

25N: ¿Qué es la violencia psicológica?

Por: Efeminista. 29/11/2024

La **violencia psicológica es la forma de maltrato más recurrente en nuestra sociedad**, pero también la más difícil de detectar. Su carácter sutil y la falta de secuelas físicas contribuyen a que esté profundamente normalizada, pese a que afecta a millones de mujeres en todo el mundo.

“Siempre que hay maltrato, hay violencia psicológica, aunque no siempre exista violencia física”, asegura a Efeminista la **psicóloga de la Asociación de Psicología y Psicoterapia Feminista, María Martín Fuente**.

En la Unión Europea, **cuatro de cada diez mujeres ha sufrido violencia psicológica** por parte de su pareja desde los 15 años, según la Agencia de Derechos Fundamentales de la UE (FRA).

Esta forma de maltrato se caracteriza por comportamientos y actitudes destinados a controlar, humillar y dominar a la víctima. A menudo comienza de manera gradual, con acciones aparentemente inofensivas que van ganando intensidad y dejando profundas cicatrices emocionales.

La **violencia psicológica se manifiesta de diversas maneras**: el agresor busca invalidar emocionalmente a la víctima, desvalorizarla, aislarla de su entorno social y familiar, y hacerla sentir culpable de las dificultades en la relación. También ejerce un control constante, que puede incluir revisar su móvil, exigir contraseñas o vigilarla mediante mensajes constantes. Si la víctima no accede, se enfrenta a amenazas o castigos que perpetúan un ciclo de miedo y sumisión.

Las consecuencias de la violencia psicológica

Una de las tácticas más dañinas es la conocida como “**luz de gas**”, donde el agresor manipula los recuerdos y percepciones de la víctima para que dude de su propia realidad. “Lo que hace el agresor es quitarte el control sobre tus propias percepciones y recuerdos, porque todo lo que has vivido, según él, no ha ocurrido”, explica Martín Fuente.

Las consecuencias de este tipo de violencia son devastadoras. A nivel emocional, genera **ansiedad, estrés, inseguridad e irritabilidad**. Muchas mujeres víctimas viven en un estado de hiperalerta constante, lo que afecta su bienestar físico: problemas en la piel, dolores de estómago, caída del cabello y otras dolencias psicosomáticas son comunes. En los casos más graves, **aumenta el riesgo de depresión, ideación suicida e incluso suicidio**.

En España, las mujeres maltratadas tienen **cinco veces más probabilidades de experimentar pensamientos suicidas** que aquellas que no han sido víctimas, según datos de la Macroencuesta de Violencia de Género de 2019.

Sin embargo, pese a su gravedad, la violencia psicológica es menos denunciada y castigada que la física, debido a la dificultad para identificar sus efectos y la falta de pruebas visibles.

El ciclo de la violencia psicológica también incluye momentos en los que **el agresor muestra afecto y hace que la víctima se sienta especial**, reforzando el vínculo emocional y dificultando la percepción del maltrato. Esta alternancia entre abuso y cariño genera tolerancia al maltrato y normaliza las situaciones de violencia, perpetuando el ciclo de control y dependencia.

Distintas formas de violencia machista

Con motivo del [25N Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres](#), lanzamos una campaña de videos y textos cuyo objetivo es visibilizar y explicar las diversas formas de violencia machista que afectan a las mujeres. A lo largo de esta serie, exploramos diferentes tipos de violencia, presentando datos, casos y testimonios que muestran cómo se manifiestan la [violencia física](#), psicológica, [sexual](#), [digital](#), económica, institucional y [vicaria](#).

Todos los videos de la campaña los podéis ver en la lista de reproducción de [YouTube 25N | Manifestaciones de la violencia machista.](#)

[**LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ**](#)

Fotografía: Efeminista

Fecha de creación

2024/11/29