El gaslighting en las relaciones de pareja

¿QUÉ ES EL GASLIGHTING O LUZ DE GAS?

Una forma de abuso emocional cuyo objetivo es manipular la percepción de la realidad de otra persona y hacerle dudar de su cordura.

¿CÓMO SE COMPORTA QUIEN ABUSA?

cercano

encantador

manipulación

narcisista

alto autoconcepto

mentira

cuestionamiento

ataques

negación

menosprecios

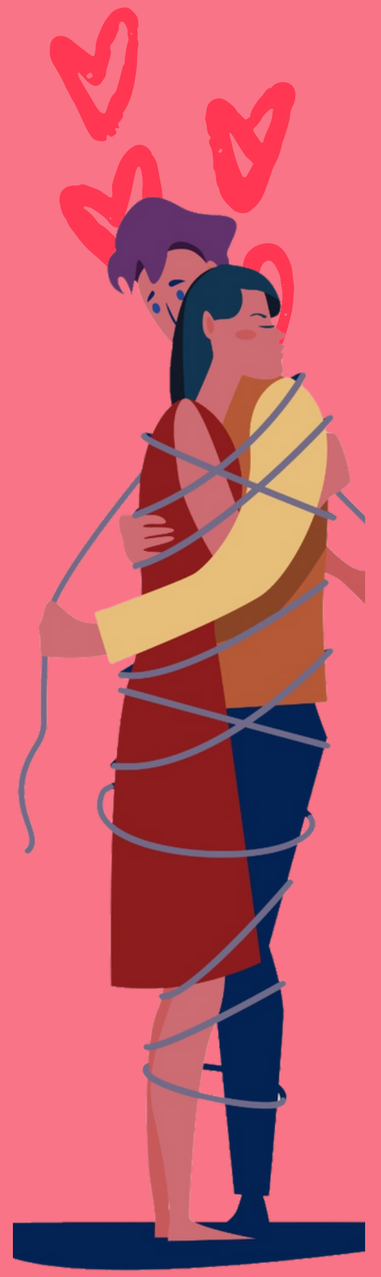
insultos

PERFIL AGRESOR

1. Buena imagen pública
2. Motivación por el poder
3. Internalizan estereotipos de género
4. Bajo nivel de asertividad
5. Relaciones de dependencia
6. Inestabilidad emocional e impulsividad
7. Egocentrismo, celos y posesividad
8. Capacidad de manipulación
9. Minimizan la violencia o culpabilizan al resto.
10. Niveles bajos de empatía

• PERFIL DEPENDIENTE

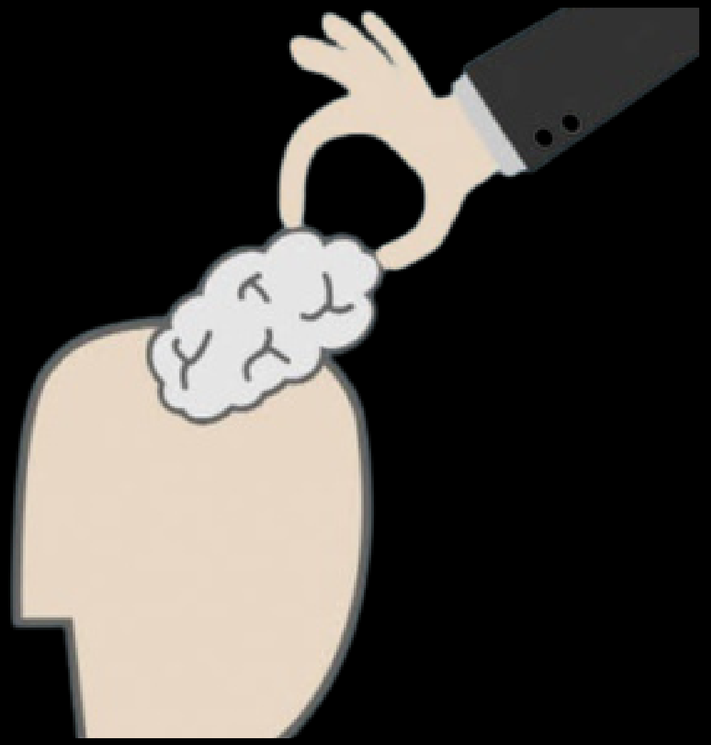
- Dependen paradójicamente de su pareja para mantener su autoestima.
- Autoestima alta, pero frágil.
- Se sienten maltratados por la sociedad.
- Tienen relaciones difíciles con otras personas.



• PERFIL PSICÓPATA

- No tienen capacidad de sentir amor (es control).
- El abuso emocional es difícil de detectar y demostrar.
- Mantiene placer en la dominación.

EFECTOS SOBRE LA VICTIMA



- se siente triste sin razón, insegura de sí misma e inferior a su pareja y a otras personas
- Se pregunta si es demasiado sensible, débil o si no sabe disfrutar de la vida.
- Distanciamiento con familiares y amistades.

INDICADORES

- Te hace dudar constantemente de ti misma/o.
- Empiezas a cuestionarte si eres demasiado sensible.
- A menudo te sientes confundido/a y tienes dificultades para tomar decisiones simples.
- Te disculpas constantemente.
- No puedes entender por qué eres tan infeliz.
- A menudo excusas el comportamiento de esa persona.

INDICADORES

- Sientes que no puedes hacer nada bien.
- A menudo te sientes como si no fueras lo suficientemente bueno/a para los demás.
- Tienes la sensación de que antes solías ser una persona más segura, relajada y feliz.
- No te comunicas realmente con tus amigos y familiares, por lo que evitas explicar las cosas.

FRASES TIPICAS.

"Eres muy exagerada"
"Eres muy sensible"
"Estás loca"

"Necesitas aprender a comunicarte mejor"
"Eres la única persona con la que tengo estos problemas"
"Tú eres el problema aquí, no yo".

"Creo que no estás bien mentalmente, no eres una persona estable"
"Tú eres el problema aquí, no yo"
"¡Me estás agobiando con tus obsesiones!"

"No seas paranoica",
"son imaginaciones tuyas",
"yo nunca dije eso".

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL GASLIGHTING

- Ser conscientes.
- Confía en ti y en tu memoria: nadie puede conocer tu realidad y tus sentimientos mejor que tú.
- Evita perseguir la aprobación de los demás
- Rodéate de gente que te haga sentir bien
- No dejes que superen tus límites
- Aléjate de las personas tóxicas
- No dejes que nadie decida por ti
- Trabaja tu autoestima
- Evita la dependencia emocional

Pacto de Estado
contra la violencia de género

I.E.S. VIRGEN DE LA ESPERANZA

Realizado por:
-Irene Corral Núñez
- Ángela Cruz Danta
-Aurora De La Sierra Santana
-Margot López Román
-Macarena López Vega
-Adina Karina Trupina

GRACIAS POR TÚ ATENCIÓN

1FPGS Promoción de Igualdad de Género