

## IMAGEN FANTASMA

# Por qué el Ghosting es malo para nuestra salud mental

Una perspectiva evolutiva sobre por qué el efecto fantasma es tan dañino y problemático.

## PUNTOS CLAVE

- Se ha demostrado que estar alejado de los demás es un predictor particularmente fuerte de todo tipo de resultados negativos.
- Con las redes sociales, una forma moderna de distanciamiento se encuentra en el "efecto fantasma".
- Este artículo describe un estudio que muestra que las imágenes fantasmas parecen ser comunes y problemáticas.
- Una perspectiva evolutiva de los grupos sociales humanos puede ayudarnos a comprender por qué el ghosting es un problema tan grande.

Por Lázaro Castillo Jr.



## TIPOS DE GHOSTING

- 1 Minighosting**

En este caso las conversaciones sí continúan, pero los mensajes se responden de forma excesivamente tardía.
- 2 Ghosting pasivo**

Bajo este tipo no se desaparece inmediatamente sin dejar rastro, sino que se comienza a cancelar con anticipación cada intento de encuentro presencial. Además, la comunicación se mantiene a través de "likes" en las fotos, pero no existe conversación entre las personas involucradas.
- 3 Ghosting intermitente**

Se da cuando la persona que está infringiendo ghosting aparece de forma intermitente en la vida de la persona que ha sido abandonada. Estas señales se darán de forma esporádica, a través de las redes sociales y simplemente a través de likes, emoticonos o pequeños comentarios. Pero en ningún caso implicarán una relación más profunda.

Así que imagina esto: tú y Alida han sido amigos durante años. En general, siempre te ha gustado Alida y te has sentido apoyado por ella. Siempre se reían mucho juntos y siempre sentían apoyo en ocasiones en situaciones traicioneras de la vida.

Una mañana, vas a enviarle un mensaje en WhatsApp y descubres que no aparece en tu aplicación de WhatsApp. Eso es extraño... piensas para ti mismo. Recorres tu WhatsApp y no puedes encontrar ninguna evidencia de que ella haya estado allí alguna vez. ¡Qué extraño!

Así que vas a enviarle un mensaje de texto e inmediatamente recibes un mensaje que dice que "este número no está disponible". Empiezas a ponerte nervioso. ¿Qué significa todo esto? Rápidamente decide enviar un mensaje de texto a una amiga en común, Alida, para ver si ella está viendo las mismas cosas por su parte. Alida te envía un mensaje de texto en aproximadamente 10 minutos diciendo esto: "En realidad, todavía está en mi WhatsApp y acaba de publicar una linda foto de su nuevo gatito esta mañana".

Tu corazón se hunde: has sido fantasma. Y no tienes idea de por qué.

- Ghosting como una forma moderna de cortar lazos

Con las redes sociales y las tecnologías de los teléfonos celulares, es más fácil que nunca cortar los lazos con alguien por varias razones. Uno podría fantasma de un ex amante o un ex amigo. O incluso un miembro de la familia. Con las redes sociales como la forma principal en que las personas se comunican en estos días, sacar a alguien de la vida es literalmente tan fácil como presionar un botón. Y desde una perspectiva evolutiva, esto es un problema.

- Extrañamiento en perspectiva evolutiva

Hace algunos años, mi equipo de investigación publicó un artículo que demuestra cómo la cantidad de distanciamientos que uno experimenta en la vida es un fuerte predictor de una amplia gama de resultados psicológicos y sociales negativos, incluido un estilo de apego inseguro, una percepción de no ser apoyado por otros, y una fuerte tendencia a ser emocionalmente inestable.

En el trabajo de seguimiento, encontramos que la cantidad de distanciamientos que uno experimenta está fuertemente relacionada con tener tendencias hacia el trastorno límite de la personalidad.

- [¿Pueden cambiar las personas con trastornos de personalidad del grupo B?](#)
- [La investigación muestra que la mayoría de los trolls tienen sadismo subclínico](#)

El mayor problema del Ghosting es el daño que puede hacer a la persona que lo sufre, ya que afecta de forma directa a la autoestima. Del miedo por si a esa persona le ha ocurrido algo se pasa rápidamente a la incredulidad al advertir que te acaban de dejar plantado/a sin darte ninguna explicación.



Como ocurre con la mayor parte del trabajo realizado por mi equipo, buscamos comprender estos fenómenos en términos de nuestra psicología evolucionada. Aquí, parece bastante sencillo. Basado en todo tipo de datos, está claro que los grupos humanos ancestrales tendían a estar compuestos por números mucho más pequeños que los que se encuentran en los grupos de hoy.

Antes del advenimiento de la agricultura, hace apenas 10 000 años (que es un abrir y cerrar de ojos en el tiempo evolutivo), todos nuestros antepasados eran nómadas. Por varias razones, los grupos nómadas son relativamente pequeños. Por lo general, estos grupos tienen un límite de alrededor de 150 que, según el psicólogo cognitivo evolutivo, es aproximadamente con cuántas personas nuestras mentes pueden conectarse de manera efectiva en un nivel no superficial.

Ahora imagina que estás viviendo en un grupo de 150 y de repente te encuentras separado de solo unas pocas personas en el grupo. Eso podría ser problemático. La gente habla. Y todas las personas de las que estás separado tienen un círculo social, que generalmente incluye familiares y amigos. Por lo tanto, estar aislado de unas pocas personas en una sociedad a pequeña escala realmente podría haber tenido consecuencias devastadoras.

En nuestro estudio, con datos recopilados entre 2015 y 2016, encontramos que, entre una muestra de estudiantes universitarios, el número promedio de personas de las que nuestros participantes se distanciaron era poco menos de cuatro. Hay mucha variabilidad en esta dimensión. Un participante informó que tenía 27 personas de las que estaba distanciado (o completamente aislado).

Dado que evolucionamos no en las sociedades a gran escala que existen hoy, sino en sociedades a pequeña escala donde todos se conocían, podemos comenzar a ver por qué nuestra respuesta emocional a los distanciamientos puede ser tan fuerte.

- Las consecuencias psicológicas y sociales adversas del fantasma

Al hablar sobre el trabajo de distanciamiento que nuestro equipo había llevado a cabo hace solo unos años, varios de los miembros actuales del equipo, en su mayoría estudiantes de posgrado y licenciatura en psicología, sugirieron que la situación probablemente sea aún peor ahora debido a la facilidad con la que las personas pueden cortar a los demás. a través de las redes sociales y las tecnologías de los teléfonos móviles.

Les pedimos a las personas que informaran (en la medida de sus posibilidades) a cuántas personas habían engañado y a cuántas otras creían que los habían engañado a ellos. Luego les dimos a los participantes una batería de medidas de funcionamiento psicológico, emocional y social.

Estos son algunos de nuestros principales hallazgos:

- El número promedio de personas que los participantes habían superado era de ocho.
- El número promedio de personas por las que los participantes fueron fantasmas también fue de ocho.
- Hubo una fuerte correlación positiva entre la cantidad de personas a las que los participantes habían duplicado y la cantidad de personas por las que los participantes habían sido duplicados (en otras palabras, los fantasmas tienden a ser duplicados).
- Las personas que reportaron experiencias de fantasmas relativamente altas tendieron a calificar con tendencias límite de personalidad, bajos niveles de satisfacción con la vida, inestabilidad emocional y vínculos inseguros con los demás.
- [¿Qué es la psicología de la salud?](#)

## Tasas exponenciales de distanciamientos debido a las redes sociales

Un punto más amplio profundamente preocupante de nuestro estudio sobre el fantasma es el siguiente: el número de otras personas de las que las personas se distancian parece estar aumentando considerablemente.

En mi opinión, este hallazgo es profundamente preocupante. Muestra otra forma en que las tecnologías modernas de las redes sociales no coinciden evolutivamente con los procesos ancestrales de comunicación cara a cara, y están causando estragos en nuestra salud mental en el camino.

En nuestros apuntes sobre Psicología Evolutiva Positiva, discutimos en detalle cómo se han creado tantas tecnologías modernas sin considerar nuestra psicología evolucionada.

A menudo, estas tecnologías (desde los alimentos procesados modernos hasta Snapchat, y todo lo demás) tienen consecuencias adversas no deseadas, en gran parte porque no coinciden con las condiciones en las que nuestras mentes y cuerpos evolucionaron para existir.

Bajo condiciones ancestrales, no podías apretar un botón y hacer que alguien desapareciera permanentemente de tu vida. Ghosting es, en muchos sentidos, antinatural. Y bien puede estar contribuyendo al extraordinario aumento de los problemas de salud mental que encontramos en el mundo moderno, especialmente entre los adolescentes y adultos jóvenes que han conocido Internet y las tecnologías de las redes sociales toda su vida.

### Otros tópicos

- [La investigación muestra que el trauma psicológico puede tener un lado positivo](#)
- [¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?](#)