

COMPRENDIENDO EL **VACÍO EMOCIONAL**

Concienciar. Prevenir. Formar.



Tras ser víctima de una estafa emocional, el impacto más profundo no siempre es económico, sino emocional.

Este tipo de engaños no solo afecta tus finanzas, sino que también crea un vacío emocional significativo, una ruptura profunda en la confianza y una sensación de soledad y confusión.

1. Comprender el Vacío Emocional

El vacío que sientes es una reacción humana ante una manipulación emocional.

Los estafadores construyen vínculos afectivos empleando tácticas psicológicas —lo que se conoce como **ingeniería social**— para generar cercanía, intimidad y dependencia emocional.

Cuando ese vínculo se rompe, lo que deja es una ausencia emocional real.

2. Reconocer el Duelo

Es común sentir vergüenza y subestimar nuestro dolor. Pero lo que se experimenta es un duelo: pérdida de confianza, de compañía, y de seguridad emocional.

Permítete sentir esas emociones —tristeza, rabia, desconcierto— que son una parte necesaria del proceso. Reprimirlo no lo elimina, sólo lo intensifica.

3. Recuperar tu Identidad

La recuperación no consiste sólo en “superar lo ocurrido”, sino que implica reconectar contigo. Retoma actividades que disfrutabas, relaciones que has descuidado y recupera espacios de tiempo para ti.

No se trata de evitar el dolor, sino de recordarte que eres más que esta experiencia que has vivido.

4. Romper el Aislamiento

El aislamiento es una de las herramientas más utilizadas por los estafadores, por lo que hablar sobre lo sucedido es una parte fundamental para recuperarse.

Compartirlo con alguien de confianza —un familiar, un amigo, un terapeuta— puede aliviar el peso emocional.

No tienes que contarlo todo de una vez.
Comenzar simplemente diciendo "necesito hablar" ya es un gran paso.



4. Establecer Nuevas Rutinas

Durante la estafa uno suele generar hábitos muy intensos: mensajes constantes, expectativas diarias, una presencia continua.

Cuando eso desaparece, el silencio puede resultar abrumador.

Crea nuevas rutinas que te aporten estabilidad y bienestar.

Actividades como la lectura, la música o el ejercicio pueden ayudar a reconstruir una sensación de continuidad y cuidado.

También hábitos semanales que te conecten con otras personas.

Estas rutinas no sustituyen lo vivido, pero sí ayudan a reconstruir una sensación de continuidad y cuidado.

6. Respetar Tu Propio Proceso

Cada persona tiene su propio ritmo de recuperación.

Habrás días mejores en los que te sientas más fuerte y otros peores en los que el vacío reaparezca.

Esto no significa retroceder, sino que la recuperación no es lineal.

Avanzar también incluye momentos de pausa.

7. Volver a Confiar

La confianza no se recupera de golpe.

La confianza se reconstruye poco a poco, con decisiones seguras y relaciones coherentes. También es importante volver a confiar en ti mismo.

8. El Vacío No te Define

El vacío que sientes es una consecuencia de lo vivido, no tu identidad. Con el tiempo, este espacio puede llenarse de vínculos sanos, confianza y sentido.

Para Terminar

Sobrevivir a una estafa emocional es una prueba de tu capacidad de resistencia y potencial de reconstrucción.

Estás aquí, y eso ya es un signo de tu fortaleza.

Trabajemos juntos

Es fundamental trabajar juntos para prevenir las estafas emocionales y concienciar a la sociedad sobre sus mecanismos y consecuencias. Apoyar a las víctimas y ofrecer herramientas de prevención son pasos esenciales para combatir esta forma de violencia.

Si como profesional, empresa o institución quieres formar parte de este cambio, contáctanos en **observatorio@anceme.es**