

¡No es tu culpa! Tal vez estés siendo víctima de *gaslighting*

It is not your fault! Maybe you are being victim of gaslighting

Ana Gabriela Ziranda Rangel y Roberto Oropeza Tena

Resumen

El *gaslighting* es un tipo de abuso psicológico que daña la salud mental de la persona que lo sufre; su objetivo es hacerle dudar de su propia realidad y de quién es. Puede estar presente en las relaciones familiares, escolares, laborales o de amistad. Se podría manifestar de distintas maneras, como por la manipulación, las mentiras o la minimización de experiencias, entre otras. Normalmente, se presenta de forma sutil, lo que hace difícil identificarlo. Una vez que se reconoce, es importante establecer algunas estrategias que nos pueden ayudar a afrontarlo. Algunas de ellas son poner límites, distinguir las acciones asociadas o confiar en sí mismo. El objetivo de este texto es dar a conocer qué es el *gaslighting*, sus efectos negativos y qué estrategias podemos implementar para combatirlo.

Palabras clave: *gaslighting*, manipulación, abuso psicológico, ansiedad, depresión.

Abstract

Gaslighting is a type of psychological abuse that harms the mental health of the person experiencing it; it aims to make them doubt their own reality and sense of self. It can occur within families, at school, in the workplace, or in friendships. It may manifest in different ways, such as through manipulation, lies, or the minimization of experiences, among others. Usually, it appears in subtle forms, which makes it difficult to identify. Once it is recognized, it is important to establish certain strategies that can help cope with it. Some of these include setting boundaries, identifying associated behaviors, and trusting oneself. The purpose of this text is to explain what gaslighting is, its negative effects, and which strategies we can implement to counter it.

Keywords: gaslighting, manipulation, psychological abuse, anxiety, depression.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Ziranda Rangel, A. G., y Oropeza Tena, R. (2025, noviembre-enero). ¡No es tu culpa! Tal vez estés siendo víctima de gaslighting. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 26(4). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2025.26.5.2>

Ana Gabriela Ziranda Rangel

Divulgadora independiente, Michoacán, México

Recién titulada de la Licenciatura en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Durante su estancia en la universidad y como parte de su servicio social tuvo la oportunidad de participar en el V Congreso Internacional de Psicología del Consejo Mexicano de Psicología, en el 19° Congreso Estatal de Ciencia Tecnología e Investigación y en el 12° Verano Nicolaíta de Investigación. Le interesa seguir formándose académicamente en el área de psicología infantil, así como también entrar al mundo laboral, donde pueda aplicar los conocimientos y técnicas adquiridas durante mi etapa universitaria.

 2018829a@umich.mx

 [0009-0008-7506-016X](https://orcid.org/0009-0008-7506-016X)

Roberto Oropeza Tena

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Michoacán, México

Es licenciado en Musicología de la Escuela de Liturgia, Música y Arte “Cardenal Miranda” y Licenciado en Psicología, Maestro en Análisis Experimental de la Conducta y Doctor en Psicología de la Salud por la Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Es profesor investigador titular “C” TC de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Es profesor asignatura de la carrera de Música y Tecnología Artística (MyTA) en la Escuela de Estudios Superiores (ENES). Actualmente pertenece al SNI en nivel I y pertenece al PRODEP.

 roberto.oropeza@umich.mx

 [0000-0002-2561-2164](https://orcid.org/0000-0002-2561-2164)

Así comienza

“Como hombre, siento que no puedo decir nada” fue el título que la BBC News (2018) le dio a una historia contada por un hombre víctima de *gaslighting*. Él cuenta las situaciones que vivió con su esposa y que lo llevaron a necesitar terapia por el dolor que le causó: ella le llamaba frecuentemente a su trabajo para decirle que había un problema en casa y que tenía que regresar; cuando él lo hacía, ella le decía que había exagerado. Perdió un trabajo por esas situaciones. El punto más difícil de su relación llegó cuando ella ocasionó un accidente de auto; fue un momento importante porque entendió que tenía que separarse de ella. Siendo hombre, sentía que no podía hablar de ello porque la gente veía el abuso como algo que él tenía que resolver solo.

El *gaslighting* no es un fenómeno reciente que haya surgido espontáneamente, aunque en los últimos años ha sido más visible por posts en las redes sociales, en páginas de internet, hasta en videos de YouTube y TikTok. Esta situación ha llamado la atención de muchas personas, incluso especialistas de la psicología. Si buscas información sobre ello, notarás los distintos ámbitos en los que se ha reconocido, como son la política, los lugares de trabajo, en el médico, en las relaciones familiares o de pareja, por decir los más comunes.

Pese a ello, darte cuenta de que eres víctima es muy difícil: es necesario derribar muchas capas de manipulación para poder notarlo. Esto puede tomar mucho tiempo y sufrimiento, hasta llegar a sentir que has alcanzado tu límite y tengas que pedir ayuda, lo que es muy normal y recomendado.

Si dejas que el *gaslighting* transcurra es posible que tu salud mental se vea severamente afectada, porque altera la forma en la que percibes la realidad. Por ejemplo, tú puedes recordar una situación de cierta manera, pero la otra persona puede manipular los hechos buscando su conveniencia para luego reprochártelo, lo que hará que dudes de ti.

Estas situaciones no son nada nuevas, pero ¿cómo surge el término? Su aparición se remonta a 1938, en una obra de teatro escrita por Patrick Hamilton titulada *Gas Light*. Posteriormente, en 1944 se hizo una película de esta obra; en ella, un hombre busca volver loca a su esposa escondiendo objetos, colocándolos en otro lado y haciéndole creer que ella era la responsable para que, ante el desconcierto, creyera que olvidaba las situaciones, esto con el fin de apoderarse de sus joyas (López-Santiago, 2023).

Ahora bien, ¿qué es?

El *gaslighting* es un tipo de abuso psicológico que busca manipular a una persona para que cuestione su propia percepción de la realidad y además tener total control sobre ella (Guy, 2024). Covert (2019) la define como una

forma de abuso psicológico, que puede hacer que comiences a dudar de tu capacidad para percibir la realidad correctamente. Puede hacerte pensar que no viste aquello que pensaste viste o que no escuchaste lo que pensaste haber escuchado. Esto, para buscar modificar quién crees ser y tener un control total sobre ti. (p.5)

En este tipo de relaciones son comunes circunstancias como la siguiente:

Sentía que ya no podía pensar con claridad. Amaba la relación con su novia, pero sentía que no tenía espacio personal. Su novia le decía que, si realmente la amaba, no necesitaba espacio para nada ni para nadie más. Se sentía confundida y se preguntaba si eso era amor o algo más (Stern y Brackett, 2023)

¿Cómo es esto posible? ¿Cómo es que estas personas logran hacernos dudar de nuestra realidad? ¿Cómo logran confundirnos?



Video 1. ¿Discusión o *gaslighting*? (Psych2Go Español - Psicología Para Llevar, 2022).

Tácticas utilizadas por el *gaslighter*

Los *gaslighters* suelen mentir con regularidad, manipulan las situaciones a su conveniencia para hacerte sentir mal. Te pueden culpabilizar de los problemas que llegan a ocurrir, minimizan tus experiencias, vivencias y sentimientos; cuestionan la credibilidad de lo que haces y dices y ocultan o retienen información para su conveniencia.

Pueden hacer uso de esa misma información para sorprenderte cuando creen que es necesario, ya que puedes no recordar en qué momento sucedió y recurren al uso de bromas ofensivas o de palabras amorosas para escudarse (Guy, 2024; Petric, 2022). Frases como “¡sólo estaba bromeando!”, “¡te estás volviendo loca(o)!”, “¡eso nunca pasó!”, “¡tú lo estás imaginando!”, “te amo, ¿cómo podría hacerte daño?”, “no era mi intención”, “¡estás exagerando!”, “¿de qué estás hablando?” y “¡estás siendo demasiado sensible!” son muy utilizadas cuando se quiere hacer *gaslighting*.

En un principio, estas tácticas parecen inofensivas; sin embargo, por la constancia se convierten en patrones abusivos, porque lo vamos interiorizando hasta que desconfiamos y dudamos de nosotros mismos y de nuestra capacidad para recordar las cosas tales como sucedieron.

Algunas señales de que eres víctima del *gaslighting* son las siguientes (Guy, 2024; Stern y Brackett, 2023):

- Te cuestionas constantemente.
- Te etiquetan como demasiado sensible o paranoica(o).
- Dudas de tus propias creencias, percepción e intuición.
- Te disculpas aun cuando no has hecho nada malo.
- Te sientes confundida(o).
- Tienes problemas para tomar decisiones, aun las más sencillas.
- Le mientes a tu familia y amigos para defender a la otra persona.
- Sientes que no puedes hacer nada bien.

¿Existen etapas dentro del *gaslighting*?

Podríamos pensar que el *gaslighting* es un fenómeno que ocurre de manera rápida, en un período corto, pero la realidad es que no. Puede permanecer durante mucho tiempo y no es hasta que la víctima se da cuenta de lo que está realmente pasando que puede ponerle un fin.

De acuerdo con Stern (2007), durante el curso del *gaslighting* se pueden encontrar tres etapas, las cuales no tienen una duración específica debido a que no es posible determinar en qué momento se pasa de una a otra (p. 9-11). Las etapas son las siguientes:

- *Incredulidad*. En esta etapa el *gaslighter* empieza a realizar comentarios manipuladores o fuera de lugar, como “estás exagerando, no sucedió así”, que pueden desconcertar. Aquí aún se tiene confianza en la percepción propia y se tratan de ignorar esos comentarios, aunque éstos pueden llegar a generar ansiedad, confusión o frustración.



Figura 1. Todo está bien.

Créditos: Heidy Sofia Sandoval Almonte, para este artículo.



Figura 2. El antes y el después de un ¡te amo! malintencionado.

Créditos: Heidy Sofia Sandoval Almonte, para este artículo.

- **Defensa.** Se siente la necesidad de defenderse y demostrarle al *gaslighter* que se encuentra equivocado. Esto provoca discusiones constantes, genera desesperación y una obsesión por ganar su aprobación, a pesar de que ya no se esté tan seguro de obtenerla.
- **Depresión.** La persona que sufre *gaslighting* se encuentra agotada, no existe la energía suficiente para defenderse. Se comienza a interiorizar las afirmaciones del *gaslighter*, creyendo verdaderamente en lo que dice. Además, tiene pensamientos intrusivos que generan inseguridad y una sensación de estar haciendo todo mal. Esto le consume poco a poco hasta aceptar todo lo que se le ha impuesto.

¿Qué efectos genera?

Este fenómeno genera en el *gaslightee*, persona víctima del *gaslighting*, efectos como la desconfianza, autoestima baja, cuestionamiento del criterio propio, confusión, indecisión o duda en la toma de decisiones, titubeo sobre su memoria y percepción. Todo esto afecta sus actividades cotidianas, su habilidad de comunicación y de relacionarse con los demás; también puede ocasionar ansiedad, depresión e inclusive psicosis (Covert, 2019; Petric, 2022).

¿Sólo pasa con las parejas sentimentales?

El *gaslighting* se encuentra en diferentes contextos de la vida cotidiana, porque lo puede realizar cualquier persona, desde alguien cercano hasta otros que no necesariamente tienen un interés en nosotros. Por lo anterior, puede ser una pareja sentimental, un amigo, un familiar, un compañero de trabajo, tu propio jefe, un médico o un servidor público, entre otros (Covert, 2019).

Algunos de los contextos en donde se puede presentar son los siguientes:

- En las *relaciones familiares* el *gaslighting* pasa desapercibido debido a que a las figuras paternas o maternas se les atribuye el rol de cuidadores, enmascarando la manipulación con acciones de protección. Por ejemplo, una madre puede controlar consciente o inconscientemente a su hijo, haciendo comentarios que invaliden o minimicen sus sentimientos u opiniones. Estas acciones logran que su hijo titubee de sus propias decisiones y de sí mismo (Covert, 2019).
- En las *relaciones de trabajo* llega a ocurrir cuando hay acciones que causan que los colegas duden de sí mismos o de su desempeño, de manera que sea perjudicial para sus carreras. Además de excluirlos, se pueden hacer chismes dentro de la organización, menospreciar sus habilidades, restarles importancia a sus esfuerzos e invalidarlos emocionalmente, dañando significativamente su autoestima, lo que termina afectando su rendimiento laboral y personal (Aurangzeb et al., 2023, como se citó en Khan et al., 2024).
- En las *relaciones de pareja* sucede cuando se hace o se menciona cualquier cosa para demeritar aquello por lo que se ha esforzado el otro; le hace sentir insuficiente. Asimismo, se recalca lo mucho que exagera las cosas, ya que “no ha sido para tanto” y lo culpabiliza de lo que pasa. Hoover (2016) también describe acciones en las que se observa esta violencia cuando se excusan con frases como “te caíste por las escaleras” (él la empujó por las escaleras) o “fue un accidente” (él la golpeo y no fue un accidente).
- En la *amistad* ocurre cuando las personas buscan presionarte para que actúes fuera de tus convicciones y puedas encajar con ellas, también te hacen sentir culpable por situaciones que no propiciaste. Un ejemplo es cuando quien consideras amigo daña tu reputación, ya sea inventando un chisme o haciendo algo que te perjudique, y en el momento que lo confrontas te pregunta “¿por qué estás enojado conmigo?, ¿qué he hecho mal?” o frases que te hagan sentir mal porque consideran que exageras la situación.
- El *gaslighting médico* se presenta cuando se cuestiona la autenticidad del sentir del paciente, además de minimizar sus síntomas o su padecimiento, lo que llega a provocar el aplazamiento del diagnóstico y tratamiento oportuno (Muñoz Merino, 2024). La invalidación de las experiencias de la gente en el sistema de salud resulta en frustración, duda y sentimientos de aislamiento (Kahn et al., 2024).

Un ejemplo en la medicina sería el caso de Maya Kowalski (Muñoz Merino, 2024), quien fue diagnosticada con Síndrome de Dolor Regional Complejo (SDRC)¹, que le causaba pérdida de fuerza en las piernas, tos, dolores generalizados y otros malestares. Recibió un tratamiento con ketamina² y obtuvo un resultado favorable; sin embargo, recayó en una crisis y fue trasladada al hospital en el que era tratada. Una vez allí, los médicos desconocieron su historial clínico y sospecharon erróneamente de su madre; por ello, afirmaron que fue ella quien le había administrado dosis elevadas de ketamina.

Esto provocó que Maya fuera puesta bajo custodia del Estado durante meses en los que no recibió el tratamiento adecuado, por lo que su salud se deterioró. Así permaneció hasta que su diagnóstico inicial fue confirmado y pudo regresar con su familia. Ello demuestra cómo el *gaslighting* médico puede ser perjudicial y peligroso para quienes lo viven, pues, en este caso, tanto el hospital como el sistema de salud se negaron desde un inicio a confirmar su diagnóstico, ignorando y desestimando lo que su madre les decía.

¿Y cómo lo enfrento?

Las personas que ejercen el *gaslighting* tienen una motivación para hacerlo. No es que no sepan que lo que están haciendo es incorrecto, ¡saben que sí! Su propósito es tener poder y control sobre el *gaslightee* y alterar su realidad, haciéndolo a través de acciones y palabras que en un inicio parecen inofensivas, su uso constante logra que cuestione su propia realidad, su percepción de las cosas y se sienta confundido de no saber lo que es real o no. Una vez interiorizada esta distorsión, se vuelve difícil ver las señales y es complicado poder confrontarlo, poder volver a confiar en sí mismo y en sus creencias.

El *gaslighting* no es fácil de afrontar, pero no quiere decir que es imposible. Requiere de mucho esfuerzo y tiempo, principalmente porque es difícil identificarlo y aceptarlo sobre todo si proviene de alguien cercano, aunque también puede venir de alguien desconocido.

Debes mantener la confianza en tus propios conocimientos, en tus instintos y recuperar energía cuando te sientas agotado. Es importante que establezcas límites y, más aún, que encuentres un grupo de apoyo donde sepas que no te juzgarán y te brindarán toda la ayuda posible. Asimismo, te sugerimos prestar atención a tus propias emociones y sentimientos y a las acciones que el *gaslighter* realiza. Cuando no estés seguro de que éstas sean correctas, busca distanciarte y alejarte por tu propia seguridad. Recuerda que el *gaslighter* es el responsable de su comportamiento, ¡no tú! (Stern y Brackett, 2023; Guy, 2024). Las acciones que el *gaslighter* realice son responsabilidad suya.

¹ El Síndrome de Dolor Regional Complejo (SDRC), es una afección de dolor persistente y crónico que se presenta derivado de una lesión en el cuerpo afectando generalmente a una extremidad.

² La ketamina es favorable ya que cuenta con propiedades analgésicas demostrando eficacia en situaciones de dolor agudo y crónico.

En el momento que consideres necesario pedir ayuda, hazlo, acércate a un profesional que te pueda brindar toda la necesaria.

Canales para pedir ayuda

- **Locatel** o llama al 55 56 58 11 11
- **Línea de la vida** o llama al 800 911 2000
- **Línea de atención psicológica unam** o llama al 55 50 25 08 55
- **Centro SIMI de Salud Emocional** o llama al 800 911 32 32

Recursos adicionales

- ¿Cómo respondo al *gaslighting*?
- “*Gaslighting*” una forma silenciosa de manipulación

Referencias

- ❖ BBC News. (2018, 1 de febrero). “*Pensé que me estaba volviendo loca... pensé en suicidarme*”: historias de mujeres y hombres que han sido víctimas del “*gaslighting*”. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42723046>
- ❖ Covert, T. J. (2019). *Gaslighting: The Narcissist’s favorite tool of manipulation. How to avoid the Gaslight Effect and Recovery from Emotional and Narcissistic Abuse*. Publicación independiente.
- ❖ Guy-Evans, O. (2024, 24 de enero). *What Is Gaslighting? Examples, Types, Causes, and How to Respond*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/what-is-gaslighting.html>
- ❖ Hamilton, P. (1938). *Gas light*. Penguin.
- ❖ Hoover, C. (2016). *It ends with us*. Atria Paperback.
- ❖ Khan, K., Tariq, N., y Majeed, S. (2024, 1 de marzo). Psychological impact of medical gaslighting on Women: A systematic review. *Journal of Professional and Applied Psychology*, 5(1). 110-125. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i1.249>
- ❖ López-Santiago, J. (2023). Gaslighting: The emotional abuse that destroys self-confidence. En S, Vélez Candelario (Ed.), *The Household as a Human Capital Incubator* (pp. 1-23). Cambridge Scholars Publishing. <https://www.cambridgescholars.com/resources/pdfs/978-1-5275-0498-1-sample.pdf>
- ❖ Muñoz Merino, J. M. (2024, 1 de julio). La historia de Maya Kowalski: no hacer el mal. *Medicina y Ética: Revista Internacional de Bioética y Ética Médica*, 35(3), 603-639. <https://doi.org/10.36105/mye.2024v35n3.01>



- ❖ Petric, D. (2022, abril). Psychology of Abusive Human Behavior. *Open Journal of Medical Psychology*, 11(2) 29-38. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=116357>
- ❖ Psych2Go Español - Psicología Para Llevar (2022, 3 de mayo). ¿Discusión o *gaslighting*? YouTube [Video]. <https://youtu.be/7DWU5B4uIPA?si=y2yGYHz7VEBSqXQS>
- ❖ Stern, R. (2007). *The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulation Others Use to Control Your Life*. Harmony Books.
- ❖ Stern, R., y Brackett, M. (2023, 21 julio). *Gaslighting is emotional abuse. Here's how to recognize and stop it*. The Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/wellness/2023/07/21/gaslighting-families-emotional-abuse-identify-prevent/>.