



Ghosting

Realizada por
Katherine Rodríguez

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO

El *ghosting*, proveniente de la palabra *fantasma* en inglés, es la denominación dada a la práctica de **desaparecer de alguna relación** de cualquier índole sin dar explicaciones o avisos previos.

Se considera *ghosting* cuando ha existido comunicación e interacción y puede ocurrir en cualquier etapa de la relación.

(Rodríguez, 2020; Charpentier, 2021).

Formas de ghosting



1

Minighosting: Iniciativa en la comunicación unidireccional, donde la persona que hace *ghosting* va alejándose de forma gradual.

2

Ghosting pasivo: Nula comunicación presencial, pero aún existe contacto mediante redes sociales. Quien hace *ghosting*, busca como consecuencia que la otra persona se aleje.

3

Ghosting intermitente: Quien hace *ghosting* vuelve a aparecer en la vida de la persona para luego desaparecer sucesivamente.

Tipos de ghosting



Ghosting en relaciones afectivas

Ocurre en relaciones de pareja, familiares o en amistades íntimas, siendo un comportamiento de **maltrato emocional** frecuente en personas con rasgos de personalidad pasivo-agresivas. Puede asociarse con el **miedo al conflicto** o a **mostrar vulnerabilidad** con el otro, así como también al egocentrismo.

(Psicología y mente, 2023).



Ghosting en el ámbito laboral

Se presenta cuando el **trabajador desaparece del lugar de trabajo** sin notificación, cortando todo tipo de comunicación. Puede asociarse al **miedo** de la persona por informar su retiro, las **expectativas** personales y profesionales frente al empleo, o la **falta de información** clara sobre las condiciones desde un principio.

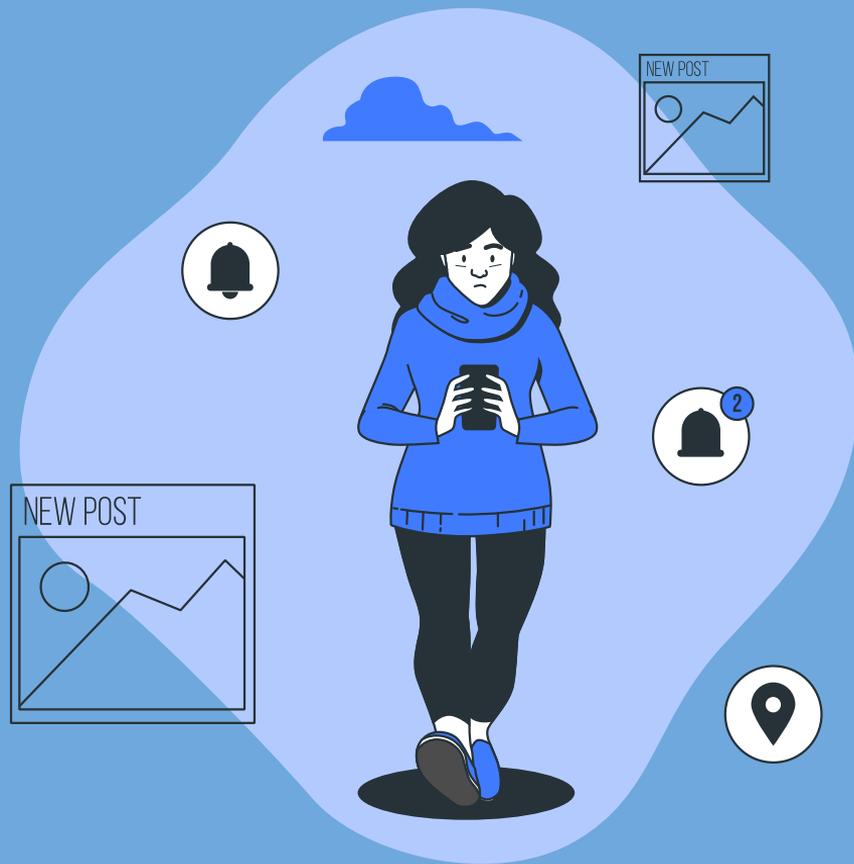
(Nuño, 2021).



Ghosting en medios digitales

Sucede en las **redes sociales**, donde quien hace *ghosting* **deja de comunicarse** o responder y en la mayoría de ocasiones bloquea el perfil de la otra persona. Puede asociarse a una **medida** cómoda para **evitar explicaciones** y **argumentos asertivos**.

(Psicología y mente, 2023).



Factores que conllevan a esta práctica

Poca responsabilidad afectiva.

Patrones emocionales y conductuales de evitación.

Baja autoestima.



Poca empatía y asertividad.

Miedo al compromiso.

Falta de interés.

Sentimiento
de culpa.

Miedo e
inseguridad.

Búsqueda
obsesiva de
respuestas.

*Consecuencias en
quienes sufren por
esta práctica*

Minusvalía.

Tristeza.

Aislamiento.

Incertidumbre.



Herramientas para enfrentar situaciones de ghosting



01

Ser consciente de que esta práctica es un indicador sobre la persona que la realiza, quien no tiene **estrategias de afrontamiento** adecuadas ni la capacidad de **gestionar sus propias emociones**.



Reconocer que se ha sido víctima de esta práctica para minimizar **los falsos cuestionamientos** de la situación o **las falsas expectativas** alrededor de la persona que hizo *ghosting*.

(Rodríguez, 2020).



03

Evitar buscar **razones y justificaciones** de lo sucedido desde la culpa y el juzgamiento hacia sí, ya que esta práctica es de entera **responsabilidad** de la otra persona.

(Rodríguez, 2020).

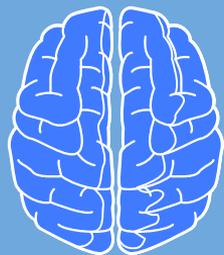


Identificar y expresar las emociones que esta situación implica, dándole el **tiempo** y el **espacio** necesario a las sensaciones desagradables asociadas, tales como la ira, la tristeza, entre otras.

(Rodríguez, 2020).



05



No generar una **predisposición** cognitiva sobre los hechos de *ghosting* frente a las **experiencias futuras** del ámbito afectivo, laboral o digital. Toda persona, relación y lugar son **diferentes**.

(Rodríguez, 2020).

Asimilar la situación como **oportunidad de aprendizaje** en las formas de **relacionarse**, el fortalecimiento de la **comunicación abierta** frente a las **expectativas** propias y ajenas, y el establecimiento de **acuerdos y límites** claros desde un inicio.

(Rodríguez, 2020).



07

Ampliar y fortalecer las redes de apoyo (familia, los amigos, compañeros de trabajo, etc.) para ser escuchado y acompañado durante la gestión emocional ante situaciones de *ghosting*.

(Rodríguez, 2020).



Buscar ayuda con profesionales de la salud mental (psicología clínica o psiquiatría) si la situación acontecida genera altos niveles de malestar emocional y excede los propios recursos para gestionarlo.

(Rodríguez, 2020).



Referencias

Charpentier, D. (2021). 8 razones por las que algunos hacen ghosting y qué hacer si te sucede. <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/pareja-vida/2021/02/11/8-razones-por-las-que-algunos-hacen-ghosting-y-que-hacer-si-te-sucede.shtml>

Martorell, C. (s.f.). Ghosting ¿qué es? ¿Por qué la gente hace Ghosting? <https://www.easydona.com/chicas/psicologia/ghosting-que-es-detectalo/>

Nuño, A. (2021). ¿Qué es el 'ghosting' laboral y cómo evitarlo? https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2021-01-28/ghosting-laboral-trabajo-evitar-relaciones_2921259/

Psicología y Mente. (2023). Míralo desde el otro lado: ¿por qué hacemos ghosting? <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/miralo-desde-el-otro-lado-por-que-hacemos-ghosting/#:~:text=El%20ghosting%20resulta%20algo%20especialmente,como%20por%20arte%20de%20magia.>

Referencias

Rodríguez, K. (2020). Ghosting. Salud Psicológica.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/CParens/Revista/Bienestar/Numeros/03/05/03.pdf>

RTVE. (9 de julio del 2021). Qué es el ghosting | En confianza con Slivia Congost | Únicas. [Archivo de Vídeo].

Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=0z05r9OvTMw&ab_channel=RTVE

Sardiña, R. (2023). Relaciones en la era del Tinder: lo que esconde el ghosting y cómo afecta a la salud mental. <https://www.epe.es/es/salud/20230415/ghosting-afecta-salud-mental-cita-desaparece-84782428>

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik** and illustrations by **Stories**

Please keep this slide for attribution

CITA DE LA GUÍA

Rodríguez, K. (2023). Ghosting. UNICISO. Disponible en:
www.portaluniciso.com

SÍGUENOS:



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO