

Qué es el breadcrumbing, la nueva “estafa” emocional que es tendencia entre los jóvenes

24/07/2025



“Me escribe, pero no quiere verme”, “me da señales, pero desaparece”, “empieza la charla, pero clava el visto”. Estas frases, tan comunes como dolorosas, resumen un patrón que crece en tiempos de vínculos líquidos y redes sociales: el *breadcrumbing*, también conocido como “migajas emocionales”. Se trata de una conducta relacional cada vez más detectada por psicólogos y terapeutas, que puede convertirse en una forma sutil pero profunda de manipulación afectiva.

Qué significa el breadcrumbing y

por qué es tan dañino

El término viene del inglés *breadcrumb* (migaja de pan), en alusión a **quienes mantienen a otra persona emocionalmente enganchada** mediante **pequeñas muestras de interés**, sin intención real de compromiso. “Es una forma de manipulación –intencionada o no– en la que alguien finge implicación, pero sólo da lo justo para mantener al otro conectado”, explicó la psicóloga clínica Monica Vermani en diálogo con CNN.



Esto puede hacerle muy mal a la persona manipulada (Foto: Freepik).

Este comportamiento no se limita al plano romántico: puede aparecer también en **relaciones familiares** o **laborales**. Sin embargo, es en el contexto de las citas online donde más florece. Un mensaje esporádico, un emoji cariñoso, un *me gusta* a una historia... Son señales que generan expectativa, pero que rara vez derivan en una conexión real.

Cómo identificar si estás siendo

víctima

El breadcrumbing se distingue por la **inconsistencia**: la persona parece estar interesada, pero no da pasos claros. Propone encuentros que nunca se concretan, se muestra afectuosa por momentos y distante al rato, evita integrarse en el círculo íntimo del otro o hacer planes a futuro. No hay una conversación abierta sobre el vínculo, sino una especie de ambigüedad crónica.

Además, el *breadcrumb* tiende a justificar su falta de compromiso con excusas vagas, mientras alterna entre el silencio y las señales cariñosas, generando una montaña rusa emocional.



Es importante salir del breadcrumbing (Foto: Freepik).

Cómo protegerse y salir del ciclo

del breadcrumbing

- Establecí **límites firmes** desde el inicio del vínculo.
- Aposté a una **comunicación clara**, que evite confusiones y ambigüedades.
- Si la otra persona evita comprometerse o genera incertidumbre constante, **planteé tus expectativas** y observé si hay reciprocidad.
- **Compartí lo que te pasa** con amistades o con un terapeuta: desde afuera es más fácil detectar señales de alerta.
- **Evité monitorear de forma obsesiva** la actividad online del otro, ya que suele aumentar la ansiedad.
- Recuperé tu **autonomía emocional**, al enfocarte en tu bienestar y reconocer tu propio valor.
- Entendí que **las atenciones ambiguas no siempre son amor**.
- Fomenté tu **resiliencia emocional** con autocuidado y rodeándote de personas que te apoyen.

Fuente:TN