

Manipulación, género y realidad distorsionada: análisis contemporáneo del *Gaslighting* y su impacto en mujeres en Panamá

Manipulation, Gender, and Distorted Reality: A Contemporary Analysis of Gaslighting and Its Impact on Women in Panama

Irina Alvarez

Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Católica Santa María La Antigua, Panamá

ialvareza@usma.com.pa

Dioselina Vanegas

Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Católica Santa María La Antigua, Panamá.

<https://orcid.org/0009-0009-6370-2265>

Recibido: 25 de junio de 2026

Aceptado: 20 de julio de 2026

DOI <https://doi.org/10.48204/3072-9629.11339>

Resumen

El *gaslighting*, entendido como una forma de manipulación psicológica que busca erosionar la percepción, identidad y autonomía de la víctima, fenómeno ampliamente discutido en la literatura contemporánea debido a su impacto emocional y sus implicaciones éticas. Este ensayo examina el *gaslighting* en el contexto panameño, integrando aportes teóricos y hallazgos empíricos recientes sobre su manifestación en relaciones de pareja, dinámicas institucionales y estructuras sociales marcadas por desigualdades de género. A partir del análisis de la violencia psicológica como un componente de la violencia doméstica, se evidencia que en Panamá existen condiciones que favorecen su aparición: A la fecha más de 16,000 denuncias de violencia doméstica, predominantemente contra mujeres, mientras que la Defensoría del Pueblo señala que más de la mitad de las víctimas no recibe apoyo institucional. Estudios internacionales contextualizan el fenómeno al destacar consecuencias como disminución de la autoestima, ansiedad, depresión, confusión identitaria e indefensión aprendida. Asimismo, investigaciones en

el sistema judicial panameño advierten dificultades para reconocer la violencia psicológica y la manipulación emocional como delitos plenamente tipificados, lo que limita la protección efectiva de las víctimas.

Desde una perspectiva ética y clínica, el ensayo argumenta la necesidad de fortalecer la validación emocional, la educación en inteligencia emocional y la capacitación de profesionales en salud mental, personal médico, educadores, policías y operadores judiciales. Finalmente, se plantea la urgencia de políticas públicas que integren explícitamente el *gaslighting* en protocolos de atención y prevención, dado su impacto profundo en la salud mental y su relación con dinámicas estructurales de desigualdad de género en el país. Este trabajo busca contribuir a la comprensión crítica del fenómeno y promover intervenciones más informadas y sensibles al contexto panameño.

Palabras clave: violencia psicológica; *gaslighting*; violencia de género; mujeres en Panamá; manipulación emocional.

Abstract

Gaslighting, understood as a form of psychological manipulation aimed at eroding the victim's perception, identity, and autonomy, has become a widely discussed phenomenon in contemporary literature due to its emotional impact and ethical implications. This essay examines gaslighting within the Panamanian context, integrating theoretical contributions and recent empirical findings on its manifestation in intimate relationships, institutional dynamics, and social structures marked by gender inequalities. Based on the analysis of psychological violence as a component of domestic violence, it becomes evident that Panama presents conditions that facilitate its emergence: in 2025, more than 16,000 reports of domestic violence were filed, predominantly against women, while the Ombudsman's Office indicates that more than half of victims do not receive institutional support. International studies such as those by Chávez (2025), Ballester-Galí (2024), Khan et al. (2024), Darke et al. (2025), and Dickson et al. (2023), help contextualize the phenomenon by highlighting consequences such as decreased self-esteem, anxiety, depression, identity confusion, and learned helplessness. Moreover, research within the Panamanian judicial system warns of significant challenges in recognizing psychological violence and emotional manipulation as fully typified offenses, which limits the effective protection of victims. From an ethical and clinical perspective, the essay argues for the need to strengthen emotional validation, emotional intelligence education, and the training of mental health professionals, medical personnel, educators, police officers, and judicial operators. Finally, it underscores the urgency of public policies that explicitly integrate

gaslighting into attention and prevention protocols, given its profound impact on mental health and its relationship with structural gender inequalities in the country. This work seeks to contribute to the critical understanding of the phenomenon and to promote more informed interventions that are sensitive to the Panamanian context.

Keywords: gaslighting; psychological violence; gender-based violence; women in Panama; emotional manipulation

Introducción

El *gaslighting* se ha convertido en uno de los conceptos más debatidos dentro del campo de la violencia psicológica en los últimos años. Esta forma de manipulación consiste en distorsionar la percepción de la realidad de otra persona hasta lograr que dude de sí misma, de su memoria, de sus emociones y hasta de su salud mental. Aunque el término ha ganado popularidad en el discurso contemporáneo, sus raíces filosóficas revelan que se trata de algo más que un simple fenómeno relacional: es una práctica moralmente corrupta que atenta contra la autonomía epistémica y emocional de la víctima (Abramson, 2014). En Panamá, donde la violencia de género persiste como una problemática social estructural, el *gaslighting* representa una dinámica silenciosa pero profundamente dañina, especialmente en relaciones de pareja de larga duración.

Este ensayo analiza el fenómeno desde sus bases filosóficas hasta su evidencia empírica actual, e incorpora datos recientes sobre violencia contra la mujer en Panamá para contextualizar el riesgo de manipulación emocional en este entorno. Asimismo, se examinan sus implicaciones éticas, clínicas y sociales, con especial énfasis en el impacto que este tipo de abuso tiene sobre el bienestar emocional de las mujeres que lo experimentan.

Marco Teórico

El término *gaslighting* tiene su origen en la obra teatral *Gas Light* (Hamilton, 1938) y la posterior adaptación cinematográfica dirigida por Cukor (1944). En la historia, el agresor manipula elementos del entorno, incluyendo la intensidad de las lámparas de gas, para hacer que su esposa dude de su cordura. Este recurso narrativo dio nombre a una forma de abuso psicológico basada en la manipulación sistemática de la percepción y la credibilidad de la víctima.

En la literatura psicológica contemporánea, una de las autoras de referencia en el estudio del *gaslighting* es Robin Stern (2007/2018), quien conceptualiza este fenómeno como un proceso dinámico de manipulación emocional dentro de relaciones íntimas. La autora propone tres etapas progresivas: *gaslighting*, en la cual inicia la manipulación; *doubt*, en la que la víctima comienza a cuestionarse; y *disownment*, donde la persona pierde la confianza en su criterio y autonomía emocional (Stern, 2018). Desde esta perspectiva, el *gaslighting* se entiende como una forma de control coercitivo en la que el agresor distorsiona hechos, niega situaciones ocurridas, minimiza emociones y cuestiona constantemente la interpretación que la víctima hace de los acontecimientos, hasta lograr que esta dude de su juicio, de su memoria y de su validez emocional. No se trata, por tanto, de un episodio aislado, sino de un patrón relacional sostenido en el tiempo, orientado a desestabilizar la seguridad interna de la persona y a consolidar una relación de poder asimétrica en favor del agresor.

Desde un enfoque filosófico y ético, autoras como Abramson (2014), han argumentado que el *gaslighting* implica una forma particularmente grave de injusticia moral, en tanto atenta contra la autonomía epistémica de la víctima. Para Abramson, el *gaslighting* constituye un proceso de "silenciamiento existencial", en el que la persona pierde la capacidad de validar su propia percepción de la realidad. También señala que el agresor

suele justificar su conducta desde una posición moralmente manipulada: aparenta actuar “por el bien” de la víctima, mientras en realidad perpetúa un sistema de poder desigual. Si bien su aporte no es clínico, su análisis permite comprender las dimensiones morales y cognitivas del abuso, así como la injusticia epistémica que sufren las víctimas.

Ambas perspectivas combinadas, permiten establecer una base teórica sólida para analizar el fenómeno como una forma de violencia emocional que afecta la autoestima, la percepción de la realidad y el bienestar psicológico, elementos centrales para comprender su impacto en la violencia de género que se vive en Panamá.

Evidencia contemporánea: gaslighting, autoestima y manipulación emocional

Diversos estudios contemporáneos han profundizado en los efectos psicológicos, emocionales y relacionales del gaslighting, resaltando su impacto desproporcionado en mujeres y personas en situaciones de vulnerabilidad. Chávez (2025) describe esta forma de abuso como un mecanismo de violencia psicológica que opera mediante la manipulación sistemática de la percepción, las emociones y la memoria de la víctima. Según la autora, las dinámicas de *gaslighting* suelen estar presentes en relaciones tóxicas caracterizadas por el control, la desvalorización y la negación recurrente de la experiencia del otro. Este patrón de invalidación constante deteriora la estabilidad emocional de la víctima, generando sintomatología como ansiedad, depresión, sentimientos de confusión, pérdida de confianza en sí misma y dificultad para tomar decisiones. Además, el abuso se ve agravado por la falta de una respuesta eficaz del sistema judicial, el cual, en ocasiones, no cuenta con protocolos claros para identificar la violencia psicológica, lo que contribuye a la revictimización y a la perpetuación del ciclo de abuso. Por último, plantea la urgencia de que el sistema judicial y los servicios de salud mental cuenten con herramientas especializadas para acompañar, validar y proteger emocionalmente a las víctimas.

Por otro lado, desde un enfoque cuantitativo, Ballester-Galí (2024) aporta evidencia empírica contundente sobre los efectos del *gaslighting* en la autoestima femenina. En un estudio con 193 mujeres, el 74,74 % había experimentado *gaslighting* en algún momento de sus relaciones afectivas, mientras que quienes reportaron haberlo sufrido recientemente mostraron niveles significativamente más bajos de autoestima en comparación con otros tipos de manipulación emocional, como el *love bombing* o el *breadcrumbing*. Un hallazgo notorio fue que la mayoría de las participantes desconocían los conceptos asociados a estas dinámicas, lo que revela una falta de alfabetización emocional y una limitada conciencia pública sobre el abuso psicológico. La autora argumenta que este desconocimiento dificulta la identificación temprana del *gaslighting*, lo cual favorece la permanencia de la víctima en relaciones abusivas y limita su capacidad de buscar ayuda a tiempo.

Desde una dimensión institucional, el *gaslighting* también se ha documentado en el ámbito médico. Khan, Tariq y Majeed (2024), a través de una revisión sistemática, conceptualizan el *medical gaslighting* como la invalidación, minimización o atribución errónea de síntomas reportados por pacientes, especialmente mujeres, debido a estereotipos de género, sesgos profesionales y fallas en la comunicación clínica. Los autores encuentran que este tipo de *gaslighting* incrementa la vulnerabilidad de las pacientes, se asocia con diagnósticos tardíos, tratamientos incorrectos, altos niveles de estrés, ansiedad, depresión e incluso la internalización de la idea de que “el problema es psicológico”, aunque existan bases médicas reales. Según la revisión, la invalidación sistemática por parte de profesionales de la salud contribuye a procesos de indefensión aprendida, deterioro de la autonomía personal y desconfianza hacia los sistemas sanitarios (Khan et al., 2024). Los autores concluyen que combatir este problema requiere intervenciones institucionales dirigidas a reducir sesgos, mejorar la escucha activa y fortalecer la perspectiva de género en la práctica clínica.

A nivel interdisciplinario, Darke, Paterson y van Golde (2025) identifican seis tácticas comunes del *gaslighting*: negación, manipulación de la realidad, inconsistencia, aislamiento, incorporación de terceros y promoción de la duda propia. Su revisión destaca que, a pesar de su creciente uso en psicología, derecho y ciencias sociales, aún no existe una definición unificada del término, dificultando su identificación clínica y reconocimiento legal como forma de violencia psicológica. Para los autores, uno de los problemas centrales es que el *gaslighting* suele confundirse con conflictos de pareja o diferencias de percepción, cuando en realidad implica una estrategia sistemática que busca deteriorar la autonomía cognitiva de la víctima. Darke et al. (2025) señalan que comprender estos mecanismos desde una perspectiva comunicativa, psicológica y social es fundamental para construir marcos conceptuales más sólidos y útiles tanto para terapeutas como para operadores judiciales.

Desde un enfoque psicológico relacional, Dickson et al. (2023) desarrollaron la "*Gaslighting Behaviour Measure*", una herramienta diseñada para evaluar la presencia de tácticas de *gaslighting* en distintos contextos interpersonales. Sus hallazgos confirman una correlación significativa entre abuso emocional y *gaslighting*, lo que sugiere que este último no constituye un fenómeno aislado, sino una forma específica y estructurada de violencia emocional. Además, el estudio demuestra que el *gaslighting* no se limita a las relaciones de pareja, sino también puede manifestarse en dinámicas laborales, familiares, institucionales y sociales, donde la manipulación busca obtener control, silenciamiento o sumisión por parte de la víctima. La contribución de estos autores resulta crucial para el campo, ya que ofrece una base cuantitativa para su medición, permitiendo avanzar hacia definiciones más precisas y hacia una eventual posibilidad de reconocimiento legal.

Gaslighting y violencia contra la mujer en Panamá

El análisis del *gaslighting* en Panamá debe entenderse dentro de un contexto estructural de violencia doméstica y de género que afecta de forma desproporcionada a las mujeres. Según datos recientes del Ministerio Público, entre enero y septiembre de 2025 se registraron 16,025 casos de violencia doméstica, y aproximadamente el 90 % de las víctimas son mujeres y niños (Díaz, 2025; Ministerio Público, 2025). Esta elevada incidencia sugiere que el abuso emocional y psicológico, como el *gaslighting*, puede encontrar terreno propicio en relaciones donde ya existen dinámicas de poder y control familiar normalizadas. Además, la problemática no solo es social sino también económica: un estudio divulgado por La Estrella de Panamá revela que el 57,27 % de las víctimas de violencia doméstica debe enfrentar la situación por sus propios medios, sin recibir ayuda institucional significativa (La Estrella de Panamá, 2025).

En paralelo, el gasto mensual estimado para las víctimas es considerable, especialmente en las zonas urbanas, donde el promedio de gastos en salud, atención psicológica y legal alcanza los US\$ 2,986.55 (La Estrella de Panamá, 2025). Este costo económico no solo evidencia la carga personal que asume la víctima, sino también la falta de una respuesta estructural robusta por parte del Estado. Desde el punto de vista judicial, aunque existen mecanismos legales para denunciar la violencia, la aplicación efectiva de las medidas protectoras sigue siendo limitada. Por ejemplo, el Ministerio Público ha reportado denuncias elevadas, pero también críticas sobre la ineficacia de las medidas cautelares y los retrasos en los juicios (Velasco, citada en Panamá América, 2025). Asimismo, a nivel institucional opera el Observatorio Panameño contra la Violencia de Género, adscrito a la Defensoría del Pueblo, cuya función es visibilizar la violencia, sistematizar estadísticas y proponer acciones interinstitucionales para mejorar la protección y la justicia para las víctimas (Defensoría del Pueblo, s.f.).

Esta combinación de alta prevalencia, costo económico y debilidad institucional crea un escenario especialmente problemático para el *gaslighting*. Al ser una forma de manipulación psicológica sutil, no tan visible como la violencia física, las víctimas pueden tener aún más dificultad para obtener reconocimiento y reparación. El *gaslighting* no solo afecta la autoestima y la seguridad de la persona, sino que opera dentro de una estructura social y legal donde muchas veces no se valoran o no se entienden adecuadamente las dimensiones emocionales del abuso. Por tanto, la falta de estrategias efectivas desde las instituciones hace que la invisibilidad del *gaslighting* contribuya al perpetuo silencio y a la revictimización.

Implicaciones éticas, clínicas y de políticas públicas

El *gaslighting* plantea desafíos éticos significativos para los profesionales de la salud mental, educadores, trabajadores sociales y personal médico, debido a su naturaleza sutil, progresiva y profundamente dañina. Desde una perspectiva ética, este fenómeno vulnera de manera directa la autonomía moral y cognitiva de la víctima, pues interfiere con su capacidad para interpretar adecuadamente la realidad y confiar en sus propios juicios. La primera obligación ética de los profesionales, por tanto, consiste en evitar cualquier forma de revictimización, reconocer el impacto real de la manipulación emocional y garantizar un espacio seguro donde la persona pueda expresar sus dudas y experiencias sin miedo a ser invalidada.

La intervención ética implica promover la restauración de la agencia personal, validar las emociones, reforzar la toma de decisiones y sostener procesos que devuelvan a la víctima el sentido de control sobre su propia vida. Desde la práctica clínica, el *gaslighting* demanda una evaluación integral que considere no solo los síntomas psicológicos visibles, sino también los mecanismos relacionales que sostienen el abuso. Ello incluye analizar estilos de comunicación, patrones de control, dinámicas de dependencia

emocional y la presencia de indicadores como ansiedad, depresión, culpa excesiva, confusión cognitiva, hipervigilancia y deterioro de la autoestima. En muchos casos, las víctimas han sido sometidas a largos periodos de manipulación que afectan sus funciones ejecutivas y su capacidad para narrar coherentemente los hechos, por lo que el abordaje clínico debe ser sensible, gradual y *basado en el fortalecimiento del yo*. Asimismo, resulta indispensable incluir una lectura del contexto cultural, socioeconómico y de género, especialmente considerando que, en Panamá, las mujeres se encuentran en mayor situación de vulnerabilidad ante conductas de control debido a la normalización histórica de relaciones desiguales y la escasa sensibilización social sobre el abuso psicológico.

En el plano de la política pública, la problemática exige un reconocimiento formal del *gaslighting* como una modalidad específica de violencia psicológica. Esto implica incorporarlo explícitamente en los protocolos de atención interinstitucional, actualizar las rutas de denuncia y asegurar que la respuesta estatal sea efectiva, accesible y libre de sesgos. Es esencial promover la capacitación del personal policial, judicial, educativo y sanitario para que puedan identificar señales tempranas y evitar la desestimación de testimonios por considerarlos “subjetivos”.

De igual forma, la implementación de campañas de educación emocional y prevención de la manipulación psicológica es crucial para que la ciudadanía pueda identificar dinámicas de control antes de que escalen. Estas acciones no solo fortalecen la protección de las víctimas, sino que también contribuyen a modificar patrones socioculturales que permiten que el *gaslighting* se perpetúe bajo formas invisibles e invalidadas.

Conclusiones

El *gaslighting* es un fenómeno complejo que implica manipulación emocional, abuso psicológico y silenciamiento moral. Desde los aportes filosóficos de Abramson hasta los estudios contemporáneos en psicología y medicina, es evidente que esta forma de violencia afecta profundamente el bienestar emocional, cognitivo y relacional de las víctimas, especialmente mujeres. En Panamá, donde las cifras de violencia de género siguen siendo alarmantes, comprender y visibilizar el *gaslighting* no solo es relevante, sino necesario. La intervención ética, clínica y educativa debe dirigirse a prevenirlo, detectarlo y acompañar a quienes lo han vivido, con el fin de proteger la dignidad, la autonomía y la salud mental de las mujeres en el país.

Referencias Bibliográficas

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical Perspectives*, 28(1), 1–30.
<https://doi.org/10.1111/phpe.12046>
- Ballester-Galí, A. (2024). Gaslighting, love bombing, breadcrumbing and their impact on women's self-esteem (Trabajo de fin de grado, Universitat Jaume I). ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/389818684_GASLIGHTING_LOVE_BOMBING_BREADCRUMBING_AND_THEIR_IMPACT_ON_WOMEN%27S_SELF-ESTEEM
- Chavez, K. (2025). Gaslighting: violencia silenciosa, impacto profundo. *Revista Jurídica – Direito, Justiça, Fraternidade & Sociedade*, 1(2), 171–181.
<https://www.revista.sentencadozero.com/index.php/rjsdz/article/view/242>
- Darke, L., Paterson, H. & van Golde, C. (2025). Illuminating Gaslighting: A Comprehensive Interdisciplinary Review of Gaslighting Literature. *J Fam Viol.* <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00805-4>

Defensoría del Pueblo de Panamá. (2025, septiembre 5). *Defensoría y Observatorio instan a priorizar protocolos de atención a mujeres víctimas de violencia.*

<https://www.defensoria.gob.pa/defensoria-y-observatorio-istan-a-priorizar-protocolos-de-atencion-a-mujeres-victimas-de-violencia/>

Defensoría del Pueblo de Panamá. (s.f.). *Observatorio Panameño contra la Violencia de Género (OPVG).* <https://www.defensoria.gob.pa/opvg/>

Díaz, J. M. (2025, enero 14). El 90% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres y niños. La Prensa. <https://www.prensa.com/judiciales/el-90-de-las-victimas-de-violencia-domestica-son-mujeres-y-ninos/>

Dickson P, Ireland JL, Birch P (2023). Gaslighting and its application to interpersonal violence. *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*, Vol. 9 No. 1 pp. 31–46, doi: <https://doi.org/10.1108/JCRPP-07-2022-0029>

Khan, K., Tariq, N. ul S. ., & Majeed, S. (2024). Psychological Impact of Medical Gaslighting on Women: A Systematic Review. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 5(1), 110–125. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i1.249>

La Estrella de Panamá. (2025, 13 de octubre). *El costo de la violencia: 57 % de víctimas enfrentan solas el abuso.* <https://www.laestrella.com.pa/panama/nacional/el-costode-la-violencia-57-de-victimas-enfrentan-solas-el-abuso-LG16675259>

Rivera, I. (2025, 5 de septiembre). *Defensoría y Observatorio instan a priorizar protocolos de atención a mujeres víctimas de violencia.* Defensoría del Pueblo de Panamá. <https://www.defensoria.gob.pa/defensoria-y-observatorio-istan-a-priorizar-protocolos-de-atencion-a-mujeres-victimas-de-violencia/>

Stern, R. (2007). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life.* Morgan Road Books.

Velasco, E. (2025, febrero 2). *Más de 1,000 denuncias por violencia doméstica se registraron en enero de 2025. Panamá América.*
<https://www.panamaamerica.com.pa/judicial/mas-de-1000-denuncias-por-violencia-domestica-se-registraron-en-enero-de-2025-1246783>

Agradecimiento

Quiero expresar un agradecimiento especial a la profesora Dioselina Vanegas, cuya dedicación y entusiasmo por la formación ética y profesional nos han impulsado a reflexionar críticamente sobre las problemáticas reales que enfrentaremos como futuros psicólogos en Panamá. Su iniciativa de asignarnos este tipo de ensayos en la materia de Práctica Profesional, en nuestro último año de carrera, no solo fortalece nuestras competencias académicas, sino que también nos invita a observar con mayor sensibilidad y responsabilidad las dinámicas sociales que afectan a nuestra población.

Agradezco también la oportunidad de desarrollar este trabajo, que me ha permitido profundizar en un tema complejo y relevante para el ejercicio profesional. Y, de manera personal, agradezco también el proceso personal de esfuerzo, constancia y dedicación invertido en este trabajo, por atreverme a cuestionar, investigar y comprender con mayor profundidad una problemática tan importante para nuestro país.