

COMENTARIOS

Impacto del gaslighting

El término "Gaslighting" proviene de la obra de teatro británica *Gas Light* (1938), escrita por Patrick Hamilton, y popularizada por sus adaptaciones cinematográficas de 1940 y 1944.

El Gaslighting, cuyo significado es abuso emocional, es un patrón en que la víctima es manipulada hasta llegar a dudar de su propio juicio, memoria o percepción, lo que provoca que las personas se sientan ansiosas, confundidas o depresivas. ¿Alguna vez te han dicho las siguientes frases? "tú estás loco(a)", "estas imaginando cosas que no son", "eres demasiado sensible", etc. Si ha sido así, puede ser que estes siendo víctima de esta técnica.

En contextos laborales este fenómeno creciente afecta la salud mental y el desempeño de los colaboradores de todo nivel, ya que se trata de un abuso psicológico sutil pero excesivamente perjudicial, ya que su objetivo es lograr que la persona dude de su propia cordura, memorias, creencias y/o percepción de la realidad. En contextos profesionales, este comportamiento posee repercusiones negativas no sólo en la víctima, sino que en la Cultura Organizacional.

El gaslighting es una forma de manipulación psicológica donde un compañero de trabajo o jefatura pueda negar los hechos, minimizar los sentimientos o simplemente, distorsionar la realidad. Algunos ejemplos de gaslighting en el trabajo son desacreditar tus logros o aportes en reuniones; hacer que dudes de tu memoria o interpretación de los hechos; interrumpir constantemente o ignorar tus opiniones; responsabilizarte por errores ajenos; manipular tus emociones para hacerte sen-



Es sumamente importante identificar dichas señales en el equipo de trabajo y buscar apoyo”.

Mitzy Avilán Rocca, ingeniero comercial y magister en Administración de Empresas

tir culpable; desacreditar tu conocimiento o habilidades técnicas; evadir la responsabilidad o el compromiso de decisiones previas; crear conflictos y fomentar la división entre compañeros de trabajo, atribuirte intenciones negativas sin base alguna y hacerte sentir que eres el problema en lugar de reconocer las fallas en el sistema.

Para combatir el gaslighting, es sumamente importante identificar dichas señales en el equipo de trabajo y buscar apoyo, a través de RRHH o externos. Las organizaciones deben contar con políticas claras para identificar y prevenir este tipo de comportamientos para fomentar un clima laboral positivo. Recordemos que cuando las personas crecen las organizaciones se transforman. El ego no debe ser mayor al propósito y debemos hacernos cargo.