

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

Plantel Nezahualcóyotl

Orbiting el hermano menor del ghosting, la nueva tendencia  
en las redes sociales.

Autores:

Dra. En TIE Gabriela Gómez del Castillo Garay

Dra. en Ed Stalina Vega Velazco

M en Ed. Gerardo Hernández Villegas

Ejes Temática

Prácticas en la Web

## **Introducción**

En la era digital en la que vivimos, las relaciones interpersonales han experimentado un cambio significativo. Las redes sociales y las aplicaciones de citas han hecho que la interacción con otras personas sea mucho más accesible, pero también han dado lugar a nuevas formas de comportamiento poco saludables y poco claras como lo es el orbiting.

Hoy, las plataformas de las redes sociales han facilitado las relaciones interpersonales. Sin embargo, también han hecho más frecuente el acto de observar la vida de alguien desde lejos. Es decir, sin la necesidad de tener conversaciones significativas o confrontar los desafíos de la comunicación en relaciones modernas. Estos hechos pueden llevar a relaciones superficiales y desequilibradas, donde una persona se convierte en una especie de “espía” en la vida de la otra, sin nunca realmente participar en ella.

El avance imparable de la tecnología ha hecho que nuestros hábitos y conductas se transformen y surjan retos y dilemas inéditos que pueden poner en riesgo nuestro futuro como sociedad digital, llevando a la práctica malas conductas en la web, lo que hace cuestionarnos una nueva ética fundamentada en el origen del cambio las diversas redes sociales digitales.

## **Desarrollo**

Los principios de la ética digital es una necesidad colectiva de afrontar nuevos retos y sobre todos con las Conductas observadas en la Web lo que nos atañe en esta ocasión es el Orbiting.

El *orbiting* a menudo se confunde con el concepto de contacto cero en las relaciones, pero son distintos. Y, de hecho, el “orbitar” alrededor de la vida de alguien implica romper el contacto cero.

La palabra apareció en primicia como preselección de la *World of the Year 2018 de Oxford*, en la que el orbiting se define como "la acción de retirarse abruptamente de la comunicación directa con alguien mientras este sigue monitoreando y, a veces, respondiendo a su actividad en las redes sociales".

Anna Lovine (2018) quien acuñó la expresión, explicó la tendencia así: la persona que practica "orbiting" te mantiene "suficientemente cerca para que ambos se puedan observar; suficientemente alejada para nunca tener que hablar".

El orbiting, curre en relaciones amorosas, amistad y familiar En la que una de las dos partes de tener una relación, Sin embargo, aquí la diferencia radica en que no se pierde el contacto del todo, pues el abandonador sigue dando señales, especialmente a través de las redes sociales. Incluso puede llegar a interactuar con la parte abandonada, pero de una forma muy superficial, como dando "me gusta" a sus publicaciones o viendo sus historias o como no contestar mensajes.

Las aplicaciones facilitan el seguimiento de la actividad en línea de las personas. De esta forma, es tentador mantener la presencia en la vida de alguien sin realmente comprometerse con una interacción real y significativa.

Nuestro "orbiter", sea expareja, examigo o un familiar distante cotilleará lo que hacemos y dejamos de hacer en las redes sociales. Mirará todas nuestras historias de Instagram, puede que retuitee nuestros Tweets e, incluso, dejará algún que otro comentario, escueto e irrisorio, en nuestras fotos de Facebook por ejemplo.

### **Señales que indican que alguien está orbitando a otra persona incluyen:**

1. Ver las historias de Instagram, pero no enviar mensajes directos.
2. Dar «me gusta» a las publicaciones en las redes sociales, pero no comentar ni compartir.
3. Interactuar con amigos de la persona en las redes sociales.
4. Continuar siguiendo a la persona en todas las plataformas de redes sociales.

5. Comentar sobre la vida de la persona en conversaciones con amigos en común.
6. Tratar de coincidir en eventos o lugares donde esté la persona.
7. Hacer preguntas sobre la vida de la persona a amigos en común.

### **Teorías de órbitas**

Ana Iovine (2018) expuso varias teorías del porqué la gente órbita en la vida de otro

1. Como movimiento de poder: Una acción calculadora o un movimiento estratégico para mantener a alguien a la vista y no descartarla por completo. Otros escritores como Philip Ellis y Taylor Lorenz, creen que es un patrón normal entre algunos hombres, para mantener activa la lista de mujeres.

2. No tienen idea de lo que están haciendo: Aunque parezca imposible, aún existen personas que no conocen todas las funciones de las redes, por lo que desconocen que la otra persona pueda notar sus señales en las plataformas.

Y, no debería ser una justificación, estar fisgoneando la vida de los demás no es algo que resulte cómodo para la víctima, como lo sugiere el New York Times es como estar “acechando por encima de su hombro, vigilando sin tener que comprometerse con ninguna interacción del mundo real.”

3. Por el miedo a perderse algo (sobre ti, una persona increíble): La Dra. Rachel O'Neill, consejera clínica profesional, propone que este comportamiento puede deberse a la preocupación de que al eliminar por completo un vínculo con el otro, podrían perderse la oportunidad futura de volver a conectarse.

Así mismo, esta autora (Dra. Rachel O'Neill), explica que además, puede darse por la posibilidad de que la persona no esté lista para comprometerse en una relación, o también, por el trastorno de ansiedad denominado FOMO, que hace referencia al miedo a perderse experiencias y no poder compartirlas con la gente o el temor aún mayor de no recibir interacciones en redes sociales. Dentro de la práctica del

orbiting resulta del temor por perderse algo increíble o fantástico por el hecho de ya no estar en esa relación.

### **Consecuencias de Orbiting para Rachado (2022)**

**El miedo a la soledad:** Algunas personas pueden seguir interactuando con su pareja anterior de forma superficial, aunque hayan terminado la relación romántica que tenían con esa persona, porque no quieren sentirse solas. Es una forma de mantenerse en contacto con alguien sin arriesgarse a volver a establecer una relación real.

**El deseo de mantener la atención:** El orbiting también puede ser una forma de mantener la atención de alguien. Al seguir interactuando con un ex en redes sociales, es posible que la persona que orbita siga recibiendo su atención, aunque esta atención no se convierta en una conversación clara.

**La falta de cierre:** En algunos casos, el orbiting puede ser una forma de evitar el cierre de una relación. Si alguien no ha recibido una explicación clara sobre por qué una relación ha terminado, es posible que continúe orbitando a esa persona para tratar de encontrar respuestas.

**La falta de confianza:** Cuando alguien sigue orbitando a su ex novio o novia es porque no confía en su capacidad para encontrar otra pareja. El comportamiento de orbiting le da la sensación de que todavía tienen opciones disponibles.

**La esperanza de que la relación se reanude:** Existen hombres y mujeres que orbitan a sus exs con la esperanza de que la relación se reanude en el futuro. Mantener una conexión en línea les genera la expectativa de que la otra persona pueda cambiar de opinión y volver a establecer una relación romántica.

**La necesidad de control:** El hecho de orbitar a una pareja anterior da al orbitador sensación de control sobre ella. Al seguir en contacto, pueden sentir que tienen cierta influencia sobre la vida de la otra persona.

**La falta de habilidades sociales:** En algunos casos, el orbiting puede ser una forma para que el orbitador socialice con su ex, incluso si la persona no tiene habilidades sociales para mantener una relación real.

**La presión social:** La persona que orbita puede sentir presión social para mantenerse unido a su ex, incluso si no siguen juntos. Es posible que quieran seguir interactuando en línea con su anterior pareja para no perder contacto con amigos en común.

**La falta de compromiso:** Los orbitadores siguen buscando a su ex porque no están interesados en comprometerse en una relación real. Mantener una conexión en línea les permite tener cierta distancia emocional.

**La falta de interés romántico:** En algunos casos, la persona que orbita suele interactuar con su ex porque simplemente disfruta de su compañía, pero no tiene interés en establecer una relación romántica.

Es de suma importancia establecer comportamientos éticos permitiendo la construcción de principios, valores, deberes y derechos que guíen nuestros comportamientos en la red.

El incluir la ética digital en nuestras formas de comunicación y como nos relacionamos en la red nos referimos a la implicación de las nuevas tecnologías en el desarrollo de unas bases para la convivencia que aseguren los derechos de unos ciudadanos cada vez más digitales.

Entre las claves que debemos tener en cuenta para comportarnos como ciudadanos digitales responsables se encuentran seis que ha destacado la prestigiosa revista Forbes:

- Contrastar la información antes de compartirla para parar los pies al fenómeno de las Fake News.

- Reflexionar sobre el impacto que pueden tener nuestros comportamientos en la red en la salud mental de otras personas
- Trabajar nuestro espíritu crítico e ir más allá de mensajes simplistas y titulares para formar parte de debates profundos
- Ni realizar ni difundir opiniones agresivas que puedan afectar a terceras personas
- Hacer uso con responsabilidad de las herramientas digitales con las que trabajemos

El uso responsable en redes sociales; es ser conscientes con lo que hacemos pues todo queda inmortalizado en la web. La falta de una ética aplicada a los medios digitales y, de manera principal, a las redes sociales, quizás derive en actividades de ciberacoso como el orbiting que esta definido como aquellos comportamientos que, mediante el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, generan hostigamiento a los individuos (Espinosa, 2015). Estas conductas implican los siguientes factores:

- vigilancia,
- amenazas,
- falsas acusaciones,
- suplantación de la identidad,
- uso de datos personal sin consentimiento.
- 

**Objetivo:**

Identificar las consecuencias y sentimientos de las personas que llevan a cabo y han recibido un acoso digital: el orbiting por la falta de una ética digital.

**Metodología:**

Propuesta realizar un estudio exploratorio basado en entrevistas personales, donde hombres y mujeres entre 18 a 60 años con el objetivo de conocer su punto de vista

y sus experiencias personales, en relación a las conductas de orbiting y su valoración de la consecuencia de estas conductas.

### **Que resultados espero**

Las consecuencias de las malas conductas Online; Pueden ser para quienes la practican: remordimientos, sentimientos de culpa, sensación de liberación, sensación de seguridad, alivio, protección.

Algunas personas recurren al orbiting para mantener una presencia en la vida de la otra persona, dejando una huella mínima pero constante, para “seguir siendo vistos, no desaparecer”. En ciertos casos, puede ser una forma de manipulación, diseñada para mantener a la otra persona confundida o pensando en ellas. También puede tener de fondo cierta necesidad de seguridad y control, especialmente si hubo una ruptura difícil o problemas de confianza en el pasado. En resumen, el orbiting es una mezcla de curiosidad, inseguridad y a veces, un intento de mantener control o presencia en la vida del otro.

Para las víctimas incertidumbre, desconfianza, aislamiento de presión, ansiedad, angustia, estrés, inseguridad, disminución de autoestima, impotencia, rabia, enfado, ira.

### **Conclusiones**

Orbiting es un fenómeno que refleja los desafíos y las complejidades de las relaciones en la era digital, nos enseña que es salud mental y de redes sociales, están estrechamente enlazadas, y es importante reconocer este comportamiento, tanto en nosotros mismos, como los demás, tomar medidas para evitarlo y conexiones significativas más allá de las interacciones superficiales en la pantalla.

Las personas que hacen uso del orbiting pueden poseer rasgos de personalidad narcisista, mostrar una necesidad de aprobación y admiración, tener escasas habilidades de gestión emocional, pretender que el otro sea su plan B o mantener

la creencia de que tal comportamiento es inocuo para los demás, pues lo ha normalizado.

El no contar con ciudadanos digitales responsables generan repercusiones psicológicas cuando una pareja o una persona a la que tenemos afectos desaparece de nuestra vida, es inevitable que aparezca incertidumbre, desconfianza, angustia, decepción, inseguridad, ansiedad, aislamiento, disminución de la autoestima e incluso depresión.

Los efectos de esta conducta en las relaciones Online, también puede tener consecuencias en las personas que las llevan a cabo, principalmente remordimientos y un gran sentimiento de culpa o que pueden afectarlos en un futuro.

Otros estudiosos han demostrado que hay algo de positivo en la práctica de estas conductas para quien las realiza, se ha encontrado que más allá de la conveniencia de una explicación en entrar en discusión pueden tener una consecuencia positiva en particular, beneficios en términos de salud emocional, relacionados con la sensación de liberación y tranquilidad. Estas conductas pueden ser una forma de protegerse de las posibles faltas, de respeto, agresividad o incluso acoso por lo que la práctica puede proporcionar sensación de seguridad y alivio a quienes la realizan.

En este sentido, también puede ocurrir que se esté manteniendo una relación poco sana y se necesite desaparecer y cortarla o que resulte necesario cerrar los canales de comunicación para mantener alejada a una pareja o a un amigo que te hace sentir inseguro o te agobia.

En estas situaciones las prácticas de estas malas conductas pueden resultar liberadoras. La forma de comportamientos en las relaciones Online. Tiene un denominador común: como nos desvinculamos de ella, esta característica no es exclusiva de las relaciones Online, pero sí manifiesta una forma más frecuente e intensa de ella.

Utilizar las redes sociales mediante la tecnología puede ser una fuente de oportunidades, innovación y progreso y bienestar, pero también es necesario implementar la ética digital porque se pueden disminuir riesgos, desigualdades,

conflictos y amenazas, y es necesario asegurar que la tecnología contribuya a un bien común y a un desarrollo humano sostenible y evitar malas prácticas en la web.

Para manejar el orbiting, es crucial establecer límites claros y saludables. En algunos casos, puede ser necesario bloquear o dejar de seguir a la persona que practica el orbiting para proteger el bienestar emocional y facilitar el proceso de curación. Establecer estos límites ayuda a ambas partes a adaptarse a la nueva realidad sin la sombra constante del pasado digital.

### **Estrategias para evitar el Orbiting**

**Crecimientos Personal:**

Es importante que te concentres en tu desarrollo personal y en tus metas individuales, invierte tiempo en actividades que te apasionen, adquirir nuevas habilidades o desarrollar tus intereses hacerlo, te mantendrás ocupado y centrado en tu cuerpo crecimiento lo que ayudará a desviar tu atención del pasado y del orbiting.

**Construye una red de apoyo**

Busca el apoyo de amigos cercanos, familiares o incluso grupos de apoyo en línea. Compartir tus sentimientos y experiencias con personas comprensivas te permitirá desahogarte y recibir consejos constructivos. Al tener una red de apoyo sólida, te sentirás menos inclinado a buscar la validación o atención del orbiting.

**Optimiza tu presencia en línea**

En lugar de enfocarte en la presencia en redes sociales, destaca tus habilidades y logros profesionales a través de un blog personal o un sitio web profesional. Publica contenido relevante para tu campo laboral y muestra tu experiencia. Esto no solo te ayudará a destacar en motores de búsqueda a través del SEO, sino que también te permitirá construir una imagen positiva de ti mismo basada en tus logros y capacidades, en lugar de las interacciones pasadas.

### **Bibliografía**

Bauman, Z. (2005) Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos  
Madrid: Fondo de la cultura Económica

Carvajal Tamayo, M. J. (2018) la fragilidad del vínculo en las relaciones amorosas.

Cena, R., & Faet, B. G. (2013). El “amor-funámbulo”: contradicciones político-emocionales de las nuevas relaciones amorosas. Revista latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad. (12) 23 a la 25.

Galván, D. ( 2023) Malas conductas: lado oscuro del usuario digital. ESIC Editorial:España.

Verdejo Espinosa M A. 2015. Ciberoacoso y violencia de género en redes sociales. Universidad Internacional de Andalucía.

Lovine, A. (2018) Orbiting. Consultado el 10 de junio en <https://www.annaiovine.com/orbiting>.

Martínez Novoa, M (2022) que sea amor del bueno. México: Editorial Diana

Otero, X. M. (2005) Ni contigo, ni sin ti: la pareja irrompible. Revista intercontinental de psicología y educación.7(2), 27 -42.

Rachado, R (2022) Intolerantes al amor: España: Letrame grupo editorial

Villegas, M., & Mallor, P. (2017). Parejas a la carta: Las relaciones amorosas en la sociedad postmoderna. Herder Editorial.

Waldek, S. (2018). Forget ghosting: now "orbiting" is here to mess with your love life. Insider.