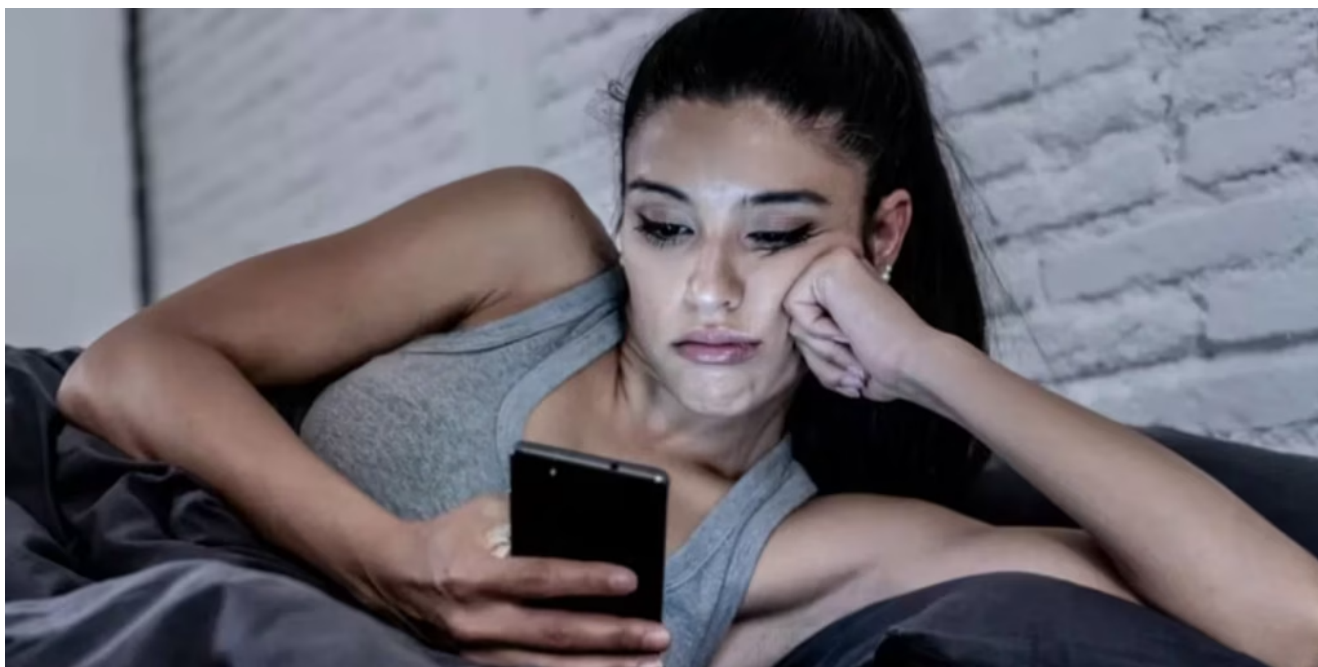


Qué es el ghosting, cómo afecta a quien lo sufre y por qué cada vez es más frecuente

15/02/2026



El ghosting se convirtió en un término cada vez más usado para describir una forma abrupta de cortar vínculos sin ofrecer explicaciones. Aunque suele asociarse a relaciones amorosas, especialistas advierten que puede manifestarse en distintos ámbitos y generar consecuencias emocionales profundas en quienes lo padecen.

Qué implica el ghosting

El concepto proviene de la palabra inglesa “ghost”, que significa fantasma. Según explicó la psicóloga clínica **Silvia Papuchado**, vicepresidente del capítulo de Políticas Públicas de la Asociación Argentina de Psiquiatras (AAP) y representante del grupo Familia Esperanza, el término describe la desaparición repentina de una persona en un vínculo. “Cuando hablamos de fantasmas hablamos de algo que en realidad no existe, no está. ¿Qué hay bajo esa sábana? Nada”,

señaló.

La especialista explicó que **el ghosting implica cortar la comunicación sin brindar ningún tipo de explicación**. Este quiebre suele producirse de manera abrupta y genera un fuerte impacto en quien lo recibe. **“La persona ghosteada queda confusa, irritada y desorientada”**, sostuvo. En ese sentido, definió al fenómeno como una combinación de indiferencia y desvalorización.

Qué personas tienden a terminar vínculos de manera abrupta

Papuchado indicó que, para quien realiza ghosting, suele ser **una forma de terminar una relación (ya sea de pareja, familiar, profesional o de amistad) evitando enfrentar conversaciones difíciles**.

“Tiene que ver con el miedo al conflicto y muchas veces con no tener demasiado claro el motivo por el cual se corta el vínculo”, explicó. Incluso señaló que en el consultorio aparecen argumentos llamativos: **“Muchas veces escuchamos que alguien dice que prefiere ghostear porque teme lastimar al otro, cuando en realidad el silencio es, sin duda, lo que más lastima”**.



Qué es el ghosting

Desde el punto de vista psicológico, el silencio también comunica. La especialista recordó una reflexión filosófica para ilustrarlo: no responder no significa ausencia de mensaje, sino una forma contundente de posicionarse. **“Nadie que no responde está no respondiendo; el silencio también dice mucho, es como decir ‘basta, hasta acá llegué, no quiero saber más nada’”**, explicó.

Cómo afecta emocionalmente el ghosting

El problema central es cómo ese silencio repercute en la persona que lo sufre. Papuchado afirmó que el ghosting puede afectar la autoestima y generar cuestionamientos personales profundos. **“Se instala la pregunta de si uno no vale ni siquiera una palabra”**, indicó. Esta incertidumbre suele erosionar la confianza en uno mismo y desencadenar distintos estados emocionales negativos.

Entre los sentimientos más frecuentes aparecen:

- Angustia
- Tristeza

- Ira
- Ansiedad
- Desesperanza.
- Sensación de rechazo y abandono.

Sin embargo, la intensidad del impacto depende de múltiples factores, como la **cercanía emocional con quien desaparece o el contexto en el que se produce el corte del vínculo.**

La especialista describió el ghosting como **una experiencia comparable a un duelo complejo.** A diferencia de una ruptura explícita o una desvinculación laboral, donde existe una explicación visible, el ghosting deja interrogantes abiertos.

“Es como tener que elaborar el duelo de alguien que no está muerto, pero que desapareció”, explicó. Y agregó que esta falta de cierre puede generar una sensación de duelo permanente: **“Es como pensar que nunca se va a saber por qué el otro dejó de escribir o de responder”.**



Qué es el ghosting

Otro aspecto que agrava la experiencia es **la imposibilidad de expresar la propia versión de los hechos.** Papuchado remarcó que cuando una relación termina mediante un diálogo, existe la oportunidad de intercambiar opiniones y procesar la situación.

En cambio, en el ghosting esa instancia desaparece. **“La persona se queda sin motivos absolutos y sin la posibilidad de decir su verdad o expresar lo que siente”,** explicó.

Los adultos también pueden ser víctimas de ghosting

Si bien el fenómeno suele asociarse a adolescentes y jóvenes, la especialista advirtió que **también afecta a adultos y personas mayores**. Puede manifestarse en relaciones de pareja, vínculos familiares, amistades e incluso en contextos laborales.

“No significa que sea exclusivo de los jóvenes. Muchas veces los adultos mayores también se sienten dejados de lado por su entorno”, señaló.

Cómo afrontar esta forma de ruptura

Frente a este escenario, Papuchado destacó la importancia de buscar **apoyo emocional**. Señaló que contar con la contención de familiares, amigos o grupos de referencia puede ayudar a procesar el dolor que genera la experiencia. Además, **recomendó recurrir a un profesional cuando el impacto emocional resulta muy intenso**.

“Guardar ese dolor sin ponerlo en palabras es muy nocivo, casi como ghostearse a uno mismo”, explicó. En este sentido, subrayó la necesidad de reconocer y expresar las emociones para evitar que el silencio profundice el malestar psicológico.

La especialista concluyó que **el ghosting refleja una dificultad creciente en la comunicación interpersonal**. Para ella, el desafío no está solo en aprender a afrontar sus efectos, sino también en reflexionar sobre cómo se construyen y se terminan los vínculos.

“Cada vez que hablamos de ghosting, hablamos de la imposibilidad comunicacional de darle al otro la oportunidad de responder”, concluyó.