



**Universidad
Europea** VALENCIA

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado

EL IMPACTO PSICOLÓGICO DEL GHOSTING.

UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

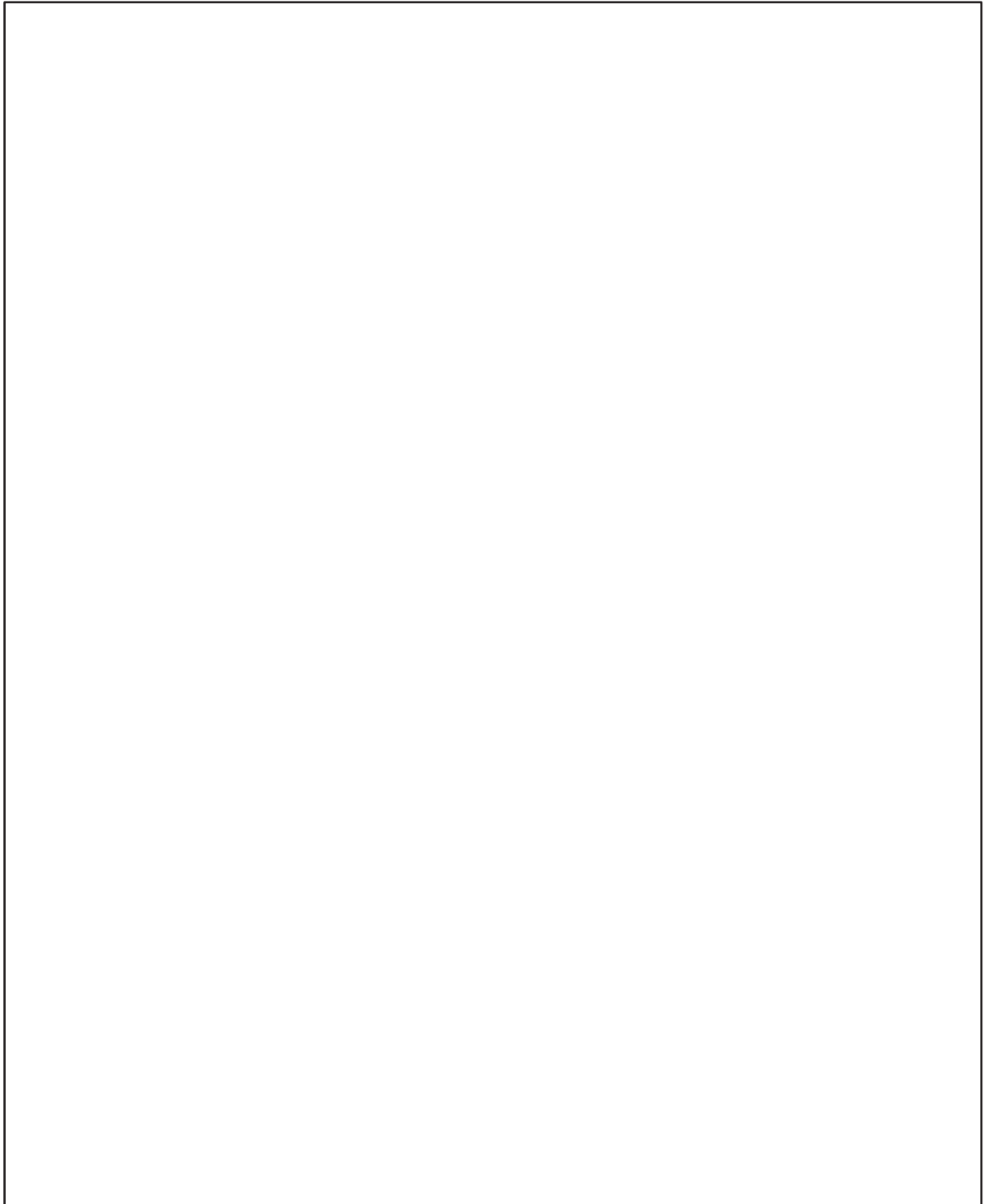
Presentado por: Daniela Alejandra Blanquicet Bedoya

Directora:

Olga Martínez Arroyo

Curso: 2023-2024

Convocatoria: extraordinaria



RESUMEN

El *ghosting* se basa en el distanciamiento físico y psicológico indeseado e inesperado caracterizado por estrategias de retirada o evitación, mediante el cual se pone fin a una relación. De esta manera, de la falta de revisiones sistemáticas sobre el impacto psicológico del *ghosting* en las personas afectadas, ha surgido la elaboración de la presente revisión sistemática, con el fin de estudiar la influencia del fenómeno del *ghosting* en la salud mental y el bienestar emocional de las personas afectadas. Tras una búsqueda exhaustiva de literatura científica siguiendo la metodología PRISMA, se han seleccionado diez artículos recuperados de las bases de datos Psycinfo, Dialnet, Web of Science y Scopus, los cuales han sido examinados con la finalidad de poder alcanzar los objetivos establecidos. Así, se ha encontrado que sufrir este fenómeno de forma frecuente en contextos románticos puede afectar la autoestima y es más probable que se perciba como doloroso. Por otro lado, el *ghosting* puede tener un impacto negativo psicológico inmediato y se observaron otras emociones adicionales como ira, decepción, preocupación, vergüenza, alivio, injusticia, pérdida, sorpresa, culpa, abandono, sensación de no ser valorados entre otros. Por lo que respecta a la satisfacción de las necesidades básicas, presenta un impacto negativo significativo, especialmente en aquellas personas que presentan una alta necesidad de cierre. En lo que respecta a los factores sociodemográficos, no se hallaron diferencias significativas. No obstante, haciendo referencia a la posible influencia del contexto relacional en el fenómeno del *ghosting* se observa una clara diferencia en lo referente a la percepción y reacción al *ghosting* en relaciones de amistad frente a las románticas. Cabe destacar que en este fenómeno es importante presentar unas estrategias de afrontamiento eficaces debido al impacto psicológico que este conlleva, destacando la aceptación y el apoyo emocional.

Palabras clave: *ghosting*, impacto psicológico, PRISMA y revisión sistemática.

ABSTRACT

Ghosting is based on unwanted and unexpected physical and psychological distancing characterized by withdrawal or avoidance strategies, through which a relationship is terminated. Thus, from the lack of systematic reviews on the psychological impact of ghosting on the affected persons, the present systematic review has emerged in order to study the influence of the phenomenon of ghosting on the mental health and emotional well-being of the affected persons. After an exhaustive search of scientific literature following the PRISMA methodology, ten articles retrieved from the Psycinfo, Dialnet, Web of Science and Scopus databases were selected and examined in order to achieve the established objectives. Therefore, it has been found that frequent ghosting in romantic contexts can affect self-esteem and is more likely to be perceived as painful. On the other hand, ghosting can have an immediate negative psychological impact and additional emotions such as anger, disappointment, worry, shame, relief, relief, injustice, loss, surprise, guilt, abandonment, feeling of not being valued, among others, were observed. Regarding the satisfaction of basic needs, it presents a significant negative impact, especially in those people who present a high need for closure. Regarding sociodemographic factors, no significant differences were found. However, with reference to the possible influence of the relational context on the phenomenon of ghosting, a clear difference was observed regarding the perception and reaction to ghosting in friendly relationships versus romantic ones. It should be noted that in this phenomenon it is important to present effective coping strategies due to the psychological impact it entails, highlighting acceptance and emotional support.

Keywords: ghosting, psychological impact, PRISMA and systematic review.

ÍNDICE

1. Introducción	1
1.1. Marco teórico	2
1.1.1 Conceptualización de ghosting	2
1.1.2 Impacto psicológico	3
1.1.3 La necesidad de cierre cognitiva	5
1.1.4 Estrategias de afrontamiento	6
1.2 Justificación	7
1.3. Objetivos	8
2. Método	9
2.1 Criterios de elegibilidad	9
2.2. Búsqueda y selección de artículos	10
3. Resultados	13
3.1. Ghosting e impacto psicológico	20
3.1.1. Autoestima y frecuencia de sufrir ghosting	20
3.1.2. Salud mental y bienestar emocional	20
3.1.3. Respuestas emocionales	21
3.1.5. Necesidades básicas	23
3.1.4. Factores moderadores: género, edad, etnia y contexto relacional	24
3.1.6. Estrategias de afrontamiento frente al ghosting	25
4. Discusión	26
4.1. Limitaciones	32
4.2. Implicaciones prácticas	33
4.3. Futuras líneas de investigación	34
4.4. ODS	35
4.5. Conclusión	36
5. Referencias	38

1. Introducción

Actualmente, las relaciones interpersonales de nuestra sociedad se encuentran mediadas por la tecnología, dando lugar a formas nuevas de interacción como resultado de la influencia de la aparición de las redes sociales (Weisskirch & Delevi, 2013).

Así pues, las relaciones se caracterizan por una mayor conectividad y accesibilidad incluso en la distancia, lo cual ha permitido la establecer vínculos entre las personas en diversos contextos relacionales, tanto en el ámbito romántico como en el social y laboral (Tapia, 2016; Gavilán et al., 2023). Las aplicaciones de citas, las redes sociales y las plataformas online han ampliado las oportunidades de conocer a nuevas personas y explorar diferentes formas de interacción con un alcance a nivel global (Tapia, 2016; Gavilán et al., 2023). Sin embargo, también han surgido nuevos desafíos ante las nuevas formas de amor, tales como la falta de autenticidad, la superficialidad de las conexiones, y tal y como manifiesta Tierno (2021), una sociedad en la que los vínculos se hacen y se deshacen con mucha facilidad (Tierno, 2021; Gavilán et al., 2023).

Por tanto, en estos tiempos de amor moderno, es de vital importancia comprender y adaptarse a las dinámicas de las nuevas relaciones influenciadas por las aplicaciones de citas y la concepción que se tiene de cada relación interpersonal, buscando de esta manera, formas saludables de establecer vínculos significativos y mantener una comunicación valiosa y eficaz en un entorno digitalizado (Weisskirch & Delevi, 2013).

Asimismo, hoy en día existen numerosas formas de terminar una relación, y una ruptura amorosa puede resultar muy dolorosa y percibirse como frustrante (Retana-Franco y Sánchez-Aragón, 2020). Así pues, Jaramillo-Bustamante (2015), citado en Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2020), expone que cuando una relación llega a su fin, la persona que se siente abandonada experimenta un estrés doloroso que provoca el colapso de perspectivas y aspiraciones, así como cambios en aspectos personales, familiares, económicos y sociales.

Cabe destacar un término acuñado por el sociólogo polaco Zygmunt Bauman citado en Gavilán et al. (2023), la modernidad líquida, el cual hace referencia a la falta de compromiso mutuo en las relaciones actuales mediadas por la tecnología y el individualismo. Así pues, la describe como una sociedad caracterizada por su inestabilidad, su constante cambio, su enfoque en el individuo y su tendencia consumista. En este contexto, explica que las personas nos hemos habituado al hecho de buscar conexiones mediante las pantallas de las redes, lo que ha dado lugar a la construcción de este tipo de relaciones líquidas (Gavilán et al., 2023).

Este concepto nos ayuda a comprender cómo los vínculos y las relaciones interpersonales han experimentado una transformación en la sociedad moderna (Gavilán et al., 2023). De esta manera, la sociedad actual se encuentra caracterizada por relaciones intensas pero

breves, por su falta de compromiso mutuo y por la normalización de comportamientos poco éticos y carentes de responsabilidad afectiva (Gavilán et al., 2023).

Debido a ello, en las relaciones de modalidad online se observa una característica común y relevante que ha ido en aumento en las mismas: la manera en la que los individuos abandonan, se desvinculan y desaparecen de la relación (Gavilán et al., 2023). Así pues, esta desvinculación puede ser radical (repentina, definitiva y sin intención de contacto) o relativa (no es definitiva, cortar el contacto y retomarlo de forma constante) (Gavilán et al., 2023).

De esta manera, aparecen varias estrategias de ruptura contemporáneas, las cuales tienen un factor en común, no se dan explicaciones del comportamiento de desaparecer, y además dan lugar a lo que Gavilán et al. (2023) denominan malas conductas de las relaciones online.

No obstante, en este caso se destaca el *ghosting*, el cual se basa en el distanciamiento físico y psicológico indeseado e inesperado, lo cual conlleva a poner fin a la relación desapareciendo como un “*fantasma*” (LeFebvre et al., 2019). Así pues, este fenómeno que se observa comúnmente en las aplicaciones de citas está estrechamente relacionado con los avances en la comunicación y las redes sociales (De Wiele & Campbell, 2019; LeFebvre et al., 2019). Por otro lado, en los resultados hallados por De Wiele & Campbell (2019) esta estrategia parece ser la más empleada y predominante para terminar las relaciones dentro de estas plataformas.

1.1. Marco teórico

1.1.1 Conceptualización de *ghosting*

El *ghosting* se ha convertido en un fenómeno destacado en el ámbito de la disolución de relaciones, caracterizado por estrategias de retirada o evitación (LeFebvre, 2017). Así pues, este término fue más conocido en 2015 tras la observación del aumento y la frecuencia de comportamientos de desaparición inesperada por parte de los sujetos vía online (Gavilán et al., 2023). Sin embargo, Stevenson (2016), citado en LeFebvre (2017), determina que este término ganó fuerza en el Diccionario Urbano.

Este fenómeno se manifiesta cuando uno de los miembros de la pareja decide desvincularse de la relación sin explicación alguna, siendo una de las estrategias de ruptura más radical (LeFebvre, 2017; Gavilán et al., 2023), y puede ocurrir en cualquier punto de la relación (LeFebvre, 2017). El *ghosting* suele considerarse por gran número de autores como una de las peores formas de llevar a cabo una ruptura, debido a la falta de claridad que conlleva (Yap et al., 2021). De esta manera, entre los indicios que llevan ser conscientes de

la situación a las personas afectadas, se encuentra la falta de interacción, los patrones de comunicación irregulares y el cese repentino de la comunicación (Sprecher et al, 2014), sin explicación alguna y cortando por completo la posibilidad de contacto (Gavilán et al., 2023). Es por ello, que esta práctica es considerada como radical, unilateral y repentina (Gavilán et al., 2023).

Cabe destacar que esta práctica de terminar abruptamente una relación, no se reduce solamente a las relaciones románticas, sino que también se puede extender a otro tipo de relaciones como la amistad, conocidos, trabajo etc. (Gavilán et al., 2023). De esta misma manera, en estudios llevados a cabo por LeFebvre en 2017 y 2019, se observa que el fenómeno del *ghosting* no se limita únicamente a las relaciones románticas, pero en ese momento no se había llevado a cabo ningún estudio que explorara ampliamente dicha condición en el contexto de las relaciones platónicas o no románticas (Yap et al., 2021).

Por tanto, en los tiempos que nos encontramos del amor moderno, el desarrollo de relaciones ha incrementado su uso de tecnología para definir, mantener y comunicar relaciones, y es por ello por lo que las rupturas también se han adaptado a los avances tecnológicos de la actualidad (LeFebvre, 2017). Así pues, el *ghosting* se esconde tras mensajes de texto y redes sociales entre otros, con el fin de que las nuevas tecnologías le faciliten el distanciamiento físico directo y psicológico de la persona que lo sufre (LeFebvre, 2017; Sprecher et al. 2014; Gavilán et al., 2023).

Cabe destacar que, para la parte afectada, este comportamiento les resulta frustrante, pues no tuvieron la oportunidad de comunicarse con su “pareja” por última vez ni cerrar de forma definitiva y satisfactoria la relación (LeFebvre, 2017).

1.1.2 Impacto psicológico

El impacto psicológico hace referencia a aquellas respuestas emocionales y cognitivas que los sujetos experimentan frente a situaciones estresantes, las cuales generan respuestas de huida mediante la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol (Echeburúa y Corral, 2005). Asimismo, cuando se producen este tipo de situaciones, se genera una reacción inmediata definida por emociones intensas (Moreno et al., 2020).

De esta manera, el impacto psicológico se define como una serie de cambios en el comportamiento del sujeto, pensamientos o emociones que surgen o se amplifican debido a la vivencia de situaciones que involucran una pérdida, daño o amenaza que es intensa, significativa o prolongada (Moreno et al., 2020). Asimismo, estos cambios pueden conllevar a reacciones como confusión, ansiedad, tristeza, miedo o enfado, y cuando se prolongan en el tiempo pueden dar lugar a problemas de salud mental como los trastornos (Echeburúa y

Corral, 2005). De esta misma manera, se trata de un aspecto que puede presentar una gran influencia en la capacidad que tienen los sujetos de afrontar su día a día, pudiendo dificultar la toma de decisiones, deteriorar la calidad de vida e incluso llevar al aislamiento social.

Así pues, para entender mejor este término es fundamental hacer referencia a diversos aspectos en los que se profundizará en esta revisión sistemática. Por tanto, en primer lugar, las emociones para Mora y Sanguinetti (2004) citados en Mora (2012) son una reacción conductual y subjetiva, la cual se acompaña de fenómenos neurovegetativos, producida por estímulos externos o de la memoria del propio individuo. Así pues, estas reacciones se encuentran mediadas por mecanismos universales codificados en el cerebro, y además se hacen conscientes dando lugar a una sensación, los sentimientos (Mora, 2012).

Por otro lado, la OMS (2022), define la salud mental como *“un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.”* Asimismo, destaca que es un aspecto importante que se encuentra como base de nuestras capacidades individuales y colectivas en la toma de decisiones y establecimiento de relaciones interpersonales entre otras (OMS, 2022).

Otro concepto importante es la autoestima, la cual se define por Mejía et al. (2011) citado en Giraldo y Holguín (2017) como *“la valoración que se tiene de sí mismo, la cual involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida.”* Asimismo, este autoconcepto se va desarrollando a lo largo del ciclo vital con la ayuda de las interacciones con el entorno (Giraldo y Holguín, 2017) .

Cabe destacar que la autoestima ha sido catalogada dentro de una de las necesidades básicas de la pirámide de Maslow, representando la confianza y el respeto por sí mismos (Giraldo y Holguín, 2017). Así pues, cuenta con una categorización en la cual se consideran dos tipos: alta y baja. Por lo que respecta a la alta autoestima, se trata de aquellas percepciones y actitudes positivas que un sujeto presenta de sí mismo, siendo personas más autónomas, creativas y responsables (Giraldo, y Holguín, 2017). Por otro lado, la baja autoestima se encuentra caracterizada por las carencias que presentan las personas a la hora de afrontar los problemas que se les presenten, de manera que su estado de ánimo se encuentra influenciado por la falta de confianza que tienen en sí mismos (Giraldo y Holguín, 2017). Además, las personas que cuentan con este grado de autoestima suelen tener pocas habilidades sociales, suelen sentirse inseguros, tristes y con sentimientos de culpa entre otros (Giraldo y Holguín, 2017).

1.1.3 La necesidad de cierre cognitiva

La necesidad de cierre se define como el deseo de obtener cualquier respuesta sobre un tema específico, en comparación con la confusión y la ambigüedad (Webster y Kruglanski, 1994). Así pues, esta necesidad es contemplada como proporcional a los beneficios que se obtendrán tras el cierre, y es por ello por lo que esta falta de cierre puede resultar perjudicial para la percepción de la persona que la necesita (Webster y Kruglanski, 1994).

De esta manera, la necesidad de cierre cognitivo puede presentar diversas variaciones que pueden ir desde un fuerte deseo de obtener una respuesta definitiva hasta un fuerte deseo de evitar llegar a una conclusión (Leckfor et al., 2023), por lo que esta necesidad varía en función de la situación (Webster y Kruglanski, 1994). Por tanto, las personas presentan motivaciones que varían en función de sus objetivos, y llegan a sentir malestar si no logran el cierre que buscan. Es por ello por lo que cuando se tiene una gran necesidad de cierre, se llevan a cabo comportamientos adaptados al objetivo y se experimentan emociones negativas cuando no se logra el cierre deseado (Webster y Kruglanski, 1994. citado en Leckfor et al., 2023).

Por tanto, la necesidad de cierre se encuentra significativamente dominada por los beneficios y costos que percibe la persona, por lo que una alta necesidad de cierre se caracteriza por desear un cierre inmediato y mantenerlo, mientras que en la alta de necesidad de evitar el cierre destaca el deseo de mantener la incertidumbre (Leckfor et al., 2023).

Por lo que respecta a las investigaciones citadas en Leckfor et al.(2023), determinan que se ha demostrado que aquellos individuos con una alta necesidad de cierre tienden a tener una menor confianza en desconocidos. Además, también se ha encontrado que tienen una menor empatía hacia personas que son diferentes a ellos (Acar-Burkay et al., 2014).

Cabe destacar que la necesidad de cierre presenta un impacto significativo en cómo las personas perciben y se relacionan con los demás, ya que juega un papel esencial en lo referido a los niveles intrapersonal, interpersonal y grupal (Pismenney, 2022). Otro de los hallazgos significativos del estudio llevado a cabo por Weber (1998), fue que las personas que experimentan una ruptura presentan una necesidad de cierre caracterizada por el deseo de obtener información sobre lo ocurrido con el fin de dar un significado a lo ocurrido para poder evitar la confusión y mantener la autoestima.

1.1.4 Estrategias de afrontamiento

Por lo que respecta al término de afrontamiento, hace referencia al conjunto de procesos cognitivos y comportamentales que se encuentran en constante cambio que las personas utilizan para hacer frente a situaciones difíciles (Valverde et al., 2003). De esta manera, implica un proceso en el que se lleva a cabo un esfuerzo por manejar de la mejor manera posible las demandas internas y externas, ya sea reduciéndolas, minimizándolas, tolerándolas o controlándolas (Valverde et al., 2003).

Por tanto, las estrategias de afrontamiento son aquellos métodos específicos que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes, adaptándose a las circunstancias (García y Ilabaca, 2013). Estas estrategias pueden dividirse en dos categorías: estrategias de resolución de problemas (Valverde et al., 2003), mediante las cuales la persona busca modificar el entorno o resolver el problema para reducir la amenaza (García y Ilabaca, 2013), y estrategias de regulación emocional (Valverde et al., 2003), mediante las cuales la persona busca gestionar sus emociones relacionadas con la situación (García y Ilabaca, 2013). Cabe destacar que según Lazarus y Folkman citado en García y Ilabaca (2013), las estrategias de resolución de problemas son más efectivas en las relaciones interpersonales debido a que permiten enfrentarse a retos buscando siempre la mejor solución, mientras que las de regulación emocional menos eficaces (García y Ilabaca, 2013).

De esta manera, Carver (1997) citado en Garabito et al. (2020) en su estudio acerca de estrategias de afrontamiento ante el estrés de una ruptura, identifica catorce maneras, conocidas como estrategias, de afrontar una situación estresante:

- Relacionadas consigo mismo o con otra persona para hacer frente al estresor: apoyo instrumental (ayuda de personas competentes sobre qué es lo mejor que se debe hacer; apoyo emocional (simpatía y comprensión); desahogo (expresar los sentimientos después de ser consciente del malestar presentado; humor (bromas sobre el estresor); religión (participación en actividades religiosas tras la presencia de la situación estresante).
- Evitación del estresor: auto-distracción (distrarse con otras actividades con el fin de evitar el estresor); consumo de sustancias (hacer uso de sustancias con el fin de evitar el estresor); negación (no aceptar la situación); desconexión conductual (evitar tratar con el estresor);
- Carga cognitiva para lidiar con el estresor: afrontamiento activo (acciones directas contra el estresor); planificación (planificar cómo afrontar la situación estresante); reinterpretación positiva (buscar el lado positivo de lo ocurrido); aceptación (aceptar la situación estresante); autoinculpación (culpabilizarse por la situación estresante).

Por lo que respecta a las de regulación emocional, se encuentran: reevaluación cognitiva (resignificación de lo ocurrido) y la supresión emocional (controlar la respuesta emocional) (Garabito et al., 2020).

1.2 Justificación

Con la aparición de las redes sociales, las cuales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información personal, en las dos últimas décadas se ha incrementado la interacción entre las personas, debido a la facilidad de establecer contactos que proporcionan las redes (Herrera, 2012). Simultáneamente, se ha desarrollado un pensamiento, sobre todo entre los más jóvenes, de hedonismo y de repulsión hacia el compromiso y el esfuerzo (Cornejo y Tapia, 2011). Es por ello por lo que es posible observar con más asiduidad relaciones más breves y personas que saltan de relación en relación con mucha facilidad, buscando únicamente emociones que provocan sensaciones positivas (Cornejo y Tapia, 2011). Debido a esta “cultura” que se está desarrollando alrededor de las redes sociales, aparece un nuevo fenómeno estrechamente ligado a las situaciones que se viven con extrema frecuencia hoy en día: el *ghosting* (Gavilán et al., 2023). Y es que éste es la máxima representación de lo que proponen y permiten las redes sociales, ya que permiten desaparecer de la vida de las personas sin dejar rastro ni dar explicaciones (LeFebvre, 2017; Gavilán et al., 2023).

Así pues, pasar por una ruptura siempre conlleva dificultades emocionales (Retana-Franco y Sánchez-Aragón, 2020). No obstante, con la aparición de las nuevas estrategias de ruptura contemporáneas se han investigado las consecuencias que conlleva el hecho de que se produzca sin una explicación clara, presentando repercusiones notables en la salud mental y bienestar emocional de las personas que lo experimentan por tratarse de conductas devastadoras (Retana-Franco y Sánchez-Aragón, 2020). Por ello, a causa de esta práctica, problemas de salud mental tales como inseguridad o miedos irracionales han ido aumentando en los últimos años, provocando desconfianza y desinterés en las relaciones interpersonales (Gavilán et al., 2023).

Por lo tanto, la investigación acerca de este fenómeno es de especial interés para la Psicología, ya que cada vez más personas acuden a terapia con el objetivo de resolver problemas de salud mental asociados a la experiencia del *ghosting* (Gavilán et al., 2023). De este modo, conociendo el impacto psicológico que tiene el *ghosting* en las personas será posible desarrollar técnicas más precisas y eficaces para ayudar a las personas que lo sufren.

Consecuentemente, aparecen múltiples estudios que investigan acerca de la relación de *ghosting* e impacto psicológico. Sin embargo, debido a la actualidad de las investigaciones,

no se presenta ninguna revisión sistemática que agrupe el conocimiento actual acerca del impacto de este fenómeno sobre las personas que lo sufren.

Es por ello por lo que surge la presente revisión sistemática, la cual tiene el objetivo de comprender y abordar en profundidad las implicaciones psicológicas del *ghosting*, y recoger en ella los efectos emocionales negativos que puede tener en la salud mental y el bienestar de las personas experimentar este fenómeno. Asimismo, se busca proporcionar información útil sobre estrategias de afrontamiento e identificar posibles áreas de intervención y apoyo para las personas afectadas. Por tanto, aunque existan estudios que abordan la temática, con esta revisión sistemática se analizará de forma exhaustiva la evidencia científica hallada con el fin de proporcionar una visión más precisa y completa del impacto psicológico.

De esta manera, la intención de la presente revisión sistemática es agrupar dicha información sobre *ghosting* e impacto psicológico, para que sirva como una base sólida de información para futuros estudios y para el desarrollo de estrategias efectivas que puedan mitigar los efectos negativos de esta práctica en la salud mental de las personas.

1.3. Objetivos

Objetivo general:

- Estudiar la influencia del fenómeno del *ghosting* en la salud mental y el bienestar emocional de las personas afectadas.

Objetivos específicos:

- Identificar y seleccionar los artículos de estudios relevantes que investiguen acerca de las consecuencias psicológicas del *ghosting* en las personas afectadas, abordando variables como la autoestima, la salud mental y el bienestar emocional.
- Identificar y analizar cómo el *ghosting* afecta la satisfacción de las necesidades básicas.
- Evaluar los factores moderadores que pueden influir en el impacto psicológico del *ghosting* como la edad, el género, la etnia y el contexto relacional y las implicaciones emocionales en distintos contextos.
- Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas para lidiar con el impacto psicológico del *ghosting*.

2. Método

Con el propósito de alcanzar los objetivos previamente establecidos, se ha llevado a cabo una revisión sistemática enfocada en examinar el impacto psicológico del *ghosting* en las personas que lo sufren.

De esta manera, el presente trabajo de fin de grado se sustenta en una revisión minuciosa de la literatura existente sobre el tema tratado, empleando el enfoque metodológico PRISMA (Page et al., 2021). Así pues, esta metodología ha sido seleccionada debido a su capacidad de estructurar la investigación de manera que pueda ser replicada, siempre y cuando se sigan los criterios de búsqueda y selección de estudios definidos por el autor.

Por tanto, el método PRISMA asegura tanto la rigurosidad como la transparencia del proceso investigativo, y a su vez, posibilita que los resultados obtenidos puedan ser comparados y validados en futuras investigaciones que adopten los mismos criterios. Así pues, la presente revisión sistemática considera una serie de estudios y artículos científicos que abordan diversas perspectivas y dimensiones del impacto psicológico del *ghosting*.

Para ello, se ha llevado a cabo un análisis exhaustivo acerca de diversos aspectos relacionados tales como las consecuencias emocionales, el bienestar psicológico, la autoestima y las relaciones interpersonales afectadas por esta práctica. Asimismo, se ha evaluado cómo estas experiencias pueden variar según factores demográficos y contextuales, proporcionando una visión comprensiva y matizada del fenómeno.

2.1 Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión:

- Población de estudio: adolescentes y adultos de cualquier edad que hayan experimentado el *ghosting*.
- El *ghosting* en relaciones interpersonales: relaciones románticas, relaciones de amistad o relaciones familiares.
- Artículos publicados en inglés y español.
- Artículos de estudios que investiguen específicamente el fenómeno del *ghosting* en relaciones interpersonales.
- Artículos de estudios que evalúen los efectos psicológicos del *ghosting*, como ansiedad, tristeza, baja autoestima, entre otros.
- Artículos publicados en los últimos 10 años, de 2014 en adelante, para garantizar la actualidad de los datos.
- Artículos accesibles a través de las bases de datos académicas utilizadas.

Criterios de exclusión:

- Artículos de estudios que incluyan otro tipo de *ghosting*, como el laboral.
- Artículos publicados en idiomas distintos al inglés o español.
- Artículos de estudios que no aborden específicamente el *ghosting*.
- Artículos de estudios que no evalúen su impacto psicológico en las víctimas de este fenómeno.
- Artículos publicados antes de 2014.
- Revisiones sistemáticas, meta-análisis, estudios de caso únicos, resúmenes de conferencias y tesis no publicadas.
- Artículos de estudios cuya versión completa no esté disponible o no sea accesible a través de las bases de datos académicas utilizadas.

2.2. Búsqueda y selección de artículos

Para la realización del presente trabajo de fin de grado, y conforme a las directrices establecidas por el método PRISMA, se detallan a continuación las fuentes de información consultadas y analizadas que han sido fundamentales en el desarrollo de la presente revisión (Fig.1).

Estrategias de búsqueda:

Con el fin de desarrollar esta revisión sistemática, se ha realizado una minuciosa revisión de la literatura científica existente acerca del tema tratado. De esta manera, este proceso de búsqueda y selección ha implicado una exploración detallada de diversas bases de datos con el fin de recopilar información relevante y de alta calidad. Para cumplir con estos criterios, las bases de datos seleccionadas para este propósito han sido (Fig.1):

- Dialnet
- Psycinfo
- Scopus
- Web Of Science

De esta manera, la elección de estas bases de datos se fundamenta en su fiabilidad y en la amplia disponibilidad de investigaciones de índole psicológica que ofrecen. Por tanto, éstas fueron seleccionadas con el fin de asegurar que los artículos científicos recopilados sean precisos y pertinentes, proporcionando así, una base sólida para el desarrollo del presente trabajo.

Así pues, para determinar unas búsquedas que se amoldaran a los objetivos planteados, los términos empleados para realizar la búsqueda bibliográfica han sido: "*ghosting*",

“experiencias”, “*experiences*”, “impacto psicológico”, “*psychological impact*”, “autoestima”, “*self esteem*”, “redes sociales” y “*social media*”.

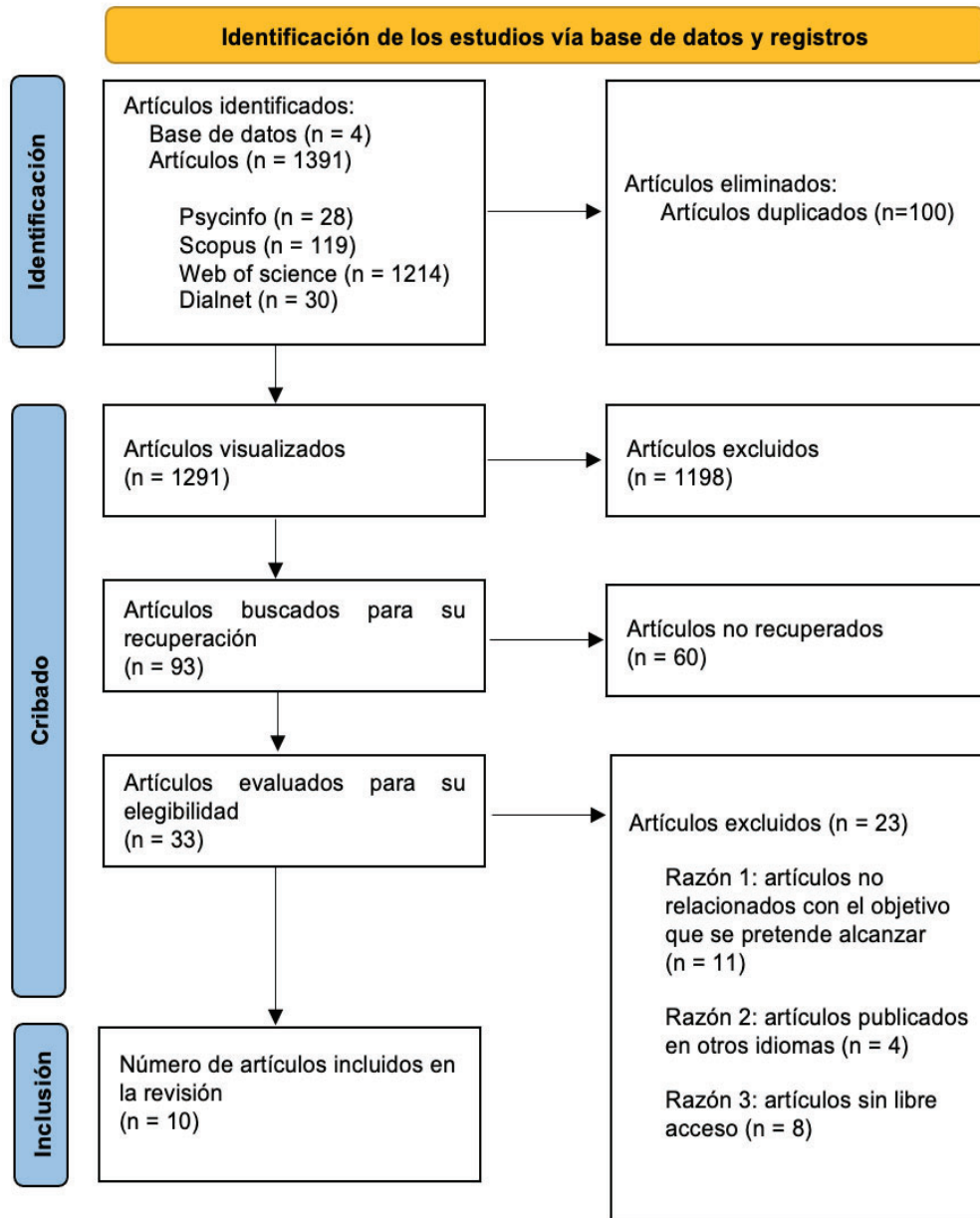
De este modo, se llevaron a cabo cuatro búsquedas distintas utilizando diferentes combinaciones de términos booleanos, con el objetivo de ampliar el alcance de la investigación y ajustarla a sus necesidades específicas. Así, para ello, se han aplicado cuatro estrategias de búsqueda haciendo uso de las siguientes ecuaciones en español: “TI=(*ghosting* AND experiencias)”, “TI=(*ghosting* AND impacto psicológico)”, “TI=(*ghosting* AND autoestima)” y “TI=(*ghosting* AND redes sociales)”. Por lo que respecta a la búsqueda con los términos en inglés, se han empleado las siguientes ecuaciones: “TI=(*ghosting* AND *experiences*)”, “TI=(*ghosting* AND *psychological impact*)”, “TI=(*ghosting* AND *self esteem*)” y “TI=(*ghosting* AND *social media*)”.

En cuanto al idioma, esta revisión sistemática se enfoca únicamente en artículos que se encuentren publicados en español o inglés. Por lo que respecta al análisis de la literatura bibliográfica se llevó a cabo entre abril de 2024 y junio de 2024.

Así, a continuación se expone el diagrama de flujo mediante el cual se expone una representación visual esquemática con la finalidad de plasmar los procesos realizados hasta llegar a los artículos seleccionados para la presente revisión sistemática (Fig.1).

Figura 1:

Diagrama de flujo PRISMA



3. Resultados

En la presente revisión sistemática, se identificaron diez artículos que cumplieran con los criterios predefinidos y, por lo tanto, fueron seleccionados para su inclusión en el estudio. Por lo que respecta al año de publicación de estos, se analizaron exclusivamente aquellos artículos publicados en la última década, abarcando el periodo de 2014 a 2024, con el fin de garantizar la actualidad de los datos recopilados. En este rango temporal, es posible observar cómo se han llevado a cabo más estudios acerca de la temática seleccionada en Estados Unidos, seguido de Italia. No obstante, el origen de los estudios es heterogéneo, pues proceden también de España, Bélgica y Holanda.

Por lo que respecta al primer estudio de Pancani et al., (2022), se trata de un estudio no experimental-cualitativo, su país de procedencia es Italia y cuenta con una muestra de un total de 63 participantes, de entre 18 y 36 años. En cuanto a la proporción de hombres y mujeres, un 66.9% son mujeres y un 21.9% hombres.

Por otro lado, el estudio de Leckfor et al. (2023), sigue la misma metodología de estudio que el anterior, y fue llevado a cabo en Estados Unidos. Este cuenta con una muestra de un total de 545 participantes, con un rango de edad de entre 18 y 29 años. Por otro lado, un 51.38% son mujeres y un 45.50% son hombres.

En cuanto al estudio de Konings et al. (2023), se trata de un estudio cualitativo-transversal llevado a cabo en Bélgica, el cual cuenta con un total de 268 participantes con un rango de edad establecido de entre 18 y 30 años. Asimismo, por lo que respecta a la proporción de género, un 68.7% son mujeres y 31.3% son hombres.

Respecto al estudio de Langlais et al. (2024), se trata de un estudio experimental llevado a cabo en Estados Unidos. Este cuenta con un total de 30 participantes con una media de edad de 19.52, entre los cuales todo son mujeres.

Por lo que se refiere al estudio de Timmermans et al. (2021) llevado a cabo en Holanda, es no experimental-cualitativo y cuenta con un total de 328 participantes, con un rango de edad de entre 18 y 59 años. En cuanto a la proporción de hombres y mujeres de este, cuenta con un total de un 62.8% de mujeres y un 37.2% de hombres,

Haciendo referencia al estudio no experimental-cualitativo de LeFebvre y Fan (2020), lo llevaron a cabo en Estados Unidos y fue aplicado a dos muestras diferentes, la primera contaba con 189 participantes y la segunda con 169. El rango de edad de la primera fue de entre 19 y 71 años, y la segunda de entre 20 y 68 años. Así pues, la primera estaba compuesta por un total de 58.2% de mujeres y un 41.3% de hombres. En cuanto a la segunda muestra, un 50.9% eran mujeres y un 48.5% hombres.

Respecto al estudio cualitativo-transversal llevado a cabo por Navarro et al. (2020) en España, contó con un total de 626 participantes de entre 18 y 40 años. Haciendo referencia a la composición de su muestra, se encontraba conformada por un total de 323 mujeres y 303 hombres.

En cuanto al estudio realizado por Koessler et al. en 2019 en Estados Unidos, contaba con dos muestras al igual que el llevado a cabo por LeFebvre y Fan (2020). Este fue un estudio cualitativo, en el que la primera muestra constaba de 299 participantes y la segunda con 296. Asimismo, la primera estaba conformada por un total de 55.5% de mujeres y un 43.8% de hombres. Por otro lado, la segunda muestra contaba con un 58.4% de mujeres y un 41.2% de hombres.

Referente al estudio cualitativo de Campaioli et al. (2022) llevado a cabo en Italia, contaba con una muestra de 23 participantes de entre 21 y 34 años, en la cual un 47.8% eran mujeres, un 43.4% hombres y un 4.3% queer.

Por último, el estudio de Pancani et al. (2021) también realizado en Italia de carácter cualitativo, presenta una muestra de un total de 74 participantes con una media de edad de 24.12 años. En este caso no se especifica la proporción de hombres y mujeres de la muestra.

De esta manera, con el fin de sintetizar los resultados hallados en las investigaciones, se expone una tabla con el fin de reflejar las características principales de los estudios analizados (Tabla 1).

Tabla 1*Características de los estudios incluidos*

Autor/es (Año)	País	Muestra (cantidad de participantes, edad media y/o rango)	Proporción hombres/mujeres	Tipos de estudios	Principales variables del estudio	Conclusiones de los estudios
Pancani et al., (2022)	Italia	N= 63 Edad=(18-36) años	66.9% mujeres 21.9% hombres	No experimental Cualitativo	Consecuencias psicológicas de las víctimas de <i>ghosting</i> y <i>orbiting</i> .	En comparación con el rechazo directo, el <i>ghosting</i> presenta peores resultados, como una mayor amenaza a las necesidades básicas y sentimientos de exclusión.
Leckfor et al. (2023)	Estados Unidos	N=545 Edad=(18-29) años	51.38% mujeres 45.50% hombres	No experimental Cualitativo	Consecuencias del <i>ghosting</i> sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas.	Tener una mayor necesidad de cierre se asocia con una menor satisfacción de las necesidades después de haber sido víctima del <i>ghosting</i> .
Konings et al. (2023)	Bélgica	N= 268 Edad=(18-30) años	68.7% mujeres 31.3% hombres	Cuantitativo Transversal	Relación entre la frecuencia de ser víctima del <i>ghosting</i> y	La frecuencia con la que las personas son víctimas del <i>ghosting</i> en una aplicación

					la autoestima de los individuos.	de citas conlleva a su desilusión con su propio atractivo romántico, lo que a su vez puede ser perjudicial para su autoestima.
Langlais et al. (2024)	Estados Unidos	N= 30 Edad= 19.52	100% mujeres	Experimental	Consecuencias psicológicas y fisiológicas del fenómeno del <i>ghosting</i> .	El <i>ghosting</i> puede tener consecuencias similares a los de una ruptura tanto en el bienestar físico como en el psicológico, lo cual podría tener implicaciones a largo plazo según su gravedad.
Timmermans et al. (2021)	Holanda	N= 328 Edad= 31.68 (18-59) años	62.8% mujeres 37.2% hombres	No experimental Cualitativo	Razones, las consecuencias y las formas de afrontar el efecto de <i>ghosting</i> en las aplicaciones de citas, así como los predictores de calificar la experiencia fantasma como dolorosa.	Se halla que existen varias formas de afrontar la experiencia de ser víctima del <i>ghosting</i> , y algunas de ellas parecen ser más útiles que otras. Las víctimas de este fenómeno sufren un impacto negativo en su autoestima y su confianza en los demás.

LeFebvre y Fan (2020)	Estados Unidos	Dos muestras= M1=189 Edad= (19-71) años M2=169 Edad= (20-68) años	M1= 58.2% mujeres 41.3% hombres M2= 50.9% mujeres 48.5% hombres	No experimental Cualitativo	Estrategias eficaces e ineficaces para reducir la incertidumbre derivada del <i>ghosting</i> y las implicaciones de la ausencia existencial de la pérdida de la relación.	Las víctimas del <i>ghosting</i> se encuentran en un estado de incertidumbre constante y aún así mediante las estrategias de afrontamiento necesarias tienen la capacidad de encontrar significado a pesar de la ambigüedad y la ausencia de comunicación.
Navarro et al. (2020)	España	N= 626 Edad= 29.64 (18-40) años	N=323 mujeres N=303 hombres	Cualitativo Transversal	Consecuencias psicológicas de dos estrategias digitales utilizadas para terminar o mantener relaciones sentimentales entre adultos, el <i>breadcrumbing</i> y <i>ghosting</i> .	No se encontraron relaciones significativas en lo que respecta a que las personas que sufren <i>ghosting</i> experimenten malestar psicológico, pero no significa que no lo experimenten, sino que pueden ser capaces de recuperarse de la relación y de mejorar su satisfacción con la vida, así como sus sentimientos de soledad e impotencia.

Koessler et al. (2019)	Estados Unidos	Dos muestras= 595 M1= 299 M2= 296 Edad= (18-35) años	M1= 55.5% mujeres 43.8% hombres M2= 58.4% mujeres 41.2% hombres	Cualitativo	Cómo la tecnología influye en los procesos y consecuencias de la disolución de las relaciones comparando rupturas directas y a través del <i>ghosting</i> .	Existen diferencias entre el <i>ghosting</i> y las estrategias directas de ruptura, lo que sugiere que la evolución de las nuevas tecnologías ha tenido una clara influencia en la aparición de nuevas estrategias de ruptura.
Campaioli et al. (2022)	Italia	N= 23 Edad= (21-34) años	47.8% mujeres 43.4% hombres 4.3% <i>queer</i>	Cualitativo	Experiencias de <i>ghosting</i> en diversos contextos relacionales y el papel de las posibilidades digitales.	Mediante el análisis cualitativo de los datos se encuentra que el <i>ghosting</i> es un fenómeno social caracterizado por el silencio en las comunicaciones interpersonales, en el cual el ostracismo puede considerarse como un complemento para describirlo.

Pancani et al. (2021)	Italia	N= 74 Edad= 24.12	---	Cualitativo	Reacciones psicológicas y conductuales al <i>ghosting</i> y el orbiting desde la perspectiva de la víctima, comparándolas con la experiencia de ser rechazado a través de la comunicación directa.	La sensación de sorpresa y de lo ocurrido surgió como la primera reacción más frecuente en el <i>ghosting</i> y en el orbiting. Asimismo, se halla que las reacciones emocionales observadas se ven influenciadas por el valor de la relación.
--------------------------	--------	----------------------	-----	-------------	--	--

3.1. *Ghosting* e impacto psicológico

3.1.1. Autoestima y frecuencia de sufrir *ghosting*

Haciendo referencia al impacto psicológico y emocional, los estudios de este contexto en relación con el *ghosting* y la autoestima permiten observar resultados relevantes acerca de la percepción de uno mismo en el contexto de las relaciones interpersonales en relación con el fenómeno de ser víctima de *ghosting*.

Así pues, en primer lugar, Pancani et al., (2022) no hallaron diferencias significativas en relación con la autoestima y la condición de ser víctima del *ghosting*. De esta misma manera, para Konings et al. (2023), el resultado fue el mismo, pues aunque factores como edad, sexo y orientación sexual pueden influir en la autoestima, la experiencia de ser víctima de este fenómeno en aplicaciones de citas no parece tener un efecto directo sobre cómo se perciben a sí mismos.

Sin embargo, Konings et al. (2023), Timmermans et al. (2021) y Campaioli et al. (2022) resaltaron que la experiencia de sufrir este fenómeno de forma frecuente en contextos románticos puede afectar la autoestima (Timmermans et al., 2021; Campaioli et al., 2022) y también sufrirlo en aplicaciones de citas puede llevar a que los individuos presenten una percepción más negativa de uno mismo en términos de atractivo romántico y una desilusión mayor, lo cual impacta negativamente en la autoestima (Konings et al., 2023) . Por tanto, cuanto más se experimenta el *ghosting* en aplicaciones de citas, más probable es que se perciba el *ghosting* como doloroso (Timmermans et al., 2021).

3.1.2. Salud mental y bienestar emocional

Los estudios sobre el impacto del *ghosting* en el bienestar psicológico revelan varias consecuencias significativas en la salud mental y el bienestar emocional de las personas afectadas.

En primer lugar, en el estudio realizado por Langlais et al. (2024), se encontró que el *ghosting* puede tener un impacto negativo psicológico inmediato, pues se observó cómo los participantes mostraron puntuaciones significativamente más altas de ansiedad y puntuaciones más bajas de autoestima, de manera que sus consecuencias se hacen evidentes tanto en el estado emocional como la autoestima de quienes lo experimentan. No obstante, aunque no se observaron diferencias significativas en los niveles de estrés y depresión, el estudio llega a la conclusión de que el *ghosting* puede suponer repercusiones psicológicas similares a las experimentadas tras una ruptura amorosa en condiciones normales.

Por lo que respecta al estudio nombrado anteriormente, es importante recalcar que los resultados obtenidos son preliminares y basados en un estudio fundamentado en la reflexión de los participantes sobre el *ghosting* en lugar de experimentarlo directamente. Por tanto, Langlais et al. (2024) determinaron que una comprensión más completa y precisa de los efectos de este fenómeno, eran necesarios estudios que plasmaran experiencias reales de *ghosting*. De esta manera, en respuesta a ello, dentro de la misma investigación se diseñó un segundo estudio para explorar más a fondo estos efectos, en concreto los fisiológicos, los cuales no serán incluidos en esta revisión sistemática por no adecuarse a los objetivos de la misma.

Haciendo referencia a la investigación de Timmermans et al. (2021), también señalan que una parte significativa de los participantes se vieron perjudicados por efectos a largo plazo en su salud mental, dentro de los cuales se incluyeron desconfianza en otros o en el mundo, y en una minoría incluso se observaron alteraciones psicológicas como depresión y ataques de pánico. Asimismo, en el mismo estudio, se encontró que aquellos que tuvieron contacto cara a cara con la persona que puso fin a la comunicación de forma inesperada, mantuvieron una relación de mayor duración con él, y contemplaron el *ghosting* como inesperado, tendieron a experimentar más dolor emocional debido a este fenómeno (Timmermans et al, 2021).

Por el contrario, en el estudio de Navarro et al. (2020) se obtuvieron unos resultados en los que las víctimas de *ghosting* mostraron niveles más altos de satisfacción con la vida, un nivel más bajo de indefensión y soledad en comparación con las víctimas de otras formas de ruptura emocional. Aunque no se encontraron asociaciones directas entre el *ghosting* y los constructos psicológicos examinados en este estudio específico, los autores exponen que esto puede deberse a sí fueron víctimas del *ghosting* mucho tiempo atrás o estos participantes pudieron haber generado mejores estrategias de afrontamiento del *ghosting*.

3.1.3. Respuestas emocionales

Por lo que respecta a las respuestas emocionales frente al *ghosting*, en los estudios analizados se ponen de manifiesto una amplia gama de emociones y reacciones entre las personas afectadas por esta experiencia.

Así pues, en primer lugar, los autores Pancani Aureli y Riva (2022) y Campaioli et al. (2022) en su estudio destinado a la comparación de las consecuencias psicológicas de distintos fenómenos de rupturas de relaciones, encontraron que los participantes afectados por el *ghosting* manifestaron sentirse más intensamente excluidos en comparación con aquellos en condición de rechazo, pues en las víctimas de este fenómeno se genera mayor confusión e incertidumbre. De esta manera, exponen que este resultado se debe a que se ha estudiado que recibir atención negativa es menos perjudicial que no recibir ninguna atención (Pancani Aureli y Riva, 2022). Por otro lado, se encuentra

que la falta de comunicación y razones claras en el *ghosting* contribuyen a la percepción de injusticia y a la dificultad de las víctimas para superar la ruptura (Pancani Aureli y Riva, 2022).

Por otro lado, otros de los hallazgos de Pancani Aureli y Riva (2022), es que en este caso las demás emociones negativas seleccionadas para su estudio, como la ira, el dolor, la ansiedad, la tristeza, la culpa, la vergüenza y la felicidad, no mostraron diferencias significativas entre las condiciones de estrategias de ruptura estudiadas.

No obstante, por lo que respecta a las emociones negativas destacadas, Timmermans et al. (2021), Pancani et al.,(2021) y Campaioli et al. (2022) revelaron que la mayoría de los participantes señalaron sentirse tristes o heridos después de ser víctimas del *ghosting*. Asimismo, se observaron otras emociones adicionales como ira, decepción, preocupación, vergüenza, alivio, injusticia, pérdida, sorpresa, culpa, abandono, sensación de no ser valorados, estresados así como una sensación de confusión y desorientación debido a la falta de aclaración directa. Muchos de los participantes señalan sentirse solos, abandonados y dañados (Pancani et al., 2021), incluso cuando la relación fue irrelevante Campaioli et al. (2022).

Así pues, en cuanto a la intensidad de la reacción de sorpresa, está relacionada con la desaparición repentina e inesperada de la persona que se desvincula y el valor atribuido a la relación, de esta manera la confianza otorgada al “desvinculante” se traduce en una sorpresa de mayor impacto. Por lo que respecta a la incertidumbre y confusión, se encuentran influenciadas por la falta de explicaciones directas, provocando en las víctimas desorientación y confusión (Pancani et al., 2021).

Por otro lado, por lo que respecta al sentimiento de culpa, se halla que se encuentra relacionado con las dudas sobre su responsabilidad en el comportamiento de la otra persona, lo cual causa sufrimiento en la víctima (Pancani et al., 2021). Asimismo, los participantes manifiestan sentimientos de injusticia y enfado, pues en el caso del *ghosting* suelen considerar los motivos de ruptura como injustos por la falta de explicaciones. Cabe destacar que en el caso de este fenómeno, la principal causa de la ira es la falta de comunicación inesperada, sin embargo, este sentimiento puede ayudar a las víctimas a aceptar la situación y seguir adelante (Pancani et al., 2021). Por último, en el estudio se destaca que los participantes también manifestaron experimentar una sensación de pérdida de algo importante para ellos, y por tanto esta sensación junto con el sentimiento de tristeza, es común en las víctimas del *ghosting*.

De esta misma manera, LeFebvre y Fan (2020) destacaron que el *ghosting* provocó reacciones emocionales a corto plazo, tales como las mencionadas anteriormente en el resto de los estudios, añadiendo en este caso, razonamientos retrospectivos sugiriendo que la ruptura y desvinculación de la relación era lo mejor debido a las limitaciones de esta. Asimismo, otro tipo de reacciones identificadas como resultado del *ghosting* fueron una comunicación más cautelosa, desconfianza y precaución para nuevas relaciones, visión pesimista de las personas y desilusión.

Por otro lado, en el estudio de Koessler et al. (2019) los resultados reflejaron que la angustia post-ruptura fue experimentada de forma más intensa por las personas que no toman la decisión de terminar la relación en comparación con los que tomaron la decisión. No obstante, en estos resultados se destaca que este impacto emocional es similar en el *ghosting* y la ruptura directa.

3.1.5. Necesidades básicas

Por lo que respecta a la satisfacción de las necesidades básicas, Leckfor et al. (2023) hallaron en sus resultados que la condición de ser víctima del *ghosting* tuvo un impacto significativo en la satisfacción de necesidades psicológicas. De esta manera, los participantes que habían sido víctimas de este fenómeno transmitieron presentar una satisfacción de necesidades significativamente menor en comparación con aquellos que habían sido rechazados directamente.

Asimismo, Pancani Aureli y Riva (2022), encontraron que los participantes víctimas del *ghosting* se sintieron más amenazados en lo que respecta a su sentido de pertenencia y control en comparación con aquellos que habían sufrido un rechazo explícito. Por ello, los autores determinan que la desaparición inesperada deja a las personas que la sufren con la incertidumbre y la imposibilidad de controlar la situación ante la que se encuentran, y de esta manera su sentido de control se ve afectado.

Haciendo referencia al aspecto de necesidad de cierre que presentan los individuos, Leckfor et al. (2023) y Timmermans et al. (2021) revelan que una mayor necesidad de cierre está asociada con una menor satisfacción de necesidades para los participantes que han sido víctimas del fenómeno del *ghosting*. De esta manera, los resultados hallados respaldaron la hipótesis previamente establecida en el estudio de Leckfor et al. (2023), de que una mayor necesidad de cierre está relacionada con resultados más negativos después de sufrir el *ghosting*. Por otro lado, Timmermans et al. (2021) halla que para que aquellas personas víctimas del *ghosting* pudieran seguir adelante, necesitaban un cierre buscando conocer los motivos por los que la otra persona se comportó de esa manera. Así pues, algunos de los participantes tuvieron la iniciativa de querer restablecer el contacto, siendo un método favorable para aquellos que obtuvieron respuesta y perjudicial para los que nunca recibieron respuesta (Timmermans et al., 2021).

Por ello, los estudios muestran que ser víctima de esta estrategia de ruptura presenta un impacto negativo significativo en lo que respecta a la satisfacción de necesidades psicológicas, especialmente en aquellas personas que presentan una alta necesidad de cierre (Leckfor et al., 2023).

3.1.4. Factores moderadores: género, edad, etnia y contexto relacional

El fenómeno del *ghosting*, caracterizado por el cese inesperado de toda comunicación en una relación sin explicación alguna, ha sido analizado por diversos estudios, y en este caso algunos de ellos, investigaron si existían diferencias significativas en este fenómeno en cuanto a diversas variables sociodemográficas y el impacto que presentaba el contexto relacional.

De esta manera, tanto Pancani Aureli y Riva (2022) como Navarro et al. (2020), determinaron que las características individuales como la edad, género, estado civil, nacionalidad, duración de la relación o tiempo desde la ruptura no mostraron diferencias significativas respecto a experimentar el *ghosting*. Por otro lado, Langlais et al. (2024) en su estudio quisieron explorar la dimensión de la diversidad étnica y su relación con el fenómeno del *ghosting*. Así pues, a pesar de las limitaciones en el tamaño de la muestra que dificultaron la detección de este tipo de diferencias, no encontraron diferencias significativas en los efectos psicológicos del *ghosting* entre participantes blancos y no blancos, lo que apunta a que en esta muestra específica el impacto del *ghosting* puede generalizarse más allá de la etnia.

Haciendo referencia a la posible influencia del contexto relacional en el fenómeno del *ghosting*, Campaioli et al. (2022) y Pancani Aureli y Riva (2022) en su investigación, observaron que la percepción y reacción al *ghosting* varía considerablemente entre relaciones románticas y relaciones de amistad. En las primeras, la ausencia de comunicación tiende a ser percibida como una forma de rechazo indirecto, mientras que en las relaciones de amistad, se tiende a mostrar una mayor tolerancia ante la falta de contacto por parte de la otra persona, especialmente si se trata de una amistad a distancia. Así pues, según Campaioli et al. (2022) esta diferencia en la percepción, también se refleja en la disposición a retomar el contacto, siendo percibida como una amenaza de perder la dignidad en el contexto romántico, y en el de la amistad es más fácil acceder a ponerse en contacto con la persona que hizo el *ghosting*, influyendo considerablemente en la permanencia de esa falta de contacto en las relaciones románticas.

De esta manera, en estos estudios, se reveló que la intensidad del impacto psicológico del *ghosting* varía en función de la importancia de la relación y las razones percibidas para la ruptura. Así pues, tanto Pancani Aureli y Riva (2022) como Campaioli et al. (2022), el cese inesperado de comunicación por parte de un amigo cercano puede ser más perjudicial emocionalmente que el de una persona conocida a través de una aplicación de citas y es por ello por lo que se percibe un impacto mayor del *ghosting* en las rupturas de amistad, considerándolas como menos justas que las rupturas románticas.

3.1.6. Estrategias de afrontamiento frente al *ghosting*

Algunos de los autores de diversos de los estudios revisados, tras investigar cuál es impacto psicológico que tiene este fenómeno sobre las personas que lo sufren, estudian también cuales son las estrategias de afrontamiento más eficaces e ineficaces que emplean frente al *ghosting*, revelando así una variedad de enfoques empleados con el fin de lidiar con esta experiencia emocionalmente desafiante para quien la sufre.

En primer lugar, en el estudio de LeFebvre y Fan (2020) y en el de Timmermans et al. (2021), se vieron reflejadas diversas estrategias empleadas por los participantes, algunas favorables para los individuos y otras más perjudiciales. De esta manera, entre las más favorables de ambos estudios se destacan: eliminar la aplicación de citas y el número de teléfono de la otra persona, orientación hacia el futuro para avanzar emocionalmente y adaptarse a la situación, y el consuelo en amigos.

Por otro lado, haciendo referencia a las más perjudiciales, tanto Timmermans et al. (2021) como Pancani et al. (2021) mencionan que en su estudio las estrategias que se determinan como ineficaces incluyen el intento de reparación de la relación, motivado por diferentes sentimientos como la ira, la tristeza o la culpa, e intentar mantener la relación o enfocar toda su atención en obtener explicaciones después de experimentar el *ghosting*. De esta manera, Timmermans et al. (2021) determina que algunas personas manifestaron revisar las redes sociales o incluso contactar e intentar restablecer el contacto con la persona que había cesado la comunicación a través de estas, con el fin de conocer los motivos del comportamiento de la otra persona.

Cabe destacar que en el estudio de Timmermans et al. (2021), la estrategia de afrontamiento más empleada fue racionalizar la experiencia de *ghosting*, de manera que no se echaban la culpa de lo ocurrido, sino que interiorizaban que era parte de la nueva era de citas. Asimismo, se emplearon estrategias encaminadas a mejorar el enfoque positivo de uno mismo como el sentido de valía personal, recuperar la confianza en los demás etc.

De igual manera, además de las nombradas anteriormente, entre las estrategias ineficaces que presentaron dificultades para reducir la incertidumbre o para obtener el cierre emocional, LeFebvre y Fan (2020) destacan: la ausencia de sentimientos atribuidos al *ghosting*, enfoque negativo hacia uno mismo atribuyéndose la responsabilidad de lo ocurrido y cambios en su comportamiento interpersonal respecto a nuevas relaciones (desconfianza, aceptación, no tener más citas).

Asimismo, LeFebvre y Fan (2020) llevaron a cabo el mismo estudio pero con una muestra diferente, así pues, en este las estrategias efectivas que resaltan son las siguientes: seguir adelante (intento activo de recuperación emocional y adaptación a la situación) , auto-estímulo (promover pensamientos positivos y mejorar su autoconcepto), distracción (desviar la atención hacia otras actividades o intereses), consuelo (compartir sus sentimientos con amigos o familiares cercanos),

estrategias activas (esfuerzo por obtener respuestas claras y cerrar la incertidumbre) y buscar nuevas relaciones.

En contraposición, las estrategias ineficaces en el estudio de LeFebvre y Fan (2020), incluyen la autculpa (culparse a sí mismos por el *ghosting* experimentado), la inacción (no hacer nada para manejar el *ghosting*), el dolor psicológico (dolor emocional intenso sin encontrar formas efectivas de manejarlo) y la obstrucción preventiva (intentar evitar el dolor emocional bloqueando cualquier sentimiento relacionado con el *ghosting*).

Por otro lado, por lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, Pancani et al. (2021) incluyen la aceptación de que la relación ha terminado, la reducción del valor atribuido a la persona que ha cesado la comunicación y la resignación reduciéndose así emociones intensas como la ira, la tristeza y la culpa. Haciendo referencia a las similitudes halladas con los estudios de LeFebvre y Fan (2020) y Timmermans et al. (2021), en este también se destaca el papel de otras personas, como amigos o familiares, enfocando su esfuerzo en nuevas relaciones como una manera de priorizarse a sí mismo. Asimismo, la estrategia de detener todo intento de contacto o reparación relacional fue muy eficaz en lo que respecta a seguir adelante y afrontar la situación del *ghosting*.

4. Discusión

La presente revisión sistemática se realizó con el objetivo de examinar detalladamente los estudios que investigan el impacto psicológico del *ghosting* en las personas. Para ello, se analizaron múltiples investigaciones que abarcan diferentes variables relacionadas con este fenómeno como la autoestima, el bienestar emocional, las respuestas emocionales, la necesidad de cierre y las estrategias de afrontamiento que los sujetos emplean frente este fenómeno. Así pues, el discernimiento de todos estos factores puede ser fundamental para comprender el impacto que tiene el *ghosting* en las personas y desarrollar estrategias efectivas para abordar este problema en el futuro.

Por consiguiente, el *ghosting* es un fenómeno que puede afectar a cualquier persona independientemente de su perfil sociodemográfico, pues éste se encuentra relacionado con los avances en la comunicación y las redes sociales (De Wiele & Campbell, 2019; LeFebvre et al., 2019), los cuales no discriminan ningún tipo de factor personal. No obstante, en esta revisión sistemática se quiso explorar si existían diferencias significativas entre características individuales como la edad, género, etnia y contexto relacional con el fin de conocer si existía alguna influencia de ello en el impacto de este fenómeno.

Respecto al primero de los objetivos, adentrándonos más concretamente en el impacto psicológico de este tipo de práctica, los estudios hallados de esta temática tratan diversos aspectos

y componentes que consideran esenciales para reflejar el impacto del *ghosting* en el bienestar psicológico.

De esta manera, en primer lugar, los estudios facilitan la observación de resultados relevantes en lo que respecta a la autopercepción de un sujeto en el contexto de las relaciones interpersonales en relación con el fenómeno de ser víctima de *ghosting*. Así pues, los resultados de Konings et al. (2023) y Campaioli et al. (2022) han mostrado que la experiencia frecuente de ser víctima de *ghosting* en aplicaciones de citas puede hacer que los individuos desarrollen una percepción más negativa de sí mismos en términos de atractivo romántico y experimentar una mayor desilusión en este ámbito, teniendo como consecuencia el impacto en la autoestima. Así, en lo referente a los resultados hallados en este aspecto, Pancani et al. (2022) en su estudio exponen que este impacto se puede ver influenciado por diversos factores como la configuración de la autoestima de cada persona y las características personales de cada individuo. Por ello, en este caso el hecho de ser víctima de este fenómeno con frecuencia no ha sido estudiado en profundidad por lo que no se conoce realmente qué impacto puede tener en la autoestima, pero sí se determinó en el estudio de Timmermans et al. (2021), que la frecuencia de este suceso puede desencadenar una percepción más dolorosa del *ghosting*.

De esta manera, en relación con la autoestima y experimentar el *ghosting* un determinado número de veces, podría destacar que si los sujetos ya presentaban una baja autoestima caracterizada por dificultades para afrontar problemas, desconfianza en sí mismos, culpabilidad e inseguridad (Giraldo, y Holguín, 2017), es más fácil que se vean más afectados si son víctimas de este tipo de rechazo, ya que esto acrecienta esos sentimientos de desconfianza, culpabilidad e inseguridad que forman parte de su autoconcepto (Giraldo, y Holguín, 2017). Por ello, en conjunto, estos estudios resaltan la importancia de explorar más a fondo cómo el *ghosting* y su frecuencia pueden afectar la autoestima y la percepción de uno mismo teniendo en cuenta otros factores.

En lo referente a la salud mental, definido por la OMS (2022) como “*un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad*”, los estudios de Langlais et al. (2024) y Timmermans et al. (2021) sobre el impacto del *ghosting* en el bienestar psicológico revelan varias consecuencias significativas en la salud mental y el bienestar emocional de las personas afectadas. Así, exponen que puede provocar ansiedad, baja autoestima, desconfianza y alteraciones psicológicas, lo cual se traduce a que este fenómeno puede tener efectos a largo plazo en su salud mental, viéndose afectada su capacidad de afrontar situaciones estresantes (OMS, 2022), como en este caso es el *ghosting*. Así pues, del estudio de Navarro et al. (2020) también se puede destacar que cada persona puede experimentar el impacto del *ghosting* de manera diferente y el apoyo emocional y las estrategias de afrontamiento pueden influir en cómo se maneja esta experiencia.

De esta manera, generalizando las consecuencias del rechazo en general para comparar las consecuencias del fenómeno concreto del *ghosting* y sus respuestas emocionales, los resultados

expuestos anteriormente son coincidentes con los resultados del estudio previo que exponen De Wiele y Campbell (2019), los cuales encuentran que la condición de ser rechazado ha sido objeto de numerosas investigaciones, en las cuales se ha determinado que tiene consecuencias negativas en diferentes aspectos de las relaciones y la socialización. Más concretamente, en los estudios se revelaron sentimientos de dolor emocional, celos, soledad, culpa, ansiedad social y vergüenza (De Wiele y Campbell, 2019).

Asimismo, según lo expuesto por Gavilán et al., (2023) en su estudio, las consecuencias que estos comportamientos pueden provocar a corto plazo son: sensación de rechazo, confusión por lo ocurrido y daño a la autoestima debido a la falta de explicaciones claras. Por lo que respecta a sus efectos a largo plazo destacan los sentimientos de desconfianza en relaciones futuras, el sentimiento de culpa y baja autoestima. Por tanto, estas consecuencias se ven claramente reflejadas en los estudios de Pancani et al. (2021), Pancani et al., (2022) y LeFebvre y Fan (2020).

En la misma línea, los resultados del estudio de Timmermans et al. (2021), han mostrado que la mayoría de los participantes señalaron sentirse tristes y angustiados después de ser víctimas del *ghosting*, observándose también otras emociones adicionales como ira, decepción, preocupación, vergüenza y alivio. De esta manera, son compatibles con lo hallado por Gavilán et al., (2023), donde se expone que el hecho de que una persona que era importante para otra desaparezca, puede generar un impacto psicológico significativo el cual se ve reflejado mediante diversas reacciones emocionales: incertidumbre, decepción, inseguridad, angustia, ansiedad, depresión, aislamiento y disminución de la autoestima. Por otro lado, además de las emociones mencionadas anteriormente se les puede sumar la impotencia de no entender qué está ocurriendo, lo que puede dar lugar a la rabia o el enfado. Asimismo, el hecho de que la “ex-pareja” siga presente en las redes sociales hace que la situación sea más difícil para quienes lo sufren (LeFebvre, 2017; Gavilán et al., 2023), y esto se debe a que se dan un choque con la realidad y se dan cuenta de que dicha persona ha tenido la elección propia de desaparecer sin ningún motivo, lo cual conlleva a sentimientos de angustia.

Por otro lado, los resultados obtenidos en el estudio de LeFebvre y Fan (2020), son coincidentes con lo mostrado por LeFebvre, L. (2017) en su estudio previo, pues las víctimas como resultado del *ghosting* adoptaron una comunicación más cautelosa, desconfianza y precaución para nuevas relaciones con una visión pesimista de las personas y desilusión. Asimismo, en Pancani et al. (2021) se determinó que la intensidad del *shock* de la situación está relacionada con la desaparición repentina e inesperada de la persona que se desvincula y el valor atribuido a la relación, de esta manera la confianza otorgada al “desvinculante” produce un impacto mayor. Por ello, desde el punto de vista de LeFebvre, L. (2017), el *ghosting* crea incertidumbre y ambigüedad para la persona afectada por este fenómeno, ya que carece de información adecuada y no le permite el cierre (LeFebvre, 2017), aspecto que se relaciona con la necesidad de cierre cognitiva, lo cual crea en la víctima un malestar emocional (Weber, 1998). Por tanto, en esta situación, la persona que desaparece deja en la víctima preguntas sin respuesta, lo cual la lleva a un elevado estado de ambigüedad y autoinculpación (LeFebvre, 2017). De igual forma, LeFebvre (2017) concluye que a

las víctimas del *ghosting* les resultará más difícil entablar nuevas relaciones, ya que lo ocurrido les genera dudas sobre su comportamiento debido a las experiencias pasadas de *ghosting*.

Por lo que respecta al segundo de los objetivos, los resultados han mostrado que el *ghosting* presenta un impacto negativo en la satisfacción de las necesidades psicológicas y en el sentido de pertenencia y control de las personas puede deberse a varios factores. Según los estudios de Leckfor et al. (2023) y Pancani et al., (2022), se han identificado algunas posibles explicaciones.

En primer lugar, el *ghosting* implica una desaparición repentina e inesperada de la comunicación por parte de la otra persona (Sprecher et al, 2014; LeFebvre et al., 2019). De esta manera, esto puede generar incertidumbre y falta de control en la persona que experimenta este fenómeno (LeFebvre, L. 2017; Gavilán et al., 2023), pues se encuentra ante significativas dudas acerca de lo sucedido, ya que no sabe por qué se ha producido el cese de la comunicación. Por ello, los resultados de los estudios analizados son compatibles con lo mostrado por Corona (2020), ya que expone que la falta de control de la situación puede afectar negativamente al sentido de pertenencia, el cual es una necesidad inherente al ser humano y una motivación intrínseca de pertenecer a un grupo o comunidad buscando no solo construir relaciones interpersonales, sino también mantenerlas a largo plazo (Corona, 2020). Así, esta motivación abarca procesos cognitivos, patrones emocionales, comportamientos, salud y bienestar, lo que implica que este sentimiento de pertenencia resulte fundamental para el desarrollo evolutivo y construcción de la identidad (Corona, 2020). Por ende, el hecho de que esta necesidad se vea amenazada, como en el caso del *ghosting* por su condición de rechazo social, puede impactar de forma significativa en el bienestar emocional, satisfacción de necesidades psicológicas e interacción social.

Además, al ser un fenómeno percibido como una forma de rechazo pasivo (Pancani et al., 2022), debido a que se siente como que se ha sido ignorado o descartado sin una explicación clara (Leckfor et al., 2023) tal y como muestran dichos estudios, ello conlleva a experimentar sentimientos de confusión, duda y baja autoestima lo cual va en línea con lo expuesto por Gavilán et al. (2023), lo que a su vez afecta a la satisfacción de las necesidades psicológicas.

En relación con lo expuesto anteriormente, en los estudios analizados en esta revisión sistemática, la necesidad de cierre también fue estudiada con el fin de establecer la relación de esta necesidad con el *ghosting* en lo referido a la necesidad de conocer los motivos del distanciamiento y su impacto en la satisfacción de las necesidades psicológicas. Así pues, tanto en la investigación llevada a cabo por Leckfor et al. (2023) como en la realizada por Timmermans et al. (2021) se hallaron resultados significativos para esta asociación, ya que se revela que una mayor necesidad de cierre se encuentra estrechamente relacionada con una menor satisfacción de necesidades, lo que se traduce en que una mayor necesidad de cierre tiene como resultado un impacto más negativo después de experimentar el *ghosting*.

Asimismo, también se mostraron evidencias en lo referente a la necesidad de tener un cierre para poder superar la relación, esforzándose en conocer los motivos por los que la otra persona se

comportó de esa manera para poder seguir adelante, lo cual coincide con estudios previos de otros autores como Webster y Kruglanski (1994) y Weber (1998). Por ello, esta situación se puede ver claramente reflejada en la teoría de la necesidad de cierre cognitiva de Webster y Kruglanski (1994), pues estos autores exponen que las personas que presentan altos niveles de esta necesidad desean obtener cualquier respuesta con relación a un tema que les afecta, para calmar la confusión y la ambigüedad que los está haciendo sufrir, de manera que no tener el cierre que buscan puede dar lugar al malestar emocional. Asimismo, en línea con lo descrito anteriormente, con relación al *ghosting*, Weber (1998) determinó en su estudio sobre las rupturas, que las personas que experimentan una ruptura presentan una necesidad de cierre caracterizada por el deseo de obtener información sobre lo ocurrido con el fin de dar un significado a lo ocurrido para poder evitar la confusión y mantener la autoestima. Así pues, en el caso de este fenómeno, las personas que cesan la comunicación de forma repentina privan a la otra parte del derecho de conocer los motivos del distanciamiento, impactando así más gravemente en su bienestar psicológico por la incertidumbre que esto les provoca, lo cual lleva a la serie de respuestas emocionales negativas mencionadas con anterioridad. Por ello, desde un punto de vista psicológico, la necesidad de cierre es un aspecto fundamental del bienestar emocional (Weber, 1998), debido a que cuando se les niega la oportunidad de dar sentido a lo ocurrido, pueden experimentar un malestar significativo. En este sentido, el *ghosting* puede considerarse perjudicial emocionalmente para quien lo sufre.

Respecto al tercer objetivo de evaluar los factores moderadores que pueden influir en el impacto psicológico del *ghosting*, en el rol de género y el resto de los factores sociodemográficos, en ninguno de los estudios revisados se hallaron diferencias significativas. No obstante, es importante tener en cuenta que hasta la fecha, la evidencia empírica acerca de comportamientos relacionados con el *ghosting* es escasa, pues al tratarse de un fenómeno contemporáneo que se encuentra en auge quedan más factores por explorar, por lo que se requieren mayores exploraciones acerca de la victimización de este tipo de fenómeno. Cabe destacar que, los resultados hallados se mantienen en la línea de la investigación realizada previamente por LeFebvre et al. (2019), donde se concluye que el *ghosting* no se encuentra determinado por el género, sino por el grado de madurez emocional y las habilidades sociales de comunicación que presenta la persona. Así pues, a tal efecto, Gavilán et al. (2023) también exponen que las secuelas de este tipo de estas conductas no afectan a todas las personas de la misma manera, ya que puede depender de diversos factores como la madurez o el manejo emocional. Sin embargo, estas consecuencias pueden ser más devastadoras en función del tipo de relación, la duración de esta y la importancia que tenía la persona para ellos.

Haciendo referencia a la posible influencia del contexto relacional en el fenómeno del *ghosting*, en los resultados obtenidos en los estudios de Campaioli et al. (2022) y Pancani Aureli y Riva (2022) se observa una clara diferencia en lo que respecta a la percepción y reacción al *ghosting* en relaciones de amistad frente a las románticas. Así pues, en este caso se determinó que este fenómeno en la amistad podría tener un impacto mayor que en las relaciones románticas, ya que depende de la importancia de la relación y las razones percibidas de lo sucedido, considerando

estas como más injustas. Por tanto, estos hallazgos acerca de que el cese inesperado de la comunicación por parte de un amigo cercano puede ser más perjudicial emocionalmente, se relaciona directamente con lo hallado por Yap et al. en su investigación en 2021, donde concluyen que esta tipología de *ghosting* también puede tener un gran impacto en la confianza de relaciones futuras. De esta manera, establecen que la duración de la amistad y el nivel de cercanía son indicadores importantes del impacto de este fenómeno en las relaciones de amistad (Yap et al., 2021), siendo percibidas como más dolorosas que el *ghosting* romántico debido al involucramiento emocional que se hace en la amistad, dependiendo en última instancia de la duración y cercanía de las partes involucradas (Yap et al., 2021). Por tanto, estos estudios revelaron que el *ghosting* puede tener un impacto más negativo cuando se trata de relaciones cercanas y significativas duraderas en el tiempo, pues en línea con lo expuesto por Yap et al. (2021), de estas se destaca la esperanza de no haber sido ignorado por su amigo, atribuyendo su desaparición a motivos externos. Por tanto, esto se debe a que un amigo puede llegar a ser más importante para una persona por su nivel de cercanía que una persona que se conoce de poco tiempo por una aplicación de citas, lo cual conlleva a un sentimiento de pérdida más grande.

Por último, por lo que se refiere al último objetivo, los estudios sobre estrategias de afrontamiento frente al *ghosting* revelan una variedad de enfoques empleados por las personas afectadas. En el estudio de LeFebvre y Fan (2020) y Timmermans et al. (2021), se destacan estrategias favorables como eliminar el contacto con la persona que realizó el *ghosting*, orientación hacia el futuro y buscar consuelo en amigos. Esta última es común también al estudio de Pancani et al. (2021). Además, se empleó la racionalización del *ghosting* (Timmermans et al., 2021), estrategias encaminadas a mejorar el autoconcepto (Timmermans et al., 2021), recuperar la confianza en los demás (Timmermans et al., 2021), aceptación (Pancani et al., 2021) y resignación (Pancani et al., 2021). Asimismo, en los resultados obtenidos de la otra muestra del estudio de LeFebvre y Fan (2020), se resaltaron estrategias efectivas como seguir adelante, auto-estímulo, distracción, consuelo, estrategias activas y buscar nuevas relaciones. Por tanto, estos resultados son compatibles con lo hallado en el estudio sobre estrategias de afrontamiento en rupturas de Garabito et al. (2020), donde se observan aquellas relacionadas consigo mismo, de evitación del estresor y de carga cognitiva para lidiar con la situación estresante. En este caso se puede observar cómo los participantes de los estudios hacen uso de la estrategia de apoyo emocional, buscando comprensión y apoyo en los demás, también de desahogo, auto distracción (con el fin de evitar la situación), reinterpretación positiva (racionalizando el *ghosting* convenciendo a sí mismos que no esa persona no era para ellos), aceptación (la cual facilita la reestructuración de la identidad) y desconexión conductual evitando contactar con nuevamente con la persona que llevó a cabo el *ghosting*. Estas estrategias de afrontamiento pueden ser muy útiles en este caso ya que se trata de una situación muy estresante y de incertidumbre, por lo que las personas que lo sufren deben tomar consciencia de que nada es su culpa, por lo que deben protegerse de lo ocurrido o pueden terminar muy afectados a nivel psicológico y emocional buscando una respuesta que probablemente no les llegue nunca.

Sin embargo, también se observaron estrategias perjudiciales, como revisar las redes sociales o intentar restablecer el contacto con la persona que realizó el *ghosting*, estrategias plasmadas también en el estudio de Pancani et al. (2021) motivadas por diferentes sentimientos como la ira, la tristeza o la culpa o intentar conseguir explicaciones de lo ocurrido. Además, LeFebvre y Fan (2020) añaden la ausencia de sentimientos atribuidos al *ghosting*, enfoque negativo hacia uno mismo y cambios en el comportamiento interpersonal respecto a nuevas relaciones, autoculpa, la inacción, el dolor psicológico y la obstrucción preventiva. De esta manera, estas estrategias se ven respaldadas también por el estudio realizado por Garabito et al. (2020), pues también se exponen este tipo de estrategias perjudiciales para las personas como la negación (buscando restablecer el contacto), la autoinculpación (culpándose de lo ocurrido) o supresión emocional (controlando la respuesta emocional frente a la situación y reprimiendo sus sentimientos). Por ello, estas estrategias pueden resultar perjudiciales para la salud mental de las personas, pues todo el peso de culpa recae sobre sí mismo cuando lo ocurrido depende de causas externas que no se encuentran en su mano. De esta manera, esto puede tener como consecuencia pensamientos persistentes negativos, conocidos como rumiaciones, acerca de la situación, sus causas y consecuencias, lo cual puede llevar a presentar síntomas depresivos y dificulta la resolución de problemas (Garabito et al., 2020).

4.1. Limitaciones

Por lo que respecta a las limitaciones de la presente revisión sistemática, aunque presenta varias fortalezas debido al uso de la metodología PRISMA, cuenta con una limitación significativa, pues tras el proceso de cribado se analizaron un número limitado de artículos, seleccionando únicamente diez estudios para su revisión, lo cual puede ser motivo de sesgo encaminando la revisión hacia ciertos hallazgos y dejar fuera otros estudios relevantes.

No obstante, esta limitación viene relacionada con otra muy importante sobre el impacto psicológico del *ghosting*: la falta de estudios específicos sobre el tema. Así pues, aunque se trata de un fenómeno cada vez más relevante en las interacciones sociales debido al crecimiento del uso de las redes sociales, la investigación en este campo actualmente sigue siendo limitada. De esta manera, la falta de estudios exhaustivos y rigurosos sobre el impacto psicológico del *ghosting* puede dificultar la recopilación de evidencia sólida y la realización de una revisión sistemática más completa.

Así pues, esta escasez puede estar relacionada con varios factores influyentes como la novedad del fenómeno y la delicadeza del tema para las personas que lo sufren. Por tanto, haciendo referencia al primer factor, se trata de un fenómeno nuevo que ha empezado su auge en los últimos años, por lo que probablemente el tiempo con el que han contado los investigadores, no haya permitido la realización de estudios a largo plazo sobre todas las implicaciones psicológicas. Por otro lado, este tema puede resultar delicado para muchas de las personas que lo experimenten, por

lo que la participación en estos estudios puede verse limitada, pues como se ha podido observar en los estudios analizados, una de las reacciones emocionales que también sienten estas víctimas es la vergüenza.

Asimismo, durante la realización de esta revisión sistemática se ha podido ver reflejado que muchos de los estudios existentes sobre el *ghosting* se basan en autoinformes, lo que puede conllevar a la construcción de sesgos y limitar la objetividad de los resultados.

Otra de las limitaciones considerada como importante es que la mayoría de los estudios se centran en el contexto específico de relaciones románticas, dejando de lado que este fenómeno también puede darse en otros contextos relacionales como amistades o en el ámbito familiar. Por tanto, la falta de estudios centrados en el *ghosting* más allá de las relaciones románticas limita la comprensión completa y más amplia de este fenómeno restando importancia a sus implicaciones psicológicas en otros contextos.

Finalmente, es importante destacar que durante el proceso de selección de los artículos mediante los criterios de elegibilidad, se identificaron varios estudios que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. No obstante, estos tuvieron que ser descartados debido a su falta de disponibilidad debido a que eran inaccesibles o por el tipo de enfoque del estudio. Por ello, la falta de acceso a estos estudios limitó la posibilidad de incluirlos en el análisis y obtener resultados más completos.

4.2. Implicaciones prácticas

Tras los hallazgos de esta revisión sistemática acerca del impacto psicológico del *ghosting* en las personas que lo sufren, se determina que este ámbito presenta diversas implicaciones prácticas que pueden ser útiles para diversas áreas como puede ser la práctica clínica, educativa, preventiva y de intervención social.

Así pues, en primer lugar la presente revisión sistemática puede ayudar a generar conciencia y una comprensión más amplia acerca de este fenómeno en la sociedad. De esta manera, al reflejar los resultados obtenidos acerca de las implicaciones psicológicas del *ghosting* en relación con la literatura científica hallada, se puede promover una mayor sensibilización acerca del impacto negativo que puede presentar en aquellas personas víctimas de este fenómeno. Asimismo, la concienciación de estos comportamientos dañinos, pueden ayudar a producir cambios en las actitudes de la sociedad en general, fomentando así una cultura de respeto y empatía en las relaciones interpersonales, ya sean románticas, de amistad, familia o trabajo.

De igual modo, puede ayudar a crear conciencia sobre la importancia del establecimiento y mantenimiento de relaciones saludables y respetuosas. Por ello, este hecho puede influir en la forma de ver los efectos de las malas conductas siendo conocedores de las consecuencias que conlleva este fenómeno y fomentar la responsabilidad afectiva en sus relaciones interpersonales, promoviendo así el respeto mutuo y el principio de la importancia de la comunicación efectiva y comprensión entre pares. Asimismo, tras ser conscientes de los efectos perjudiciales, las personas a las que llegue esta revisión sistemática pueden verse motivadas a mejorar sus habilidades comunicativas y expresar sus sentimientos de forma respetuosa y asertiva

Por otro lado, puede ser una herramienta útil para los profesionales de la salud mental, ya que mediante este análisis de literatura científica, se les proporciona información basada en evidencia sobre el impacto psicológico del *ghosting* en las víctimas que lo experimentan. Este aspecto puede proporcionar a los psicólogos una visión más amplia de las necesidades y desafíos específicos de las personas que han experimentado el *ghosting*.

Por tanto, las implicaciones prácticas identificadas pueden tener un enfoque amplio que va desde mejorar las habilidades comunicativas, el cuidado de las relaciones interpersonales, hasta mostrar a las personas que han experimentado el *ghosting* que no están solas y deben buscar ayuda psicológica con el fin de contrarrestar todo el daño causado. De esta manera, las implicaciones expuestas pueden tener un efecto positivo en la forma en que las personas se relacionan entre sí y en cómo abordar situaciones semejantes a la de una ruptura.

4.3. Futuras líneas de investigación

Por lo que respecta a las futuras líneas de investigación relacionadas con la temática de la presente revisión sistemática, se han detectado diversas carencias de estudio en este ámbito, ya que la mayoría de los estudios solo se han centrado en determinar aspectos básicos de la problemática.

Por tanto, en primer lugar, resulta de vital importancia llevar a cabo una exploración acerca de los posibles factores de riesgo de sufrir este fenómeno con mayor intensidad y acerca de los factores de protección que pueden evitar el impacto de esta práctica. De esta manera, se podría llevar a cabo un estudio más específico en lo que respecta a la autoestima relacionándola con más variables significativas, la calidad de relaciones previas y sus patrones de interacción.

Asimismo, investigar en más profundidad la forma en qué las características personales pueden influir en la forma en que se percibe el *ghosting* y su impacto, puede aportar una visión más fundamentada y amplia acerca de perfiles de personas más susceptibles al impacto de este fenómeno, ampliando así objeto de estudio a causas más específicas.

Por otro lado, es importante incluir estudios de los efectos a largo plazo del *ghosting* en la salud mental y el bienestar de las personas perjudicadas en relación con la variación de estos según la tipología de la relación, de manera que se investiguen las secuelas a las que da lugar este fenómeno.

Por último, es de vital importancia enfocar la investigación en otras relaciones con el fin de alcanzar una perspectiva más amplia y comprensiva del impacto del *ghosting* en las personas, ya que el hecho de que se encuentre tan acotada la investigación imposibilita el conocimiento de las percepciones de las víctimas en diferentes contextos y su impacto de manera más científica.

4.4. ODS

La variable principal vista a lo largo de la presente revisión sistemática ha sido el *ghosting*, término que se puede definir como la práctica de cortar radicalmente y sin justificación aparente todo tipo de comunicación con alguien. El *ghosting* tiende a generar consecuencias negativas a nivel psicológico para la persona receptora de este fenómeno.

En este apartado, se busca asociar las aportaciones de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS en adelante) con los objetivos del actual trabajo. Los ODS aportan la capacidad de comprender la importancia de la materia desde un punto de vista más global y amplio (Naciones Unidas, 2018).

Dentro de los ODS se observan varios objetivos ligados al *ghosting*, y consecuentemente, al impacto psicológico que genera en los sujetos afectados. En primer lugar, aparece el ODS 3 abordando la salud y el bienestar. La finalidad principal de este objetivo es potenciar y garantizar el bienestar social, económico, físico y psicológico en toda la población. En línea con esto, el *ghosting* tiende a generar malestar psicológico causando estrés, ansiedad, incertidumbre, culpabilidad y tristeza entre las consecuencias más frecuentes (Gavilán et al., 2023). Por ello, abordar estos problemas de salud mental promoviendo el bienestar personal puede contribuir juntamente con la meta planteada por el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 (Naciones Unidas, 2018).

El siguiente objetivo que se encuentra relacionado con la meta de esta revisión es el ODS 4, que se caracteriza por buscar una educación de calidad. Resulta fundamental educar a la sociedad en materia, si se quieren conseguir cambios. Este ODS se encarga de asegurar que la población en la que se focalice según cada caso alcance los conocimientos y las habilidades necesarias con tal de promocionar un desarrollo sostenible que abarque la igualdad de género y los derechos humanos. Con ello, se busca educar y concienciar a la vez que se crea un ambiente de igualdad y respeto para disminuir las prácticas de *ghosting* (Naciones Unidas, 2018).

A su vez, se observa que el ODS 10 persigue las metas al tratar de mermar las desigualdades. La finalidad de este ODS es impulsar la inclusión en los ámbitos sociales, políticos y económicos, sin tener en cuenta el género, la edad, la situación socioeconómica u otras condiciones relacionadas (Naciones Unidas, 2018). Este fin se encuentra asociado al *ghosting*, debido que esta actividad por lo general aísla a las víctimas y genera exclusión social. Es por ello, por lo que perseguir el objetivo de respetar y de inclusión que propone este ODS puede favorecer en la reducción del impacto psicológico que genera el *ghosting*.

Por último, aparece el ODS 16 el cual engloba la paz, la justicia y las instituciones globales sólidas (Naciones Unidas, 2018). Esta meta se puede ligar con el impacto que causa el *ghosting*, ya que al ser una forma de violencia emocional, atajarlo colabora en la disminución de todas las posibles tipologías de violencia e insta a la formación de sociedades más justas, colaboradoras y pacíficas.

Así, al conceptualizar el fenómeno del *ghosting* dentro del marco de los ODS, se observa que al fomentar tanto la salud mental, la educación, la igualdad de género, la inclusión y la reducción de todo tipo de violencia, se encuentran que estas variables aparecen estrechamente ligadas a la urgencia de atajar las consecuencias psicológicas que conlleva esta práctica.

4.5. Conclusión

La presente revisión sistemática ha estudiado la influencia que presenta el fenómeno del *ghosting* en la salud mental y el bienestar emocional de las personas afectadas.

Así pues, respecto al primer objetivo los estudios facilitan la observación de resultados relevantes en lo que respecta a la autopercepción, la frecuencia de ser víctima de *ghosting* en aplicaciones de citas puede hacer que los individuos desarrollen una percepción más negativa de sí mismos en términos de atractivo romántico y experimentar una mayor desilusión en este ámbito, teniendo como consecuencia el impacto en la autoestima. Asimismo, el *ghosting* puede provocar ansiedad, baja autoestima, desconfianza y alteraciones psicológicas, lo cual se traduce a que este fenómeno puede tener efectos a largo plazo en salud mental, viéndose afectada su capacidad de afrontar situaciones estresantes. De esta manera, las consecuencias que estos comportamientos pueden provocar a corto plazo son: sensación de rechazo, confusión por lo ocurrido y daño a la autoestima debido a la falta de explicaciones claras, mientras que a largo plazo destacan los sentimientos de desconfianza en relaciones futuras, el sentimiento de culpa y baja autoestima.

Por otro lado, por lo que respecta a cómo el *ghosting* afecta la satisfacción de las necesidades básicas, este impacto puede deberse a varios factores, la falta de control de la situación puede

afectar negativamente al sentido de pertenencia, y por otro lado, al ser un fenómeno percibido como una forma de rechazo pasivo, debido a que se siente como que se ha sido ignorado o descartado sin una explicación clara, conlleva a experimentar sentimientos de confusión, duda y baja autoestima, lo que a su vez afecta a la satisfacción de las necesidades psicológicas. En cuanto a la necesidad de cierre, se hallaron resultados significativos para la asociación entre esta y la satisfacción de necesidades, ya que se revela que una mayor necesidad de cierre se encuentra estrechamente relacionada con una menor satisfacción de necesidades debido a la incertidumbre generada por el cese de comunicación inesperada.

En cuanto a los resultados relacionados con el objetivo de evaluar los factores moderadores que pueden influir en el impacto psicológico del *ghosting*, se revela que en lo que respecta al rol de género y el resto de los factores sociodemográficos, en ninguno de los estudios revisados se hallaron diferencias significativas. No obstante, haciendo referencia a la posible influencia del contexto relacional en el fenómeno del *ghosting* se observa una clara diferencia en lo referente a la percepción y reacción al *ghosting* en relaciones de amistad frente a las románticas, la cual está relacionada con el involucramiento emocional que se hace en la amistad, dependiendo en última instancia de la duración y cercanía de las partes.

Por último, los estudios sobre estrategias de afrontamiento frente al *ghosting* revelan una variedad de enfoques empleados por las personas afectadas, empleando desde las efectivas para superar la situación hasta las más perjudiciales para sí mismos. Por ello, es importante recalcar que presentar unas estrategias de afrontamiento adecuadas puede ayudar a las víctimas a afrontar mejor esta situación estresante y de incertidumbre, pues si no tienen la capacidad de afrontarla con los recursos necesarios, pueden llegar a tener un impacto psicológico muy negativo afectando todas las áreas de su vida.

Por todo ello, se hace relevante conocer en profundidad este fenómeno, con el fin de proporcionar una visión más amplia del mismo y generar conciencia de su gravedad, pues al ser tan reciente, intensificado por el uso de tecnologías y redes sociales, es necesario conocer los efectos devastadores que genera en las personas que lo experimentan y promover relaciones saludables. Asimismo, comprender esta nueva estrategia de ruptura de relaciones, ayudará a los profesionales a proporcionar apoyo y a guiar a las víctimas en su desarrollo de las estrategias necesarias para afrontarlo.

5. Referencias

- Acar-Burkay, S., Fennis, B. M., & Warlop, L. (2014). Trusting others: The polarization effect of need for closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 719.
- De Wiele, C. V., y Campbell, J. F. (2019). 11: From swiping to ghosting: conceptualizing rejection in mobile dating. *IT HAPPENED*, 13, 158. https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/6608659/It_Happened_on_Tinder_small.pdf#page=160
- *Campaioli, G., Testoni, I., y Zamperini, A. (2022). Double blue ticks: Reframing ghosting as ostracism through an abductive study on affordances. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16 (5).
- Corona, A. (2020). El sentido de pertenencia, una estrategia de mejora en el proceso formativo en las artes. Estudio de caso en Danza en una universidad mexicana. *Páginas de Educación*, 13(2), 59-79. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-74682020000200059
- Cornejo, M., y Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 219-229.
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2005). ¿Cómo evaluar las lesiones psíquicas y las secuelas emocionales en las víctimas de delitos violentos? *Psicopatología clínica, legal y forense*, 5, 57-74. doi:1576-9941
- García, F. E., y Ilabaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 11(2), 42-60.
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M., y Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59.
- Gavilán, D., Navarro, G. M., y Fernández-Lores, S. (2023). *MALA CONDUCTA: El lado oscuro del usuario digital*. ESIC Editorial. https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=14a7EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=impacto+psicológico+del+ghosting&ots=R0l_zfNul&sig=p2OkwFWNveo3MJDstEDwEeQP84w#v=onepage&q=impacto%20psicológico%20del%20ghosting&f=false

- Giraldo, K. P., y Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
- *Koessler, R. B., Kohut, T., y Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology*, 5(1), 29.
- *Konings, F., Sumter, S. y Vandenbosch, L. (2023). It's not You, it's Me: Experiences with Ghosting on Mobile Dating Applications and Belgian Emerging Adults' Self-Esteem. *Sexuality & Culture* 27, 1328–1351. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10065-3>
- *Langlais, M., Citrano, E., Rentería, L., Gica, R., y Ormsbee, M. (2024). Where Did You Go? The Psychological and Physiological Consequences of Ghosting in Romantic Relationships. *Sexuality & Culture*, 1-16.
- *Leckfor, C. M., Wood, N. R., Slatcher, R. B., y Hales, A. H. (2023). From Close to Ghost: Examining the Relationship Between the Need for Closure, Intentions to Ghost, and Reactions to Being Ghosted. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8), 2422-2444. <https://doi.org/10.1177/02654075221149955>
- LeFebvre, L. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. *The impact of social media in modern romantic relationships*, 219-235. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=SMUpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA219&dq=break+up+strategies:+ghosting&ots=0gnOe0L_Kh&sig=Rqx7--yLllyrZuJ-RSILjdFDeuo#v=onepage&q=break%20up%20strategies%3A%20ghosting&f=false
- *LeFebvre, L. E., y Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433-459.
- *LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., y Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125-150.
- Mora, F. (2012). 1.¿ Qué son las emociones?. *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshsjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hos-pital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.
- Moreno, J., Cestona, I., y Camarena, P. (2020). El impacto emocional de la pandemia por COVID-19. *Guía Impacto psicológico. Sitio web: https://madridsalud.*

[es/wpcontent/uploads/2020/06/GuiaImpactopsicologico.pdf](https://wpcontent/uploads/2020/06/GuiaImpactopsicologico.pdf). pdf. <https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/GuiaImpactopsicologico.pdf>

Naciones Unidas (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe, Santiago. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>

*Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., y Villora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 1116.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

*Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., y Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 1987-2007.

*Pancani, L., Aureli, N., y Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2), Article 9. <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-9>

Pismenney, S. S. (2022). Dependencia emocional, distorsión cognitiva y necesidad de cierre cognitivo en relaciones de pareja. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/e556b07d-bce7-4441-a5a5-a8c033c748e0/content>

Pulido, M. B., Soto, Á. D., Lozano, F. M., y Peña, W. Q. (2021). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa*, 1(1), 123-148.

Retana-Franco, B. E., y Sánchez-Aragón, R. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53-65. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/download/3129/3105?inline=1>

- Sprecher, S., Zimmerman, C., y Fehr, B. (2014). The influence of passionate love on strategies used to end a relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 697-705.
- Tapia, M. L. (2016). Los vínculos interpersonales en las Redes Sociales. Nuevos modos de comunicación en el marco de una universidad argentina. *Espacio abierto: cuaderno venezolano de sociología*, 25(4), 193-202.
- Tierno, J. V. (2021). El amor sin (te) Amo: Del amor en los tiempos modernos. *Norte de Salud Mental*, 17(65), 25-33.
- *Timmermans, E., Hermans, A. M., y Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783-801.
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina clínica en psiquiatría y psicología*, 425-436.
- Weber, A.L. (1998). *Losing, Leaving and Letting Go: Coping with Nonmarital Breakups* Lawrence Erlbaum Associates (1998), pp. 267-306.
- Webster, D. M., y Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1049. http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/individual_differences_in_need_for_cognitive_closure.pdf
- Weisskirch, R. S., y Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2530–2534. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.027>
- Yap, M. A., Francisco, A. M., y Gopez, C. (2021). From best friends to silent ends: Exploring the concepts of ghosting in non-romantic relationships. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(10), 943-950.