# ¿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** <u>Tecmilenio</u> **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">

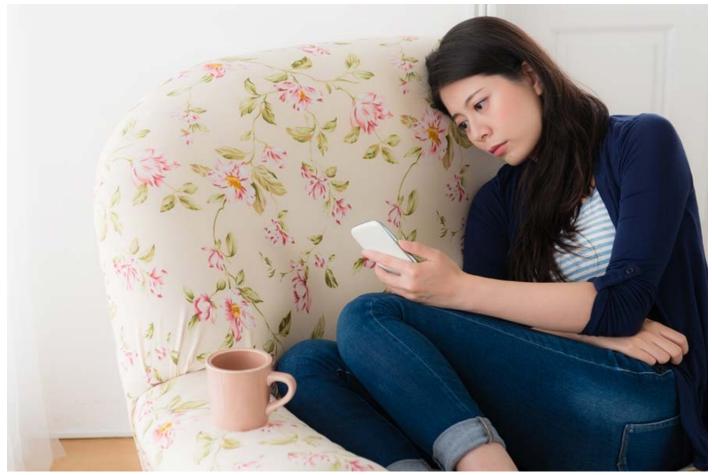
# ¿Hacer "ghosting" está bien o mal? ¿Es algo "normal"?

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:**