



# GASLIGHTING

*Forge bote y Rubén González*

# ÍNDICE



01.- ¿Qué es?

02.- Síntomas.

03.- Como saber si eres victima del  
gaslighting.

04.- Frases manipuladoras  
inconscientes

05.-Curiosidades



# ¿QUÉ ES?

01

El **Gaslighting** es una forma de manipulación en la que una persona te hace creer que tu criterio es falso, que lo que crees que ocurrió nunca pasó o lo que dijiste o dijo la otra persona es mentira. Llega un punto en el que empiezas a creer que estás loco, que desvarías y que ya no sabes qué forma parte de la memoria y qué es fruto de tu imaginación. Se trata de una manipulación de tu percepción, memoria y juicio hasta el punto de dudar de tu salud mental.

# SÍNTOMAS

02

- Ansiedad
- Depresión
- Desorientación
- Baja autoestima
- Trastorno por estrés postraumático
- Un miedo hiperbolizado al peligro, conocido como hipervigilancia
- Pensamientos suicidas

Estoas son algunos de los síntomas más frecuentes en este síndrome.



# CÓMO SABER SI ERES VÍTIMA



- 1.-**  
**Inseguridad:**  
Dudas constantemente de tu criterio y opinión. Necesitas que los demás te confirmen si lo que dices es cierto.



- 2.-**  
**Dudas de tu memoria:**  
Empiezas a dudar de tu memoria cuando antes te considerabas una persona con buena retentiva.



- 3.-**  
**Dificultades para tomar decisiones:**  
Tienes dificultades para tomar decisiones, por pequeñas que sean y antes no te ocurría.

# FRASES DE MANIPULACION INCONSCIENTES

hablemos de...

## GASLIGHTING

TE ENOJAS POR TODO

ESTÁS EXAGERANDO

ERES MUY SENSIBLE

¿VES CÓMO TE PONES?

YO NUNCA DIJE ESO

ESTÁS ENLOQUECIENDO

DEJA DE INVENTAR COSAS

ESO NO OCURRIÓ ASÍ

FUE TU CULPA

LO ESTÁS IMAGINANDO

Oye, me hiciste daño ...

FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO

# CURIOSIDADES

05

Hay una película echa en 1940 haciendo ejemplo de gaslighting



# ESTRATEGIA DE MARKETING Y VENTAS

06



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

*"Conoce a tu  
competencia, pero  
concéntrate en tu visión"*

# CONCLUSIONES <sup>07</sup>

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



*Presentación*

**GRACIAS**

*Alba Castro*