

Mírate, mírame, míranos. Blandiendo el móvil en nuestras manos como si de un objeto preciado se tratara.

Lo utilizamos para toda clase de actividades sociales, personales o laborales.

En nuestras relaciones el móvil es el tercer sujeto en la relación. Pues bien, como ya sabrás el móvil y la utilización que hacemos del mismo puede generarnos gran ansiedad.

Te contamos algunas actitudes estresoras y te invitamos a que, si estás inmers@ en alguna de ellas, si las estás sufriendo, si te generan ansiedad.....busca ayuda.

El mundo de las relaciones siempre ha sido complejo y, ahora con la generación 3.0 todavía más. Existen múltiples actitudes en las que se producen desequilibrios respecto de las necesidades de cada uno de los miembros de la relación que generan ansiedad, estrés y desasosiego. Entre ellas nos referiremos al:

**CURVING:** Se trata de **rechazar a alguien de una manera despreocupada y fría**, pero sin perder la cortesía. De modo que el «curver» no responde mensajes de forma inmediata, deja en espera o no continúa las preguntas para no generar mayor conversación.

**GHOSTING:** Se trata de la **desaparición” abrupta** de un ser que se encuentra del “otro lado de la pantalla” ahora es algo muy familiar y que a todos nos ha sucedido en más de una ocasión.

**BREADCRUMBING:** Se trata de tontear y coquetea aquí o allá y da señales de vida **solo para mantener tu interés, sabiendo muy bien que no vais a a ningún lado.**

**POCKETING:** cuando tu supuesta media naranja, normalmente por falta de compromiso, **te oculta de los demás, excluyéndote de sus vínculos familiares, sociales y afectivos.**

Si te reconoces en alguna de ellas:

### **Empodérate y sal de ahí.**

♥Reconoce que has sido víctima de estas prácticas que te están generando ansiedad.

Acepta que esa relación no te convenía.

Automedícate sin necesidad de medicamentos. Haz coaching o, incluso hazte autocoaching.

Quiérete. Si tú no lo haces nadie lo va a hacer.

Prohibido torturarte con el móvil. Deja de mirar si te ha escrito. No busques en sus redes sociales, no mires sus estados. Déjalo estar.

No eres tú. Pueden existir miles de motivos por los que no encajéis.

#lifecoaching #autocoaching #empodérate #ansiedaddigital #curving #ghosting  
#breadcrumbing #pocketing

María Lancho Cáceres  
Abogada y Coach  
GLS ABOGADAS