

Gaslighting

“Luz de gas”

La **cibertortura** es un término que describe el uso de tecnologías digitales y de vigilancia para acosar, intimidar o causar sufrimiento psicológico y físico a una persona. Dentro de este marco, el **gaslighting digital** es una de las herramientas más insidiosas para desestabilizar la salud mental de la víctima.

A continuación, detallo cómo se manifiestan estas técnicas y el impacto que buscan generar:

1. Gaslighting Digital

El gaslighting es una forma de manipulación psicológica que busca que la víctima dude de su propia percepción de la realidad, su memoria o su cordura. En el entorno digital, esto se potencia por la capacidad de alterar “evidencias” que la víctima considera objetivas.

- **Manipulación de dispositivos:** Acceder de forma remota para mover archivos, cambiar fondos de pantalla o alterar configuraciones mínimas para que el usuario crea que está cometiendo errores o “volviéndose loco”.
 - **Alteración de comunicaciones:** Borrar mensajes enviados o recibidos, o editar registros de chat para negar que una conversación ocurrió de cierta manera.
 - **Sincronización de eventos:** Hacer que la tecnología “falle” o se comporte de forma errática solo cuando la víctima intenta mostrar el problema a terceros, aislándola y haciéndola parecer poco confiable.
-

2. Técnicas de Cibertortura Relacionadas

La cibertortura suele ser un conjunto de ataques coordinados que van más allá de una simple molestia:

Vigilancia Invasiva e Hiperconectada

- **Doxing:** Revelar información privada (dirección, datos médicos, financieros) para inducir un estado de vulnerabilidad constante.
- **Stalkerware:** Uso de software espía para monitorear cada pulsación de tecla, ubicación GPS y uso de cámara/micrófono en tiempo real.

Manipulación Sensorial y del Entorno

- **Ataques de IoT (Internet de las Cosas):** Controlar luces, termostatos o sistemas de sonido en el hogar de la víctima para interrumpir el sueño o generar un ambiente hostil e impredecible.
- **Acoso Organizado (Cyber-stalking):** El uso de bots o grupos de personas para inundar las redes de la víctima con mensajes de odio o amenazas de forma sistemática.

Aislamiento Social

- **Shadowbanning inducido:** Manipular las redes de la víctima para que sus mensajes no lleguen a nadie, haciéndole creer que el mundo la ignora o la rechaza.
- **Suplantación de identidad:** Crear perfiles falsos para destruir las relaciones personales y profesionales de la víctima.

3. Impacto Psicológico

Estas técnicas no dejan marcas físicas, pero el daño es profundo debido a su naturaleza **ubicua**: la víctima no siente que tiene un lugar seguro, ya que la tortura la persigue en su propio bolsillo (el teléfono) y en su hogar.

Nota importante: El Relator Especial de la ONU sobre la Tortura ha reconocido formalmente que el uso de tecnologías digitales para estos fines puede constituir tortura, ya que cumplen con los criterios de **intencionalidad, causa de sufrimiento severo y control** sobre la víctima.

¿Cómo protegerse?

Si sospechas que eres víctima de estas prácticas:

- 1. **Higiene Digital:** Formatea dispositivos y utiliza autenticación de dos factores (2FA) en todas tus cuentas.
- 2. **Documentación Offline:** Registra los incidentes en papel o en dispositivos sin conexión a internet (fotos, horas, descripciones).
- 3. **Apoyo Legal y Psicológico:** Busca expertos en ciberseguridad
- 4. **No confiar en el sistema de salud:** Tienen seis minutos para cada consulta. No es una opción hasta que el Target Individual sea una realidad para todos.

Referencias

- 1944 [Luz que agoniza](#)
- 1940 [Luz de gas](#)

From:

<https://wiki.cibertortura.eu/> - **Cibertortura Wiki**

Permanent link:

<https://wiki.cibertortura.eu/doku.php?id=glosario:g:gaslight:start>

Last update: **2026/04/30 20:47**

