



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**GHOSTING ROMÁNTICO, GASLIGHTING Y
EL IMPACTO EN EL BIENESTAR
EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE
TERCER NIVEL DE 18 A 30 AÑOS DEL
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN
EL PERIODO 2025.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado y licenciada en Psicología

AUTOR: ARCOS CRUZ CHRISTOPHER RAMON

AUTOR: PASTUÑA PASTUÑA LILIANA ESTEFANIA

TUTOR: CASTILLO YANEZ SARA ALEXANDRA

Quito - Ecuador

2025

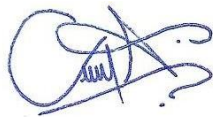
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, Arcos Cruz Christopher Ramón con documento de identificación N° 1725943227 y Pastuña Pastuña Liliana Estefanía con documento de identificación N° 1725477143; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



Arcos Cruz Christopher Ramon
172594327



Pastuña Pastuña Liliana Estefania
1725477143

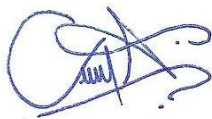
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Arcos Cruz Christopher Ramón con documento de identificación No. 1725943227 y Pastuña Pastuña Liliana Estefania con documento de identificación No. 1725477143, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: GHOSTING ROMÁNTICO, GASLIGHTING Y EL IMPACTO EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE TERCER NIVEL DE 18 A 30 AÑOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2025, tal como fue aprobado en la resolución de consejo de carrera, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado y licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



Arcos Cruz Christopher Ramon
1725943227



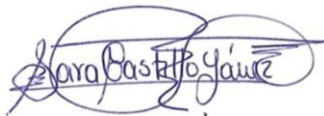
Pastuña Pastuña Liliana Estefania
175477143

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, CASTILLO YANEZ SARA ALEXANDRA con documento de identificación N° 0401287099, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: GHOSTING ROMÁNTICO, GASLIGHTING Y EL IMPACTO EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE TERCER NIVEL DE 18 A 30 AÑOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2025, realizado por Arcos Cruz Christopher Ramón con documento de identificación 1725943227 y Pastuña Pastuña Liliana Estefanía con documento de identificación No. 1725477143, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval. The signature reads "Sara Castillo Yanez".

Castillo Yanez Sara Alexandra
0401287099

DEDICATORIA

A mi madre Carmen cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido la fuerza que me ha impulsado a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles, gracias por tu fe inquebrantable en mí y por enseñarme la importancia del esfuerzo y la perseverancia, a mis hermanas Dayanna y Lizeth quienes con su cariño y compañía han iluminado mi camino y a mi pareja Kimberly, cuyo amor, comprensión y apoyo ha sido mi refugio en los momentos difíciles.

Este trabajo es un reflejo de nuestro esfuerzo conjunto, una muestra de gratitud por su amor, paciencia y confianza. Gracias por creer en mí y por estar siempre a mi lado. A ustedes dedico con amor y orgullo este trabajo.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente en un ambiente académico de excelencia.

A mis queridos familiares que han formado parte de este proceso.

A mis amigos y a todas las personas que me han acompañado a lo largo de este camino, gracias por su amistad, su comprensión y su apoyo en cada paso.

Christopher Arcos

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, fuente de fortaleza y guía constante. A mi amada familia, y muy especialmente a mi madre Rosa P., a mi padre Nelson P. y a mi hermano Sebastián P., quienes, con su amor incondicional, paciencia y fe en mí, me acompañaron en cada paso de este proceso. Fueron mi soporte en los días difíciles y mi sostén emocional a lo largo de esta etapa, brindándome palabras de aliento y recordándome siempre que no estaba sola.

Este trabajo representa el fruto de un esfuerzo compartido y es, al mismo tiempo, una expresión sincera de gratitud por su amor incondicional, su paciencia inagotable y su fe constante en mí. Gracias por sostenerme en cada paso, por confiar en mis capacidades y ser mi resguardo en momentos difíciles. A ustedes les dedico, con profundo amor y orgullo, este logro que también es suyo.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por haberme brindado la oportunidad de crecer y formarme en un entorno académico de excelencia, compromiso y valores. A mi querida familia, que ha sido parte fundamental de este proceso, gracias por su amor constante y por creer en mí sin condiciones. A mis amigos y a todas las personas que me han acompañado a lo largo de este camino, les agradezco sinceramente por su amistad genuina, su comprensión inquebrantable y su apoyo en cada paso de esta travesía. Este logro también les pertenece.

Liliana Pastuña

Resumen

La presente investigación aborda, desde un enfoque social y psicológico, los fenómenos de comunicación en las relaciones de pareja: el *ghosting* y el *gaslighting*. El *ghosting* se entiende como la interrupción repentina y sin explicación de la comunicación, mientras que el *gaslighting* es una forma de manipulación emocional que distorsiona la percepción de la realidad de la víctima, considerando su impacto en el bienestar emocional. Se tomó como muestra a 100 estudiantes de tercer nivel, entre 18 y 30 años, residentes del Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo 2024. La metodología cuantitativa permitió recopilar datos estadísticos mediante la aplicación virtual de instrumentos validados: la Escala de Ghosting Romántico (RG-C), el Cuestionario de Gaslighting de Víctimas (VGQ) y la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-8). Estas herramientas facilitaron la evaluación de la presencia e incidencia de los fenómenos estudiados, aportando datos relevantes sobre su correlación con el bienestar emocional. Los resultados reflejan una correlación baja y negativa entre el *ghosting* y el bienestar emocional, lo que sugiere que los participantes no presentan un malestar psicológico significativo frente a esta experiencia. En cambio, en el caso del *gaslighting*, se halló una correlación baja pero positiva con el bienestar emocional, indicando que quienes han experimentado esta forma de manipulación presentan niveles moderados del fenómeno y mayor propensión a impactos emocionales.

Palabras claves: Ghosting, Gaslighting, Bienestar emocional, Violencia psicológica, Relaciones interpersonales.

Abstract:

This research addresses, from a social and psychological perspective, the communication phenomena in relationships: ghosting and gaslighting. Ghosting is understood as the sudden and unexplained interruption of communication, while gaslighting is a form of emotional manipulation that distorts the victim's perception of reality, considering its impact on emotional well-being. The sample consisted of 100 third-level students, between 18 and 30 years old, residing in the Metropolitan District of Quito during the period 2024. The quantitative methodology allowed for the collection of statistical data through the virtual application of validated instruments: the Romantic Ghosting Scale (RG-C), the Victim Gaslighting Questionnaire (VGQ), and the Subjective Well-Being Scale (EBS-8). These tools facilitated the assessment of the presence and incidence of the studied phenomena, providing relevant data on their correlation with emotional well-being. The results show a low, negative correlation between ghosting and emotional well-being, suggesting that participants do not report significant psychological distress from this experience. In contrast, in the case of gaslighting, a low but positive correlation was found with emotional well-being, indicating that those who have experienced this form of manipulation report moderate levels of the phenomenon and a greater propensity for emotional impact.

Keywords: Ghosting, Gaslighting, Emotional well-being, Psychological violence, Interpersonal relationships.

Tabla de contenido

Datos informativos del proyecto	1
Objetivo	1
Objetivo general	1
Objetivos específicos	1
Eje de la intervención o investigación	1
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.	4
Ghosting	4
Definición del término	4
Historia del término	5
Características	6
Ghosting y la violencia psicológica	8
Depresión y Ghosting	8
Ansiedad y ghosting	9
Baja autoestima y ghosting	9
Ghosting romántico	10
Gaslighting	11
Definición del término	11
Fases del gaslighting	12
Gaslighting y su relación con la psicología	13
Historia del bienestar emocional	14
Perspectivas del bienestar emocional	15
Dimensiones del bienestar psicológico	16
Metodología	18

Población	19
Preguntas clave	20
Organización y procesamiento de la información	20
RG-C ESCALA DE GHOSTING ROMANTICO	21
VGQ - CUESTIONARIO DE GASLIGHTING DE VÍCTIMAS	22
ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO, VERSIÓN CORTA (EBS-8)	23
Procesamiento de información	24
Datos sociodemográfico	25
Interpretación RG-C Escala de ghosting romántico	27
Interpretación VG-Q Cuestionario de gaslighting de víctimas	32
Interpretación EB-8 Escala de bienestar emocional	45
Análisis de la información	53
Caracterización de los beneficiarios	61
Interpretación	62
Conclusiones y recomendaciones	63
Conclusiones	63
Recomendaciones	65
Referencias bibliográficas:	66
Bibliografía	66

Datos informativos del proyecto

En la actualidad el bienestar emocional de los jóvenes se ha convertido en un tema de creciente preocupación, en esta ocasión se abordarán en estudiantes de 18 y 30 años de tercer nivel de educación superior que enfrenten una serie de desafíos que afectan a su bienestar psicológico, entre estos vamos a encontrar al ghosting y el gaslighting que se destacan como fenómenos sociales que influyen en las relaciones interpersonales especialmente al referirnos en un vínculo romántico y de amistad. El ghosting, por su parte, provoca incertidumbre y dolor emocional, dejando a la víctima en un limbo de confusión y desesperanza (Blanquicet, 2023). Y el gaslighting, con su sutil manipulación, puede afectar la autoestima y la percepción de la realidad, creando un ambiente tóxico y destructivo en el bienestar psicológico (Galán, 2017).

Objetivo

Objetivo general

Analizar el ghosting, gaslighting y su impacto en el bienestar emocional de estudiantes de tercer nivel de 18 a 30 años del distrito metropolitano de Quito en el periodo 2025.

Objetivos específicos

- Identificar las características del ghosting y gaslighting.
- Describir el bienestar emocional en estudiantes de tercer nivel
- Relacionar el ghosting, gaslighting y su impacto en el bienestar emocional.

Eje de la intervención o investigación

Con la finalidad de sistematizar la información y los conceptos se utilizó el método PRISMA que incluye aspectos metodológicos y conceptuales. La aplicación de este método permitió la disminución del riesgo de sesgo dentro del trabajo de investigación, debido a que el método toma en cuenta la evaluación de los conceptos,

componentes y evidencias disponibles comprobando la fiabilidad de los medios (Urrutia, 2010).

Este método consiste en primera instancia en la selección de criterios específicos, relevantes para la investigación, interviene la búsqueda sistemática y la lectura exhaustiva de diversas fuentes. En segunda instancia, se evalúa la calidad metodológica, tomando en cuenta la validez y los posibles sesgos existentes, con la finalidad de cubrir vacíos de información. Continuando con el proceso, se analiza y sintetiza los resultados de manera que los estudios sean resultados de carácter cuantitativo, finalmente la investigación proporcionará un estudio detallado basado en la recolección de información de diversos sitios web, revistas digitales o artículos (Hutton, 2016).

Tras la implementación del método PRISMA se han evidenciado los siguientes conceptos, estudios e ideas de las variables presentes en la investigación.

El ghosting es un término de habla inglesa definido como “un acto o instancia de terminar un vínculo al no responder a los intentos de comunicación del emisor (HarperCollins, 2019). Por otra parte, en países de habla hispana este término no ha sido definido, limitando la difusión sobre este fenómeno emergente.

En cuanto a Mendoza (2015), menciona este fenómeno como una notificación irrespetuosa, consiste en la finalización de la comunicación de manera repentina mediante la desaparición parcial o total del emisor; quien decide no responder mensajes, evitar las llamadas o cortar comunicación de cualquier red social e incluso mediante acciones presenciales como evadir la mirada, evitar la comunicación o la presencia en el mismo lugar. La práctica es más común en el ámbito virtual pese a eso no disminuye el impacto emocional que puede perjudicar al emisor.

Por otro lado, Leal (2016) plantea que el ghosting se divide en 2 tipos de

procesos por el cual se lleva a cabo su realización, los divide en:

1. Mini Ghosting: el tiempo de respuesta es cada vez más extenso y la iniciativa de conversación se da por parte de la persona a la cual se aplica el ghosting.
2. Ghosting pasivo: considerado como sutil, los encuentros se planean con anticipación generando cierto entusiasmo a la emisión y se cancelan con anticipación y finalmente presenta refuerzo conductual mediante un “like” en publicaciones, pero sin intenciones de iniciar una conversación.

En cuanto al gaslighting, Crump (2013) plantea el gaslighting como la violencia psicológica compuesto por el sabotaje, intimidaciones, insultos, humillaciones presentes en un vínculo emocional, el gaslighting usa las agresiones verbales previamente mencionados de manera que el emisor presenta información distorsionada con la finalidad de hacer que la otra parte olvide la situación o generar una culpa injustificada, en consecuencia el emisor utiliza mecanismos de violencia psicológica como ignorar durante semanas o meses, realiza ataques constantes usando medios presenciales como el acoso o virtuales como mensajes o emails.

Por otra parte, Hernández (2014) menciona la gaslighting como una forma de manipulación afectiva y emocional en el cual el receptor o víctima, es sometido a un estado en el cual se le adjudica juicios injustificados por situaciones que aparentemente realizó, pero no ha hecho.

La violencia psicológica planteada en las nuevas formas de comunicación, pese a que las repercusiones no son visibles de manera física o material, quien experimenta estas acciones violentas y carentes de respeto puede presentar consecuencias tales como el desarrollo de trastornos psicológicos, deconstrucción de la percepción individual (autoestima, autoimagen y autopercepción), incursión en actividades dependientes

(alcoholismo, drogadicción, comportamientos compulsivos), incluso comportamiento autolíticos o tendencias suicidas.

El bienestar emocional abarca tres factores planteados por Salovey y Mayer (1990):

1. La identificación de las emociones, la evaluación y expresión de los mismos.
2. Regulación de las emociones y utilizarla de manera adecuada.
3. Uso de la información emocional en el pensamiento y en la actuación.

Dicho de esta manera, el afrontamiento a las nuevas formas de comunicación se basa en el bienestar emocional para identificar acciones favorables o no dentro de una relación y en las capacidades individuales para hacerle frente a las situaciones comunicacionales, por otra parte, el bienestar emocional y salud mental pueden verse afectados en consecuencia de ser el perpetrador o la víctima de estos fenómenos de la comunicación

Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.

Ghosting

Definición del término

El “ghosting” ingresó al diccionario urbano en 2006 usado exclusivamente en el mundo digital, específicamente en mensajes de texto, se reconoce de manera oficial al ser introducido en el diccionario Collins English Dictionary en el 2015 (Furness, 2015).

Mendoza (2015) define el ghosting como la acción de finalizar una relación, implementando acciones desinteresadas como: ignorar llamadas, mensajes o intentos de comunicación con una nula empatía hacia la otra persona.

En el proceso del ghosting interviene dos roles, el “ghoster” es la persona que implementa el ghosting hacia otra persona, en contraste, la persona que recibe la acción del ghoster se denomina como “ghosteado/a”, ambos términos derivados del ghosting

equivalen a denominarlos como emisor y receptor o víctima y victimario (Santamaria, G).

Por otro lado, Zaragoza (2007) define al ghosting como una separación impactante, dolorosa e inesperada, sin explicación aparente, esta acción deja relaciones inconclusas. Las relaciones interrumpidas o en su defecto finalizadas por el ghoster crean repercusiones negativas en el ghosteado. La persona ghosteada sobrepiensa las razones por las cuales se ha dado la separación, sintiéndose indeseada, atacada y confundida, debido a que recibe actitudes indiferentes e intolerables (Castillo, 2021), la implementación del ghosting conduce a la creación suposiciones por parte del ghosteado con la finalidad de crear explicaciones de la separación

Historia del término

El “ghosting” ingresó al diccionario urbano en 2006 usado exclusivamente en el mundo digital, específicamente en mensajes de texto, se reconoce de manera oficial al ser introducido en el diccionario Collins English Dictionary en el 2015 (Furness, 2015).

Mendoza (2015) define el ghosting como la acción de finalizar una relación, implementando acciones desinteresadas como: ignorar llamadas, mensajes o intentos de comunicación con una nula empatía hacia la otra persona.

En el proceso del ghosting interviene dos roles, el “ghoster” es la persona que implementa el ghosting hacia otra persona, en contraste, la persona que recibe la acción del ghoster se denomina como “ghosteado/a”, ambos términos derivados del ghosting equivalen a denominarlos como emisor y receptor o víctima y victimario (Santamaria, G).

Por otro lado, Zaragoza (2007) define al ghosting como una separación impactante, dolorosa e inesperada, sin explicación aparente, esta acción deja relaciones inconclusas.

Las relaciones interrumpidas o en su defecto finalizadas por el ghoster crean repercusiones negativas en el ghosteado.

La persona ghosteada sobrepiensa las razones por las cuales se ha dado la separación, sintiéndose indeseada, atacada y confundida, debido a que recibe actitudes indiferentes e intolerables (Castillo, 2021), la implementación del ghosting conduce a la creación suposiciones por parte del ghosteado con la finalidad de crear explicaciones de la separación.

El fenómeno puede presentarse en diferentes relaciones interpersonales ya sean amorosas, amistosas, de compañeros de estudio o de trabajo, independientemente del vínculo las repercusiones de este comportamiento arrojan malestar (Gavilán, 2023), es decir, el ghosting se hace presente en distintos contextos y las secuelas difieren según la relación interpersonal que poseen los intervinientes y distintos factores de la persona ghosteada.

En la investigación estadounidense “Ghosting y destino: las teorías implícitas de las relaciones predicen las creencias sobre el ghosting” presentada por Freedman et al. en el año 2019 presentó dos estudios realizados a 1302 participantes aproximadamente, evidencia las creencias positivas que poseen sobre el ghosting, usado para evitar situaciones incómodas o debido a la nula capacidad para mantener conversaciones. Por otro lado, un grupo de personas apegadas a los vínculos evidencia los sentimientos negativos sobre el ghosting.

Características

El ghosting, un fenómeno frecuente en las relaciones interpersonales, se caracteriza por la interrupción abrupta y unilateral de la comunicación por parte de una persona dejando a la otra sin explicación ni cierre. Sus características son diversas y dependen de múltiples factores, incluyendo, la dinámica de la relación previa, la

personalidad y las circunstancias que rodean la ruptura. (Blanquicet, D. 2024)

Hansen-Bundy (2016) enfatiza la simplicidad como una característica precipitante para el "ghosting" desde la perspectiva del emisor. El autor describe que el emisor concibe el "ghosting" como una vía rápida para comunicar su falta de interés. Se presenta el ghosting como un método para concluir comunicaciones sin recurrir a conversaciones innecesarias por parte del emisor, de forma que el silencio se interprete como la finalización de la comunicación y de la relación.

Blanquicet y Hansen Buddy nos ofrecen una mirada a diferentes características y perspectivas del ghosting. Blanquicet se centra en el impacto emocional y la complejidad de las relaciones mientras Hansen-Bundy analiza las razones detrás del ghosting como la facilidad y evasión. Ambas perspectivas ven al ghosting como una comunicación unilateral y abrupta que tiene consecuencias negativas en la persona que lo recibe, es una forma de evitar la responsabilidad y el dolor de una ruptura.

Etapas del Ghosting

Leal (2016) menciona el proceso emocional que atraviesa el receptor del Ghosting que se desarrolla en 11 etapas para comprender la condición de abandono:

1. Autoengaño: el receptor se aferra a la idea que la otra persona se encuentra ocupada o sucedió algo con su dispositivo
2. Meganegación: el receptor busca cualquier justificación posible a la falta de respuesta, tratando de convencerse a sí mismo de que no está siendo ignorado
3. Comprobación: el receptor se da cuenta de que el mensaje fue leído, pero no existe respuesta
4. Aceptación: el receptor acepta la posibilidad de que está siendo ignorado, aunque presenta resistencia
5. Pensamientos negativos: la mente del receptor se llena de dudas y comienza a

- resaltar las fallas de la otra persona
6. Planeación de la confrontación: el receptor se siente herido y busca una forma de confrontar a la persona para obtener alguna explicación
 7. Confrontación: se envía un mensaje buscando una respuesta, pero se prepara para expresar su frustración si no la consigue
 8. Recuerdo de las experiencias: se reconsidera la situación y cambia el concepto que tiene de la otra persona
 9. Reiteración del malestar: la experiencia del ghosting se convierte en un recuerdo doloroso que puede afectar a futuras relaciones
 10. Proto-aceptación: se desarrolla una perspectiva más crítica y menos idealizada de la situación
 11. Superación: se enfoca en su propio bienestar dejando atrás el dolor del ghosting.

Ghosting y la violencia psicológica

Desde la perspectiva de la psicología, el ghosting es una forma de violencia debido a la repentina forma de abandono o evitación que genera una serie de respuestas emocionales negativas en la persona. Una de las emociones más prevalentes es la inquietud o incertidumbre debido al desconocimiento del motivo de la desaparición del otro, generando un vacío en la persona que da paso a la búsqueda de explicaciones sin una respuesta, fomentando una caída del bienestar emocional desencadenando estados de ansiedad, depresión y baja autoestima.

Depresión y Ghosting

La falta de cierre y la ausencia de una explicación genera una sensación de vacío y confusión, la víctima puede empezar a cuestionar su valor como persona, sus capacidades e incluso hasta su atractivo. Este estado afectivo se manifiesta en diferentes

formas como: la pérdida de interés, tristeza profunda, fatiga, cambios en el apetito y sueño, dificultad para concentrarse sintiéndose incapaz de encontrar la alegría o motivación en su vida diaria, tendencia al aislamiento social evitando cualquier interacción social por miedo al rechazo, con perjuicio en la formación de nuevas conexiones. (Blanquicet, D. 2024)

Ansiedad y ghosting

La ansiedad como consecuencia del Ghosting deriva de la incertidumbre y la falta de control, la persona que es ghosteada se siente rechazada y desvalorizada sin poder hacer algo para cambiar esta situación, al no tener respuestas de su interlocutor trata de buscar una explicación llegando a especulaciones y pensamientos intrusivos haciéndose preguntas como: ¿Qué hice mal?, ¿Por qué me dejó?, ¿Por qué no me responde?, todas estas preguntas causan preocupación e incrementan la percepción de vulnerabilidad. (Telenchana, G. 2023)

Baja autoestima y ghosting

El ghosting, la falta de respuesta y la ausencia de explicación, pueden interpretarse como un rechazo personal. La persona ghosteada se cuestiona su propio valor, preguntándose ¿qué hizo mal? para merecer tal trato, alimentando la idea de que no es suficientemente bueno/a, de que no se merece el afecto de los demás. (Salustio, F. 2019).

La autoestima y la violencia psicológica se relacionan de manera negativa, los sentimientos de angustia y tristeza derivados de los malos tratos son repercusiones presentes en personas que han sufrido este tipo de violencia. Rodríguez menciona (2022) las secuelas físicas y psicológicas pueden llegar a cronificarse, estas secuelas evidencian soledad, angustia y sufrimiento.

Las consecuencias repercuten incluso en la salud de la persona, la presentación personal (descuido de la vestimenta o la imagen personal) e incluso en las ideaciones negativas hacia su persona o hacia la realidad. Afirma Ocampo (2015) las personas sometidas a este tipo de violencia evidencian un estado de salud mental reducido y deterioro que afecta a su bienestar integral, además, la baja autoestima como resultado de las humillaciones, palabras desvalorizadas, culpa y pensamientos distorsionados, dando paso a la incertidumbre de sus propias capacidades, fortalezas y habilidad en varios ámbitos (escolar, familiar, social, laboral, etc) afectando directamente la autoestima del gaslightee (Llagua, 2024). En el gaslighting las verbalizaciones son el principal método por el cual se somete al gaslightee. Gusti y Gaibor (2022) exponen las agresiones verbales como un detonante a la duda de las capacidades positivas, limitando el reconocimiento de acciones positivas hacia su persona o hacia el resto, generando sentimientos de confusión sobre las facultades y habilidades que posee o puede desarrollar.

Ghosting romántico

En el ámbito de las rupturas amorosas, estudios como [insertar estudios relevantes] han revelado que muchas personas han experimentado el fenómeno del "ghosting", tanto como víctimas como perpetradores. El ghosting se refiere a la disolución unilateral de una relación romántica, caracterizada por la evasión deliberada de la comunicación, que puede manifestarse tanto en las redes sociales y otros medios digitales como en interacciones personales. Este fenómeno ha cobrado relevancia en los últimos años, generando un interés creciente en comprender sus causas y consecuencias en las relaciones interpersonales. (Koessler, 2019)

El ghosting romántico a corto plazo se ha normalizado en algunas parejas como un mecanismo de autoprotección frente a situaciones conflictivas, como discusiones.

También se utiliza como método para expresar insatisfacción o simplemente para evadir a la otra persona (Jansson et al., 2021).

Esta práctica puede impulsar a ambas partes a realizar una autoevaluación y reflexión sobre sí mismos y su relación. Sin embargo, el rechazo, independientemente de la duración del vínculo, puede tener efectos significativos en el afecto y la autoestima de las personas (Wesselman, 2017). Esto sugiere que, aunque el ghosting pueda parecer una solución fácil a corto plazo, puede tener consecuencias emocionales profundas para quienes lo experimentan.

Gaslighting

Definición del término

Se hace referencia al término “gas-light” por primera vez en una obra de teatro producida por Patrick Hamilton. El gaslighting es considerado una forma de violencia psicológica. Hidalgo (2011) menciona que el término gaslighting traducido al español como sinónimo de “volverse loco” debido a la acción del victimario que hace uso de mentiras, atribución de culpa de manera injustificada y la minimización de experiencias o declaraciones. Pese a que los diccionarios de habla hispana no poseen una traducción directa del gaslighting es importante reconocerlo.

El gaslighting es definido por (Florio, 2012) como la manipulación mental, utilizando verbalizaciones con la finalidad de atacar la salud mental, denominado como envenenamiento psicológico, debido a las repercusiones que son problemas psicológicos y psicosomáticos. Las víctimas de este tipo de violencia a menudo desconocen ser parte de la manipulación que deriva a problemas relacionados con el autoestima, dependencia y entrega hacia el manipulador. El gaslighting se implementa mediante la comunicación confusa, implementa silencios, distanciamientos, bromas

humillantes o hirientes.

Por otro lado, Robert (2013) definen el gaslighting como un abuso que consiste en manipular el entorno mental de la víctima, busca controlar la percepción de la realidad y beneficiarse de la acción. Estos autores denominan al término gaslighter a la persona que lleva a cabo la manipulación en una relación de gaslighting, es el individuo que busca controlar a la persona distorsionando la realidad y sembrando duda en la mente de la víctima. En cambio, el gaslightee es la persona que sufre la manipulación, es quien experimenta la confusión, la inseguridad y la pérdida de confianza en sí mismo/a como resultado de la acción del gaslighter.

Fases del gaslighting

Myhill (2015) describe este fenómeno en relaciones de pareja, este ciclo se va a dividir en fases donde en cada una se visualiza el deterioro de la confianza del gaslightee.

- Fase 1: El gaslightee comienza a dudar de sí mismo porque el gaslighter le hace cuestionar su propia realidad. El abuso emocional y el hostigamiento constante lo desgasta mentalmente. Cabe recalcar que, en esta fase, el gaslightee aún cree en sí mismo, pero la manipulación comienza a debilitar esa creencia.
- Fase 2: el gaslightee empieza a dar prioridad a la opinión del gaslighter, incluso a entender su punto de vista, sin embargo, este cambio trae consigo miedo y temor. El gaslightee ya no busca tener la razón sino demostrar su valía al gaslighter. Esta fase es una parte crucial por el cambio del gaslightee que deja de confiar en sus propios sentimientos y pensamientos.
- Fase 3: el gaslightee se encuentra en un estado de profunda confusión ya que duda de sus propias decisiones y acciones y acepta la perspectiva del gaslighter como si fuera la única correcta y su capacidad de juzgar sus propios pensamientos se verá seriamente afectada.

- Fase 4: Myhill denomina a esta fase como “luna de miel” donde le gaslighter muestra arrepentimiento, ofreciendo disculpas y prometiendo un cambio de comportamiento, sin embargo, esta aparente reconciliación es engañosa, ya que solo sirve para reiniciar el ciclo de abuso, alargando la dinámica del control y manipulación.

Gaslighting y su relación con la psicología

Debido a la naturaleza de este tipo de violencia psicológica, el gaslighting es un proceso que ocurre de una relación colaborativa, en este sentido, intervienen patrones comportamentales entre el agresor y la víctima con conductas de control, usando el refuerzo negativo, como una estrategia de interacción, deslegitimando el discurso de la víctima, dando paso al aislamiento, intranquilidad, problemas de autoestima, distorsión de la realidad, entre otros (Grettchen, 2024).

López, (2015) realizó una investigación en Argentina sobre la relación entre los rasgos narcisistas y satisfacción en relaciones de pareja, en el cual presenta una muestra correspondiente a 112 persona entre 18 y 30 años, obteniendo como resultados que el gaslighting y la manipulación narcisista sembraron confusión y desorientación en las víctimas, disminuyendo la confianza en sí mismas. El trauma resultante genera un miedo profundo a repetir patrones de abuso, dificultando la creación de relaciones sanas y llevando a muchos a evitar nuevas parejas.

Por otra parte, un estudio realizado por Baile (2024) en España el cual abordó al narcisismo subclínico y el maltrato psicológico con una muestra de 1290 siendo 43,5% hombres y 56,6% mujeres, se logró obtener que el gaslighting y otras formas de maltrato dieron lugar a desarrollar trastornos que afectan a al estado de ánimo, provocando un deterioro en las relaciones interpersonales , disminución de la autoestima, pérdida en la

toma de decisiones, autonomía y una dependencia excesiva hacia la pareja. 3.- Bienestar emocional

Historia del bienestar emocional

Las emociones y sentimientos, cambiantes frente a diversas situaciones no son una materia ajena al estudio y pensamiento de Occidente. Desde la antigüedad hasta la segunda mitad del siglo XXI ramas de estudio tales como la filosofía y la teología plantearon diversas reflexiones sustraídas de la literatura, arte e incluso la medicina, dando paso al estudio del bienestar tanto físico como mental. En el siglo XX, la OMS - Organización Mundial de la Salud en 1948 integró a la salud, el bienestar psicológico, junto con otros tipos de bienestar que en conjunto garantizan el bienestar integral de la persona. Por otro lado, la psicología se ha enfocado en el estudio del bienestar emocional a través de sus diversas ramas y enfoques, con el objetivo de contrarrestar los efectos negativos y fomentar el bienestar general (Sanabri, 2014)

3.2 Definiciones

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) el bienestar emocional no trata simplemente de la ausencia de alguna enfermedad mental, sino de un estado positivo que engloba la capacidad para experimentar diversas emociones, gestionar eficazmente el estrés y las adversidades, destacando la importancia del bienestar emocional como un componente fundamental de la salud en general, si bien son dos elementos diferentes se puede considerar que se encuentran relacionados uno con el otro debido a que los dos están íntimamente conectados, influenciado y definiéndose mutuamente.

Por otro lado, Arita (2005) define al bienestar emocional como la dimensión cognitiva que se refiere a la satisfacción global representado por la presencia de sentimientos positivos incluyendo la noción de la felicidad. La felicidad es una

característica del bienestar emocional, se hace presente el afecto positivo sobre el negativo, en distintas situaciones que requieren la evaluación afectiva con la que se va a actuar para solucionar o afrontar la situación.

Mientras tanto, Fierro (2000) presenta al bienestar emocional como un enfoque dinámico y activo, para él, el bienestar no es un estado preestablecido, sino una disposición para cuidar la salud mental, un potencial que se crea y se fortalece a través de la experiencia, propone que el bienestar emocional se basa en la capacidad de “bien-estar” y “bien-ser” entendidas como la facultad activa de crear experiencias positivas y de vivir una vida plena. Es decir, el bienestar no solo se limita a un estado emocional positivo, este implica un proceso de autogestión que abarca la responsabilidad individual por la propia salud mental, este desarrollo requiere de atención consciente a las propias emociones, pensamientos y acciones.

Perspectivas del bienestar emocional

Keyes (2002) El bienestar emocional, un estado deseable para cualquier persona, puede ser abordado desde diversas perspectivas. Una de estas perspectivas es la hedónica, que se centra en el bienestar subjetivo (BS). Según esta perspectiva, el bienestar se logra mediante la búsqueda del placer y la generación de felicidad, lo que implica evaluar la propia vida en términos de satisfacción (bienestar evaluativo) y experimentar situaciones positivas y negativas (bienestar resultado de la experiencia). De esta manera, la perspectiva hedónica enfatiza la importancia de los sentimientos y emociones en la evaluación del bienestar emocional. Una persona que se encuentra bien desde esta perspectiva, experimenta predominantemente sensaciones de satisfacción y gozo, sintiendo una profunda conexión con la alegría y el optimismo. Según Diener et al. (1999), la satisfacción se compone de varios dominios que son influenciados por experiencias tanto positivas como negativas. Estos dominios incluyen la convivencia

familiar, la experiencia laboral, las actividades de ocio, la salud, los ingresos, la interacción con los demás y la autopercepción. Estos aspectos juegan un papel importante en la evaluación general de la satisfacción con la vida.

Por otro lado, la perspectiva eudaimónica, también conocida como bienestar psicológico, se centra en la participación individual, la autoaceptación y las relaciones sociales significativas. Esta perspectiva implica el desarrollo de emociones y sentimientos que trabajan en conjunto para lograr la autorrealización, lo que permite a las personas alcanzar su máximo potencial en diferentes aspectos de la vida y encontrar sentido y propósito en sus experiencias. De esta manera, la perspectiva eudaimónica promueve un bienestar más profundo y duradero.

Dimensiones del bienestar psicológico

El concepto de "florecimiento" o "flourishing", acuñado por el investigador Corey Keyes, integra de forma brillante ambos enfoques. Keyes (2002) describe el florecimiento como un estado de bienestar elevado que engloba tres dimensiones interrelacionadas:

- Bienestar emocional: Se caracteriza por la presencia de sentimientos de satisfacción, calma y serenidad, y una evaluación positiva de la propia vida. En lugar de centrarse en la ausencia de emociones negativas, se enfatiza la presencia de estados afectivos placenteros y la sensación de plenitud.
- Bienestar psicológico: Este aspecto se refiere a la capacidad de autorregulación, la sensación de control sobre la propia vida, el crecimiento personal continuo, la fortaleza de las relaciones interpersonales, la aceptación de sí mismo y el sentido de propósito. Se trata de la capacidad de afrontar los desafíos de la vida con resiliencia y una actitud proactiva. Carol Ryff (1995) identifica varias dimensiones clave en su modelo integrado de desarrollo personal, entre las que se incluyen:

- Autoaceptación: Actitud positiva hacia sí mismo, aceptación de aspectos tanto positivos como negativos, y valoración positiva del pasado.
- Crecimiento personal: Desarrollo continuo, sensación de progreso y capacidad para apreciar los avances personales.
- Propósito de vida: Creación de objetivos claros, establecimiento de metas, y sensación de sentido tanto en el presente como en el futuro.
- Relaciones positivas con los otros: Se caracteriza por la capacidad de establecer y mantener relaciones cercanas y significativas con otros, mostrando interés genuino por su bienestar y demostrando empatía y afecto.
- Autonomía: Implica la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera independiente, resistiendo la presión social y manteniendo la determinación frente a diversas situaciones. Esto incluye la capacidad para regular la propia conducta de manera efectiva y realizar autoevaluaciones críticas.
- Control sobre el entorno: Se refiere a la sensación de competencia y capacidad para influir en el propio entorno, aprovechando las oportunidades y desenvolviéndose de manera efectiva en diferentes contextos y situaciones.
- Bienestar social: Incluye la capacidad de establecer conexiones significativas con los demás, contribuir a la comunidad, experimentar un sentido de pertenencia y sentirse integrado en una red social sólida. Se destaca la importancia de las relaciones positivas, la reciprocidad y la contribución a la sociedad. Coray Keyes (1998) menciona dimensiones del bienestar social:

- Coherencia social: Implica tener interés en la vida social y percibir el mundo social de manera lógica y coherente, lo que permite entender las dinámicas sociales con claridad.
- Integración social: Se refiere a sentirse parte de la sociedad y percibir apoyo de los demás, lo que fomenta un sentido de pertenencia y conexión con la sociedad.
- Contribución social: Implica contribuir activamente a la sociedad y reconocer el impacto positivo de estas contribuciones, lo que puede aumentar la sensación de propósito
- Aceptación social: Caracterizada por presentar una actitud positiva hacia los demás y aceptar la diversidad y complejidad de la sociedad. Implica una visión optimista y comprensiva de la sociedad y sus participantes.

El florecimiento, por lo tanto, no es simplemente la ausencia de sufrimiento o malestar, sino un estado dinámico y positivo que implica sentirse bien y funcionar bien, integrando tanto los aspectos hedónicos como los eudemónicos del bienestar. Es un estado de plenitud que se alcanza a través del desarrollo personal, las relaciones significativas y la contribución a la comunidad, ofreciendo un marco integral para la comprensión y la promoción del bienestar humano.¹

Metodología

Para la investigación se ha optado por la metodología cuantitativa que consiste en la recolección de datos comparables tales como son los datos estadísticos, datos numéricos y datos medibles, y su respectivo análisis tomando en cuenta la importancia del contexto. Es decir, se proporcionará una investigación con una naturaleza inductiva debido a que los datos recolectados permite realizar una generalización más

no parte de distintos principios, leyes o normas que se presentan en casos particulares.

En cuanto a la interacción con los sujetos estudiados se ve limitado a la presentación del instrumento de aplicación por parte del investigador, a la observación del comportamiento de los estudiantes tomando en cuenta que la presencia del observador puede causar distorsiones en las reacciones o en la ejecución de las respuestas.

Finalmente, es holística debido a que la experiencia de los sujetos se toma en cuenta de manera que se pueda comprender diversos fenómenos presentes, en este caso se evidenciaría la sintomatología de los participantes que han pasado o pasan por el proceso de relaciones que presenten estas nuevas formas comunicacionales y cómo esto ha impactado en su bienestar emocional y salud mental (Roche, et al, 2021).

Se opta por este método basado en la relevancia de la epistemología del positivismo debido a que tradicionalmente bajo esta corriente, los resultados permiten evidenciar la credibilidad de la investigación y en el presente proyecto se toma en cuenta los patrones y tendencias de la población universitaria en relación al fenómeno estudiado que se puede evidenciar en el análisis de datos de los instrumentos a emplear en la investigación (Olvera, 2009).

Población

Se ha delimitado la población de 100 estudiantes de tercer nivel de 18 años a 30 años del distrito metropolitano de Quito, el tamaño de la población tomando en cuenta la población total de estudio, en cuanto a la edad se delimitó en ese rango considerando la pertenencia a un instituto por ende las participantes son mayores de edad.

Preguntas clave

Para comprender los dos fenómenos y su relación con el bienestar emocional se ha planteado preguntas que permiten comprender cada una de las variables intervinientes dentro de la investigación con la finalidad de guiar el proceso investigativo.

- ¿Qué es el ghosting?
- ¿Cómo se ha conceptualizado el ghosting?
- ¿Cuáles son los tipos de ghosting identificados?
- ¿Cómo se manifiestan el ghosting en las relaciones románticas?
- ¿Qué etapas emocionales atraviesa una persona que ha sido víctima de ghosting?
- ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas del ghosting en las personas que han sido ghosteadas?
- ¿Qué es el gaslighting?
- ¿Cómo se diferencia el gaslighting de las otras formas de violencia psicológica?
- ¿Cuáles son las fases del gaslighting en las relaciones de pareja?
- ¿Cómo afecta el gaslighting a la percepción de la realidad en las víctimas?
- ¿Cómo define la psicología al bienestar y qué elementos lo componen?
- ¿Qué perspectivas teóricas existen sobre el bienestar emocional?
- ¿Cuáles son las dimensiones del bienestar emocional según los modelos teóricos?

Organización y procesamiento de la información

La metodología aplicada para la recolección de datos fue cuantitativa, por ende, se empleó una serie de instrumentos válidos y confiables (RG-C, escala de ghosting romántico, VGQ - cuestionario de gaslighting de víctimas y Escala de bienestar

subjetivo, versión corta (EBS-8)) para obtener datos específicos y precisos para revelar los efectos de la práctica del ghosting y gaslighting con tendencia a la manipulación, en el contexto de las relaciones íntimas de los estudiantes.

Los instrumentos seleccionados se transcribieron a un formato digital de aplicación individual usando la plataforma virtual GOOGLE FORMS, facilitó la presentación del contenido, permitiendo la recolección de respuestas de manera organizada y facilitó la difusión del instrumento.

Tras la recolección de los datos estadísticos, fueron procesados por el Software IBM SPSS, plataforma que permite un análisis estadístico avanzado, análisis de texto, integración con big data de manera que se adapta a proyectos de distintos tamaños y diferentes niveles de complejidad (2009).

RG-C ESCALA DE GHOSTING ROMANTICO

Elaborado por Mauricio Herrera López. La escala se encarga de evidenciar el impacto emocional de esta tendencia comunicacional tomando en cuenta la postura de la víctima. Está compuesta por 5 ítems planteados como afirmaciones, según la escala Cronbach el coeficiente es de 0.89 que indica una alta consistencia interna del cuestionario por ende este resultado refleja la validez en su aplicación.

Escala de likert 1; nunca/no, 2; casi nunca/pocas ocasiones, 3; a veces/ quizás, 4; casi siempre/probablemente si, 5; siempre/definitivamente sí y se tomará solo en cuenta las preguntas dirigidas hacia la víctima.

CUESTIONARIO DE GHOSTING ROMANTICO

Tabla 1. RG-C Cuestionario de Ghosting Romántico (Persona ghosteada)

Preguntas	1	2	3	4	5
1. Me siento triste cuando alguien en quien estoy interesado/a sentimentalmente evita mis llamadas y me ignora en las redes sociales sin darme explicaciones.					

2. Me enojo cuando mi pareja no responde mis mensajes o me ignora en redes sociales.					
3. Me enojo cuando mi pareja no responde mis mensajes o me ignora en redes sociales.					
4. Me enojo cuando mi pareja o posible pareja me bloquea de las redes sociales sin darme explicación.					
5. Siento que puede ser mi culpa cuando mi pareja o personas de interés amoroso, me bloquea de las redes sociales sin explicación para terminar la comunicación.					

Autor. Mauricio Herrera López

VGQ - CUESTIONARIO DE GASLIGHTING DE VÍCTIMAS

Elaborado Shuja y Aqeel en el año 2021. Esta escala se enfoca en medir actos de manipulación y desprestigio. Consta de 13 ítems con una escala de likert del 1 al 5, siendo 1; totalmente en desacuerdo, 2; en desacuerdo, 3; medianamente de acuerdo, 4; de acuerdo, 5; totalmente de acuerdo, según la escala Cronbach el coeficiente es de 0.93 que indica una alta consistencia interna del cuestionario por ende este resultado refleja la validez en su aplicación

CUESTIONARIO DE GASLIGHTING DE VÍCTIMAS

Tabla 2. VGQ – Cuestionario de gaslighting de victimas

Preguntas	1	2	3	4	5
Cambias constantemente tus palabras o pensamientos antes de hablar.					
Su punto de vista se descarta o se dice que es “incorrecto” por completo.					
Te acusan de reaccionar exageradamente cuando intentas explicar tus sentimientos.					
Te disculpas sin saber que hiciste mal.					
La mayoría de las interacciones te hacen sentir pequeño o avergonzado de ti mismo.					
Asignan a tus acciones motivos opuestos a tus intenciones.					

A menudo sientes que tienes que defender tu realidad de ellos.					
Te hacen creer que no se puede confiar en nadie excepto ellos.					
A menudo los encuentras negando cosas incluso cuando hay pruebas.					
Te sientes inseguro de tu capacidad de toma de decisiones debido a su desacuerdo.					
Te acusaron de mentir y manipular cuando en realidad son ellos quienes la hacen.					
Sus acciones positivas no complementan sus palabras degradantes.					
A menudo te encuentras cuestionando tu propia cordura debido a sus palabras.					

Autor. Shuja y Aqeel.

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO, VERSIÓN CORTA (EBS-8)

Elaborado por Calleja y Mason en 2020, encargado de medir el bienestar subjetivo centrándose en la satisfacción con la vida y el efecto positivo que hay en la misma, al ser la versión reducida se encuentra integrada por 8 de los 20 reactivos que integran la ebs-20, correspondiendo 4 de ellos a la dimensión de satisfacción con la vida.

Se utilizan 6 opciones de respuesta que no se encuentran simétricas, con la finalidad de disminuir el “efecto techo” que se presenta comúnmente en la medición del BS: 1 = “En desacuerdo”, 2 = “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, 3 = “Ligeramente de acuerdo”, 4 = “De acuerdo”, 5 = “Muy de acuerdo”, 6 = “Totalmente de acuerdo”.

CUESTIONARIO DE BIENESTAR SUBJETIVO, VERSIÓN CORTA (EBS-8)

Tabla 3. EBS-8 Cuestionario de bienestar subjetivo.

Preguntas	1. En desacuerdo	2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3. Ligeramente de acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
1. Me gusta mi vida.						
2. Soy una persona feliz.						

3. Estoy satisfecho(a) con mi vida.						
4. Mi vida me trae alegría						
5. Mi vida es feliz.						
6. Disfruto de mi vida.						
7. Mi vida es maravillosa.						
8. Estoy “de buenas”.						

Autor: Calleja, N., Mason, T., Gómez, O. (2022).

Procesamiento de información

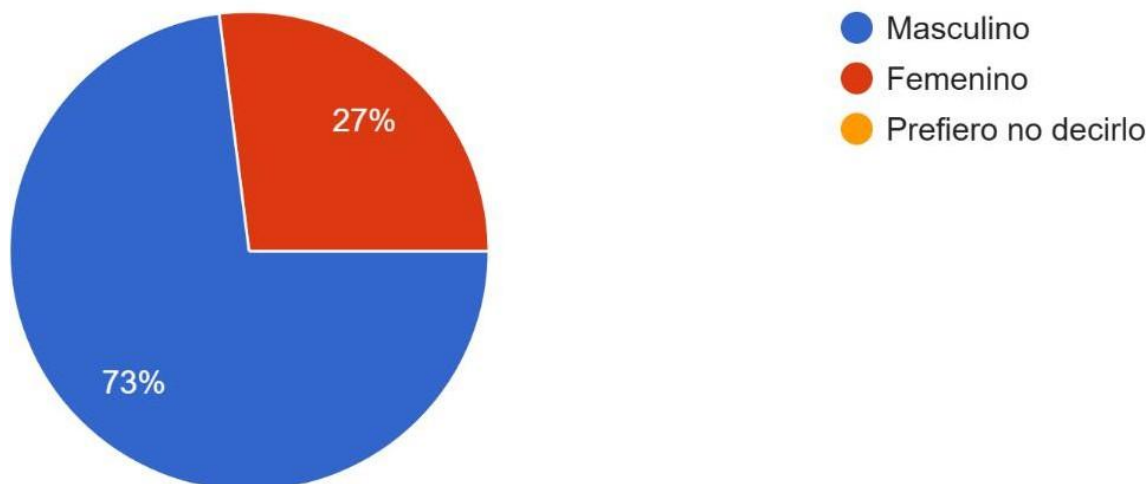
Entorno a la investigación sobre ghosting, gaslighting y su impacto en el bienestar emocional, el procesamiento de información compone una fase relevante para consolidar la coherencia de los hallazgos y la validez. Este procedimiento implicó la aplicación de los reactivos, clasificación, análisis e interpretación de los datos cuantitativos provenientes de la participación de la muestra de 100 estudiantes de tercer nivel. A través del análisis se busca identificar patrones de comportamiento y consecuencias a nivel emocional relacionada con el abandono repentino y las formas de manipulación. La organización de la información permitió contrastar diferentes teorías existentes con las experiencias reportadas por la muestra, asegurando un análisis contextualizado de los fenómenos estudiados.

Para comprender el impacto del ghosting, el gaslighting y su impacto en el bienestar se ha realizado un análisis detallado de cada una de las preguntas presentadas en la recolección de datos. Cada pregunta se examinó de forma individual para garantizar una interpretación coherente y precisa con el enfoque del estudio. El análisis permitió

identificar tendencias, interpretar las respuestas de la masa y relacionarlos con los objetivos de la investigación.

Datos sociodemográficos

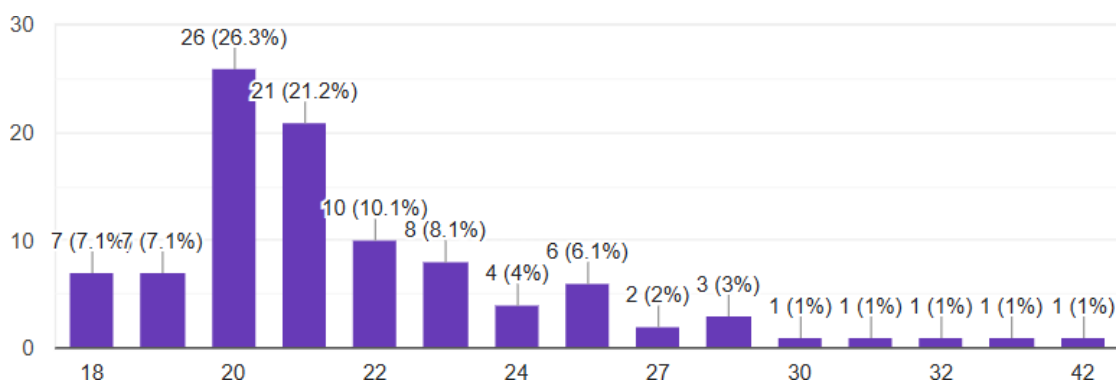
Pregunta 1. Sexo



Elaborado por: Arcos, C. y Pastuña L., 2025.

La muestra compuesta por 100 personas evidencio que el 73% de los participantes es del sexo masculino, mientras que el 27% se identificó como femenino. Ningún participante eligió la opción “Prefiero no decirlo”. Se evidencia una mayoría masculina significativa entre los encuestados.

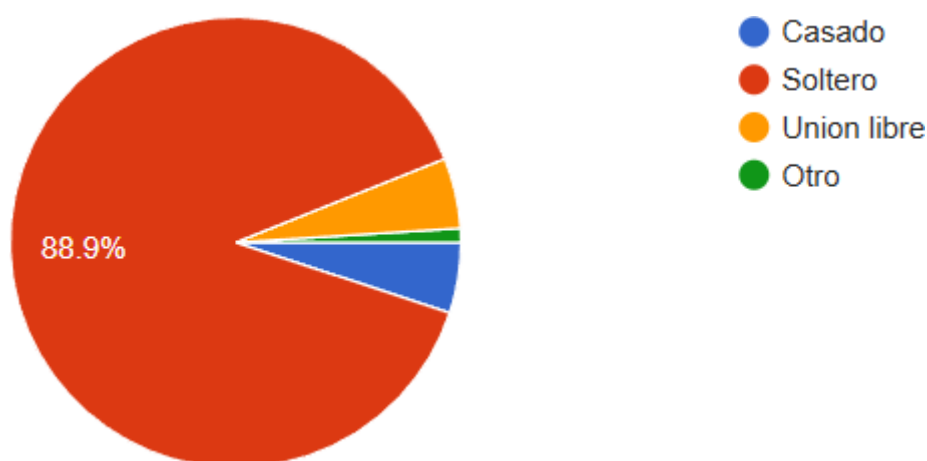
Pregunta 2. Edad – ORGANIZACIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA EDAD



Elaborado por: Arcos, C. y Pastuña L., 2025.

Los resultados presentan la distribución de edades de los participantes de la encuesta. La mayoría de los participantes tienen entre 20 y 21 años, representado por el 26.3% y el 21,2% respectivamente. Se evidencia la presencia de personas de 22 años (10,1%) y 23 años (8,1%). La participación de estudiantes de 24 años en adelante disminuye gradualmente: siendo el 4% participantes de 24 años, 6,1% participantes con 25 años. Edades más altas (27, 30, 31, 32 y 42 años) presentan una participación mínima, compuestas por 1 a 3 personas por edad que representa entre el 1% y el 3% del total. En general, las edades con mayor índice de participación son jóvenes que tienen edades de 20 y 23 años.

Pregunta 3. Estado civil

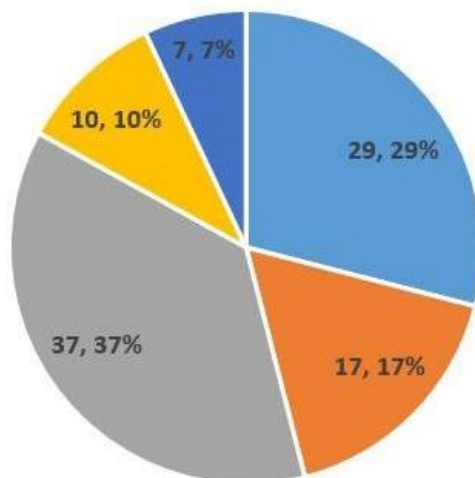


Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

El predominio del estado civil de los estudiantes investigados fue del 88,9%, solteros seguido por el 5,1% de estudiantes casados y en unión libre, respectivamente y finalmente, el 1% equivale a "otro". Es evidente la predominancia de estudiantes con un estado civil soltero.

Interpretación RG-C Escala de ghosting romántico

Pregunta 1.- Me siento triste cuando alguien en quien estoy interesado/a sentimentalmente evita mis llamadas y me ignora en las redes sociales sin darme explicaciones.



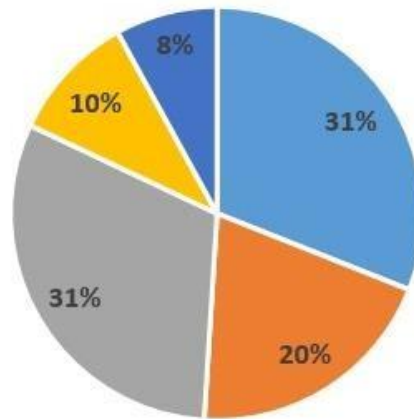
■ 1= Nunca ■ 2=Casi nunca ■ 3=A veces ■ 4= Casi siempre ■ 5= Siempre

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

La grafica muestra, respecto al sentimiento de tristeza generado por conductas que ignoran cuando existe un interés, revelando que el 37,7% indica a veces, el 17,17% casi nunca y el 10,10% casi siempre, el 7,7% siempre, mientras que el 29,29%.

Pregunta 2.- Me enojo si mi pareja, o posible pareja, deja de comunicarse conmigo.



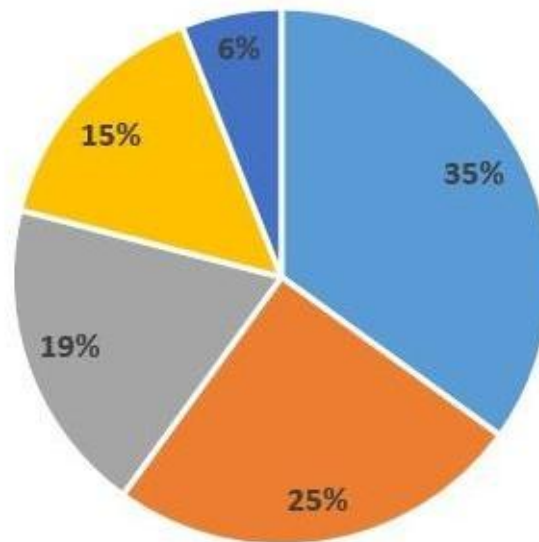
■ 1= Nunca ■ 2=Casi nunca ■ 3=A veces ■ 4= Casi siempre ■ 5= Siempre

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Con referencia al enojo en la posibilidad que la posible pareja deje de comunicarse, indicaron que el 31% respondió a veces, como el sentimiento de enojo en nunca, el 20% casi nunca, el 10% casi siempre y finalmente el 8% siempre.

Pregunta 3.- Me enoja cuando mi pareja no responde mis mensajes o me ignora en redes sociales



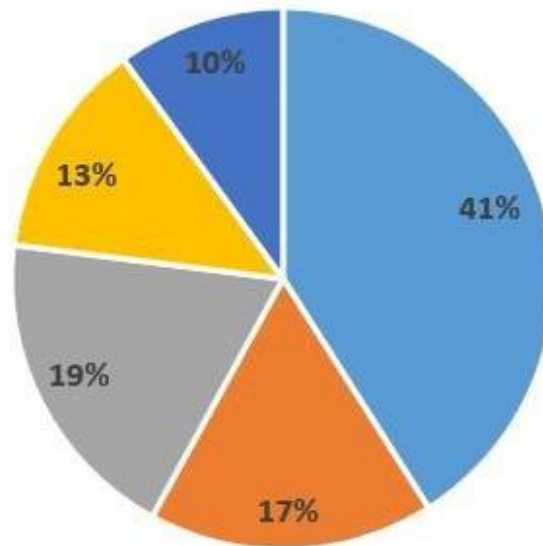
■ 1= Nunca ■ 2= Casi nunca ■ 3= A veces
■ 4= Casi siempre ■ 5= Siempre

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

En mención al enojo ante una conducta de la pareja al ignorar mensajes y redes sociales revela que el 25% señala que casi nunca, el 19% a veces, el 15% casi siempre, el 6% siempre, mientras que el 35% menciona que nunca.

Pregunta 4.- Me enojo cuando mi pareja o posible pareja me bloquea de las redes sociales sin darme explicación.



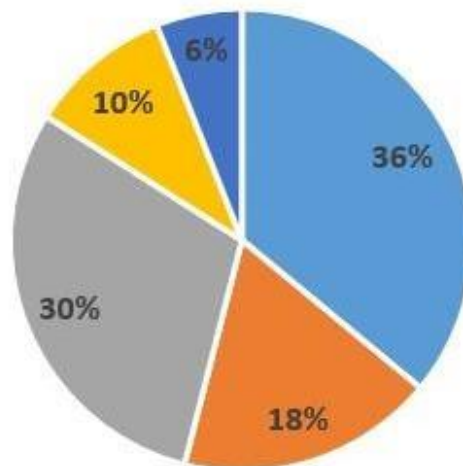
■ 1= Nunca ■ 2= Casi nunca ■ 3= A veces
■ 4= Casi siempre ■ 5= Siempre

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Con respecto al enojo ante el bloqueo en redes sin una explicación de por medio por parte de la pareja, la gráfica indica que el 19% respondió a veces, el 17% casi nunca, el 13% casi siempre, el 10% siempre y por último el 41% nunca.

Pregunta 5.- Siento que puede ser mi culpa cuando mi pareja o personas de interés amoroso, me bloquea de las redes sociales sin explicación para terminar la comunicación



■ 1= Nunca ■ 2=Casi nunca ■ 3=A veces
■ 4= Casi siempre ■ 5= Siempre

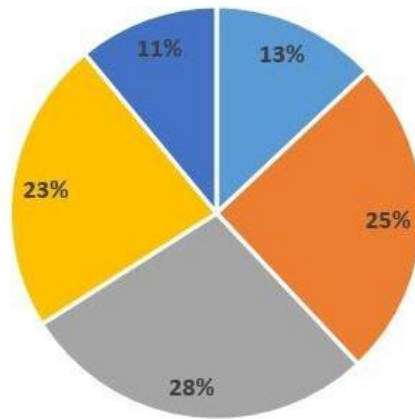
Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los resultados arrojaron que la población tiene sentimientos de culpa cuando su pareja los bloquea de redes sin ninguna explicación, indicando que el 30% a veces, el 18% casi nunca, el 10% casi siempre, el 6% siempre y 36% indica que nunca.

Interpretación VG-Q Cuestionario de gaslighting de víctimas

Pregunta 1.- ¿Cambias constantemente tus palabras o pensamientos antes de hablar?



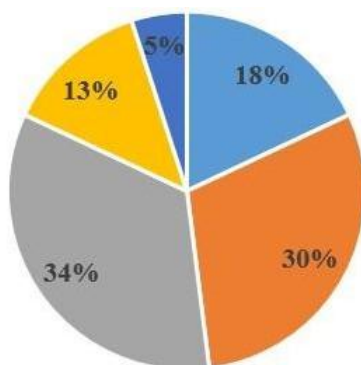
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos obtenidos muestran que en la población hay un cambio persistente en palabras y pensamiento antes de hablar, revelando que el 28% se encuentra medianamente de acuerdo, el 25% se encuentra en desacuerdo, 23% se encuentra de acuerdo, el 13% se encuentra totalmente de acuerdo y el 11% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 2.- ¿Su punto de vista se descarta o se dice que es “incorrecto” por completo?



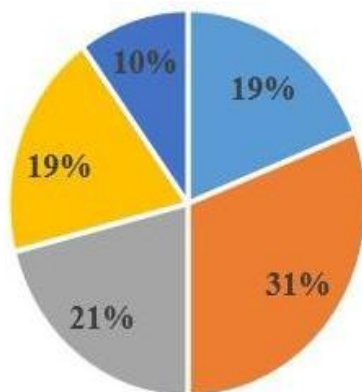
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los resultados muestran que el punto de vista de la población llega a ser incorrecto, señalando que el 34% se encuentra medianamente de acuerdo, el 30% se encuentra en desacuerdo, 13% se encuentra de acuerdo, el 5% menciona que está totalmente de acuerdo y el 18% está totalmente de acuerdo que su punto de vista se descarta.

Pregunta 3.- ¿Te acusan de reaccionar exageradamente cuando intentas explicar tus sentimientos?



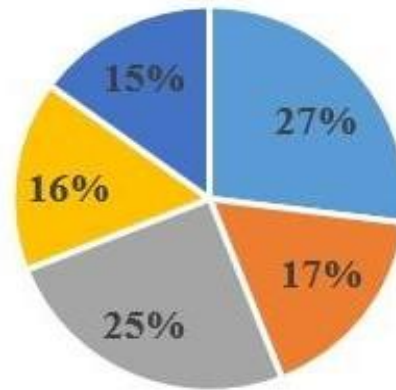
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos obtenidos muestran las acusaciones a reacciones exageradas de la población al indicar sus sentimientos, conociendo que el 31% consideran que están en desacuerdo, el 21% indica que están medianamente de acuerdo, el 19% abarca que se encuentra de acuerdo y totalmente de acuerdo finalmente el 10% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 4.- ¿Te disculpas sin saber que hiciste mal?



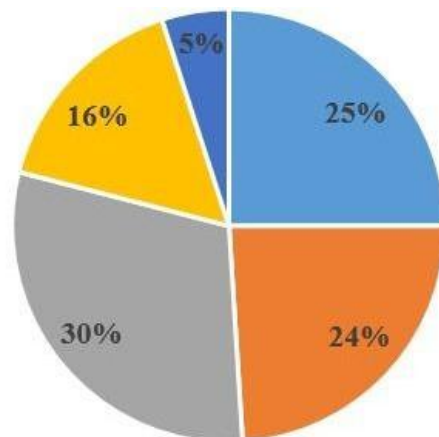
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

La gráfica indica la población que se disculpa sin conocimiento de lo que hicieron mal, marcando el 25% como medianamente de acuerdo, el 17% está en desacuerdo, el 16% señala que está de acuerdo, el 15% menciona que están totalmente de acuerdo y el 27% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 5.- ¿La mayoría de las interacciones te hacen sentir pequeño o avergonzado de ti mismo?



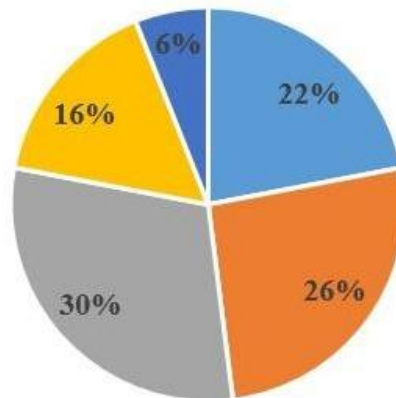
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos señalan a la población que en sus interacciones sienten vergüenza por sí mismo, resaltando que el 30% de la población esta medianamente de acuerdo, el 24 % se encuentra en desacuerdo, el 16% señala en estar de acuerdo, el 5% se encuentra totalmente de acuerdo y el 25% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 6.- ¿Asignan a tus acciones motivos opuestos a tus intenciones?



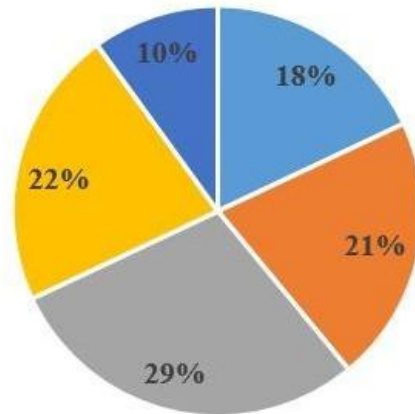
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

El gráfico muestra los motivos opuestos que le dan a la población ante sus acciones e intenciones, reconociendo que el 30% señalan que están medianamente de acuerdo, 26 % señalan estar en desacuerdo, el 16% está de acuerdo, el 6% se encuentra totalmente de acuerdo y el 22% menciona estar totalmente en desacuerdo.

Pregunta 7.- ¿A menudo sientes que tienes que defender tu realidad de ellos?



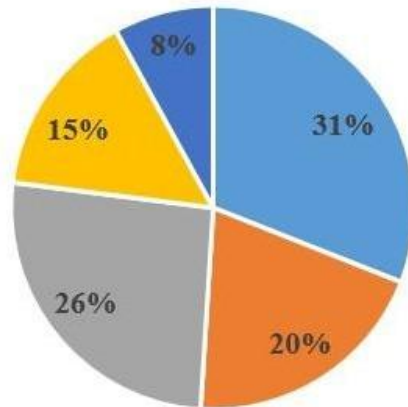
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos obtenidos muestran que la población debe estar defendiendo su realidad de los demás, revelando que el 29% de la población se encuentra medianamente de acuerdo, el 21 % se encuentra en desacuerdo, el 22 % mencionan que están de acuerdo, el 10% se encuentra totalmente de acuerdo y el 18% se encuentran totalmente en desacuerdo.

Pregunta 8.- ¿Te hacen creer que no se puede confiar en nadie excepto ellos?



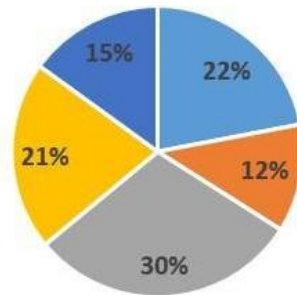
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

La gráfica muestra a la población que considera que solo debe confiar en ellos, mencionando que el 26% de la población se encuentra medianamente de acuerdo, 20 % menciona estar en desacuerdo, el 15% se encuentra de acuerdo, el 8% de la población se encuentra totalmente de acuerdo y el 31% está totalmente en desacuerdo.

Pregunta 9.- ¿A menudo los encuentras negando cosas incluso cuando hay pruebas?



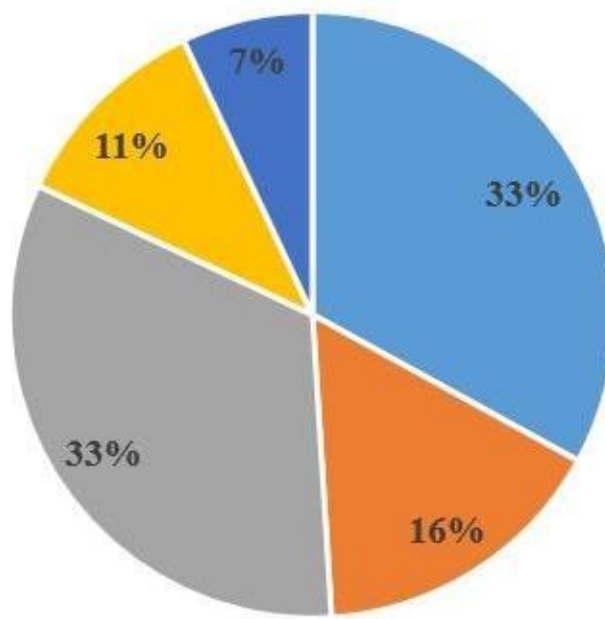
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos obtenidos muestran que se les niegue cosas incluso cuando hay pruebas a la población, conociendo en la población que el 30% se encuentra medianamente de acuerdo, 21 % se encuentra de acuerdo, el 15 % de las personas se encuentra totalmente de acuerdo, el 12% menciona que está en desacuerdo y el 22% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 10.- ¿Te sientes inseguro de tu capacidad de toma de decisiones debido a su desacuerdo?



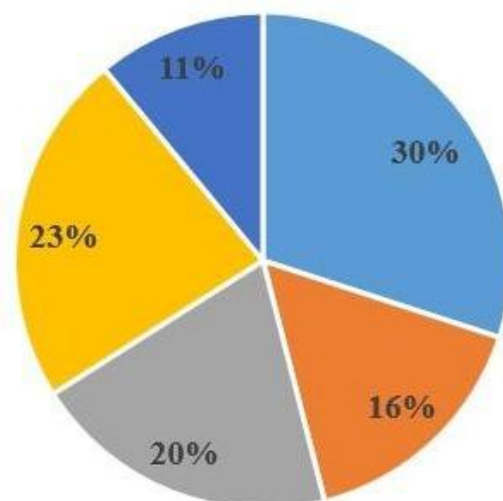
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

La gráfica muestra la inseguridad de la población en la capacidad de toma de decisiones en un desacuerdo con su par, señalando que en la población el 33% se encuentra medianamente de acuerdo, el 16% se encuentra en desacuerdo, el 11% de las personas se encuentra de acuerdo, el 7% se encuentra totalmente de acuerdo y el 33% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 11.- ¿Te acusaron de mentir y manipular cuando en realidad son ellos quienes lo hacen?



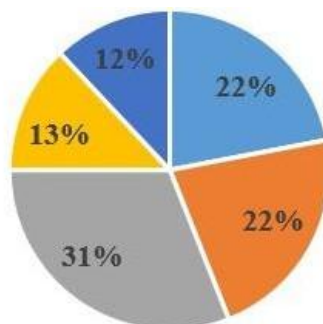
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos obtenidos señalan acusaciones a la población sobre mentir y manipular cuando la otra persona lo realiza, se indica que el 23% de la población se encuentra de acuerdo, el 20% considera estar medianamente de acuerdo, el 16 % menciona estar en desacuerdo, el 11% se encuentra totalmente de acuerdo y el 30% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 12.- ¿Sus acciones positivas no complementan sus palabras degradantes?



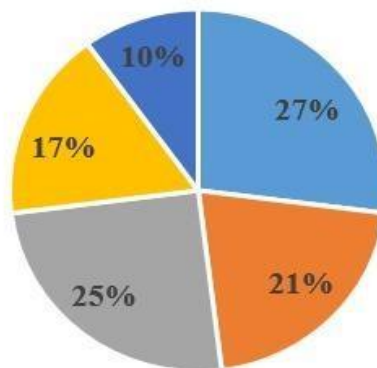
- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

La gráfica muestra las acciones positivas que no llega a complementar a las palabras degradantes de la posible pareja de la población, justificando que el 31% se encuentra medianamente de acuerdo, el 22% de la población está en desacuerdo, el 13 % está de acuerdo, el 12% se encuentra totalmente de acuerdo y el 22% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo.

Pregunta 13.- ¿A menudo te encuentras cuestionando tu propia cordura debido a sus palabras?



- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Medianamente de acuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Total mente de acuerdo

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025*

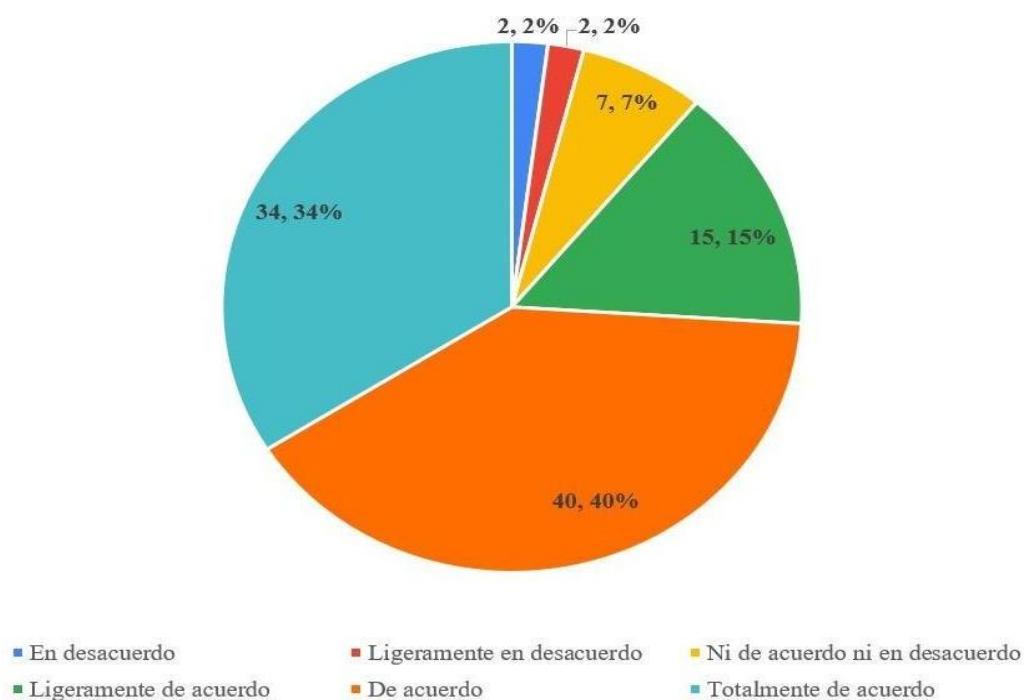
Interpretación:

Los datos obtenidos señalan los cuestionamientos de los sujetos hacia su propia cordura por como la posible pareja les hablaba, demostrando que la población el 25% se encuentra medianamente de acuerdo, el 21% está en desacuerdo, el 17 % menciona estar de acuerdo, el 10% menciona estar totalmente de acuerdo y el 27% se encuentra totalmente en desacuerdo.

Interpretación EB-8 Escala de bienestar emocional

El cuestionario de Bienestar emocional cuenta con 8 preguntas de las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

1. ¿Me gusta mi vida?



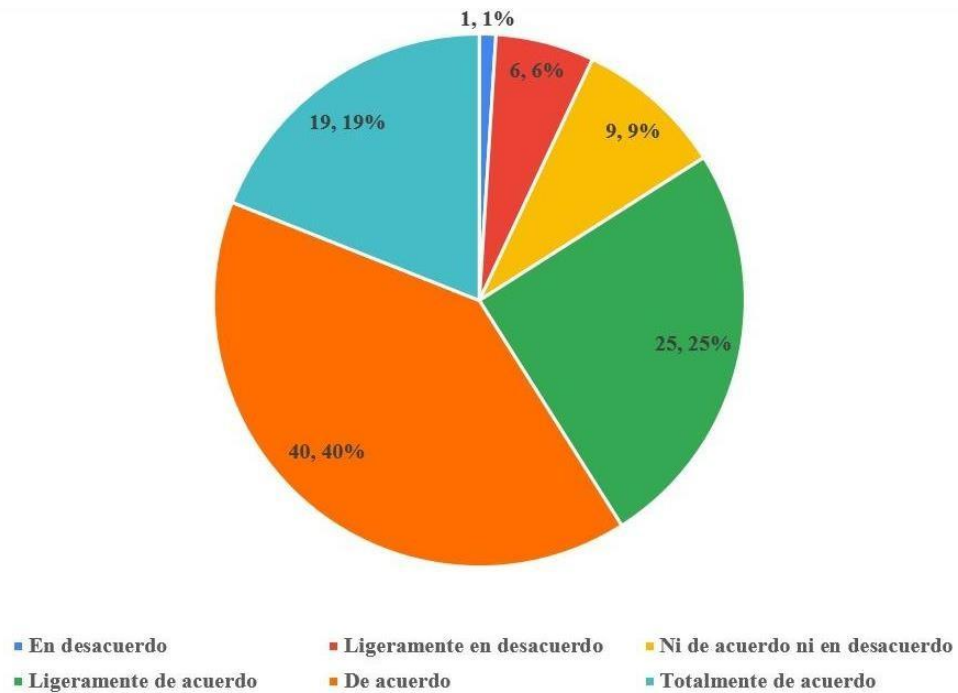
Elaborado por: Arcos, C. y Pastuña L., 2025.

Interpretación:

Los datos obtenidos reflejan que en la afirmación "Me gusta mi vida" el 40% de la población está en acuerdo, el 34% se encuentra totalmente de acuerdo, el 15% se encuentra ligeramente de acuerdo, en contraste, el 7% se encuentra ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 2% se encuentra en desacuerdo y el 2% se encuentra ligeramente en desacuerdo con la afirmación.

Es evidente el contraste entre los porcentajes de satisfacción e insatisfacción con la vida de los participantes, predomina la satisfacción, por ende, el bienestar emocional está presente en más de la mitad de los participantes.

2. ¿Soy una persona feliz?



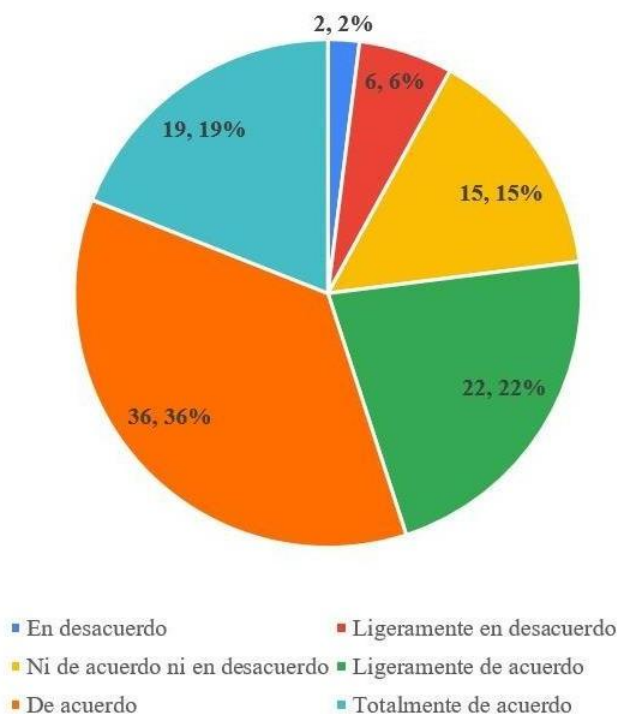
Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos reflejan que en la afirmación "soy una persona feliz" el 40% de la población manifiesta estar de acuerdo, el 25% estar ligeramente de acuerdo, el 19% estar totalmente de acuerdo, el 9% estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6% manifiesta estar ligeramente en desacuerdo y finalmente, el 1% manifiesta estar en desacuerdo.

Los datos reflejan el contraste entre el acuerdo y desacuerdo con la afirmación "soy una persona feliz", siendo los resultados adheridos al bienestar emocional los de mayor prevalencia.

3. ¿Estoy satisfecho(a) con mi vida?

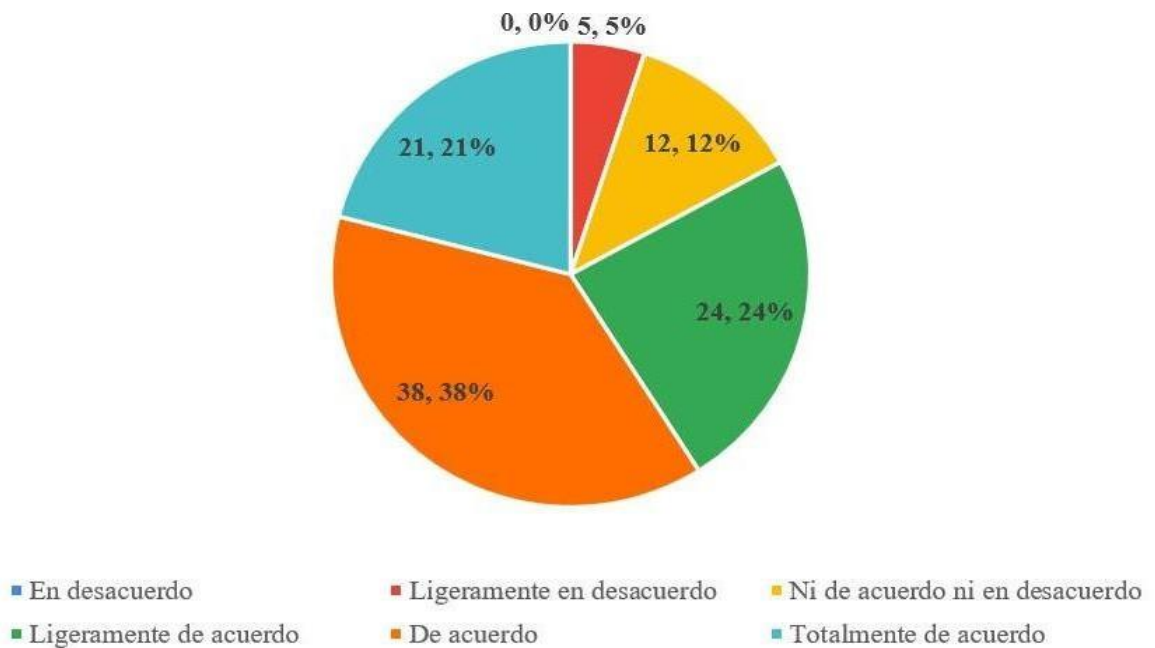


Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Los datos recolectados evidencian que el 33% expresa estar de acuerdo con la afirmación “estoy de acuerdo(a) con mi vida”, el 22% expresa estar ligeramente de acuerdo, el 19% expresa estar totalmente de acuerdo, el 15% expresa estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6% expresa estar ligeramente en desacuerdo y finalmente, el 2% expresa estar en desacuerdo.

Se evidencia la prevalencia de la manifestación del bienestar emocional debido a que la mayoría de los participantes expresan estar satisfechos con su vida, por otro lado, se evidencia un intermedio de participantes que no identifica estar de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación presentada.

4. ¿Mi vida me trae alegría?



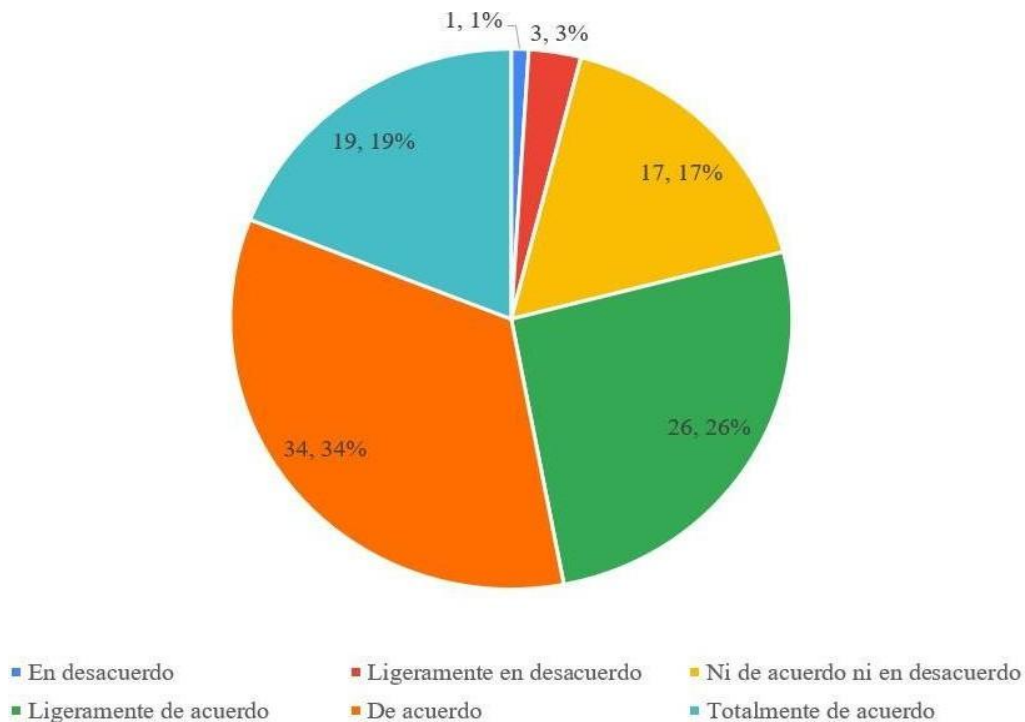
Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos reflejan que el 38% de la población revela estar de acuerdo con el enunciado "mi vida me trae alegría", el 24% revela estar ligeramente de acuerdo, el 21% revela estar totalmente de acuerdo, el 12% revela estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 5% revela estar ligeramente en desacuerdo y finalmente, ningún participante manifiesta estar en desacuerdo con el enunciado.

Los resultados estadísticos reflejan la adherencia de los participantes al bienestar emocional debido a que los resultados manifiestan que la vida de los participantes les causa alegría, es importante resaltar que ningún participante manifiesta estar en desacuerdo con el enunciado.

5. ¿Mi vida es feliz?



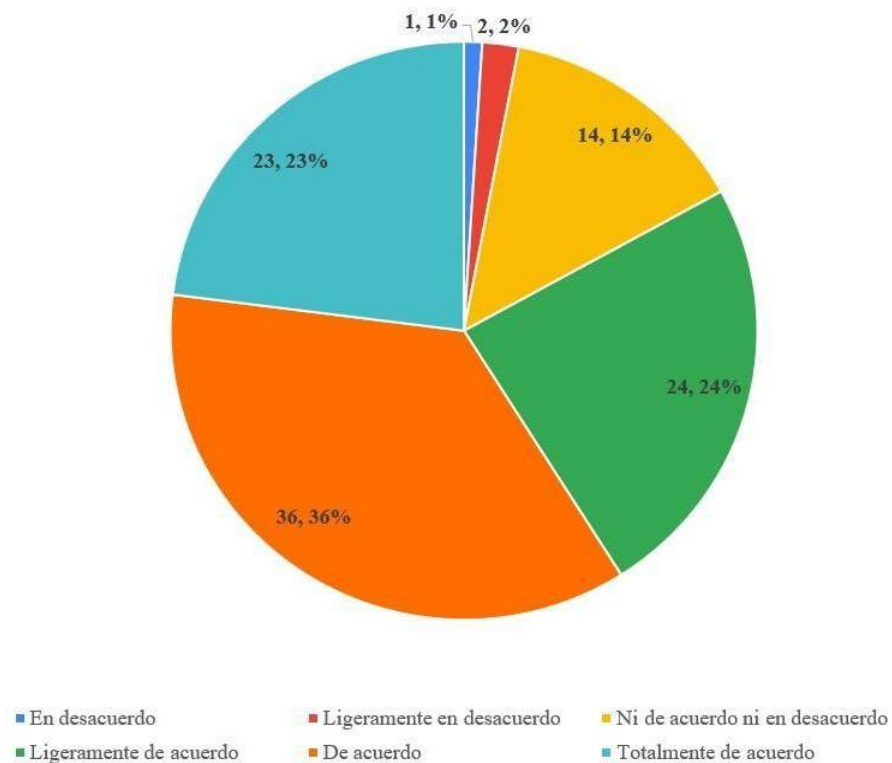
Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos recolectados evidencian que el 34% de la población expresa estar de acuerdo con la afirmación “mi vida es feliz”, el 26% expresa estar ligeramente de acuerdo, el 19% expresa estar totalmente de acuerdo, el 17% expresa estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 3% expresa estar ligeramente en desacuerdo con la afirmación y finalmente el 1% expresa está en desacuerdo.

Se evidencia adherencia de los participantes al bienestar emocional al manifestar en su mayoría estar de acuerdo con el enunciado “mi vida es feliz”, en contraste, se presencia bajos porcentajes de la percepción negativa de la vida de los participantes.

6. ¿Disfruto de mi vida?



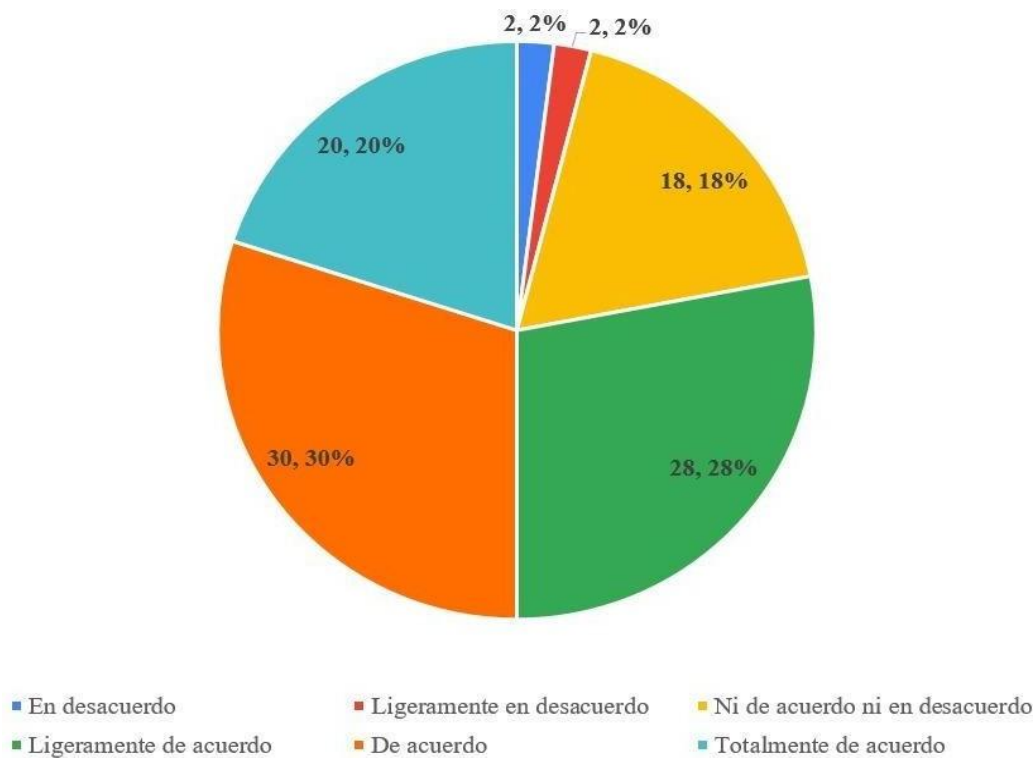
Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Interpretación:

Los datos recolectados evidencian que el 36% de la población evidencia estar de acuerdo con la afirmación “disfruto de mi vida”, el 24% evidencia estar ligeramente de acuerdo, el 23% evidencia estar totalmente de acuerdo, 14% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y finalmente un 1% manifiesta estar en desacuerdo y 2% ligeramente en desacuerdo.

En cuanto al enunciado de “disfruto de mi vida” la mayoría de los participantes manifiesta estar de acuerdo, esto evidencia una adherencia en alto porcentaje al bienestar emocional.

7. ¿Mi vida es maravillosa?



Elaborado por: Arcos, C. y Pastuña L., 2025.

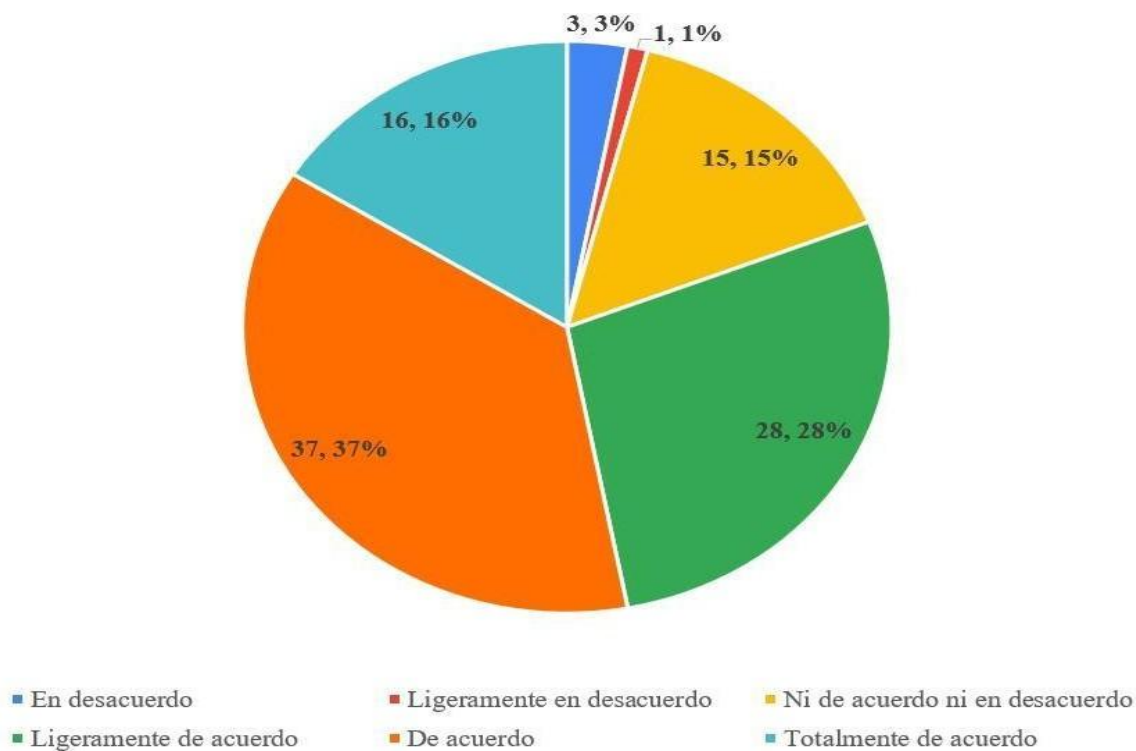
Interpretación:

Los datos evidencian que el 30% de la población está de acuerdo con el enunciado “mi vida es maravillosa”, el 28% está de ligeramente de acuerdo, el 20% está totalmente de acuerdo, el 18% está ni de acuerdo ni en desacuerdo y finalmente el 2% respectivamente corresponde a participantes que están ligeramente en desacuerdo y en desacuerdo.

Se evidencia en altos porcentajes una adherencia al bienestar emocional debido a que los participantes manifiesta tener una vida maravillosa, por otro lado, es importante tener en cuenta los bajos porcentajes y específicamente participantes que se encuentran

en intermedio debido a que manifiestan estar ni de acuerdo ni en desacuerdo.

8. ¿Estoy “de buenas”?



Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Posterior a la recolección de datos se evidencia que el 37% de la población manifiesta estar de acuerdo en cuanto a presentar un buen estado de ánimo, el 28% manifiesta estar ligeramente de acuerdo, el 16% manifiesta estar totalmente de acuerdo, el 15% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 3% manifiesta estar en desacuerdo y finalmente, el 1% manifiesta estar ligeramente en desacuerdo.

Se evidencia la presencia de un buen estado de ánimo en la mayoría de los participantes, por ende, existe una adherencia alta con el bienestar emocional.

Análisis de la información

Para el análisis de la información recolectada de 100 estudiantes de tercer nivel, fue sistematizada mediante el IBM SPSS – Statistical Package for the Social Sciences (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) este software es usado para realizar análisis estadístico, empleado por profesionales de disciplinas tales como marketing, ciencias sociales, investigación y análisis empresarial. Este software permite realizar el análisis de datos complejos, crear informes adheridos al tema propuesto y visibilizar datos mediante gráficos y tablas (Question Pro, 2024).

Se realizó el procesamiento de información con la finalidad de evidenciar la medición de las variables y su correlación en la población estudiantil.

8.1 Fiabilidad de las escalas aplicadas

ESCALA GHOSTING ROMANTICO

Tabla 3. Participación escala ghosting Romántico

Tipo de caso	N° (número de casos)	% (Porcentaje)
Valido	100	100%
Excluido	0	0,0
Total	100	100%

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Los resultados evidencian 100 casos validos (100 participantes) es decir, el número de respuestas concuerda con el número de participantes propuestos para la investigación.

Tabla 4. Fiabilidad escala ghosting romántico

Alfa de Cronbach	Número de elementos
-------------------------	----------------------------

0,864	5
-------	---

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

La consistencia interna del instrumento (Alfa de Cronbach) en relación con la escala de ghosting romántico es de 0,864 que evidencia una alta fiabilidad tomado en cuenta que en el alfa de Cronbach 0,80 – 0,90= buena. El número de elementos evidencia el número de preguntas planteadas a los participantes.

VGQ - CUESTIONARIO DE GASLIGHTING DE VÍCTIMAS

Tabla 5. Participación cuestionario de gaslighting.

Tipo de caso	N° (número de casos)	% (Porcentaje)
Valido	100	100%
Excluido	0	0,0
Total	100	100%

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Los resultados evidencian 100 casos validos (100 participantes) es decir, el número de respuestas concuerda con el número de participantes propuestos para la investigación.

Tabla 6. Fiabilidad cuestionario de gaslighting.

Alfa de Cronbach	Número de elementos
0,911	13

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

La consistencia interna del instrumento (Alfa de Cronbach) en relación con el cuestionario de gaslighting de víctimas es de 0,911, evidencia una alta fiabilidad tomado en cuenta que en el alfa de Cronbach 0,80 – 0,90= buena. El número de elementos evidencia el número de preguntas planteadas a los participantes.

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO – EBS 8

Tabla 7. Participación en la escala de bienestar subjetivo

Tipo de caso	N° (número de casos)	% (Porcentaje)
Valido	100	100%
Excluido	0	0,0
Total	100	100%

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

Los resultados evidencian 100 casos validos (100 participantes) es decir, el número de respuestas concuerda con el número de participantes propuestos para la investigación.

Tabla 8. Fiabilidad en la escala de bienestar subjetivo

Alfa de Cronbach	Número de elementos
0,814	8

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

La consistencia interna del instrumento (Alfa de Cronbach) en relación con la escala de bienestar subjetivo es de 0,814, evidencia una alta fiabilidad tomado en cuenta que en el alfa de Cronbach 0,80 – 0,90= buena. El número de elementos evidencia el número de preguntas planteadas a los participantes.

8.2 Frecuencia de las variables

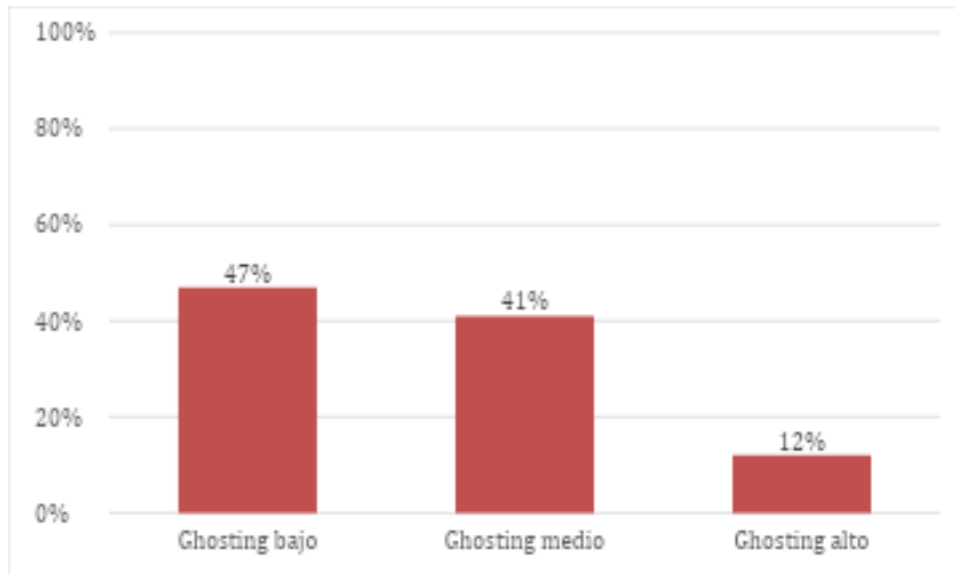
ESCALA GHOSTING ROMANTICO

Tabla 9. Nivel de Ghosting

Nivel de Ghosting	Frecuencia	Porcentaje valido
Ghosting bajo	47	47%
Ghosting medio	41	41%
Ghosting alto	12	12%

Total	100	100%
-------	-----	------

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*



Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

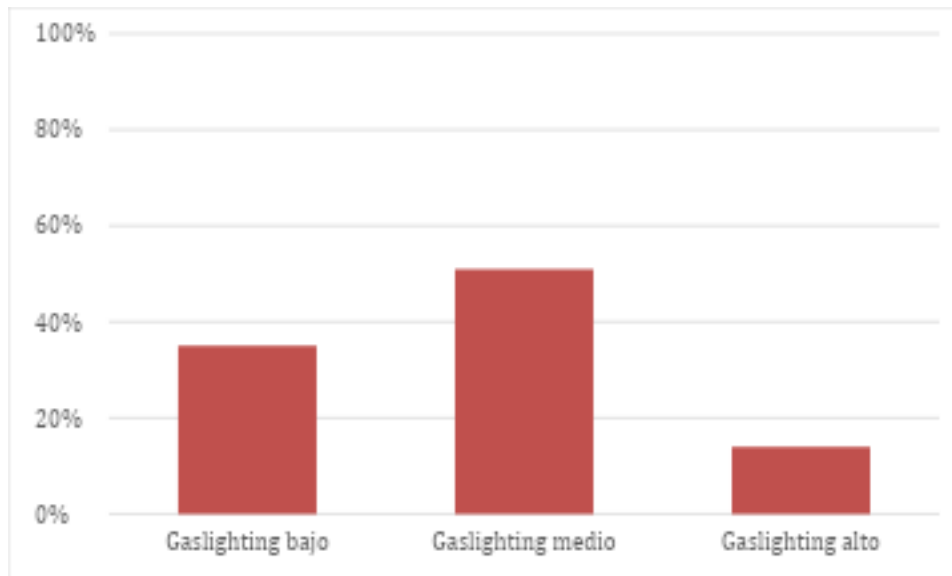
El 47% de los participantes reportaron un nivel bajo de ghosting, un segmento significativo de la población el 41% experimental ghosting medio y finalmente el 12% reporta un ghosting alto.

VGQ - CUESTIONARIO DE GASLIGHTING DE VÍCTIMAS

Tabla 10. Nivel de gaslighting

Nivel de Gaslighting	Frecuencia	Porcentaje valido
Gaslighting bajo	35	35%
Gaslighting medio	51	51%
Gaslighting alto	14	14%
Total	100	100%

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*



Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

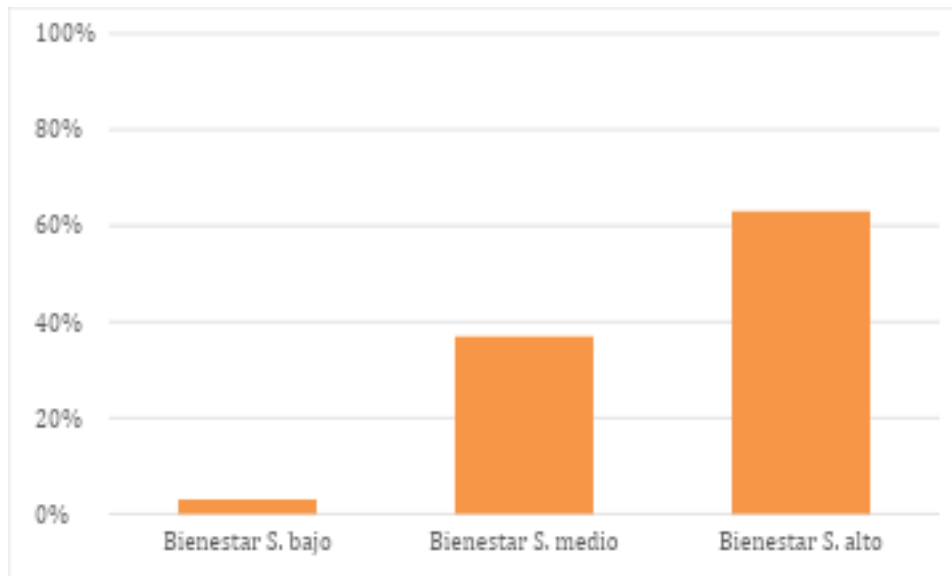
Los datos recolectados evidencian la presencia de gaslighting en un nivel medio con el 51% de mayor prevalencia mientras el 35% presenta un gaslighting bajo y en contraste el 14% manifiesta un gaslighting alto.

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO – EBS 8

Tabla 11. Nivel de Bienestar subjetivo.

Nivel de Bienestar S.	Frecuencia	Porcentaje valido
Bienestar S. bajo	3	3%
Bienestar S. medio	34	37%
Bienestar S. alto	63	63%
Total	100	100%

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*



Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

La población evidencia en un 63% la presencia del bienestar subjetivo alto, por otro lado, el 37% presenta bienestar subjetivo medio y finalmente el 3% evidencia bienestar subjetivo bajo.

8.3 Correlación de variables

Correlación: escala ghosting romántico y escala de bienestar subjetivo – EBS 8

Tabla 12. Correlación RG-C y EBS 8

Relación	Coefficiente de correlación (rho)	Significancia (Sig. bilateral)	N°
Ghosting – Bienestar emocional	- 0,003	0.980	100

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025..*

El coeficiente de correlación rho de Spearman= -0,003 da razón de una correlación nula entre ambas variables, por ende, no existe relación significativa entre los niveles de ghosting que experimentan las persona y su bienestar emocional. En cuanto a la significancia es mucho mayor que lo comúnmente aceptado (0,05) es evidente que la correlación no es estadísticamente significativa.

La nula correlación se relación al contexto y factores externos presentes durante

la evaluación, desde la perspectiva constructivista, el individuo no responde de manera uniforme o mecánica ante una situación, sino que construye su propia comprensión y significado de los eventos sociales y emocionales que experimenta. Por ende, una experiencia como el ghosting no tiene un efecto emocional predeterminado, sino que su impacto depende de cómo cada persona la percibe, interpreta y el sentido que le otorga dentro de su contexto personal y social (Aparicio, 2018).

La baja y negativa correlación entre ghosting y bienestar emocional puede explicarse por las diversas interpretaciones individuales que los participantes hicieron de esta experiencia. Algunos participantes podrían considerarla como un simple distanciamiento sin importancia, una estrategia de autoprotección o una práctica común en contextos digitales. En cambio, otros podrían darle un significado más negativo, relacionado con el rechazo o la desvalorización personal.

Correlación: cuestionario de gaslighting de víctimas – VGQ y escala de bienestar subjetivo – EBS 8

Tabla 13. Correlación VGQ y EBS 8

Relación	Coefficiente de correlación (rho)	Significancia (Sig. bilateral)	N°
Gaslighting – Bienestar emocional	0.115	0.255	100

Elaborado por: *Arcos, C. y Pastuña L., 2025.*

El coeficiente de correlación de Spearman presenta un valor de 0,115 entre las variables, da razón de una correlación positiva muy baja, es decir a menor gaslighting el bienestar emocional aumenta ligeramente. En cuanto a la significancia el valor es 0.255 el valor es mayor a 0,5 por ende la correlación estadísticamente no es significativa, por ende, no se puede afirmar una relación real positiva entre las variables.

El enfoque constructivista permite comprender la razón de la correlación baja pero positiva entre en gaslighting y el bienestar emocional, La forma en que los individuos interpretan y dan significado a sus experiencias está influenciada por su contexto social, historia personal y capacidad de autorreflexión (Aparicio, 2018). En el caso del gaslighting, una correlación baja pero positiva entre esta forma de manipulación y el bienestar emocional indica que los participantes no lo perciben como algo necesariamente dañino. En su lugar, pueden llegar a normalizarla o justificarla dentro de sus relaciones.

Esta perspectiva subjetiva puede llevar a que ciertos comportamientos manipulativos se integren en la dinámica relacional sin generar un impacto emocional negativo a corto plazo. Puede ocurrir especialmente si la persona no identifica de manera precipitada el gaslighting como una forma de abuso psicológico. En su lugar, pueden interpretar las interacciones negativas del gaslighting como conflictos frecuentes y comunicen en relaciones intensas o como señales de preocupación del otro.

Justificación

El estudio permitirá ampliar los aportes teóricos relacionados con los dos fenómenos estudiados mediante la conceptualización teórica y la recopilación de información que permitirá entender cómo el ghosting y el gaslighting actúa sobre el bienestar emocional.

Tomando en cuenta los fenómenos estudiados son conceptos inducidos a través de la evolución de las formas de comunicación, tomando en cuenta los factores de la investigación tales como la localidad, el tamaño de la muestra y la edad de la muestra lo que permitirá incentivar a futuros investigadores a ampliar la muestra, ajustar otra localidad e incluso otro rango de edad.

El contexto en el cual se desarrolla la investigación es el educativo dado que se investigará en un instituto tomando en cuenta este factor, permitirá incentivar a realizar el estudio en distintos contextos en el cual se desarrolla estos fenómenos tales como el entorno laboral, contexto familiar, relaciones interpersonales, entre otros.

Caracterización de los beneficiarios

El análisis se centró en un grupo de 100 estudiantes de tercer nivel de entre 18 años a 30 años del Distrito Metropolitano de Quito, pertenecientes a la muestra seleccionada para la investigación. El eje central de la intervención fue la evaluación de las variables ghosting, gaslighting y bienestar emocional. 3

Este aporte y participación facilitó la obtención de datos fiables que permite a la institución conocer las experiencias emocionales y relacionales de los estudiantes en el ámbito de relación de pareja. La población seleccionada pertenece al entorno académico superior, donde los fenómenos de comunicación ghosting y gaslighting están más presentes debido al uso de medios digitales en las relaciones interpersonales (Leal, 2016).

La investigación generó un aporte significativo en cuanto a la exposición de los fenómenos comunicacionales actuales (ghosting y gaslighting) que influyen en el bienestar emocional de los jóvenes, planteando un enfoque cuantificable que puede ser aplicado en diferentes contextos (social, familiar y laboral) o en otras instituciones educativas.

Además, se enfatiza para futuras investigaciones la importancia del uso de medios psicométricos confiables, delimitar de manera correcta la muestra y un análisis estadístico riguroso mediante el uso de un software que permita establecer correlaciones e incluso evidenciar los niveles de impacto, de esta manera facilita el diseño de

intervenciones psicoeducativas enfocadas en la fenomenología y en la población participante.

Interpretación

Tras la aplicación de los instrumentos psicométricos como la Escala de Ghosting Romántico (RG-C), el Cuestionario de Gaslighting de Víctimas (VGQ) y la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-8), los hallazgos permiten realizar una lectura de la experiencia investigativa en relación con los fenómenos comunicacionales y como puede llegar a impactar el bienestar.

En cuanto al ghosting romántico, se apreció una correlación rho de spearman= - 0,003 es decir baja y negativa con el bienestar subjetivo, lo que sugiere que, si bien este fenómeno genera malestar emocional (Blanquicet, 2023; Castillo, 2021), los participantes no manifiestan afectaciones significativas en su salud mental frente a la experiencia del ghosting.

En cuanto al gaslighting presenta una correlación de rho de spearman = 0,115 baja, pero positiva con el impacto en el bienestar emocional, lo que evidencia que el gaslighting está asociada con niveles más bajos de bienestar subjetivo. Este hallazgo coincide con estudios previos que reconocen el gaslighting como una forma de violencia psicológica que distorsiona la percepción de la realidad y deteriora progresivamente la autoestima y la autosuficiencia de las víctimas (Crump, 2011), se evidencian consecuencias negativas sobre el bienestar emocional, disminuyendo la capacidad de la formación de relaciones saludables en el futuro, debido a la pérdida de confianza, autosabotaje y autoestima baja, por ende es fundamental abordar este tipo de violencia mediante el apoyo emocional e intervención temprana con la finalidad de disminuir

daños a largo plazo. El 51% de los participantes presentó un nivel medio de gaslighting, lo que evidencia su prevalencia como práctica nociva dentro de las relaciones afectivas.

La investigación refleja cómo estas prácticas, que se han normalizado en ciertos contextos, producen efectos sutiles pero persistentes en la salud emocional. La relación entre ghosting/gaslighting y bienestar emocional no puede entenderse de forma aislada, sino en conexión con factores institucionales, culturales, de género y de generación, tal como lo plantean Fierro (2000) y Keyes (2002), quienes destacan que el bienestar es una construcción dinámica influida por relaciones interpersonales.

La investigación aporta a la comprensión de cómo el malestar psíquico puede emerger de formas de violencia simbólica o psicológica no siempre visibles o reconocidas socialmente. El hecho de que muchos estudiantes presenten niveles altos de bienestar a pesar de haber enfrentado experiencias con el ghosting o gaslighting abre interrogantes sobre factores de protección o la normalización de dichas conductas, lo que visibiliza la necesidad de profundizar en estudios que aborden dimensiones como la autoimagen, la cultura digital y la resiliencia emocional en los jóvenes.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- La presente investigación permitió analizar de forma integral cómo los fenómenos del ghosting y gaslighting, propios de las dinámicas comunicacionales actuales, no inciden negativamente en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios debido que el ghosting presenta un valor del coeficiente de correlación rho de spearman= -0,003 da razón de una correlación nula entre ambas variables, por ende, no existe relación significativa entre los niveles de ghosting que experimentan los

estudiantes y su bienestar emocional, por otro lado el gaslighting presenta un coeficiente de correlación de Spearman de 0,115, lo que indica una relación positiva muy baja entre el gaslighting y el bienestar emocional. Sin embargo, el valor de significancia fue de 0,255, mayor al umbral de 0,05, por lo que la correlación no es estadísticamente significativa, en consecuencia, no se puede afirmar que exista un impacto real del gaslighting sobre el bienestar emocional.

- A partir de los resultados obtenidos, se logró identificar de manera clara como se caracterizó en niveles el ghosting y el gaslighting en relaciones interpersonales. En cuanto al ghosting, los datos reflejan que el 47% de los participantes presenta un nivel bajo, mientras que un 41% manifiesta un nivel medio y un 12% un nivel alto, por su parte, en relación con el gaslighting, se observa que el 51% de los encuestados se encuentran en un nivel medio, el 35% en nivel bajo y el 14% en nivel alto.
- A través del levantamiento de datos, se logró evidenciar que un 63% de los participantes reporta un nivel alto de bienestar subjetivo, lo que sugiere una percepción positiva respecto a su estado emocional. Por otro lado, un 34% manifestó un nivel moderado y tan solo un 3% evidenció un nivel bajo de bienestar. Estos hallazgos permiten concluir que, en general, los estudiantes presentan un adecuado manejo emocional y una experiencia subjetiva satisfactoria en su vida cotidiana.
- Los resultados obtenidos permiten concluir que en un coeficiente de correlación de Spearman = -0,003, indica una correlación nula entre esta variable y el bienestar emocional. Asimismo, el valor de significancia fue considerablemente mayor al nivel comúnmente aceptado ($p > 0,05$), lo que

confirma la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre el ghosting y el bienestar emocional de los participantes, por otro lado, se evidenció una mayor presencia del gaslighting, aunque con una correlación positiva muy baja (Spearman = 0,115) respecto al bienestar emocional. No obstante, al igual que en el caso del ghosting, el valor de significancia ($p = 0,255$) fue superior a 0,05, lo que indica que tampoco existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables.

Recomendaciones

- Se recomienda integrara participantes de distintas regiones, contextos educativos y niveles socioeconómicos, con la finalidad de obtener resultados más representativos. La investigación se enfocó únicamente en estudiantes universitarios de tercer nivel del Distrito Metropolitano de Quito, lo cual ha limitado la extrapolación de resultados.
- Se sugiere complementar el análisis cuantitativo con entrevistas que permitan comprender las experiencias subjetivas asociadas con las variables investigadas, además de evidenciar los mecanismos de afrontamiento, resignificación emocional o culpa, aspectos que las baterías psicológicas no siempre logran captar.
- Tomando en cuenta que los fenómenos como el ghosting y le gaslighting pueden llegar a ser normalizados o de difícil identificación, es importante que las instituciones generen talleres o campañas que sensibilice y presentes estas prácticas, sus consecuencias y las formas de identificarlas.
- Se recomienda generar estudios que exploren como los fenómenos investigados afectan el bienestar emocional de manera sostenida,

implementando indicadores tales como la ansiedad, depresión, autoestima y vínculos futuros.

Referencias bibliográficas:

Bibliografía

- Aparicio, O. y. (2018). El constructivismo y el construccionismo. *Indoamericana*, 2.
- Blanquicet, D. (2023). *EL IMPACTO PSICOLÓGICO DEL GHOSTING*. Obtenido de Universidad Europea Valencia:
https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/8741/TFG_Daniel_a%20Alejandra%20Blanquicet%20Bedoya.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Crump, T. (2013). *Surviving Domestic Violence An Exploratory Analysis of Survivor Needs. Dissertation for Doctor of Philosophy in Criminology*. Obtenido de Law, and Justice in the Graduate College of the University of Illinois at Chicago.: Thesis.
<https://hdl.handle.net/10027/9784>
- Florio, M. (2012). *Violencia en la familia y acoso en el trabajo: aspectos socio-criminológicos y jurídicos en los ordenamientos jurídicos italiano y francés*. Obtenido de Alma Mater Studiorum Universidad de Bolonia. Doctora en Criminología.:
<https://amsdottorato.unibo.it/id/eprint/4409/>
- Furness, H. (2015). «Binge-watch», «clean eating» and «manspreading» among. Obtenido de The telegraph.:
<https://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/11975734/Binge-watch->
- Galán, J. Y. (2017). Gaslighting. La invisible violencia psicológica. *Uaricha, Revista De Psicología*, 53-60.
- HarperCollins. (2019). *Rehabilitate*. En *Diccionario inglés Collins*. Obtenido de Collins Dictionary: <https://www.collinsdictionary.com/es/diccionario/ingles>
- Hernández, R. M. (2014). *El maltrato psicológico. Causas, consecuencias y criterios jurisprudenciales. El problema probatorio*. Obtenido de RUA Repositorio Intitucional de la Universidad de Alicante.: <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/46929>
- Hidalgo, M. (2011). *Beyond the prototypical: Developing a behavioral screening tool of same-gender male intimate partner violence*. Obtenido de College of Liberal Arts & Social Sciences Theses and Dissertations.: <https://via.library.depaul.edu/etd/98>
- Hutton, B. C. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina Clinica* , 147(6):262-6.
- IBM. (2009). *IBM SPSS*. Obtenido de <https://www.ibm.com/es-es/products/spss>
- Koessler, R. K. (2019). *Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through ghosting*. Obtenido de PsyArXiv. :
<https://doi.org/10.31234/osf.io/3kvdx>
- Leal, N. (2016). 'Ghosting': ¿Alguna vez te han dejado de contestar a los mensajes? . Obtenido de BAZZAR: <https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/ocio/a277608/ghosting-app-date-cita-tinder-whatsapp/>
- Mendoza. (2015). *Ghosting, así se terminan las relaciones en el siglo XXI*. Obtenido de Mendoza post. : <https://www.mendozapost.com/nota/15292-ghosting-asi-se-terminan->
- OMS. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de OMS:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Roberts, T. C. (2013). A Critical Race Analysis of the Gaslighting Against African American Teachers Considerations for Recruitment and Retention. En *Impugnando el mito de una era post-racial: la importancia continua de la raza en la educación de EE. UU*. Obtenido de
https://www.researchgate.net/publication/265553868_A_Critical_Race_Analysis_of_the_Gaslighting_Against_African_American_Teachers_Considerations_for_Recruitment

- _and_Retention
- Salovey, P. y. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition y Personality. *Sage Journals* , 185 - 211.
- Sanabri, J. y. (2014). *Historias del bienestar. Desde la historia de las emociones a las políticas de la experiencia*. Obtenido de ResearchGate:
https://www.researchgate.net/publication/286173509_Historias_del_bienestar_Desde_la_historia_de_las_emociones_a_las_politicas_de_la_experiencia
- Urrutia, G. y. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Elsevier Doyma*, 507-511.
- Wesselman, E. W. (2017). *Expectations of Social Inclusion and Exclusion*. Obtenido de ResearchGate:
https://www.researchgate.net/publication/313457237_Expectations_of_Social_Inclusion_and_Exclusion
- Gracia, T., Ávila, D., Hernández, J., & Flórez, D. (2021). *La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior*. *Panorama*, 15(28), 6.
- Guzmán, V., & Gelvez, L. (2022). *El Phubbing en los adolescentes es un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática*. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 7-19.
- Pinzón, E. (2020). *El Ghosting como fenómeno de ruptura virtual en relaciones de pareja*.
- Granados, N. (2023). *Gaslighting, el asesino invisible*. *Universitat Politècnica de València*.
<http://hdl.handle.net/10251/199115>
- Salamanca, A. (2020). *Gaslighting. Violencias psicológicas en parejas que usan o abusan de drogas*.
- Shuja, M. y Aqeel. *Desarrollo psicométrico y validación del cuestionario de iluminación con gas de víctimas (VGQ): en una muestra femenina de Pakistán* // *Revista Internacional de Derechos Humanos en la Salud*, 2021. 16(1)
- Reset, S. y González. P. (2020). *Propiedades psicométricas de una Escala de Phubbing en una muestra argentina*. 2020, Vol. 20, No 2, ISSN 1667-4545
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Herrera, M., Coral, Angeli., Rosero, E., Herrera, L. (2024). *Propiedades psicométricas de la Escala de Ghosting Romántico RG-C: un estudio instrumental en una muestra colombiana* ISSN 1989-709X. <https://dx.doi.org/10.21071/psye.v16i1.16372>.
- Hernandez, A. y Bravo, F. (2004). *Vínculos, redes y ecología*. *Investigaciones*, (9),15.
- Hernandez, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de investigación*. MC Graw Hill, (5).
- Hernandez, C., Magro, V. y Cuéllar, J. (2014). *El Maltrato psicológico. Causas y consecuencias y criterios jurisprudenciales*. *El problema probatorio*.
- Hansen, B. (2016). *Ghosting: A gentleman's guide to questionable practice*. GQ.
<https://www.gq.com/story/ghosting-guide>