

¿Qué es el ghosting? Así lo puedes superar y seguir con tu vida



Si alguna vez te has preguntado: **¿por qué esa persona no me respondió de vuelta? ¿Qué puedo hacer si me dejaron en "visto"?**

Entonces conoces ya algunos de los **impactos** que tiene el **ghosting virtual**, que es cuando un **alguien deja de contestar** tus llamadas o mensajes, y **desaparece sin dar explicación**.

Para saber más sobre **por qué la gente hace** esto, lo que podemos hacer cuando nos pase y cómo podemos evitar hacerlo, te presentamos algunas **respuestas** del **psicólogo de [Tecnología](#) Raúl Sánchez Ledezma**.

¿Por qué las personas hacen "ghosting"?

El especialista explica que las personas tienden a encaminar sus **acciones** para buscar el **placer evitando el dolor**, ya que incrementa las **emociones positivas**.

Algunas personas pretenden el **gozo inmediato** que surge de la **atención de otras** para así obtener satisfacción de **ser reconocidas**, pero existen quienes **no buscan relaciones profundas**.

*"Una persona obtiene placer del **sentirse reconocido**, pero no busca obtener nada más que ello. Al obtenerlo, ve satisfecha la necesidad inmediata y **extingue su acción porque ya obtuvo el fin**", señala.*

"Que te hagan ghosting puede afectar como te percibes o tu autoestima, así como tu valor como persona".



width="900" loading="lazy">

También se puede explicar al describir al ser humano como **acumulador o coleccionista**.

El experto dice que los **objetos acumulados dan la seguridad de saber que las tenemos** y temporalmente regresamos a revisar que se encuentren **en su lugar**.

*"Lo mismo sucede con los **seguidores, amigos o contactos** que tenemos: **coleccionamos likes** y **nos regalan satisfacción**, después **no aportan valor extraordinario**, pero volveremos a verlos para saber que no se evaporaron" dice el psicólogo de campus Chihuahua.*



width="900" loading="lazy">

¿Hacer **"ghosting"** está bien o mal? ¿Es algo "normal"?

El especialista comenta que *"si la relación te está haciendo **daño** lo mejor será **evitarla** y si es necesario o inevitable, el **bloqueo puede resultar benéfico**".*

Agrega que **la mayor ganancia es profundizar y/o consolidar otras relaciones**, y no buscar la suma de pequeñas relaciones o microrrelaciones.

*"Es ello, el **cumplimiento o incumplimiento de las expectativas** lo que definirá mis **sentimientos y emociones** hacia la relación", destaca.*

Menciona que es importante considerar con **empatía y humanidad** las **expectativas** que puede llevar **implícitas las palabras** que se expresen, además de ello conocer el ritmo, y frecuencia de contacto con los demás.



width="900" loading="lazy">

¿Qué podemos hacer si nos "ghostean"?

Algunas de las **recomendaciones** que el experto propone cuando **nos toque lidiar con esta situación** son:

- No supongas

Evita hacer suposiciones sobre la situación.

- No te lo tomes personal

A medida que no lo tomes tan a pecho podrás manejar mejor la situación.

- No seas fatalista

No cubras tu visión con **ideas negativas**.

- Usa la sustitución de pensamientos como herramienta

Trae la **confianza y autorrespeto** cuando los pensamientos negativos acudan al **autosabotaje**.

- Confía en tu integridad

Considera innegociable traicionar tus **valores**.

*"Que te hagan ghosting puede afectar **cómo te percibes o tu autoestima**, cuestionar sobre tu valor como persona, pues la primera pregunta que te haces cuando desaparecen es **¿qué hice mal?**", añade.*

*"Tu autoestima no es lo que pienso que piensan los demás de mí, sino lo que **realmente valoras**, la **grandiosidad** y **maravilla** que habitan dentro de ti y se expresan **al exterior**", concluye.*

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER: