

*“Detección de la tríada oscura y las emociones negativas y aflitivas”*

*Clase 3: Técnicas de manipulación psicológica, comportamiento y rasgos de carácter manipulador.  
Lic. Fernando Zavaleta.*



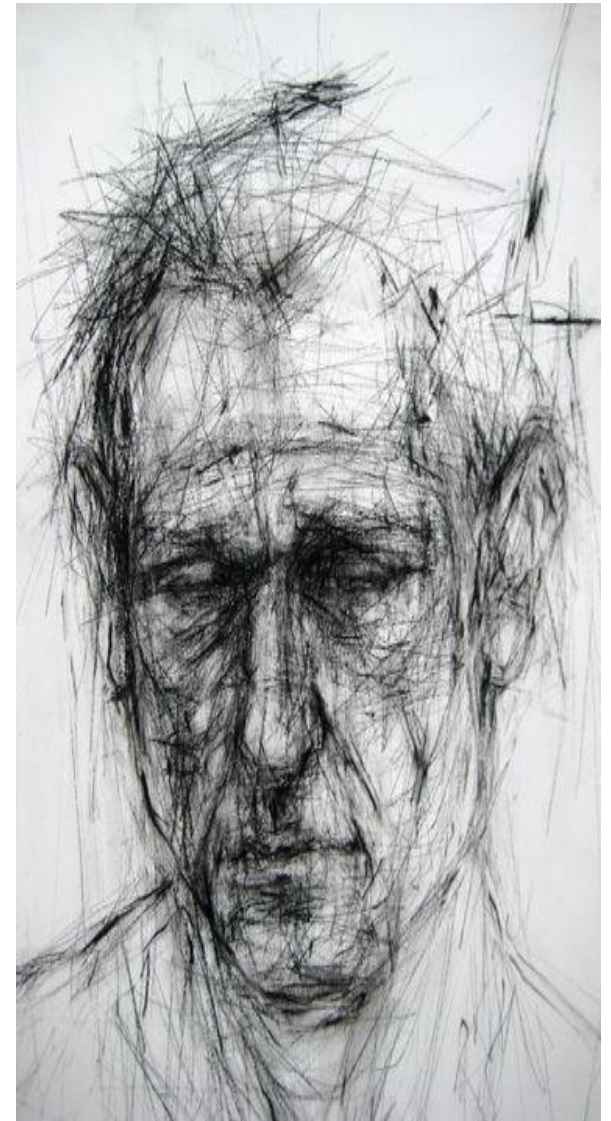
# Los manipuladores tienen muchos rasgos identificables de comportamiento y carácter

- *El poder saber si una persona es o no un manipulador, si su tipo de manipulación está destinada a causar daño y qué tipo de manipulador es. Nos abrirá como profesionales de la salud mental un panorama a las emociones mas oscuras y poco manejables por las personas.*
- *A usar “el supuesto, indagar sobre la carencia de empatía y ayudar a manejar estas conductas dependientes de las victimas por manipuladores.*



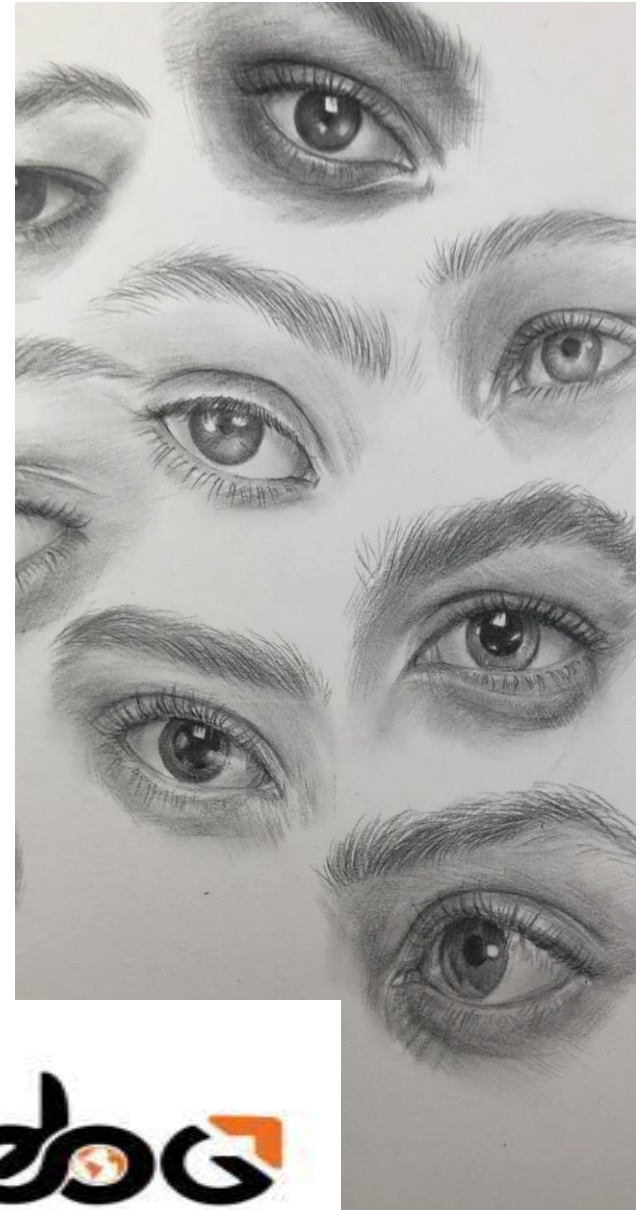
# Técnicas de Manipulación Psicológica

- *La manipulación psicológica se define como una forma de influencia social que busca alterar el comportamiento y las percepciones de los demás, mediante el uso de tácticas que son indirectas, engañosas y poco claras. En otras palabras, se trata de usar ciertos trucos para lograr que las personas actúen de cierta manera o piensen ciertas cosas, generalmente en beneficio de quien perpetra la manipulación.*





- *De esta manera, los intereses del manipulador avanzan, generalmente a expensas de la otra persona en esa ecuación. La manipulación psicológica emplea métodos que son desviados y explotadores, y a menudo son utilizados por personas que tienen uno o más de los rasgos oscuros de personalidad que discutimos.*



- **Gaslighting (Luz de gas, no hay traducción, nombre por película de terror)**
- *Gaslighting es una de las técnicas de manipulación psicológica más letales que existen. Es donde un manipulador intenta que su objetivo comience a cuestionar su propia realidad. Implica hacer que alguien dude de sus propios recuerdos y percepciones y, en su lugar, comience a creer lo que el manipulador quiere que crea.*
- *El manipulador sembrará la duda en la persona para que empiece a pensar que o bien recuerda las cosas mal o está perdiendo la cordura. El gaslighting involucra la negación persistente de cosas que son hechos obvios. También implica mucho extravío, contradicciones y mentiras descaradas. Cuando una persona es sometida a un gaslighting durante mucho tiempo, comienza a volverse inestable y comienza a sentir que sus propias creencias son ilegítimas.*





- *Un ejemplo común de gaslighting es cuando un abusador convence a la víctima de que el incidente abusivo que recuerda ni siquiera ocurrió. Este fenómeno es más común de lo que puedas imaginar, y ocurre en todo tipo de relaciones. Un cónyuge abusivo podría negarle haber abusado de usted cuando lo confronte más tarde, ya sea negando descaradamente que haya abusado o afirmando que no sucedió como usted lo recuerda y que su versión de los hechos es muy exagerada.*



- **Proyección**
- *La proyección es una técnica de manipulación psicológica en la que alguien transfiere sus emociones y errores a usted. La proyección es un mecanismo de defensa que casi todos usan hasta cierto punto. Todos tenemos una tendencia natural a proyectar nuestras emociones negativas y sentimientos indeseados en las personas que nos rodean, y esto sucede a menudo cuando sentimos que nos han puesto en evidencia. Sin embargo, mientras que todos lo hacemos en cierta medida, los narcisistas y las personas con otros rasgos oscuros de personalidad tienden a hacerlo en exceso y hasta extremos absurdos.*
- *A las personas tóxicas les resulta muy difícil admitir incluso ante sí mismas que las cosas desagradables que las rodean podrían ser el resultado de su propia acción, y siempre encuentran culpables a las personas de cada pequeña cosa que sucede. Estas personas a menudo se desviven para evitar asumir la responsabilidad de sus propias acciones. Como resultado, pueden asignarle comportamientos y rasgos negativos.*

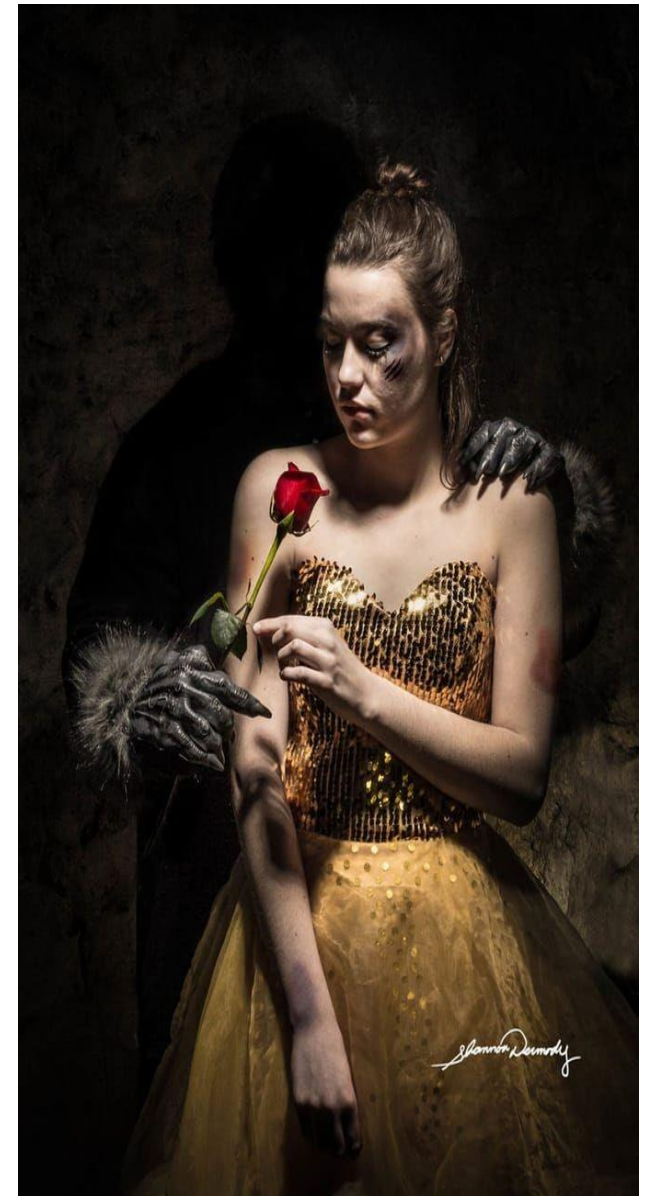


- ***El aislamiento***
- *Los manipuladores entienden esto, y una de las primeras cosas que harán cuando intenten controlar su vida es aislarlo de su entorno.*
- *El aislamiento facilita el abuso porque elimina cualquier recurso que usted pueda tener cuando alguien comienza a ser abusivo. Cierra las vías de escape de la víctima y aumenta su sensación de impotencia. El abusador se asegura de que cuando las cosas vayan al sur, no haya nadie allí para rescatar. Aumenta el poder que el abusador o manipulador tiene sobre la víctima .*





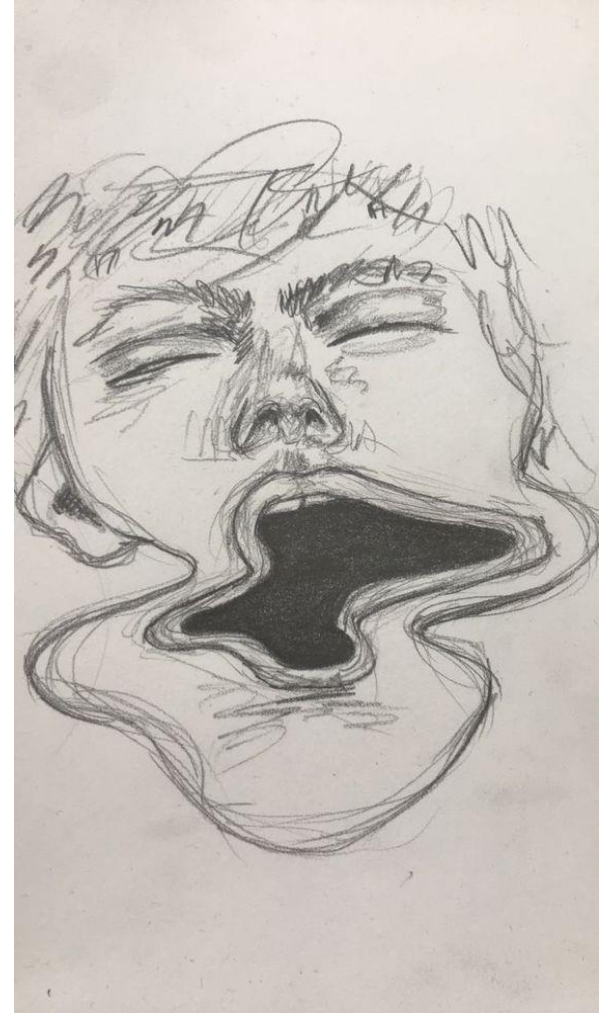
- **Refuerzo Positivo**
- *Siempre pensamos en el refuerzo positivo como algo bueno, pero las personas malvadas también pueden usarlo para manipular a sus víctimas. El hecho es que todos usamos el refuerzo positivo de una forma u otra.*
- **“acto hecho, acto recompensa”**
- *Es una parte integral de nuestras interacciones*
- *sociales, pero solo se convierte en un problema cuando va en detrimento de la persona en la que se está utilizando.*
- *El refuerzo positivo ocurre cuando un estímulo bueno o deseable se presenta de tal manera que parece ser consecuencia de cierto comportamiento. **Por ejemplo: personas que golpean a sus cónyuges y luego les compran flores al día siguiente.***





- *Cuando los manipuladores usan refuerzos positivos, siempre intentan que hagas cosas que los beneficien. Por ejemplo, una persona abusiva en una relación puede comprarle un regalo después de un incidente abusivo mayor para evitar que se vaya o lo denuncie.*

- **Refuerzo Negativo (castigo)**
  - *El refuerzo negativo es una forma de manipulación psicológica que se utiliza para hacer que las personas se sientan obligadas a actuar de cierta manera para evitar ciertos niveles de dolor o incomodidad mental o física. En el castigo, el manipulador agrega algo negativo cuando no actúas de cierta manera. En el refuerzo negativo, el manipulador resta algo negativo cuando actúas de la manera que ellos quieren que actúes. El refuerzo está destinado a fortalecer las respuestas voluntarias, mientras que el castigo está destinado a debilitar las respuestas voluntarias; el manipulador elegirá un método u otro según el tipo de resultado que desee en esa situación particular.*





- **Persistencia**

- *La persistencia, también conocido como fastidiar o intimidar, es una forma de manipulación en la que una persona insta continuamente a otra a hacer algo, a pesar de que la otra persona se negó previamente a hacerlo o a aceptar hacerlo en otro momento. Un famoso autor describió la persistencia como una interacción.*
- *Aunque tiene connotaciones negativas, la persistencia es en realidad una parte integral de la comunicación interpersonal en muchas dinámicas sociales.*



- **Gritos**
- *Los gritos funcionan como una técnica de manipulación por una simple razón; te hace sentir incómodo o asustado hasta el punto de cumplir con lo que sea que el manipulador quiera que hagas.*
  - *Hay dos formas principales en que los manipuladores usan gritos para manipular a otros. La gente grita para dominarte o para hacer el papel de víctima y ganarse tu simpatía.*



- **Tratamiento Silencioso**

- Funciona como una técnica de manipulación porque es una forma de retirada amorosa. Cuando una persona te da el tratamiento silencioso, esencialmente dice:

**“Retiro el amor a menos que hagas lo que yo quiero”.**

- Es una forma de castigo diseñada para controlar a las personas, y es un tipo muy popular de abuso emocional.
- El tratamiento silencioso solo funciona en casos en los que existe un cierto nivel de dependencia emocional entre las dos partes (a uno no le importa si un extraño le dio el tratamiento silencioso). En ciertas dinámicas, el tratamiento silencioso puede usarse para hacerte sentir impotente e invisible; como si ni siquiera existieras.





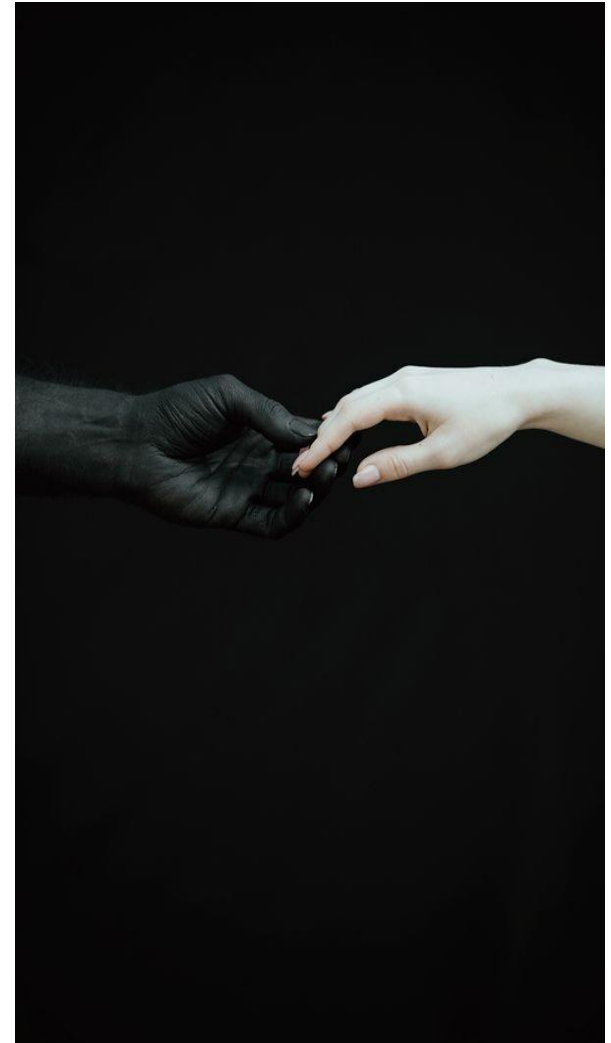
- ***Intimidación***
- *La intimidación puede ser encubierta o abierta, pero en cualquier caso, es utilizada por los manipuladores para que te doblegues a su voluntad por miedo.*
- *Usarán el miedo para amenazar hacia la sumisión. Puede ser una amenaza a través de la violencia física. Manifestaran ira y rabia para demostrarte que tienen tendencias violentas.. Generalmente son personas iracundas que tienen problemas con la autoridad.*
- *La intimidación encubierta implica el uso de amenazas disimuladas o vagas para manipular a las personas.*



- ***Aprendizaje traumático de una prueba***

*Hace referencias a experiencias singulares que afrontamos, que terminan moldeando nuestro comportamiento en el futuro. Este tipo de experiencia suele ser traumática y lo suficientemente poderosa como para disuadirnos de actuar de cierta manera por el resto de nuestras vidas.*

- *Las personas malintencionadas usan el aprendizaje de una prueba como una técnica de manipulación para hacer cruzar ciertas líneas. La forma en que funciona es que inducen la experiencia traumática de tal manera que se aseguran que nuestros cerebros asocien ciertas acciones con el trauma. (mufaza)*

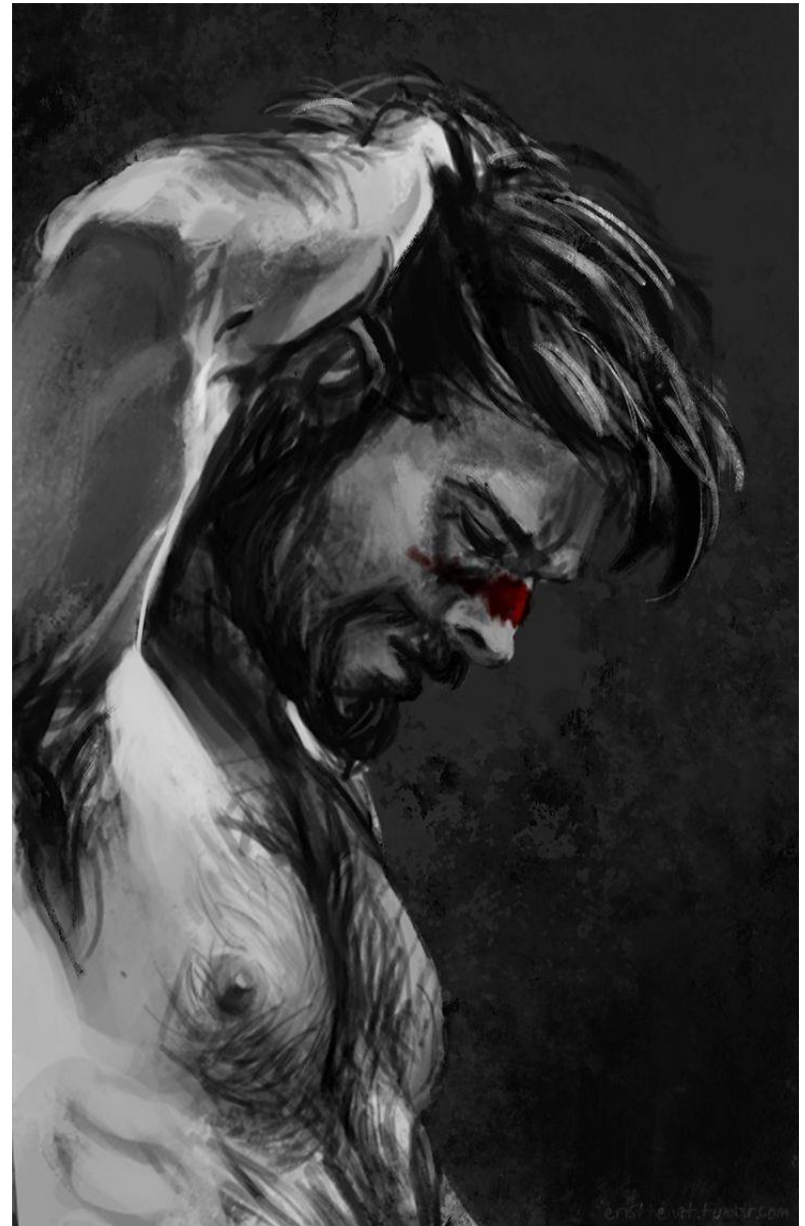


- ***La manipulación de hechos***
  - *es una de las técnicas de manipulación psicológica más efectivas porque se basa en hechos que están sujetos a interpretación.*
  - *Cuando una persona manipula hechos, técnicamente no está mintiendo; solo está usando los hechos a su favor. Podría involucrar la selección de determinados hechos, omitir ciertos hechos o sacarlos de contexto.*
- *Incluso los hechos más indiscutibles están sujetos a interpretación, y las personas con rasgos oscuros de personalidad son muy buenos para encontrar*

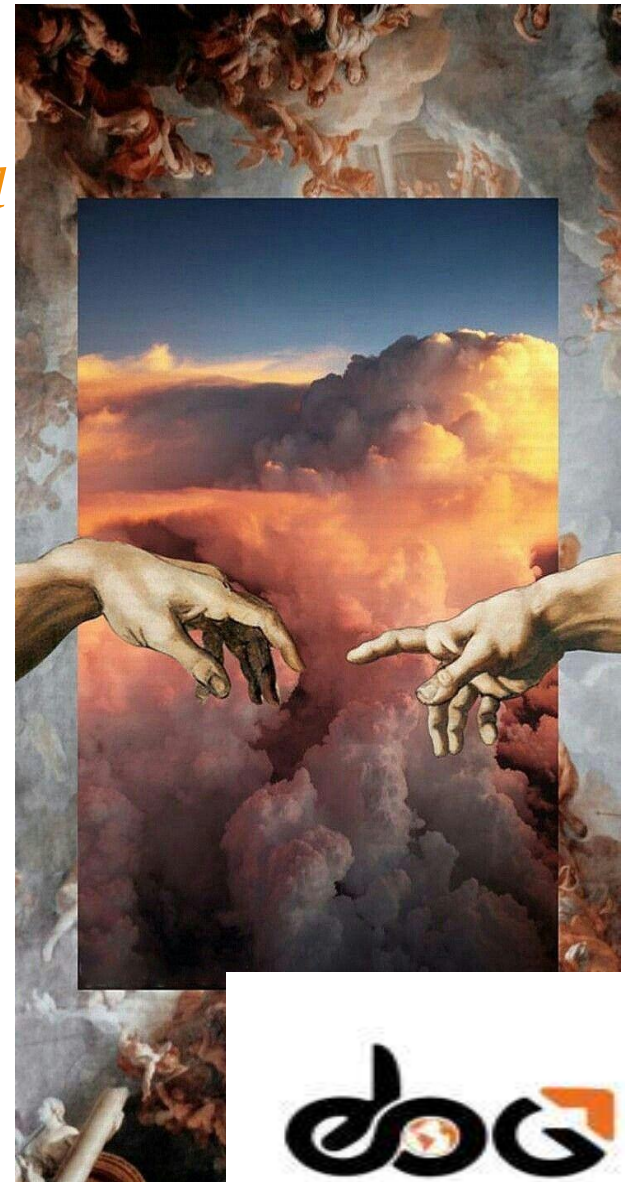




- *Una forma de manipular los hechos en las relaciones interpersonales es inventando excusas. Las personas pueden excusar todo tipo de mal comportamiento creando narrativas que deforman el contexto de las acciones*



- **Control mental y juegos mentales**
  - Solo requiere una comprensión rudimentaria de las emociones y el comportamiento humano. El control mental puede implicar lavarle el cerebro a una persona, reeducarla, reformar sus pensamientos, usar técnicas coercitivas para persuadirla de ciertas cosas o lavarle el cerebro.
  - El control mental sucede cuando una persona está tratando de hacer que otros sientan, piensen o se comporten de cierta manera, o que reaccionen y tomen decisiones siguiendo un determinado patrón.
  - El control mental se basa en una cosa: información. Tenemos los pensamientos y las creencias que hacemos tenemos porque los aprendimos. Cuando estamos sujetos a nueva información de manera deliberada y consistente, es posible alterar nuestras creencias, pensamientos o incluso recuerdos.



## Comportamiento y Rasgos de Carácter Manipuladores

1. *Mentir por comisión y por omisión*
2. *Negación*
3. *Racionalización*
4. *Minimización*
5. *Desvío y evasión*
6. *Intimidación encubierta y culpabilidad*
7. *Avergonzar*
8. *Difamar a la víctima*
9. *Desempeñar el papel de víctima y el de siervo*
10. *Sedución*
11. *Proyectar la culpa*
12. *Blandir el enojo*





# Documentales asociados a la triada oscura que confunden o benefician al agresor



## PSICÓPATA

1% DE  
LOS  
HABITANTES



## SOCIÓPATA

4% DE  
LOS  
HABITANTES



### SIMILITUDES

- \* AMBOS SUFREN DE DESORDEN DE PERSONALIDAD ANTISOCIAL
- \* CARECEN DE EMPATÍA
- \* SUELEN DEMOSTRAR INDIFERENCIA ANTE LAS REGLAS Y EL COMPORTAMIENTO
- \* CAREN DE REMORDIMIENTOS Y CULPA
- \* SON VIOLENTOS

### DIFERENCIAS

- \* EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD ESTÁ EN SU CONDICIÓN INNATA.
- \* ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE TIENEN UN 60% DE PROBABILIDAD DE SER HEREDADO.
- \* TIENDEN A TENER UNA BUENA EDUCACIÓN Y CARRERA PROFESIONAL.
- \* COMPORTAMIENTO CONTROLADO.
- \* MANIPULADOR.
- \* INCAPAZ DE CREAR VÍNCULOS PERSONALES O AFECTIVOS.
- \* TOMA RIESGOS CALCULADOS.
- \* PARTICIPA EN FRAUDES.
- \* MINIMIZA EVIDENCIAS.

- \* EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD ESTÁ EN SU ENTORNO. INVESTIGACIONES DEMUESTRAN QUE HAY UNA ASOCIACIÓN SIGNIFICATIVA ENTRE LA INSTITUCIONALIZACIÓN TEMPRANA Y EL COMPORTAMIENTO SOCIOPÁTICO EN LA VIDA TARDÍA.
- \* TIENDEN A CARECER DE VIDA PROFESIONAL Y EMPLEO ESTABLE.
- \* COMPORTAMIENTO IMPULSIVO Y ESPONTÁNEO.
- \* GENERAN CONEXIONES CON INDIVIDUOS O CIERTOS GRUPOS.
- \* SUS CRIMENES SON ESPONTÁNEOS, DEJA INDICIOS Y EVIDENCIAS.

# Tipos de *gente tóxica*

El Narcisista

- Se cree el centro del universo.

El histriónico

- Busca llamar la atención, muy teatral en sus expresiones.

El pesimista

- Todo lo ve negro, busca dar lástima.

El negativo

- Siempre te va a llevar la contraria.

El falso

- El lobo vestido de cordero.

El Antisocial

- va en contra de las normas, de la sociedad.

El Meteculpas

- Siempre traslada un mensaje: "No eres lo bastante bueno", "tú me haces ser así" o "me sacas de quicio".

El Envidioso

- Siempre trata de buscar aliados. Hablará con otros para envenenarlos en tu contra.

El Descalificador

- Su objetivo es controlar nuestra autoestima.

El Agresivo verbal

- Los gritos, las contestaciones agresivas y fuera de lugar son sus armas.

El psicópata

- Son tus "amigos" mientras les sirves para conseguir sus propósitos.

El chismoso

- Difunde rumores de manera constante para menoscabar tu imagen.

El quejoso

- Se lamenta todo el tiempo

# 5 ACTITUDES TÓXICAS

Identifica si tienes alguna de estas actitudes y elimínala de tu vida



## CELOS

Es normal sentir celos, el problema es cuando empezamos a imaginar cosas y nos obsesionamos con el tema, empezamos a investigar a la pareja y a intentar controlar sus actividades y círculo social.

## MANIPULACIÓN

Queremos tomar el control del comportamiento de una persona mediante convencimientos o presión psicológica. El manipulador intenta eliminar el juicio crítico de la persona, distorsionando su capacidad reflexiva.

## EGOÍSMO

Es el amor excesivo e inmoderado por uno mismo, sólo nos importa nuestro bien. Por lo tanto, no nos interesamos por el interés del prójimo y nos actuamos sólo para nuestra conveniencia.

## PESIMISMO

Se considera tóxico cuando sólo nos concentramos en las partes negativas de las cosas.

La persona pesimista no sólo se hace mal a sí misma sino que contagia de su pensamiento a las personas que la rodean.

## RAZONAMIENTO MOTIVADO

Siempre queremos tener la razón aunque no estemos seguros, o incluso si estamos mal, si alguien nos contradice se convierte en el enemigo y queremos ganarles la discusión.





*Gracias.*

