

# El maltrato psicológico más silencioso hacia las mujeres: luz de gas

Una perspectiva criminológica y de género

Frida Sofía Luna Avendaño<sup>1</sup>, Jessica Yoselin Pérez Ricardez<sup>1</sup>, José Adolfo Pérez de la Rosa<sup>1</sup>, Manuel Arturo Hidalgo Sánchez<sup>2</sup>, Marisol González Hernández<sup>1</sup> y Luis Abraham Paz Medina<sup>1</sup>.

División Académica Multidisciplinaria de los Ríos<sup>1</sup>, Plantel 13<sup>2</sup>  
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco<sup>1</sup>, Colegio de Bachilleres de Tabasco<sup>2</sup>  
Tenosique, Tab.; México<sup>2</sup>  
fridaluavsofia@gmail.com, lic\_yoselin@hotmail.com

**Abstract**— This article shows the analysis from a gender perspective about the problems that experience too many women, like the role of a silent violence's victims, but the most sexist, psychological violence in gaslighting modality. Its purpose is conceptualize it and identify what are its characteristics, starting from a criminological study of the parts to this phenomenon; passive and active subject. Gaslighting is a kind violence in which women don't know thin this situation, so it makes it more difficult for themselves, society and authorities to perceive it.

**Keyword** — *sociopath, continuity, harassment, imbalance.*

**Resumen**— El presente artículo es el análisis a través de una perspectiva de género sobre la situación que viven muchas mujeres como el rol de las víctimas de una violencia de tipo silenciosa, pero una de las más machistas, la violencia psicológica en su modalidad luz de gas. Se tiene como finalidad conceptualizarla e identificar cuáles son las características de la misma, partiendo así de un estudio criminológico de las partes de este fenómeno; el sujeto pasivo y el sujeto activo. El ser un tipo de violencia en el que ni las mujeres saben que están pasando por dicho hecho, lo hace más difícil de ser perceptible a la sociedad, las autoridades y los sujetos mismos.

**Palabras claves**— *sociópata, continuidad, acoso, desequilibrio.*

## I. INTRODUCCIÓN

“Estás acabando loca”, “eres una paranoica”, “estás histérica”, son frases que los agresores utilizan hacia las víctimas de violencia de género. Un tipo de violencia psicológica sutil y maquiavélica que busca alterar la percepción de la realidad de la víctima y que se conoce con el nombre de “luz de gas” [1].

Hacer luz de gas o iluminación con gas es una clase de abuso psicológico, sutil e insidioso, que busca hacer creer a las víctimas que están actuando como “locas” y que se imaginan cosas. Una víctima de gaslighting recurrente es una persona muy confundida, atormentada e inocente, afectada por el ambiente interpersonal surrealista que ha creado a su alrededor un sujeto maltratador, también llamado “encendedor” [2].

Este fenómeno pareciera que es sacado de una película de terror o de un guion de una obra de teatro, sin embargo, al igual que el cáncer es un mal que está presente en nuestra sociedad pese a los distintos movimientos y avances en la violencia de género. Es un peligro que representa la violencia machista en su modalidad psicológica.

La mayor parte del tiempo, las acciones o palabras de una persona abusiva no parecen tener otro propósito que el de humillar al otro; un tipo de comportamiento que incluye: insultos exacerbados, bromas o sarcasmo, apodosos dañinos, exhibiciones públicas (peleas o burlas), ser condescendiente, meterse con su apariencia física o engaños con objeto de herir o para dar a entender que son muy deseables [3].

Este artículo, es el resultado del análisis que se hace de este tipo de violencia de género, partiendo desde las características del sujeto activo, del sujeto pasivo, hasta las consecuencias de dicho abuso describiendo sus comportamientos o personalidades desde la criminología y la psicología hasta la perspectiva de género.

## II. VIOLENCIA DE GÉNERO PSICOLÓGICA

En la actualidad existen distintos tipos de violencia que se efectúan en nuestra sociedad, pero está presenta una específica que reina en todo el mundo, hasta en los países más desarrollados, la violencia de género.

El término ‘violencia de género’ hace referencia a cualquier acto con el que se busque dañar a una persona por su género. La violencia de género nace de normas perjudiciales, abuso de poder y desigualdades de género.

La violencia de género constituye una grave violación a los derechos humanos; al mismo tiempo, se trata de un problema de salud y protección que pone en riesgo la vida. Se estima que una de cada tres mujeres sufrirá violencia física o sexual en el transcurso de su vida [4].

La violencia hacia las mujeres se da cada vez con más intensidad de tal forma que algunos países han creado legislaciones en la que se dé prioridad a la mujer como grupo vulnerable, tal es el caso de México en donde tenemos la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la cual recoge el concepto de violencia contra las mujeres, definiéndola: (sic) “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público” [5].

Esa violencia se ha dado en diversas presentaciones todas con la intención de alterar la vida de las mujeres, tenemos un tipo de violencia más común, pero a veces la menos conocida, la violencia psicológica. La violencia psicológica es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio [6].

## III. LUZ DE GAS O GASLIGHTING

En los años 40 se proyectó por primera vez la película *Gaslight*, con Ingrid Bergman como actriz principal. En esta historia, una pareja recién casada se muda a la casa de una mujer que acaba de fallecer y la protagonista comienza a escuchar sonidos que la atemorizan. No obstante, su propio marido consigue que dude constantemente de su razonamiento y de sus percepciones, haciéndole dudar sobre su estado de salud mental. Un clásico del séptimo arte que, desgraciadamente, ejemplifica de una forma estupenda el conocido como *gaslighting* [7].

Luz de gas es una violencia que generalmente podemos pensar que no sucede ya que su forma de realizarse es muy sutil, y esa forma es la que hace su difícil detención. Las mujeres que son los sujetos

pasivos en este fenómeno son las que menos se dan cuenta en el mundo de mentiras en el que están viviendo, ya que van perdiendo la confianza y seguridad en ellas mismas.

Se trata de un abuso sutil, manipulador, mediante el que se desgasta la estima y confianza en sí misma de la mujer hasta el punto de anularla, de convertirla en un manojito de dudas y miedos. La víctima casi nunca es consciente de estar siendo maltratada. O, al menos, no maltratada tal y como se entiende generalmente el término, ya que no hay una agresión clara. Simplemente, a base de poner en duda todo, discutir todo y menospreciar sus puntos de vista, la mujer va encerrándose en sí misma. Se trata también, en consecuencia, de un maltrato muy difícil de explicar para la víctima y todavía más complicado de denunciar. [8].

La técnica de la luz de gas conlleva todo un proceso, primeramente, el maltratador debe de tener una continuidad en el acoso que realiza a su víctima de forma indirecta hasta lograr en ella una enorme confusión en la que ella considera ser la culpable de recibir algún tipo de maltrato en su vida particular esto a la par de un mundo de dudas en todo lo que sucede a su alrededor. En la mayoría de las ocasiones la mujer considera que es mentira lo que está viviendo o sucediéndole, pero termina por aceptar que ella está en un proceso de locura y se hace sumisa con su victimario.

La mentira y la negación son fundamentales para la luz de gas porque hace que la víctima cuestione su realidad e incluso comience a creer las mentiras a pesar de conocer su falsedad. El objetivo es simple: hacer que la víctima dude de sus propios sentidos y de sus recuerdos. La luz de gas no sería efectiva si tuviera lugar de vez en cuando. Para obtener el control total de la otra persona, uno tiene que mantener constantemente su ofensiva. [9]

#### IV. ANÁLISIS CRIMINOLÓGICO DE LOS SUJETOS DE LUZ DE GAS

En todo tipo de violencia debe existir mínimo dos personas, un sujeto activo y uno pasivo. En la luz de gas nos referimos a sujeto activo propiamente al maltratador, es decir, el varón o mujer que busca dominar la relación y mantener todo bajo control; el sujeto activo, la víctima, la mujer que se siente confundida no concibe la realidad de su mundo. Por ello analizaremos el perfil que tiene cada sujeto para conocer quiénes son aquellas personas que pueden estar bajo luz de gas y no saberlo o siendo victimario y no medir las consecuencias de actuar de esta forma.

Comenzaremos por hablar del perfil del victimario el cual puede variar puede ser una persona narcisista, egocéntrica, mentirosa, manipuladora e incluso podemos estar en presencia de un sociópata. Generalmente se consideraba como maltratador solo al hombre asociándolo al machismo, pero hoy en día con las diferentes relaciones sentimentales existentes ya no solo se hace referencia a ellos, sino que puede ser causado por mujeres y hombres por igual. Este tipo de maltratadores son mentirosos patológicos que nunca retroceden ni cambian sus historias. Incluso si son desafiados con pruebas siguen adelante y sus negaciones pueden ser muy convincentes.

Demostrar un tipo de violencia en el que ni la víctima sabe que la está sufriendo es muy difícil de ser observada y más cuando el victimario realiza actos de convivencia normales frente a todos los demás. Es común que el agresor elogie a su víctima en público mientras que le ataca en privado. Así no hay testigos y la víctima no puede acreditar ni demostrar que está siendo agredida y acosada. Las personas que hacen Luz de Gas suelen saber mentir muy bien. Esto provoca que la víctima, aunque sepa la verdad, dude de su propio juicio al ver que la mentira está diciéndose de una manera tan segura. Además, y aunque se tengan pruebas, el abusador seguirá negando los hechos de manera rotunda. Cuanto más lo hace, la víctima más se cuestiona la realidad [10].

En este tipo de violencia la víctima pasa a tomar un segundo plano por el sujeto activo es por ello que decimos que el victimario es un narcisista porque en la relación él es el único que importa en ella por lo que no tiene el mínimo remordimiento en causarle un daño psicológico a la mujer, además que necesita de que sea reconocido por la víctima como una persona más fuerte, que la ama y protege y en quien se puede apoyar porque es la persona “más racional” de la relación. Es un sujeto egocéntrico y manipulador porque necesita de alguna forma confirmar con la pareja que el mundo gira a su alrededor ya que reafirma su poder y control haciéndole creer a la víctima que la ama y la protege porque lo considera como el más racional de la relación.

Algunos de los victimarios entran en el rol de ser sociópatas, Una persona no nace maltratador psicológico como el que nace introvertido o extravertido. Se realiza mediante el aprendizaje social. Lo ven, sienten sus efectos o se topan con él y ven que es una herramienta potente. Es una estrategia cognitiva de autorregulación y corrección. Y funciona, de ahí que sea posible que ni siquiera el que lo hace piense que esté llevando a cabo una acción estratégica o de manipulación. Carece de conciencia de sí mismo y puede pensar que se está expresando directamente, o es propenso a la honestidad inquebrantable, diciendo las cosas "como son" [11].

Por otra parte, la víctima carece de control total en su vida, ya que solo juega el papel de un títere al creer las cosas que extrañamente suceden a su alrededor de tal forma que se considera que está perdiendo la razón hasta el punto que se cree que está en un estado de locura.

Las personas que sufren ‘gaslighting’ no suelen reconocer el abuso emocional cuando está sucediendo, lo que crea un profundo sentimiento de confusión, incompetencia y miedo. La víctima empieza a poner en duda el funcionamiento de su memoria, llegando a pensar que sufre algún trastorno neurológico o psicológico. No confía en su propio criterio y buscará la aprobación de la persona manipuladora. Todo ello provoca una bajada del nivel de autoestima. Los signos que indican que una persona puede estar sufriendo luz de gas son: Malestar, depresión, ansiedad, irritabilidad, falta de seguridad en uno mismo, absentismo laboral, o incluso visitas al Psiquiatra. Todo ello favorece el progresivo aislamiento de la víctima, lo cual impide que pueda disponer de opiniones externas que desmonten el artificio, de esta forma la persona se vuelve insegura e incapaz de funcionar de forma independiente, lo que facilita la autocuestionamiento y destruye la confianza en su juicio, intuición y valía [12].

Como podemos ver es la víctima quien poco a poco se va convenciendo de que vive en un estado de desequilibrio mental al punto que se aísla pensando que todo es culpa de ella hasta que tiene como opción ir con un psicólogo, pero nunca lo puede exteriorizar.

## V. CONSIDERACIONES FINALES

Cierto es que la violencia de género es conocida, es el pan nuestro de todos los días en las diferentes instituciones que tienen que dentro de su rol de funciones la regulación, prevención, de la violencia mencionada, pero es más cierto que la violencia psicológica es la categoría más ejecutada. Sin pasar por alto que luz de gas es esa violencia machista que nadie quiere ver o que por lo menos casi nadie conoce, la manipulación silenciosa.

Hacer luz de gas y ver cómo transcurre esta forma de maltrato sin agresión física, puedes ser más consciente de la gravedad del asunto. Uno de los mayores peligros de luz de gas, es que muchas víctimas lo sufren y son ignoradas por autoridades y especialistas que aún no entienden las dimensiones reales de este tipo de violencia psico-emocional. Aprender a identificarla es el primer paso para encontrar una solución. Es por ello que este es el momento adecuado para tratar de comenzar por lo menos a dar a conocer este fenómeno que muchas mujeres viven sin saber si quiera que están en ese rol

de víctima, debido a que se le orilla a que piense que no está viviendo un maltrato y que cada vez se sienta menos capaz.

## REFERENCIAS

- [1] Cantudo, C. (2021). Luz de gas: ¿en qué consiste este tipo de maltrato psicológico común en la violencia de género y por qué es tan peligroso?. Ser Padres. <https://www.serpadres.es/familia/pareja/articulo/luz-de-gas-en-que-consiste-este-tipo-de-maltrato-psicologico-comun-en-la-violencia-de-genero-y-por-que-es-tan-peligroso-601617118834>
- [2] Díaz, C. (2022, 26 de febrero). Hacer luz de gas: todo sobre el maltrato psicológico que estás sufriendo sin saberlo. Cinconoticias. [https://www.cinconoticias.com/hacer-luz-de-gas/#Ejemplos\\_de\\_hacer\\_luz\\_de\\_gas](https://www.cinconoticias.com/hacer-luz-de-gas/#Ejemplos_de_hacer_luz_de_gas)
- [3] Romero, S. (2021). Luz de gas: cómo identificar esta forma de maltrato. Muy interesante. <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/luz-de-gas-como-identificar-esta-forma-de-maltrato-591617023305>
- [4] La agencia de la ONU para los refugiados. (s.f). Violencia de género. Recuperado el 10 de febrero de 2022 de <https://www.acnur.org/violencia-sexual-y-de-genero.html>
- [5] Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2016). Ley General de acceso de las Mujeres a una Vida Libre Sin Violencia. Recuperado el 12 de febrero de 2022 de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley\\_General\\_de\\_Acceso\\_de\\_las\\_Mujeres\\_a\\_una\\_Vida\\_Libre\\_de\\_Violencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf)
- [6] Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2016). Ley General de acceso de las Mujeres a una Vida Libre Sin Violencia. Recuperado el 14 de febrero de 2022 de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley\\_General\\_de\\_Acceso\\_de\\_las\\_Mujeres\\_a\\_una\\_Vida\\_Libre\\_de\\_Violencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf)
- [7] Clínica Ment Salud Psiquiatría y Psicología. Qué es la luz de gas y de dónde procede este término. <https://www.mentsalud.com/que-es-la-luz-de-gas-y-de-donde-procede-este-termino/>
- [8] Carretero, N. (23 de noviembre de 2017). Luz de gas, el maltrato machista que nadie parece ver, El País. [https://elpais.com/politica/2017/09/15/actualidad/1505472042\\_655999.html](https://elpais.com/politica/2017/09/15/actualidad/1505472042_655999.html)
- [9] Romero, S. (2021). Luz de gas: cómo identificar esta forma de maltrato. Muy interesante. <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/luz-de-gas-como-identificar-esta-forma-de-maltrato-591617023305>
- [10] Juan, G. Luz de gas: aprende a identificar esta forma de maltrato psicológico. Business Revie. <https://www.escueladenegociosydireccion.com/revista/business/rr-hh/luz-de-gas-aprende-a-identificar-esta-forma-de-maltrato-psicologico/>
- [11] Romero, S. (2021). Luz de gas: cómo identificar esta forma de maltrato. Muy interesante. <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/luz-de-gas-como-identificar-esta-forma-de-maltrato-591617023305>
- [12] Juan, G. Luz de gas: aprende a identificar esta forma de maltrato psicológico. Business Revie. <https://www.escueladenegociosydireccion.com/revista/business/rr-hh/luz-de-gas-aprende-a-identificar-esta-forma-de-maltrato-psicologico/>