

# Microviolencias

Actitudes **cotidianas y sutiles de agresión**, normalizadas por la sociedad, que refuerzan estereotipos de género, afectan la autoestima y autonomía de quienes las sufren.

## Ghosting

“fantasmeando”

Implica **cortar toda comunicación y contacto** con una persona sin previo aviso ni explicación. Es una forma de maltrato psicológico y a menudo está asociada a trastornos de personalidad o problemas de autoestima graves.

## Love Bombing

“bombardeando amor”

Consiste en **bombardear a alguien con muestras intensas de amor** desde el inicio, generando un apego rápido. La víctima se siente especial y dependiente, lo que facilita la manipulación y control por parte del agresor.

## Orbiting

“orbitando”

Implica **cortar el contacto abruptamente, pero mantenerse presente en las redes sociales** de la otra persona con comentarios o "me gusta", generando confusión y afectando la confianza.

## Breadcrumbing

“migas de pan”

Consiste en el **envío de “migas de pan”, señales de atención, coqueteo o cariño** a una persona, **sin intenciones reales de establecer un vínculo estable**. Refleja una falta de claridad en las intenciones reales de la persona.

## Benching

“dejando en la banca”

Implica **dejar a una persona “en la banca”** con la falsa esperanza de un futuro vínculo amoroso, sin comprometerse emocionalmente pero manteniendo al menos un mínimo de contacto con ella.

## Hoovering

“aspirando”

Busca **atraer de nuevo a una persona con quien se ha tenido una relación**, cubriendo necesidades narcisistas. Mensajes en ocasiones especiales son característicos de esta práctica para recuperar su control emocional.

## Curving

“esquivando”

Implica **rechazar a una persona de forma sutil y ambigua**. La persona agresora no dirá que no está interesada, pero tampoco que lo está; ni confirma ni desmiente y se comporta con un estilo pasivo-agresivo y comunicación políticamente correcta.

