

Señales de advertencia del *gaslighting*

El **gaslighting** (hacer "luz de gas") es un tipo de manipulación que hace que una persona dude de sus propias creencias, su cordura o su memoria. Es recomendable aprender las señales de advertencia del *gaslighting* para mejorar su resistencia a esta forma de manipulación.

Negar

El *gaslighter* le dice a la víctima que un evento o conversación no ocurrió o que no sucedió de la manera que la víctima recuerda.

"Yo nunca dije eso".

"¡No es así como sucedió para nada!"

Distraer

El *gaslighter* interrumpe a la víctima o trata de cambiar de tema.

"¡Hablemos de tu cumpleaños!"

"Oye, ¿podemos ir a comer algo?"

Ignorar o evitar

El *gaslighter* se niega a conversar con la víctima o a hablar sobre sus preocupaciones.

Subir el volumen del televisor.

Salir y no regresar durante varias horas.

Minimizar o trivializar

El *gaslighter* hace que una situación o una acusación grave se convierta en algo trivial.

"Como sea, no fue nada".

"De todos modos, no es un gran problema".

Proyectar

El *gaslighter* acusa a la víctima del mismo comportamiento que él/ella tiene.

"Tal vez tú eres el que está ocultando algo".

"Bueno, creo que me estás mintiendo".

Menospreciar

El *gaslighter* insulta y degrada a la víctima para que llegue a dudar de sí misma.

"Eres un idiota. No tienes idea de lo que dices".

"Suenas como loco cuando hablas así".

Sabotear

El *gaslighter* perjudica a la víctima para hacer que parezca incompetente.

Tirar la correspondencia de la víctima para que no pueda pagar una factura a tiempo.

Dañar el vehículo de la víctima para que no pueda salir de casa.

Amenazar

El *gaslighter* amenaza con un resultado mal por no confiar en él/ella o en su perspectiva.

"Si no puedes ver las cosas a mi manera, esta relación se acabó".

"¡Te van a quitar a los niños si sigues diciendo eso!"