

el
GAS
LIGHTING



LIBRO INFORMATIVO

Un libro informativo de:
INICIA PSICOLOGIA PR
LCDA. NANCY MELENDEZ

¿QUÉ ES EL GASLIGHTING Y CUÁNDO OCURRE?

El gaslighting es una forma de abuso emocional en la que el abusador intenta deliberadamente hacer que la víctima cuestione su propia memoria, percepción y cordura. El gaslighting puede ocurrir en cualquier tipo de relación, pero es particularmente común en las relaciones románticas.

El gaslighting suele comenzar de forma gradual, cuando el abusador hace pequeños comentarios o acciones que hacen que la víctima se cuestione a sí misma. Por ejemplo, el abusador puede decir algo como "Yo no dije eso" o "Te estás imaginando cosas", cuando la víctima sabe que escuchó al abusador decir algo diferente. Con el tiempo, estos pequeños comentarios y acciones pueden acumularse y hacer que la víctima sienta que se está volviendo loca.

¿ES ESTO UNA MANIPULACIÓN PSICOLÓGICA O SIMPLEMENTE ESTÁS SIENDO PARANOICO?

Puede resultar difícil distinguir entre el gaslighting genuino y la simple paranoia, por lo que es importante confiar en tu intuición. Si sientes que algo no está bien, incluso si no puedes identificarlo, es muy probable que te estén haciendo gaslighting.

HAY ALGUNAS SEÑALES CLAVE A LAS QUE DEBES PRESTAR ATENCIÓN QUE PUEDEN INDICAR QUE UNA PERSONA CERCANA A TI TE ESTÁ MANIPULANDO.



Te encuentras constantemente cuestionando tu propia identidad y tu memoria.



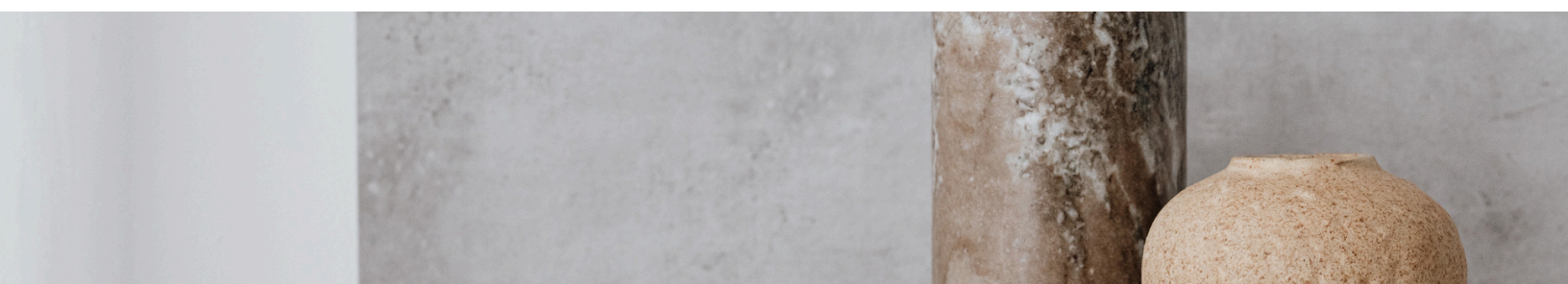
Te sientes como si estuvieras "caminando sobre cáscaras de huevo" alrededor de la persona en cuestión, siempre tratando de complacerla o evitar su ira.



Te sientes aislado de tus amigos y familiares, y como si nadie te creería si les contaras lo que está pasando.



Sientes que te estás volviendo loco o que hay algo mal contigo.



A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN ALGUNOS ESCENARIOS ESPECÍFICOS DE LA VIDA REAL QUE SON MANIPULACIÓN PSICOLÓGICA.



Tu pareja te dice que estás "imaginando" cosas, incluso cuando sabes que no es así.



Tu jefe contradice constantemente lo que sabes que es verdad y te hace cuestionar tu propia memoria y juicio.



Un amigo o familiar intenta convencerte de que tus recuerdos de acontecimientos de la infancia son "erróneos" o "exagerados".



CUANDO TIENES LA SOSPECHA DE QUE TE ESTÁN MANIPULANDO, ¿QUÉ DEBES HACER?

01

El primer paso es confiar en tu instinto. Si sientes que algo no está bien, probablemente no lo esté. En segundo lugar, empieza a llevar un registro de los incidentes específicos que te hacen sentir incómodo. Usa este rastreador y, si no lo tienes a mano, usa tu teléfono para llevar un registro de lo que sucedió, cuándo sucedió y cómo te sentiste después.

Esto puede ser útil de dos maneras: primero, puede ayudarte a ver patrones que quizás no hayas notado antes; y segundo, puede proporcionar evidencia si decides confrontar a la persona que te está engañando.

02

Habla con alguien de confianza sobre lo que está sucediendo. Puede ser muy difícil lidiar con el gaslighting por tu cuenta, y es importante tener personas que te apoyen y puedan creer en ti y ayudarte a superarlo.

Si no tienes a nadie en tu vida con quien puedas hablar, existen líneas directas y grupos de apoyo en línea que pueden ayudarte.

Cuando tienes la sospecha de que te están manipulando, ¿qué debes hacer?

03 Enfrentate a la persona que te está manipulando psicológicamente, si te sientes seguro de hacerlo. Este es un paso difícil y es importante que te asegures de estar en un lugar seguro antes de hacerlo. También es importante que estés lo más tranquilo y sereno posible al enfrentarte a la persona, ya que enojarte probablemente solo hará que redoble su comportamiento manipulador.

Expresa lo que sientes y por qué crees que la persona te está manipulando, y luego pídele directamente que deje de hacerlo. Si se niega o si la situación empeora, tal vez sea momento de considerar terminar la relación.

04 Busca ayuda profesional si sientes que la necesitas. El gaslighting puede ser muy perjudicial para tu salud mental y es importante que busques ayuda si te sientes abrumado o sientes que no puedes afrontar la situación. Un terapeuta puede ayudarte a lidiar con las consecuencias emocionales del gaslighting y también puede brindarte consejos prácticos sobre cómo lidiar con la situación.

