer el interés del público no experto hacia la ciencia. De la misma manera, se selecciona una información distinta en función de los conocimientos del lector y se representa de forma diferente (Ciapuscio 2003).

Dicho esto, es claro que los textos especializados no son exclusivos de los expertos, sino que los legos también los consumen y se relacionan con este tipo de conocimiento. La forma en la que esto ocurre es a través de los textos divulgativos, que son los que están en el extremo menos especializado del *continuum* de los grados de especialidad. Fernández Polo (citado en López-Rodríguez 2017) entiende la divulgación científica como «todo intento de comunicación de los descubrimientos en el ámbito de la ciencia a un público no experto» (150).

Elaborar un texto divulgativo es un trabajo de reformulación de la fuente científica. Como explica Delavigne (1995), los emisores se adaptan al destinatario mediante lo que califica como una traducción intralingüística mediante estrategias relacionadas, en definitiva, con la reformulación. Ciapuscio (1997) señala que «el proceso de reformulación de la fuente científica [...] puede caracterizarse como una simplificación general [...] que permite hacer accesibles para los no expertos los contenidos científicos» (4), y distingue tres mecanismos de simplificación. Estos son la expansión, la reducción (ya sea de información como de

condensación) y la variación (transformación del léxico especializado en léxico general). Delavigne (1995), por su parte, habla especialmente de la metáfora como recurso en la elaboración de textos divulgativos. En este caso, la metáfora no funciona como un recurso literario para embellecer el texto, sino que sirve para establecer una relación entre lo conocido y lo desconocido, entre el conocimiento anterior y el nuevo. Gaudin (2003) habla en más profundidad de la metáfora en este sentido y señala que es un esfuerzo de conceptualización que desempeña un papel cognitivo: la metáfora reconduce un concepto y lo relaciona con otro plano de la realidad.

A menudo, la divulgación científica se tiende a considerar algo menor. Tal y como explica Cassany (2002), hay quien piensa que «la divulgación vulgariza, devalúa, corrompe el conocimiento científico» (1). Sin embargo, el acceso a la ciencia y a la información es un derecho, y la forma de democratizar y hacer accesible este conocimiento es a través de la divulgación. Irremediablemente, y sin que esto resulte un problema, la información científica que se divulga siempre experimenta algún tipo de cambio, tanto por la necesaria reducción de la dificultad como por las exigencias del género en el que se vaya a publicar (artículo periodístico, vídeo colgado en internet, noticia en prensa, etc.). Además, el texto divulgativo tiende a ser menos neutral que, por ejemplo, el artículo científico, ya que necesita captar la atención del lector (Cassany 2002) y adquiere así una cierta función apelativa. En resumen, «el salto del contexto comunicativo original [...] al divulgativo [...] exige la transformación de los parámetros básicos del discurso [...]» (Cassany 2002, 17).

2.4.1. La variación terminológica en la divulgación

Una característica indispensable de los textos especializados es la presencia de términos. La teoría general de la terminología (TGT) elaborada por Wüster en los años treinta del siglo pasado proponía una visión prescriptiva de la terminología, en la que la polisemia y la sinonimia se debían evitar (Cabré 2009). Sin embargo, Cabré (2009) propuso un nuevo enfoque: la teoría comunicativa de la terminología (TCT), que contempla los términos como unidades poliédricas con un componente lingüístico, un componente social y un componente

cognitivo. Por tanto, esta teoría admite la variación en las unidades terminológicas, que puede responder a esos tres componentes.

En este sentido, hablamos de variación terminológica cuando la relación entre concepto y denominación no es unívoca, es decir, cuando se produce variación conceptual (asignación de más de un valor conceptual a una misma denominación) o variación denominativa (utilización de varias denominaciones para referirse al mismo concepto). (Maroto García 2005, 48)

Las variantes terminológicas a menudo están motivadas por perspectivas y situaciones comunicativas concretas (Tercedor Sánchez 2017).

[...] la variación semántica que se da cuando los conceptos especializados son expresados lingüísticamente a través de denominaciones con distintos significados no es aleatoria sino que se justifica en el texto, en función del contexto cognitivo, comunicativo y discursivo en el que se inscribe cada variante. (Fernández Silva, Cabré Castellví y Freixa 2008, 8)

El grado de especialidad es un aspecto que afecta sin duda a la variación: esta es mayor cuanto menor es el grado de especialidad (Fernández Silva, Cabré Castellví y Freixa 2008). Teniendo en cuenta que, como se ha explicado antes, los textos divulgativos se sitúan en los niveles más bajos de especialización, es de esperar que su nivel de variación terminológica sea elevado. Esto se debe a que un texto de especialización muy alta requiere un rigor mayor y no acepta tanta ambigüedad (Palomero López de Armenita 2020). Sin embargo, también tiene que ver con la necesidad de acercar y facilitar el conocimiento al lector lego: la sinonimia, la simplificación terminológica y otros recursos son necesarios para garantizar la comprensión del texto.

2.4.2. La desterminologización y la vulgarización

La desterminologización es un fenómeno por el cual los términos especializados pasan de los lenguajes de especialidad a la lengua general (Humbert-Droz 2023). Cabe destacar, no obstante, que el término en la lengua general no tiene un significado idéntico al que tiene en la lengua especializada. A menudo, el significado es más superficial.

El proceso de desteterminologización es gradual e inconsciente, y se produce a través de diversos medios o intermediarios, como las redes sociales, las películas o las series de televisión (Humbert-Droz 2023). Sin embargo, existe otro fenómeno llamado vulgarización o popularización. Se refiere al mismo desplazamiento de los términos especializados hacia la lengua general, pero esta vez de manera consciente, fruto de un esfuerzo de reformulación y explicación por parte de los expertos (Humbert-Droz 2023).

*[...] les textes de vulgarisation se caractérisent par la présence d'importantes marques de didacticité, qui dénotent la volonté sous-jacente de diffuser des connaissances, alors que la désternologisation, entendue comme le passage de termes dans la langue générale et les changements sémantiques inhérents à ce passage, est un processus qui s'effectue de manière progressive, voire inconsciente.*¹⁶ (Humbert-Droz 2021, 296)

Jacobi (citado en Gaudin 2003) añade que «le discours de vulgarisation se veut une sorte de traduction de la langue de spécialité. Il propose une reformulation du discours ésotérique»¹⁷ (107). Esta idea de reformulación o de traducción es la misma de la que hablábamos al describir los textos divulgativos. Por lo tanto, el fenómeno de la vulgarización se produce a través de los textos divulgativos y de los diferentes recursos que se utilizan en su elaboración.

No obstante, los límites entre la desteterminologización y la vulgarización, descritos por Humbert-Droz en sus diferentes trabajos, son difusos, pues no es fácil medir la intención ni la progresividad de este movimiento de términos. De todas maneras, aunando las ideas expresadas por la autora, se entiende que los textos divulgativos son textos de vulgarización y, por tanto, propician la desteterminologización.

¹⁶ Los textos de vulgarización se caracterizan por la presencia de marcas significativas de didacticidad que denotan la voluntad subyacente del transmisor de los conocimientos, mientras que la desteterminologización (entendida como el paso de términos a la lengua general y los cambios semánticos inherentes a este paso) es un proceso que se produce de manera progresiva e incluso inconsciente (traducción propia).

¹⁷ El discurso de vulgarización resulta una especie de traducción de la lengua de especialidad. Propone una reformulación del discurso esotérico (traducción propia).

Una vez se ha producido la desterminologización de cualquier término, se puede decir que los hablantes no especialistas se han «apropiado» de este léxico especializado (Delavigne 1995). Entonces, si los términos se diferencian de las palabras en que forman parte de las lenguas especializadas (Diallo 2020), pero se empiezan a usar también en la lengua común, surge la cuestión de si siguen siendo términos. Resulta que, a menudo, esta apropiación lingüística no es total, «mais est sujette à des distorsions conceptuelles»¹⁸ (Delavigne 1995, 315). Como afirma Gaudin (citado en Delavigne 1995), «identifier n'est pas comprendre»¹⁹ (315).

2.5. Neología y neologismos: los préstamos

La neología, según define Guerrero Ramos (1997) es «el proceso por el cual el cambio lingüístico hace aparecer formas y sentidos nuevos no todavía reencontrados en la lengua [...]» (11). El producto de este proceso son los neologismos, es decir, aquellas formas y sentidos nuevos que aparecen en una lengua. La neología, pues, es una forma de creación léxica, que a su vez se puede definir como el procedimiento de «acuñar o crear nuevas unidades léxicas a partir de mecanismos propios de la lengua [...]» (Díaz Hormigo citado en Vega Moreno 2022, 35).

Vega Moreno (2022) explica en detalle las fases que atraviesan los neologismos. En primer lugar, se crean como respuesta a algún tipo de necesidad expresiva. A continuación, se difunden y acomodan y, por último, se produce una desneologización y un envejecimiento de la unidad, de forma que esta termina perdiendo su cualidad neológica. Solo se puede calificar una palabra como neologismo una vez ha pasado a la fase de difusión y acomodación, pues «puede ocurrir [...] que aparezcan nuevas creaciones léxicas, las cuales puedan o no trascender en el discurso [...]» (Vega Moreno 2022, 41). Si la unidad no se llega

¹⁸ Sino que está sujeta a distorsiones conceptuales (traducción propia).

¹⁹ Identificar no es comprender (traducción propia).

a difundir y acomodar, estaríamos hablando de una «creación léxica efímera o esporádica» (42).

Los neologismos aparecen por muy diversos motivos que suelen responder a una necesidad expresiva, ya sea objetiva o subjetiva.

Las causas que llevan a la aparición de un elemento nuevo no siempre son las mismas, ya que en unas ocasiones son objetivas, por la necesidad de nombrar una realidad nueva, y en otras son meramente subjetivas, por la necesidad expresiva que siente el hablante. (Alvar Ezquerro 2007, 13)

Existen muy diversos mecanismos de creación léxica, y uno de ellos es la toma de palabras de otros sistemas lingüísticos (Vega Moreno 2022). Los neologismos generados por este procedimiento se denominan préstamos. Los préstamos pueden adoptar la forma de una palabra extranjera, el sentido de una palabra extranjera o ambos a la vez. En función de esto, se distinguen tres tipos de préstamos, respectivamente: el préstamo formal, el préstamo semántico y el préstamo formal y semántico. En este último caso, la asimilación de la unidad léxica extranjera es total, mientras que en los otros dos es solo parcial (Vega Moreno 2022).

Guerrero Ramos (2013) explica la presencia de préstamos en la lengua de la siguiente manera:

En la actualidad, podemos afirmar que una de las características fundamentales, común a todas las lenguas, es, sin duda, el préstamo. Sin embargo, estamos convencidos de que es un fenómeno que se ha dado en todas las épocas, producido por factores extralingüísticos: políticos, económicos, culturales, etc. Ahora la presencia de empresas multinacionales y la necesidad de denominar nuevas realidades surgidas por los avances tecnológicos en los diferentes dominios justifican o, al menos, explican numerosos préstamos para los que los medios de comunicación sirven de difusores. (Guerrero Ramos 2013, 118)

Lo cierto es que, actualmente, gran parte de los préstamos presentes en nuestra lengua provienen del inglés. El inglés, en este momento histórico, es la *lingua franca* y, por lo tanto, una gran cantidad de información se transmite en ese idioma. Como señala Alcaraz (1998),

existe una «hegemónica posición de la lengua inglesa en Europa» (109). A principios de siglo, este idioma era la principal lengua de la ciencia. Así, los científicos nos hicieron llegar nuevas voces para designar nuevas realidades, como *software* y *hardware*.

Un número cada vez más alto de científicos lee en inglés y, a la hora de expresarse en español, «arriesgan» una traducción del término mediante una simple fonologización del término en lengua original (normalmente inglés) o una creación a menudo afectada por el posible desconocimiento de la lengua materna de los científicos. (Rispau 2006, 223)

Con el paso de los años, a esto se ha sumado internet, la globalización y las redes sociales. Más de la mitad del contenido en línea está en inglés²⁰, por lo que es cada vez más inevitable interactuar con esta lengua. Antes, los principales transmisores de préstamos eran los especialistas. Ahora, casi toda la población es partícipe y está enormemente expuesta al inglés en muchas de sus variantes.

Es importante comentar también el factor ideológico del uso de préstamos, pues lo que puede parecer una decisión individual sin importancia puede llegar a tener distintas consecuencias en función de quien la tome. Gaudin (2003) ilustra esto con el ejemplo de *DNA* y *ADN* (él habla del francés, pero es perfectamente equivalente en castellano). Si un experto decide utilizar *DNA*, puede obstaculizar la difusión del neologismo castellano *ADN* y, por lo tanto, influir en las prácticas lingüísticas de toda una lengua. Es por eso que, en países o regiones donde se habla una lengua minoritaria, se suelen implementar políticas lingüísticas para impulsar la terminología y la neología de la lengua no dominante. La disciplina que trata la ideología de la lengua es la glotopolítica.

²⁰ Moreno, Guadalupe. «La mitad del contenido de Internet está en inglés», *Statista*. 24 de enero de 2017. <https://es.statista.com/grafico/7736/la-mitad-del-contenido-de-internet-esta-en-ingles>.

2.5.1. Anglicismos

Partiendo de los tipos de préstamos explicados anteriormente, nos centraremos en los que adoptan tanto la forma (o significante) como el significado, es decir, los préstamos formales y semánticos. En este trabajo, denominaremos anglicismo a cualquier préstamo de estas características que provenga de la lengua inglesa. Alcaraz (1998) ofrece la siguiente definición:

Anglicismo es todo vocablo nacido en el seno de la lengua inglesa que haya pasado al español, directa o indirectamente, y cuya forma se haya mantenido intacta o haya sufrido modificaciones [...], siempre y cuando su significado sea fiel corresponsal del original. (Alcaraz 1998, 108)

Dentro de los anglicismos, podemos encontrar dos tipos: los no adaptados o puros y los adaptados, en función de si han experimentado alguna modificación a la hora de integrarse en nuestro sistema lingüístico. Vega Moreno (2022) define así el primer tipo (cabe señalar que la autora utiliza el término *préstamo*, pero nosotros hablaremos de *anglicismo* ya que nos centraremos solo en aquellos procedentes del inglés):

Podemos definir el préstamo no adaptado, también denominado préstamo puro, como aquella unidad léxica completa, tanto su significante como su significado, procedente de otra lengua que entra en otro sistema en su forma nativa, sin adaptarse a la fonología ni la morfología de la lengua de llegada. (Vega Moreno 2022, 153)

En este trabajo usaremos el adjetivo *puro* para denominar a este tipo de anglicismos, aunque existen otras denominaciones como la ya mencionada *no adaptado* o la de Alcaraz (1998), *anglicismo crudo*. Algunos ejemplos de este tipo de préstamo son *bullying*, *software* o *email*.

De la misma manera, Alcaraz (1998) llama a los anglicismos no adaptados *anglicismos en período de aclimatación*, pero solo contempla que se hayan adaptado fonética o gráficamente (por ejemplo, *mitin*). Por su parte, Vega Moreno (2022) añade otros dos tipos de adaptaciones. El primero de ellos es la adaptación morfológica, es decir, la adición de morfemas propios de nuestra lengua a un lexema procedente de otra lengua (por ejemplo, *escanear* o *windsurfista*) (Díaz Hormigo 2022). El otro tipo de adaptación es la adaptación

semántica, que ocurre cuando el significado en español difiere del original en inglés (por ejemplo, *slip* como tipo de ropa interior masculina) (González 2014).

No obstante, consideramos que la adaptación fonética siempre está presente en este tipo de préstamos, ya que dos lenguas no tienen fonemas idénticos (Sala citado en Fadic 2002). Por ejemplo, un hablante español pronunciará el término *snowboard* con una «e» inicial de apoyo aunque no se haya producido el cambio gráfico, ya que la «s» líquida (/s/ a principio de palabra seguida de consonante) no existe en castellano²¹. Por otro lado, hay veces que una adaptación gráfica es la que produce la adaptación fonética. Por ejemplo, *cienciología* es una adaptación del inglés *scientology*, y la adaptación gráfica repercute en la manera en la que se pronuncia. En este trabajo, pues, hablaremos solamente de adaptación gráfica cuando se haya cambiado la grafía para reflejar la pronunciación en castellano o para adaptarse a las convenciones de nuestra lengua (por ejemplo, *güisqui* o *jipi*), y de adaptación gráfica y fonética cuando la adaptación gráfica haya provocado un cambio claro en la pronunciación de la palabra. Entendemos que toda palabra procedente de otro sistema lingüístico experimentará necesariamente algún tipo de cambio fonético debido a la diferencia entre ambas lenguas que, sin ir acompañado de un cambio gráfico, no demuestra una adaptación significativa al sistema lingüístico de destino.

Las causas de la existencia de los anglicismos son muy variadas: pueden ser culturales, estéticas, textuales, psicológicas, sociales, etc. (Alcaraz 1998). Por ejemplo, puede emplearse un anglicismo porque el concepto que se quiere designar no tiene una palabra en nuestro idioma o porque es más corto y rápido. También se puede pensar que la voz inglesa suena mejor o que aporta prestigio al texto.

Las opiniones respecto a los anglicismos están muy polarizadas. Como afirma Brian Steel (citado en Gutiérrez Cuadrado 2022), «hay una idea muy difundida de que todos los

²¹ Real Academia Española (@RAEinforma), «#RAEconsultas La estructura silábica del español no admite la «s» líquida (/s/ a principio de palabra seguida de consonante), de ahí que los préstamos que la contienen se hayan adaptado al español incorporando una «e-» de apoyo: it. «spaghetti» > esp. «espagueti».». Twitter, 18 de enero de 2021, <https://x.com/RAEinforma/status/1351204249699553280>.

anglicismos son malos» (58). El punto de vista más purista recomienda evitar su uso siempre que sea posible y buscar un término en nuestro idioma. Por ejemplo, Acosta Artiles y Bolaños Medina (2017) tachan a los anglicismos innecesarios de «inadecuaciones» (3). Sin embargo, más adelante admiten que «tampoco resulta fácil establecer unos criterios que discriminen cuándo debería aceptarse un extranjerismo y cuándo rechazarse» (4). Por otro lado, otros autores adoptan una postura más abierta.

En definitiva, la neología es una de las manifestaciones principales de la vitalidad de una lengua. Ha llegado a ser evidente para la mayoría que en una lengua moderna de cultura, necesariamente científica y técnica, la neología léxica no debe ser vista como un mal evitable. No se puede poner en tela de juicio que la historia de todas nuestras lenguas es, en suma, la historia de su neología, pues una lengua que no conociera ninguna forma de neología sería ya una lengua muerta. (Guerrero Ramos 1997, 11)

Similares son las opiniones de Lázaro Carreter (citado en Vega Moreno 2022), que argumenta que «una lengua que nunca cambiara sólo podría hablarse en un cementerio» (9), y de Gutiérrez Cuadrado (2022), que compara los anglicismos con bacterias:

Los anglicismos léxicos en español se comportan como las bacterias, que son necesarias para la vida, pero juzgadas casi siempre como perjudiciales. [...] Los mejores conocedores de las bacterias nos aconsejan convivir con ellas, aprovechar sus virtudes y no combatir las directamente, porque la lucha general está perdida de antemano. (Gutiérrez Cuadrado 2022, 56)

2.5.2. Calcos del inglés

Como hemos visto, los anglicismos son préstamos formales y semánticos y, por tanto, la asimilación de la unidad léxica extranjera es total. Los calcos, por su parte, son préstamos solamente formales o solamente semánticos, por lo que la asimilación de la unidad léxica de la que provienen es solo parcial.

No obstante, no hay un consenso absoluto acerca de la definición y la categorización de los calcos. Por ejemplo, Vega Moreno (2016) llama a los préstamos formales *calcos lingüísticos* o *sintácticos*, mientras que se refiere a los préstamos semánticos simplemente como

préstamos semánticos. Sin embargo, Gerding Salas, Cañete González y Adam (2018) distinguen dos tipos de calcos: los calcos léxicos y los calcos semánticos. Veamos qué significado se da a cada uno de ellos.

Para Gerding Salas, Cañete González y Adam (2018), un calco léxico es aquel que imita la construcción morfológica de una unidad extranjera. Por ejemplo, *skyscraper* en inglés ha originado los calcos *rascacielos*, *gratte-ciel* y *grattacielo* en español, francés e italiano, respectivamente. En este trabajo, pues, utilizaremos esta denominación con este significado.

Por otro lado, el calco semántico, según ellas, es el que «modifica el significado de una unidad ya existente en la lengua receptora» (Gerding Salas, Cañete González y Adam 2018, 180). Un ejemplo de esto sería la palabra *ratón*, ya existente en español, que adquirió el significado de «pequeño aparato manual conectado a una computadora u otro dispositivo electrónico, cuya función es mover el cursor en la pantalla para dar órdenes»²² a partir del inglés *mouse*. Otro ejemplo es la palabra *aplicación*, que ha adquirido el significado de *solicitud* a partir del inglés *application*. El sentido que le dan estas autoras a calco semántico coincide con el que Vega Moreno (2016) le da a préstamo semántico. Por lo tanto, podemos decir que se trata del mismo concepto con diferentes denominaciones. En este trabajo, pues, usaremos *calco semántico* para hablar de este fenómeno.

En cuanto a los calcos lingüísticos o sintácticos, Vega Moreno (2016) los define como unidades léxicas procedentes «de la traducción literal de la formación extranjera para la designación del mismo concepto» (289). Esta misma autora pone como ejemplos *comida basura* (calco de *junk food*), *sitio web* (calco de *web site*) o *chica portada* (calco de *cover-girl*).

²² *Diccionario de la lengua española*, s. v. «ratón», acceso el 27 de abril de 2024, <https://dle.rae.es>.

Dicho esto, en este trabajo distinguiremos los tipos de calcos comentados con las siguientes denominaciones: calco léxico, calco semántico y calco sintáctico. Además, nos centraremos solo en aquellos que provengan del inglés.

Con todo, es pertinente añadir que la transferencia desde otro idioma no es tan obvia en los calcos como en los anglicismos: no siempre es fácil señalar que una palabra se trata de un calco. En muchas ocasiones, no es claro si una nueva acepción en español deriva de otra lengua o si ha sido fruto del desarrollo natural de la nuestra.

3. METODOLOGÍA

Este trabajo tiene un enfoque socioterminográfico, es decir, recoge los signos lingüísticos en sus contextos discursivos (Diallo 2020). Por lo tanto, se centra en las prácticas lingüísticas reales relacionadas con la terminología que se dan en el ámbito de estudio elegido, es decir, la divulgación de salud mental escrita en redes sociales.

3.1. Constitución del corpus

El presente trabajo se basa en un corpus de textos extraídos de Instagram. Los textos que constituyen el corpus son publicaciones de Instagram de cuentas de divulgación sobre salud mental que, como se ha tratado en el apartado anterior, abundan en esta red social. Se ha elegido Instagram como red social de enfoque en este estudio por la gran cantidad de cuentas existentes que suben publicaciones que se corresponden con el género textual en el que se centra este trabajo (véase el apartado 2.2) y entre las que, además, prima la comunicación escrita. En otras redes, como por ejemplo TikTok o YouTube, también se tratan los mismos temas, pero la comunicación es mayoritariamente oral.

Para elaborar el corpus, se han seleccionado cinco cuentas de Instagram que cumplen los siguientes criterios: (1) incluir la palabra *salud mental*, *psicólogo/a*, *(psico)terapeuta* o *(psico)terapia* en su biografía o en su nombre de usuario; (2) tener, al menos, 100 000 seguidores; y (3) ofrecer algún tipo de servicio lucrativo para el usuario de la cuenta, como sesiones de psicoterapia, venta de productos, perfil en Patreon (véase el apartado 2.2), etc.

Por otro lado, la selección de publicaciones de estas cinco cuentas ha seguido los siguientes criterios: (1) exclusivamente publicaciones sencillas o tipo carrusel, sin audio ni vídeo; (2) en español; (3) compartidas a lo largo del año 2023; y (4) con una relativa densidad terminológica de interés para el estudio. No obstante, no se ha tenido en cuenta la variante del español, ya que la audiencia de estas publicaciones es internacional y cualquier hispanohablante es susceptible de estar expuesto a estos textos, independientemente de su país de procedencia.

Así, los cinco perfiles seleccionados para el corpus son los siguientes: (1) @buenavibracamp; (2) @hablando_contigo_psic; (3) @paola.lavin.lps; (4) @psicocamilacasm; y (5) @psicologa.ednalozano.

En conjunto, se ha analizado un total de 86 publicaciones, la mayoría de ellas de tipo carrusel con un número variable de imágenes. Se pueden consultar todas ellas en el Anexo I: corpus. Para poder disponer del texto en un formato adecuado, se ha utilizado OCR (reconocimiento óptico de caracteres), cuyos resultados se han revisado manualmente. El corpus alcanza alrededor de 10 000 palabras. Con el fin de evitar el ruido en la extracción terminológica, se han eliminado los nombres de usuario que aparecen en las imágenes a modo de marca de agua y se han corregido las faltas de ortografía. Se considera que este corpus constituye una muestra representativa de la divulgación acerca de salud mental en castellano que se da en las redes sociales.

3.2. Extracción terminológica

La extracción terminológica se ha realizado a través de la plataforma Sketch Engine²³, mediante la herramienta *palabras clave*, que compara el corpus introducido por el usuario con un corpus de referencia.

²³ <https://www.sketchengine.eu>.

*La extracción terminológica extrae palabras que son típicas del ámbito temático del documento o corpus, es decir, que aparecen en el corpus con más frecuencia de lo que lo harían en el idioma común. Para representar el idioma común se utiliza un corpus amplio no especializado.*²⁴

Al realizar la extracción terminológica, Sketch Engine asigna una puntuación a cada una de las unidades, obtenida a partir de una fórmula matemática que compara la frecuencia de la unidad en el corpus de referencia con la del corpus de enfoque (el que introduce el usuario). Se puede consultar la extracción terminológica en el Anexo II: extracción terminológica de Sketch Engine.

Para este análisis, se han seleccionado las unidades terminológicas con una puntuación de al menos 160 puntos. A continuación, se han descartado los términos repetidos y se ha preferido aquel o aquellos con mayor puntuación. Por ejemplo, *sentirse* y *estresores* han sido escogidos frente a *sentirte* y *estresor*, que han sido descartados. También se han descartado aquellas unidades que no se pueden considerar términos especializados, teniendo en cuenta su contexto, como *cosas*, *momentos*, *cumplidos*, *propio pensamiento* o *capacidad de una persona*.

Por último, se han unificado los términos que aparecían divididos. Por ejemplo, la extracción terminológica ha dado como resultado los términos *flag*, *flags* y *red flags*. Sin embargo, la palabra *flag* o *flags* en el corpus va casi siempre precedida del adjetivo *red*. Por lo tanto, se han descartado los dos primeros términos y se ha seleccionado exclusivamente el tercero. Es el mismo caso que *helicopter parenting*, pues el motor también ha extraído los términos *helicopter* y *parenting* por separado pero, en sus contextos, aparecían juntos en casi todas las ocasiones.

Tras este proceso, de los 65 términos que superaban la puntuación mínima seleccionada, se han descartado trece en función de los criterios explicados. Así, el número definitivo de

²⁴ «Sketch Engine», acceso el 8 de mayo de 2024, <https://www.sketchengine.eu/guide/keywords-and-term-extraction>.

términos extraídos para este trabajo ha sido 52. Se pueden consultar en el Anexo III: extracción terminológica final.

Es destacable el hecho de que Sketch Engine haya presentado tantos falsos resultados en la extracción: ha habido que descartar bastantes unidades. Esto nos puede estar indicando que muchas de estas palabras no le son familiares al motor debido a su cualidad neológica.

3.3. Fichas terminológicas

En este trabajo, nos centraremos en aquellas unidades terminológicas que sean préstamos, de forma que el resto de términos no son susceptibles de análisis. En el análisis, se han agrupado los términos en función del tipo de préstamo que son de los cinco definidos anteriormente: anglicismo puro, anglicismo adaptado, calco léxico, calco semántico y calco sintáctico (véase el apartado 2.5).

El análisis de los términos se ha realizado en forma de fichas, para garantizar la uniformidad. No obstante, las fichas difieren ligeramente en función de la categoría a la que pertenece la unidad, ya que el origen y la configuración de cada tipo de préstamo tienen características particulares. Sin embargo, los puntos en común de todas ellas son los siguientes: (1) categoría semántica; (2) categoría gramatical; (3) definición y fuente; (4) comentario, en el caso de que sea necesario añadir alguna información; y (5) variantes denominativas en castellano, en el caso de que las haya.

La categoría semántica es el tipo de concepto del que estamos hablando, es decir, si se trata de una conducta, de una emoción, de un síndrome, etc. Por otro lado, la categoría gramatical es la clase de palabra que representa el término dentro de nuestra lengua (sustantivo, verbo, etc.). En este punto del análisis también se han incluido el género y el número de la unidad, en función de cómo se utilice en el corpus o, en caso de que no se marque de ninguna manera en el corpus, en otras fuentes. Esto es interesante sobre todo en el caso de los anglicismos puros y adaptados, ya que los sustantivos en inglés no tienen género y adquieren uno u otro al llegar a nuestra lengua.

Para la definición de los términos, se han primado las fuentes en español. En el caso de que no se hayan encontrado fuentes de calidad en español, se ha traducido la definición de una fuente en inglés. Dado el aspecto neológico de los términos con los que estamos trabajando, no siempre se ha podido encontrar una definición en artículos científicos o en fuentes de instituciones oficiales. Por lo tanto, también se han tomado, en orden de prioridad, tesis doctorales, trabajos de fin de máster y fin de grado, publicaciones en prensa de universidades, entradas de blogs sobre psicología y, en última instancia, artículos periodísticos.

Las variantes denominativas que aparecen en las fichas tienen un uso real y documentado. Esto quiere decir que aparecen de forma frecuente en búsquedas de Google y que se utilizan como sinónimo o con el mismo significado que el término analizado. También se han tomado las denominaciones recomendadas por el *Diccionario para la corrección terminológica en Psicopatología, Psiquiatría y Psicología Clínica*, de Rafael Portugal Fernández (2008). Este diccionario es de gran interés para nosotros, ya que explicita por qué el uso de ciertos términos no está justificado (por ejemplo, por ser una traducción incorrecta, por tener una difusión muy reducida, etc.) y remite al uso más recomendable.

Tabla 1 : ficha base para el análisis de los términos

Término:	
Ctg. semántica:	Ctg. gramatical:
Definición:	
Fuente de la definición:	
Comentario	
Variante(s) denominativa(s):	

Fuente: elaboración propia

Como se ha señalado anteriormente, cada categoría tiene sus particularidades en cuanto al análisis de los términos. En las fichas de todas las categorías, excepto en la de anglicismo puro, se ha especificado cuál es la unidad de origen en inglés. En los anglicismos adaptados, se indica qué tipo de adaptación ha experimentado la unidad (véase el apartado 2.5.1). Por último, en los calcos léxicos, se explica la composición morfológica de la unidad.

4. ANÁLISIS

En la extracción terminológica se ha obtenido un total de 33 términos susceptibles de análisis, es decir, que son préstamos. Sin embargo, se ha acotado el número de términos analizados a 18 por motivos de extensión y de redundancia.

Esto quiere decir que se han obviado los términos cuyo análisis es innecesario debido a la presencia de otro de origen similar (por ejemplo, *autocuidado* y *autoconocimiento*). También se han omitido aquellos que aparecían en el corpus tanto en inglés, en forma de anglicismo, como traducidos, en forma de calco. Por ejemplo, entre los pares *red flags* y *bandera roja* o *enmeshment* y *enmarañamiento* solo se ha seleccionado uno de los dos, pues presentar la ficha de ambos sería repetitivo ya que designan el mismo concepto. En estas instancias, se ha especificado en la ficha esta doble aparición del término en el corpus. Por último, en los casos en los que la extracción terminológica ha obtenido varios términos similares o derivados de uno solo, se ha analizado solamente el de mayor interés terminológico, gracias a cuyo análisis se puedan entender los demás. Por ejemplo, el corpus contenía hasta diez términos relacionados con el concepto del enmarañamiento, de los que solo se ha analizado *enmarañamiento*.

4.1. Anglicismos puros

En la extracción terminológica se han obtenido quince anglicismos. Doce de ellos son anglicismos puros. A continuación, se procede a analizar siete de acuerdo con los criterios de selección explicados, en orden descendente de frecuencia de aparición.

Término: DARVO	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: siglas
Definición: reacción que muestran algunos agresores, especialmente los agresores sexuales, cuando se les pide explicaciones por su comportamiento. ²⁵	
Fuente de la definición: Freyd, Jennifer J. 2003. «What is DARVO?», acceso el 1 de mayo de 2024, http://dynamic.uoregon.edu/~jjf/defineDARVO.html .	
Comentario DARVO son las siglas de <i>deny, attack y reverse victim and offender</i> (en español, negar, atacar e invertir los roles de víctima y agresor). En el corpus se observa que estas siglas, en ocasiones, adoptan el género masculino: «así se ve el DARVO en las relaciones». Sin embargo, otras veces aparecen sin ningún tipo de marca de género: «así es como inicia DARVO la persona». Este es un término acuñado en 1997 por la psicóloga e investigadora Jennifer Freyd. Aunque hay conceptos cercanos, como <i>manipulación narcisista</i> o <i>cambio de culpa</i> , no hay variantes denominativas que sean equivalentes exactos, pues DARVO describe una conducta bastante específica.	

Término: journaling	
Ctg. semántica: actividad	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Definición: práctica que consiste en plasmar los pensamientos y emociones de uno mismo en un diario para procesarlos más fácilmente.	
Fuente de la definición: López Cerro, Raquel. 2023. «RelaHearte. 22 hábitos para mejorar tu día y tu salud mental». Trabajo de fin de grado. Universitat Politècnica de València.	
Comentario En el corpus, no se marca la categoría gramatical de este término de ninguna manera, ya que no aparece dentro de oraciones sino entre paréntesis o como título aislado. Sin embargo, su uso en español siempre es como sustantivo masculino.	
Variante(s) denominativa(s): escritura expresiva, escritura terapéutica, escritura en un diario personal	

²⁵ Traducción propia de la definición de Freyd (2003).

Término: gaslight	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Definición: proceso intencional para hacer pensar a una persona que está perdiendo la cordura mediante la negación, la mentira, uso de falsa información y descalificación de los sentimientos y percepciones de la persona.	
Fuente de la definición: Galán Jiménez, Jaime Sebastián y María del Rocío Figueroa Varela. 2017. «Gaslighting. La invisible violencia psicológica». <i>Uaricha Revista de Psicología</i> 14 (32): 53-60.	
Comentario En el corpus, no se marca el género de este término de ninguna manera. Sin embargo, su uso en español siempre es en masculino. Es frecuente encontrar este término entre paréntesis acompañando a su traducción literal, <i>luz de gas</i> . Es más habitual el uso de la forma <i>gaslighting</i> .	
Variante(s) denominativa(s): luz de gas	

Término: burnout	
Ctg. semántica: síndrome	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Definición: síndrome resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito y que se caracteriza por un sentimiento de falta de energía o agotamiento; por un aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo; y por una sensación de ineficacia y falta de realización.	
Fuente de la definición: OMS (Organización Mundial de la Salud). 2019/2021. <i>Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11)</i> . https://icd.who.int/browse11 .	
Comentario El <i>Diccionario para la corrección terminológica en Psicopatología, Psiquiatría y Psicología Clínica</i> (Portugal Fernández 2008) clasifica este término como palabra que no existe en castellano y cuyo uso no está justificado. Ofrece numerosas denominaciones en castellano, listadas a continuación. La OMS incluye este síndrome en la versión más reciente de su Clasificación Internacional de Enfermedades, pero bajo el nombre de <i>síndrome de desgaste ocupacional</i> .	
Variante(s) denominativa(s): agotamiento, síndrome del quemado, síndrome de estar quemado en el trabajo, síndrome de quemarse en el trabajo, síndrome de estar quemado, quemazón profesional, desgaste psicológico por el trabajo, desgaste ocupacional, síndrome de desgaste ocupacional, desgaste profesional, síndrome de desgaste en el trabajo, agotamiento profesional, síndrome del cansancio emocional, estrés crónico laboral asistencial, estrés laboral asistencial, estrés profesional, estrés laboral, síndrome del empleado, enfermedad de Tomás, síndrome de quemarse por el trabajo	

Término: mindfulness	
Ctg. semántica: actividad	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Definición: técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación.	
Fuente de la definición: Vasquez-Dextre, Edgar R. 2016. «Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas». <i>Revista de neuro-psiquiatría</i> 79 (1): 42-51.	
Variante(s) denominativa(s): atención plena, conciencia plena, <i>sati</i> ²⁶	

²⁶ Este es el término en su idioma original, el pali.

Término: oversharing	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Definición: sobreexposición de información personal en las redes sociales a través de los perfiles de los usuarios.	
Fuente de la definición: Chambi Quispe, Sumaida y Anyoly Briggette Gonzales Sánchez. 2021. «El oversharing en el uso de la red social Facebook en estudiantes de quinto grado de secundaria de la institución educativa José Carlo Mariátegui del distrito de Paucarpata, Arequipa – 2019». Tesina. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.	
Comentario En varias fuentes, se puede encontrar la palabra <i>sharenting</i> equiparada a <i>oversharing</i> . Sin embargo, <i>sharenting</i> , una palabra compuesta por <i>share</i> (compartir) y <i>parenting</i> (paternidad), se refiere a la sobreexposición de los hijos en redes sociales por parte de los padres. <i>Oversharing</i> por sí solo se refiere a la sobreexposición de uno mismo.	
Variante(s) denominativa(s): sobreexposición en redes sociales	

Término: self	
Ctg. semántica: percepción	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Definición: sentimientos que una persona tiene sobre sí misma, su validez, su capacidad y el grado de bienestar y la satisfacción que experimenta.	
Fuente de la definición: «El orgullo, bien valorado, nos da seguridad y confianza», <i>Gaceta UNAM</i> . 12 de enero de 2023. https://www.gaceta.unam.mx/el-orgullo-bien-valorado-nos-da-seguridad-y-confianza .	
Comentario En realidad, <i>self</i> aparece en el corpus en la mayoría de los contextos como partícula para formar los términos <i>self-care</i> y <i>self-love</i> , que a su vez son anglicismos puros que se refieren a los cuidados personales y al amor propio, respectivamente.	
Variante(s) denominativa(s): identidad ²⁷	

²⁷ En algunas fuentes se puede encontrar *self* e *identidad* como sinónimos, mientras que en otras se hace una distinción entre ambos. Se debe tener en cuenta que, en este caso, *self* es un término filosófico cuyo significado puede cambiar en función del autor, de la corriente y de la disciplina desde la que se trate.

4.2. Anglicismos adaptados

Del total de quince anglicismos extraídos, tres de ellos son anglicismos adaptados. A continuación, se procede a su análisis.

Término: distrés	
Ctg. semántica: emoción	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Palabra de origen: <i>distress</i>	Tipo de adaptación: gráfica
Definición: respuesta negativa o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico que impide consumir el exceso de energía desarrollado.	
Fuente de la definición: Flores Canales, Víctor Hugo. 2007. «Estrés laboral». Tesis doctoral. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo.	
Comentario Se suele definir como «estrés malo» y utilizar en contraposición a <i>eustrés</i> , el «estrés bueno». El <i>Diccionario para la corrección terminológica en Psicopatología, Psiquiatría y Psicología Clínica</i> (Portugal Fernández 2008) clasifica este término como palabra que no existe en castellano y cuyo uso no está justificado, y ofrece las alternativas que se listan a continuación.	
Variante(s) denominativa(s): agotamiento, dolor, aflicción	

Término: parentificación	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: sustantivo fem. sing.
Palabra de origen: <i>parentification</i>	Tipo de adaptación: gráfica y fonética
Definición: inversión de roles que implica la consigna a los hijos de tareas de cuidado emocional o instrumental que son propias de los adultos.	
Fuente de la definición: Valera González, Sara Michelle. 2023. «Parentificación en familias monoparentales». Trabajo de fin de grado. Universidad Miguel Hernández.	
Comentario La Fundéu ²⁸ lo califica como un término válido e indica que se trata, efectivamente, de una adaptación del inglés <i>parentification</i> . Señala también la existencia de la alternativa <i>parentalización</i> , que es un derivado formado en español.	
Denominación(es) alternativa(s): parentalización	

Término: stalkear	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: verbo
Palabra de origen: <i>stalk</i>	Tipo de adaptación: morfológica
Definición: revisar a otra persona a través de las redes sociales observando su perfil, sus publicaciones y sus fotos para averiguar información sobre ella y su vida.	
Fuente de la definición: Guardiola, Andi. «Qué es “stalkear” y por qué no deberíamos hacerlo», <i>InStyle</i> . 30 de junio de 2022. https://instyle.mx/estilo-de-vida/que-es-stalkear-y-por-que-no-deberiamos-hacerlo .	
Comentario Se ha añadido la terminación del infinitivo a la palabra en inglés <i>stalk</i> (acosar) para que pueda funcionar como verbo en castellano. Aunque este verbo en inglés signifique literalmente <i>acosar</i> , también tiene esta acepción en contextos más coloquiales, por lo que no se puede afirmar que se haya producido una adaptación semántica.	
Variante(s) denominativa(s): acechar, espiar, husmear	

²⁸ FundéuRAE. «Parentificación o parentalización», *Fundéu*. 4 de agosto de 2022. <https://www.fundeu.es/consulta/parentificacion-o-parentalizacion>.

4.3. Calcos léxicos

Tras la extracción terminológica del corpus, se han obtenido dieciocho calcos. Entre ellos, se distingue un total de seis calcos léxicos, y se procede a analizar cuatro de ellos.

Término: sobrepensar	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: verbo
Palabra de origen: <i>overthink</i>	Estructura: sobre- + <u>pensar</u>
Definición: sumirse en un flujo constante de pensamientos, a menudo analizando situaciones, problemas o preocupaciones en exceso.	
Fuente de la definición: Acosta Echeverry, Juan Fernando. «Sobrepensar: qué es, causas y cómo superarlo», <i>Blog Coomeva</i> , 2 de octubre de 2023, https://blog.coomeva.com.co/post/sobrepensar-que-es-causas-y-como-superarlo/956 .	
Comentario La RAE sostiene que «es un término correctamente formado, pero no está generalizado en el uso en español» ²⁹ , por lo que recomienda las alternativas listadas a continuación.	
Variante(s) denominativa(s): pensar demasiado, dar (demasiadas) vueltas a algo	

²⁹ Real Academia Española (@RAEinforma), #RAEconsultas Es preferible usar en español expresiones como «pensar demasiado», «dar (demasiadas) vueltas [a algo]», o, coloquialmente, «comerse el tarro/la cabeza». «Sobrepensar» es un término correctamente formado, pero no está generalizado en el uso en español.». Twitter, 26 de octubre de 2022, <https://x.com/RAEinforma/status/1585212124757893121>.

Término: autocuidado	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Palabra de origen: <i>self-care</i> o <i>self care</i>	Estructura: auto- + <u>cuidar</u> + -ado
Definición: función humana reguladora que aplica cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar.	
Fuente de la definición: Hernández, Ydalsys Naranjo, José Alejandro Concepción Pacheco y Miriam Rodríguez Larreynaga. 2017. «La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem». <i>Gaceta Médica Espirituana</i> 19 (3).	
Comentario En el corpus distinguimos un término de formación similar, <i>autoconocimiento</i> , que podría proceder de <i>self-knowledge</i> . Sin embargo, como se ha comentado antes en el trabajo (véase el apartado 2.5.2), no se puede saber con precisión si se trata de un calco léxico o si este neologismo se ha formado plenamente en nuestra lengua.	
Variante(s) denominativa(s): cuidado personal, cuidados personales	

Término: eustrés	
Ctg. semántica: emoción	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Palabra de origen: <i>eustress</i>	Estructura: eu- + <u>estrés</u>
Definición: respuesta armónica ante los estresores que respeta los parámetros fisiológicos y psicológicos de la personas de forma que la energía se consume biológica y físicamente.	
Fuente de la definición: Flores Canales, Víctor Hugo. 2007. «Estrés laboral». Tesis doctoral. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo.	
Comentario Se suele definir como «estrés bueno» y utilizar en contraposición a <i>distrés</i> , el «estrés malo». La similitud con la palabra de origen plantea dudas acerca del origen de este préstamo: podría tratarse también de un anglicismo adaptado gráficamente.	
Variante(s) denominativa(s): estrés positivo	

Término: rumiación	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: sustantivo fem. sing.
Palabra de origen: <i>rumination</i>	Estructura: <u>rumiar</u> + -ación
Definición: mecanismo de regulación emocional que consiste en una focalización repetitiva y pasiva en situaciones con contenido emocional negativo que contribuye a la severidad y el mantenimiento del trastorno depresivo.	
Fuente de la definición: De Rosa, Lorena y Eduardo Keegan. 2018. «Rumiación: consideraciones teórico-clínicas». <i>Revista Argentina de Clínica Psicológica</i> 27 (1): 36-43.	
Comentario A veces, se puede encontrar el término <i>ruminación</i> (no aparece en nuestro corpus) como una imitación exacta de la palabra de origen. Sin embargo, el término correcto en español es <i>rumiación</i> , que proviene del verbo <i>rumiar</i> . Tanto <i>rumiar</i> , en español, como <i>ruminate</i> , en inglés, pueden referirse tanto a la forma de masticar de algunos animales como a la acción de reflexionar sobre algo.	
Variante(s) denominativa(s): pensamiento obsesivo	

4.4. Calcos semánticos

De los diecinueve calcos, solo dos son calcos semánticos, y los dos tienen la misma raíz: *enmarañar* y *enmarañamiento*. Solo se añadirá el segundo de ellos, que es el que tiene mayor carga semántica y el más utilizado en psicología.

Término: enmarañamiento	
Ctg. semántica: conducta	Ctg. gramatical: sustantivo masc. sing.
Palabra de origen: <i>enmeshment</i>	
Definición: patrones familiares que facilitan la fusión psicológica y emocional entre miembros de la familia, inhibiendo potencialmente el proceso, el desarrollo y el mantenimiento de la madurez psicológica. ³⁰	
Fuente de la definición: Barber, Brian K. y Cheryl Buehler. 1996. «Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects». <i>Journal of marriage and the family</i> 58 (2): 433-441.	
Comentario Es difícil encontrar información en español sobre este concepto, sobre todo en fuentes especializadas. Todo apunta a que, ante una palabra poco transparente en inglés, cada autor ha hecho una traducción propia, lo que ha provocado que no haya consenso ni consistencia en cuanto a la denominación en español. En el corpus encontramos numerosos términos con el mismo origen: <i>enmarañar</i> (que también pertenece a esta categoría de calco), <i>trauma de enmarañamiento</i> , <i>trauma del enmarañamiento</i> , <i>relación enmarañada</i> , <i>relación enmarañada con los padres y límite enmarañado</i> . También aparece su forma en inglés, <i>enmeshment</i> .	
Variante(s) denominativa(s): amalgamiento, enredo, inmersión	

4.5. Calcos sintácticos

Al encontrarnos ante términos compuestos, es importante explicar cómo se pueden clasificar desde el punto de vista de la gramática. Nos basaremos en la *Nueva gramática de la lengua española* de la RAE (2009). Esta distingue tres tipos de compuestos, de los cuales nos interesan aquellos que se integran en varias palabras ortográficas: los compuestos sintagmáticos y las locuciones nominales. Sin embargo, la RAE admite que este último grupo «es polémico» (192).

Según la RAE (2009), los compuestos sintagmáticos «se forman yuxtaponiendo palabras que mantienen su propia independencia gráfica y acentual, unas veces separadas con guion

³⁰ Traducción propia de la definición de Barber y Buehler (1996).

intermedio y otras sin él». También señala que, por lo general, estos compuestos solo pluralizan uno de sus dos componentes (por ejemplo, *casas cuartel* o *coches bomba*).

Por su parte, las locuciones nominales, cuando contienen adjetivos, pluralizan sus dos componentes. Además, poseen un género gramatical definido que no puede cambiar en ningún contexto. Buenafuentes (2010) añade que las locuciones nominales pueden estar compuestas bien por un sustantivo y un adjetivo, bien por dos sustantivos unidos por una preposición.

Tendremos en cuenta estos criterios para diferenciar ambos tipos de compuestos. No obstante, se debe tener en cuenta que la diferencia entre ambos sigue siendo difusa y que no hay un consenso. Por ejemplo, la RAE (2009) señala que los compuestos sintagmáticos suelen tener un significado más transparente y las locuciones nominales, más idiomático. Sin embargo, Buenafuentes (2010) sostiene que «este criterio carece de validez» (44).

Dicho esto, se procede a analizar los calcos sintácticos seleccionados. Pertenecen a este grupo diez de los dieciocho calcos obtenidos en la extracción terminológica. Dado que la mayoría de ellos son derivados del ya mencionado *enmarañamiento*, solo se han incluido en el análisis los tres que no tienen relación con este término.

Término: padre helicóptero	
Ctg. semántica: persona	Ctg. gramatical: compuesto sintagmático
Palabra de origen: <i>helicopter parent</i>	
Definición: padre que se preocupa en exceso por sus hijos/as, de forma que ejerce una sobreprotección y un control ante fenómenos externos que afecta al desarrollo emocional de los hijos/as.	
Fuente de la definición: Polo, Cristina. «¿Qué son los padres helicóptero?», <i>Blog Educativo Red Educa, Red Educa</i> , 22 de agosto de 2023, https://www.rededuca.net/blog/atencion-temprana/padres-helicoptero .	
Comentario Mientras que en inglés <i>parent</i> es una palabra sin marca de género, en español el término cambiará en función de si estamos hablando de un padre o de una madre. En el corpus también se usa la forma en inglés <i>helicopter parent</i> y el sustantivo que hace referencia al fenómeno y no a la persona, <i>helicopter parenting</i> .	
Variante(s) denominativa(s): padre sobreprotector, hiperpadre	

Término: señal mixta	
Ctg. semántica: estímulo	Ctg. gramatical: locución nominal
Palabra de origen: <i>mixed signal</i>	
Definición: contradicción entre las palabras y las acciones de una persona, sobre todo en una potencial pareja. ³¹	
Fuente de la definición: Australia Counselling. «Mixed Signals, the bane of relationships: what do they mean?», acceso el 13 de mayo de 2024, https://www.australiacounselling.com.au/mixed-signals-the-bane-of-relationships-what-do-they-mean .	
Comentario También es muy habitual el uso del anglicismo puro, <i>mixed signal</i> , aunque no aparece en nuestro corpus. Se puede considerar una mala traducción, pues la palabra <i>mixto</i> en español con tiene el significado de «contradictorio» como en inglés.	
Variante(s) denominativa(s): señal confusa, señal contradictoria	

³¹ Traducción propia de la definición de Australia Counselling.

Término: bandera roja	
Ctg. semántica: estímulo	Ctg. gramatical: locución nominal
Palabra de origen: <i>red flag</i>	
Definición: comportamiento que indica que una pareja (o potencial pareja) no te conviene.	
Fuente de la definición: van Marrewijk, Lissane. «Cómo identificar red flags en las relaciones», <i>OpenUp</i> , 4 de septiembre de 2023, https://openup.com.es/self-guided-care/blog/identificar-red-flags-relaciones .	
Comentario En el contexto de textos coloquiales sobre salud mental, también es muy habitual el uso del anglicismo puro, <i>red flag</i> , que aparece en nuestro corpus. Aunque es menos frecuente, se suele utilizar <i>bandera verde</i> o <i>green flag</i> para referirse a lo opuesto, es decir, a una señal de que esa persona sí te conviene. El término <i>bandera roja</i> nace en el ámbito de la medicina y de la psiquiatría, en los que se refiere a las señales que alertan de la posible presencia de enfermedades o de pensamientos suicidas.	
Variante(s) denominativa(s): señal de alerta	

5. DISCUSIÓN

A continuación, se comentan las tendencias que se han observado en el análisis terminológico, teniendo en cuenta también aquellos términos para los que no se ha elaborado una ficha de acuerdo con los criterios explicados anteriormente (véase el apartado 4). Se pueden consultar todos los términos en el Anexo III: extracción terminológica final.

De forma global, hay más términos en el corpus que son préstamos que aquellos que no lo son. Más concretamente, 33 de los 52 términos extraídos, lo que supone casi dos tercios del total. Solo 19 términos no tienen un origen en la lengua inglesa. En cuanto a la tipología de los préstamos, los más habituales son los calcos (19 de los 33 préstamos lo son), especialmente los sintácticos. El resto son anglicismos, entre los que son más frecuentes los puros que los adaptados.

En lo relativo a la semántica, los términos que se tratan más habitualmente con diferencia son las conductas. Entendemos conducta como «actitud interior en la cual se originan las

acciones y las reacciones»³². Aunque se suele usar como sinónimo de *comportamiento*, hay una sutil diferencia: «el comportamiento se refiere al conjunto de las acciones y de las reacciones habituales de un organismo al ambiente, susceptibles de observación objetiva». Los dos siguiente tipos de términos más habituales son los que hacen referencia a estímulos y los relativos a las relaciones interpersonales. Un estímulo es «cualquier manifestación o variación de energía fuera o dentro del organismo que tenga lugar con cierta rapidez, que alcance una determinada intensidad y que perdure un determinado período»³³. En nuestro corpus, pues, se clasifican como estímulos aquellos términos que designan circunstancias que provocan algún tipo de reacción, emoción o acción en la persona.

En cuanto a las variantes denominativas, todos los términos excepto las siglas *DARVO* tenían al menos una variante denominativa que no era un préstamo. Sin embargo, está claro que los divulgadores se inclinan hacia el uso de préstamos, que predominan en sus textos. Lo más posible es que esto se deba a un desconocimiento de las alternativas denominativas causado, probablemente, por informarse en fuentes escritas en inglés. Por otro lado, en el caso de que estos expertos sí conozcan bien las alternativas en castellano, puede que opten por el préstamo por su popularidad. En otras palabras, puede que los divulgadores piensen que más personas van a entender sus textos si utilizan términos de origen inglés.

Es interesante mirar este análisis también desde el punto de vista socioterminológico. Con base en lo comentado acerca de la socioterminología (véase el apartado 2.3), los objetivos de esta disciplina, a grandes rasgos, son determinar las condiciones de difusión de los conocimientos especializados, analizar el uso de los términos y conocer su origen y evolución en la ciencia.

³² Galimberti, Umberto. *Diccionario de psicología*. 1.^a ed. México, D.F.: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v., 2002, s.v. «conducta».

³³ Galimberti, Umberto. *Diccionario de psicología*. 1.^a ed. México, D.F.: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v., 2002, s.v. «estímulo».

Podríamos decir que la situación social actual de la salud mental como área del saber se corresponde con un aumento de la «demanda» de información, con un gran y creciente número de personas no especialistas interesadas en ampliar sus conocimientos. Por lo tanto, los especialistas y divulgadores tienen que emitir un alto volumen de contenido divulgativo para satisfacer esta demanda. De hecho, algunas de las cuentas de Instagram estudiadas publican contenido varias veces al día. Además, el interés del público es de vital importancia para cualquier medio de comunicación, sobre todo para aquellos *influencers* centrados únicamente en la salud mental, para los que sería muy difícil o incluso imposible cambiar su temática de enfoque en el caso de que esta dejase de ser fructífera. Por lo tanto, la información que publiquen tiene que ser primordialmente atractiva e interesante y captar al público.

En estudios como los de McGinty et al. (2016) o de Van Beveren et al. (2020), se señala que las actitudes de la prensa en artículos sobre la salud mental son mayoritariamente negativas, y la relacionan con el riesgo y el peligro. Sin embargo, en las redes sociales no ocurre igual, según las temáticas predominantes en el corpus. Esto demuestra que la divulgación de salud mental en redes sociales difiere de la publicada en prensa.

Como se ha observado anteriormente, los términos más habituales son aquellos que designan conductas. Esto indica que la descripción de conductas es lo preferido por el público objetivo de estos perfiles, lo que se puede explicar de distintas maneras. Por un lado, se puede deber al hecho de que las conductas son conceptos concretos, pues son acciones externas que se pueden percibir. Por lo tanto, requieren un esfuerzo menor a la hora de entenderlos. Así, puede que susciten más interés ya que, al no ser conceptos tan graves o alarmantes como otros (por ejemplo, las enfermedades mentales o los traumas), son atractivos para todos los públicos y no hieren sensibilidades. Otro factor podría ser que las conductas descritas son observables en el día a día de las personas: por ejemplo, se puede identificar que alguien está haciendo *oversharing* o se puede *stalkear* conscientemente el perfil de una persona. De esta manera, el lector puede sentirse incluido e interesado en poner nombre a situaciones que conoce o que percibe de manera cotidiana.

Lo mismo ocurre con los estímulos y con las relaciones interpersonales: lo que más le puede interesar al público general es algo que se aplique a su vida personal. Una persona puede interesarse por los estímulos que le afectan para entender qué circunstancias provocan sus reacciones. De la misma manera, los seres humanos somos animales sociales y tenemos gran número de relaciones de distinto tipo a lo largo de nuestra vida. Por tanto, es interesante para la mayoría entender mejor esas relaciones y verse reflejado en las explicaciones psicológicas al respecto.

Este trabajo no está centrado en estudiar el origen y la evolución de los términos uno por uno, cosa que además sería tan extensa que podría dar pie a una investigación individual de cada uno de ellos. Sin embargo, daremos algunas pinceladas generales que pueden ser útiles para entender mejor esta terminología de forma global.

Como ya sabemos, el origen de los términos estudiados en este trabajo está en la lengua inglesa. Pero, yendo más allá, prácticamente todos los términos en inglés que han dado lugar a los préstamos extraídos en nuestro corpus surgieron a lo largo del siglo XX, ya sea porque algún académico los acuñó o porque una palabra del léxico general adquirió un significado especializado. A la hora de designar estos nuevos conceptos en español, se recurrió bien a la traducción literal (calcos), bien a la conservación de las formas inglesas, que con el uso experimentaron algún tipo de adaptación (anglicismos).

Una vez dentro del español, los términos han pasado a los no especialistas a través de la divulgación. En base a la información recogida en Google Trends³⁴, casi todos ellos han adquirido o aumentado significativamente su popularidad a partir de la década de 2010, sobre todo de 2015 en adelante. Esto confirma que, efectivamente, los términos estudiados se han popularizado en el transcurso de la última década. Tanto es así que han ido penetrando en el

³⁴ Google Trends (<https://trends.google.com/trends>) es una herramienta que permite consultar el volumen de búsquedas en Google de un término que se han realizado los usuarios desde 2004 hasta 72 horas antes de la consulta. Se puede filtrar por temática (en nuestro caso, psicología) y por región (en nuestro caso, España, ya que no se puede seleccionar toda la comunidad hispanohablante).

habla popular, sobre todo en la juvenil, por medio de internet. Por lo tanto, se puede decir que se han desterminologizado (véase el apartado 2.4.2).

La lengua varía y evoluciona con el uso y, actualmente, el léxico de la salud mental está más en uso que nunca. Por lo tanto, no es de extrañar que se produzcan estos fenómenos neológicos y que estos experimenten todas aquellas variaciones que hemos observado.

6. CONCLUSIONES

El objetivo primordial de este estudio era revisar la presencia de préstamos del inglés en el ámbito divulgativo de la salud mental en las redes sociales. Para ello, se ha llevado a cabo una investigación terminológica con base en un corpus elaborado con publicaciones de Instagram representativas de este ámbito.

En primer lugar, se ha analizado la terminología presente en el corpus y se ha elaborado una serie de fichas para los términos más significativos que eran préstamos del inglés. En ellas, tal y como se planteaban los objetivos del trabajo, se han recogido aspectos fundamentales de cada término, importantes para definir y comprender su uso. Así, se ha establecido de qué tipo de término se trataba, tanto desde el punto de vista de la gramática como de la semántica, y se ha ofrecido una definición de una fuente externa. Por otro lado, se han explicado las especificidades de uso de cada término y se han presentado las diferentes variantes denominativas existentes en nuestra lengua. De esta manera, se ha presentado la información suficiente para garantizar una comprensión completa y un uso informado de los términos analizados.

En segundo lugar, se han comentado las tendencias observadas globalmente en el análisis terminológico. Se ha concluido que el volumen de préstamos en este tipo de comunicación es muy elevado, pues hay más préstamos que términos de origen castellano. También se ha hallado que la temática más habitual es la descripción de conductas psicológicas. Así, se ha podido indagar en los motivos por los que se usan tantos términos con origen inglés y en el proceso por el cual han penetrado en nuestra lengua. En otras palabras, se han comentado las

causas que llevan a los divulgadores a estar influidos por el inglés, por un lado, y se han dado unas pinceladas sobre el origen y popularización de los términos, por otro.

No obstante, este trabajo de investigación no es sino un primer paso en la investigación de la divulgación de salud mental en las redes sociales. Además, tiene un enfoque lingüístico centrado en los préstamos. Por lo tanto, aunque se tratan aspectos relacionados, no se ha profundizado en aquellos que no tienen relación directa con la terminología o con los préstamos del inglés.

El presente trabajo podría suponer un punto de partida para otras investigaciones acerca de la terminología propia de este ámbito. Estudios posteriores podrían tratar la historia y trayectoria de alguno de los términos de manera independiente o elaborar un glosario más detallado y exhaustivo que podría servir como referencia lingüística para todos los participantes en la comunicación sobre salud mental, tanto especialistas como legos. También se podría realizar un comentario crítico sobre la calidad general de la divulgación de salud mental en la red, abordando aspectos como la transparencia documental o la relevancia científica de los conceptos tratados.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Artiles, Javier y Alicia Bolaños Medina. 2017. «Anglicismos léxicos evitables en artículos científicos de salud mental». *Panace@* 18 (45): 3-11.
- Alcaraz, María Ángeles. 1998. «Anglicismos en el lenguaje de las ciencias de la salud». Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Alvar Ezquerro, Manuel. 2007. «El neologismo español actual». En *Léxico español actual, actas del I Congreso Internacional de Léxico Español Actual, Venecia-Treviso, 14-15 de marzo de 2005*, editado por Luis Luque Toro, 11-35. Venecia: Librería Editrice Cafoscarina.
- Barité, Mario. 2015. *Diccionario de organización del conocimiento: clasificación, indización, terminología*. Montevideo: CSIC.
- Bertolote, José M. 2008. «Raíces del concepto de salud mental». *World psychiatry* 6 (2): 113-116.
- Buenafuentes, Cristina. 2010. *La composición sintagmática en español*. San Millán de la Cogolla: Cilengua.
- Cabré, María Teresa. 2009. «La Teoría Comunicativa de la Terminología, una aproximación lingüística a los términos». *Revue française de linguistique appliquée* 14 (2): 9-15.
- Cassany, Daniel. 2002. «Reflexiones y prácticas didácticas sobre divulgación de la ciencia». En *Lingüística e interdisciplinariedad: desafíos del nuevo milenio. Ensayos en honor a Marianne Peronard*, editado por Giovanni Parodi, 355-374. Valparaíso: Ediciones Universitarias de Valparaíso de la Universidad Católica de Valparaíso.
- Ciapuscio, Guiomar Elena. 1997. «Lingüística y divulgación de ciencia». *Quark: Ciencia, Medicina, Comunicación y Cultura* 7: 19-28.
- 2003. *Textos especializados y terminología*. Barcelona: Institut Universitari de Lingüística Aplicada (Universitat Pompeu Fabra).
- Delavigne, Valérie. 1995. «Approche socioterminologique des discours du nucléaire». *Meta* 40 (2): 308-319.
- Diallo, Sileymane. 2020. «Socioterminología: orígenes, objeto y aplicaciones». *Informatio* 25 (2): 22-40.
- Díaz Hormigo, María Tadea. 2022. «Neología de préstamo: la adaptación morfológica de género de los neologismos léxicos procedentes del inglés». *Revista de Lingüística y Lenguas Aplicadas* 17: 49-58.
- Dosuto, Iria Aldomar. 2021. «Lengua, juventud y género. El lenguaje inclusivo en las redes sociales». *Hesperia: Anuario de filología hispánica* 24: 51-64.
- Fadic, María Natalia Castillo. 2002. «El préstamo léxico y su adaptación: un problema lingüístico y cultural». *Onomázein* 7: 469-496.
- Freixa, Judit, Sabela Fernández Silva y María Teresa Cabré Castellví. 2008. «La multiplicité des chemins dénommatifs». *Meta* 53 (4): 731-747.
- Gaudin, François. 2003. *Socioterminologie: une approche sociolinguistique de la terminologie*. Bruselas: De Boeck/Duculot.

- Gerding Salas, Constanza, Paola Cañete González y Carolin Adam. 2018. «Neología sintagmática anglicada en español: Calcos y préstamos». *Revista Signos* 51 (97): 175-192.
- Giles, David C. y Julie Newbold. 2011. «Self-and other-diagnosis in user-led mental health online communities». *Qualitative health research* 21 (3): 419-428.
- González, Félix Rodríguez. 2014. «Pseudoanglicismos en español actual. Revisión crítica y tratamiento lexicográfico». *Revista española de lingüística* 43 (1): 123-169.
- Guerrero Ramos, Gloria. 1997. *Neologismos en el español actual*. Madrid: Arco Libros, S.L.
- 2013. «El préstamo lingüístico, uno de los principales procedimientos de creación neológica». *Quaderns de Filologia-Estudis Lingüístics* 18: 115-130.
- Gutiérrez Cuadrado, Juan. 2022. «¿Y si los anglicismos fueran como las bacterias?». En *El préstamo como procedimiento de actualización léxica*, dirigido por Joaquín García Palacios, 55-76. Granada: Editorial Comares.
- Humbert-Droz, Julie. 2021. «Définir la déterminologisation : approche outillée en corpus comparable dans le domaine de la physique des particules». Tesis doctoral. Université de Toulouse.
- 2023. «When terms become neologisms: A contribution to the study of neology from the perspective of determinologisation». *CLINA: An interdisciplinary journal of translation, interpreting and intercultural communication* 9 (1): 135-158.
- Jewitt, Carey. 2013. «Multimodal methods for researching digital technologies». En *The SAGE handbook of digital technology research*, editado por Sara Price, Carey Jewitt y Barry Brown, 250-265. Londres: SAGE Publications Ltd.
- Lopera, Juan D. 2014. «El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud». *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* 32: S11-S20.
- López-Rodríguez, Clara Inés. 2017. «Marcadores metalingüísticos explícitos y nivel de especialización: aplicaciones para la extracción de terminología». En *Temas actuales de terminología y estudios sobre el léxico*, editado por Miguel Ángel Candel-Mora y Chelo Vargas-Sierra, 147-162. Granada: Editorial Comares.
- Maroto García, María de la Nava. 2005. «Estudio descriptivo de la variación denominativa de las unidades terminológicas en textos divulgativos sobre virus informáticos». *Puentes. Hacia nuevas investigaciones en la mediación intercultural* 5: 47-55.
- McGinty, Emma E., et al. 2016. «Trends in news media coverage of mental illness in the United States: 1995-2014». *Health Affairs* 35 (6): 1121-1129.
- OMS (Organización Mundial de la Salud). 2004. *Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica: Informe compendiado*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Palomero López de Armenita, Vicente. 2020. «Motivacions ideològiques en la variació terminològica de la violència de gènere». *Terminàlia* 21: 29-39.
- Portugal Fernández, Rafael. 2008. *Diccionario para la corrección terminológica en Psicopatología, Psiquiatría y Psicología Clínica*. Madrid: Editorial Hélice.
- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española. 2009. *Nueva gramática de la lengua española*. Madrid: Espasa Libros, S.L.U.

- Rispau, Sergi Casals. 2006. «Reflexiones sobre la variación terminológica del español científico ilustradas con el caso del término inglés *delusión*». *Panace@* 7 (24): 222-227.
- Salway, Andrew y Radan Martinec. 2005. «Some ideas for modelling image-text combinations». *Guildford: University of Surrey*: technical report CS-05-02.
- Schreiber, Maria. 2023. «Text on Instagram as an emerging genre: A framework for analyzing discursive communication on a visual platform». *Studies in communication sciences*: 1-17.
- Tercedor Sánchez, Maribel. 2017. «Bases cognitivas de la variación terminológica en medicina». En *Temas actuales de terminología y estudios sobre el léxico*, editado por Miguel Ángel Candel-Mora y Chelo Vargas-Sierra, 147-162. Granada: Editorial Comares.
- Van Beveren, Laura, et al. 2020. «A critical perspective on mental health news in six European countries: How are “mental health/illness” and “mental health literacy” rhetorically constructed?». *Qualitative health research* 30 (9): 1362-1378.
- Van Leeuwen, Theo. 2015. «Multimodality». En *The handbook of discourse analysis*, editado por Deborah Tannen, Heidi E. Hamilton y Deborah Schiffrin, 447-465. Chichester: John Wiley & Sons, Inc.
- Vega Moreno, Érika. 2016. «El préstamo como procedimiento de creación neológica». *Pragmalingüística* 24: 281-292.
- 2022. *Caracterización lingüística de los procedimientos de creación léxica*. Madrid: Iberoamericana.
- Zollinger, Anaëlle. 2021. «Multimodality on the Internet: Recent meme genres as tools for online communication». Tesis doctoral. Universidad de Lausanne.

ANEXOS

Anexo I: corpus

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@buenavibracamp	1/4/2023	https://www.instagram.com/p/CqgQF-puoqV/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	8/4/2023	https://www.instagram.com/p/CqyBdqJOPVr/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	12/4/2023	https://www.instagram.com/p/Cq8eaMWBkIy/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	19/4/2023	https://www.instagram.com/p/CrOZGu9taLK/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	23/4/2023	https://www.instagram.com/p/CrYys56tFmY/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	27/4/2023	https://www.instagram.com/p/Cri6bWMPKWp/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	2/6/2023	https://www.instagram.com/p/Cs-DfMmO_Og/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	21/6/2023	https://www.instagram.com/p/Ctu7Jq_oO1j/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	4/7/2023	https://www.instagram.com/p/CuQZU80O9ML/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	22/7/2023	https://www.instagram.com/p/Cu-deOqvSue/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	4/8/2023	https://www.instagram.com/p/CvgeCUFuiWH/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@buenavibracamp	10/8/2023	https://www.instagram.com/p/CvvWSoVytqE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	14/10/2023	https://www.instagram.com/p/CyXCLDT0xhc/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	8/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzXhXrvBRD8/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	2/12/2023	https://www.instagram.com/p/C0U_08APuw_/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@buenavibracamp	10/12/2023	https://www.instagram.com/p/C0ptB9LJnKi/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	2/2/2023	https://www.instagram.com/p/CoI117utqrt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	11/2/2023	https://www.instagram.com/p/CoIC2NquwsZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	10/4/2023	https://www.instagram.com/p/Cq20XO6NbJ4/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	16/4/2023	https://www.instagram.com/p/CrGON88Ijmp/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	25/4/2023	https://www.instagram.com/p/CreAS-MuEcK/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	14/5/2023	https://www.instagram.com/p/CsO4UMvuKf5/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	11/6/2023	https://www.instagram.com/p/CtU8Vxorz8G/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@hablando_contigo_psic	12/6/2023	https://www.instagram.com/p/CtZCY-Ivd2N/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	14/6/2023	https://www.instagram.com/p/CteMsmwMsDp/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	17/6/2023	https://www.instagram.com/p/Ctku2awReVt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	20/6/2023	https://www.instagram.com/p/CtsbVpJRsr2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	23/6/2023	https://www.instagram.com/p/Ct0RmcURN02/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	24/6/2023	https://www.instagram.com/p/Ct4xY7aLL4P/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	5/7/2023	https://www.instagram.com/p/CuVLJpJhlwl/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	11/8/2023	https://www.instagram.com/p/CvziJTLtrKC/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	28/8/2023	https://www.instagram.com/p/CwfQCgduNjt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	4/9/2023	https://www.instagram.com/p/CwxVKfhNyXQ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	14/9/2023	https://www.instagram.com/p/CxLG3LjOnEk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	22/9/2023	https://www.instagram.com/p/CxgLDVOuEPF/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@hablando_contigo_psic	13/10/2023	https://www.instagram.com/p/CyVwRlusTeA/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	6/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzTsBY_OHuU/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	17/11/2023	https://www.instagram.com/p/Czv4EEuMXSK/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	7/12/2023	https://www.instagram.com/p/C0jX8esqnV0/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@hablando_contigo_psic	11/12/2023	https://www.instagram.com/p/C0trHsZvcYc/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	20/1/2023	https://www.instagram.com/p/Cnot2XpBlyI/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	25/1/2023	https://www.instagram.com/p/Cn1l1Dvr1JS/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	30/1/2023	https://www.instagram.com/p/CoCd0nRLJzP/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	14/2/2023	https://www.instagram.com/p/CopFuTYPRV-/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	22/2/2023	https://www.instagram.com/p/Co9sFcJPkNI/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	24/2/2023	https://www.instagram.com/p/CpC1rJcvRc9/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	27/2/2023	https://www.instagram.com/p/CpK3rMkLPKe/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@paola.lavin.lps	1/3/2023	https://www.instagram.com/p/CpPtqXdJiQL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	6/3/2023	https://www.instagram.com/p/Cpcln7RPfbk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	20/3/2023	https://www.instagram.com/p/CqAowiRNStw/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	29/3/2023	https://www.instagram.com/p/CqXz5xft4pW/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	25/4/2023	https://www.instagram.com/p/CreOKTwyLOe/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	8/6/2023	https://www.instagram.com/p/CtOoVwcths5/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	2/8/2023	https://www.instagram.com/p/CvcQEIntumd/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	22/11/2023	https://www.instagram.com/p/Cz8pIOaB1WZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@paola.lavin.lps	27/11/2023	https://www.instagram.com/p/C0JhFryskDO/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	19/9/2023	https://www.instagram.com/p/CxYtMrttUd1/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	30/10/2023	https://www.instagram.com/p/CzBh47SLOKV/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	31/10/2023	https://www.instagram.com/p/CzEvwkYBGB0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@psicocamilacasm	1/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzHUj9StHLG/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	1/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzGrV5nLLTR/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	13/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzkS5u5tjug/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	13/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzlryPQO6B2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	14/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzoQfvhuDsl/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	14/11/2023	https://www.instagram.com/p/Czo5uCbtXHZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	15/11/2023	https://www.instagram.com/p/Czpi9bCu7Ae/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	16/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzuDUD1Pgpy/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	17/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzulpdgBgrE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	17/11/2023	https://www.instagram.com/p/CzwJFhTua5t/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	17/11/2023	https://www.instagram.com/p/Czw1z-bhCi-/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicocamilacasm	13/12/2023	https://www.instagram.com/p/C0zk0ILvehK/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@psicocamilacasm	13/12/2023	https://www.instagram.com/p/C0y7nuPq9mM/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	1/1/2023	https://www.instagram.com/p/Cm21kfBMzXE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	15/2/2023	https://www.instagram.com/p/Coqfsd1MSnz/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	22/2/2023	https://www.instagram.com/p/Co87nJksnFf/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	1/3/2023	https://www.instagram.com/p/CpO_InFscz8/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	8/3/2023	https://www.instagram.com/p/CphP0pDOdKV/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	22/3/2023	https://www.instagram.com/p/CqFBw13sZuk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	27/3/2023	https://www.instagram.com/p/CqR3mbGsRhG/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	12/6/2023	https://www.instagram.com/p/CtYQZF8Mx1v/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	17/7/2023	https://www.instagram.com/p/CuyY3Tjslx2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	22/7/2023	https://www.instagram.com/p/CvAD_szu41b/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	10/8/2023	https://www.instagram.com/p/Cvv3qjjsqtw/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Cuenta emisora	Fecha	Enlace
@psicologa.ednalozano	18/8/2023	https://www.instagram.com/p/CwErhKcsfPs/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	18/9/2023	https://www.instagram.com/p/CxUnW7QsBTw/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
@psicologa.ednalozano	10/10/2023	https://www.instagram.com/p/CyM_JzYM4Wk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Anexo II: extracción terminológica de Sketch Engine

N.º	Término	Puntuación
1	enmarañamiento	1465,544
2	distrés	1351,667
3	trauma de enmarañamiento	790,128
4	parenting	748,922
5	helicopter	727,934
6	gaslighting	696,651
7	padre helicóptero	694,612
8	red flags	612,328
9	enmarañar	554,018
10	flag	531,911
11	trauma de inmersión	527,085
12	relación enmarañada	527,085
13	DARVO	526,87
14	parentificación	438,196
15	apego seguro	405,256
16	enmeshment	351,58
17	sobrepensar	350,311
18	relación adulta	344,945
19	sentirse	314,213
20	respuesta al estrés	304,723
21	autoconocimiento	298,044
22	flags	294,388
23	cosas	289,068
24	helicopter parenting	264,043
25	sobrepensamiento	264,002
26	self-love	263,679

N.º	Término	Puntuación
27	journaling	258,398
28	señal mixta	256,591
29	descarga emocional	256,298
30	gaslight	256,248
31	base segura	248,005
32	trauma	246,321
33	burnout	245,187
34	mindfulness	236,613
35	bandera roja	212,617
36	estresores	212,233
37	estresado	209,24
38	sentimientos	201,464
39	autocuidado	193,994
40	síntomas	184,586
41	pensamientos	182,612
42	trauma del enmarañamiento	176,362
43	estresor externo	176,362
44	relación enmarañada con los padres	176,362
45	niño de grupos minoritario	176,362
46	límite enmarañado	176,362
47	enmarañamiento familiar	176,362
48	cuestionarnos	176,227
49	niño de grupos minoritarios	176,191
50	vínculo traumático	176,083
51	oversharing	175,779
52	niño de grupos	175,573
53	cumplidos	175,261
54	self	175,098

N.º	Término	Puntuación
55	eustrés	172,876
56	amnesia selectiva	172,764
57	propio pensamiento	172,223
58	stalkear	172,007
59	sentirte	170,901
60	momentos	167,652
61	preocupaciones	167,003
62	rumiación	166,248
63	capacidad de una persona	163,44
64	estresor	163,178
65	relación saludable	160,741
66	errores	159,338
67	profesional de la salud mental	149,911
68	dinámica familiar	144,562
69	meta personal	143,642
70	región del cerebro	140,855
71	detente	137,843
72	amígdala	136,783
73	cédula profesional	136,509
74	atención plena	136,16
75	propia mente	134,721
76	peor situación	132,312
77	lista de cosas	131,237
78	tips	130,71
79	perfeccionismo	124,714
80	patrones	123,524
81	revalorar	120,387
82	problema de salud mental	119,368

N.º	Término	Puntuación
83	revaluar	118,704
84	playlist	118,411
85	inmersión	117,874
86	cambios	117,102
87	grupo minoritario	115,967
88	piloto automático	110,349
89	propia decisión	93,679
90	baja autoestima	88,75
91	sonidos de burla o desaprobación	88,681
92	comentario pasivo-agresivos	88,681
93	break del trabajo	88,681
94	burnout autocompasión	88,681
95	consideración cultural sobre el trauma	88,681
96	conflicto en las relaciones adultas	88,681
97	caso de un enmarañamiento	88,681
98	comportamiento de sobreprotección	88,681
99	comportamiento de alerta	88,681
100	crianza de apego llevada	88,681

Anexo III: extracción terminológica final

N.º	Término	Puntuación
1	enmarañamiento	1465,544
2	distrés	1351,667
3	trauma de enmarañamiento	790,128
4	gaslighting	696,651
5	padre helicóptero	694,612
6	red flags	612,328
7	enmarañar	554,018
8	trauma de inmersión	527,085
9	relación enmarañada	527,085
10	DARVO	526,87
11	parentificación	438,196
12	apego seguro	405,256
13	enmeshment	351,58
14	sobrepensar	350,311
15	relación adulta	344,945
16	sentirse	314,213
17	respuesta al estrés	304,723
18	autoconocimiento	298,044
19	helicopter parenting	264,043
20	sobrepensamiento	264,002
21	self-love	263,679
22	journaling	258,398
23	señal mixta	256,591
24	descarga emocional	256,298
25	gaslight	256,248
26	base segura	248,005

N.º	Término	Puntuación
27	trauma	246,321
28	burnout	245,187
29	mindfulness	236,613
30	bandera roja	212,617
31	estresores	212,233
32	estresado	209,24
33	sentimientos	201,464
34	autocuidado	193,994
35	síntomas	184,586
36	pensamientos	182,612
37	trauma del enmarañamiento	176,362
38	estresor externo	176,362
39	relación enmarañada con los padres	176,362
40	límite enmarañado	176,362
41	enmarañamiento familiar	176,362
42	cuestionarnos	176,227
43	niño de grupos minoritarios	176,191
44	vínculo traumático	176,083
45	oversharing	175,779
46	self	175,098
47	eustrés	172,876
48	amnesia selectiva	172,764
49	stalkear	172,007
50	preocupaciones	167,003
51	rumiación	166,248
52	relación saludable	160,741