



VIOLENCIA PSICOLÓGICA

La Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia define la violencia psicológica como cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

De acuerdo con especialistas la violencia psicológica tiene consecuencias en la salud mental y física de la víctima, es una forma grave que afecta y daña directamente la psique de las personas. A diferencia de la violencia física que deja marcas visibles, el daño psicológico no es visible.

Es importante saber detectar cuando existe violencia psicológica para poder hacerle frente, cabe señalar que este tipo de violencia nos solo se da entre las relaciones de pareja, sino también, en el trabajo, la escuela, entre amigos e incluso en la familia.

A continuación, te presentamos algunos signos que puedes detectar para saber si eres víctima de violencia psicológica: Agresiones verbales, chantaje emocional, manipulación, aislamiento, culpabilización, control y minimización.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021 (ENDIREH) estimó que, de un total de 50.5 millones de mujeres de 15 años y más, 70.1 % ha experimentado, al menos, una situación de violencia a lo largo de la vida. La psicológica fue la de mayor prevalencia (51.6 %).

En este contexto, la ENDIREH 2021 estima que aproximadamente 47.3 millones de mujeres de 15 años y más (93.7 %) tienen o han tenido una relación de pareja. De estas, 39.9 % ha experimentado algún tipo de violencia en la relación actual o última y 20.7 % experimentó violencia entre octubre 2020 y octubre 2021.

Violencia psicológica en relación de pareja

En torno a los tipos de violencia ejercida contra las mujeres por su pareja actual o última a lo largo de la relación, la violencia psicológica con (35.4 %) fue la más experimentada.

Violencia psicológica ámbito familiar

De las mujeres de 15 años y más (5.8 millones), 11.4 % experimentó violencia en el ámbito familiar en los últimos 12 meses (de octubre de 2020 a octubre de 2021), 1.1 puntos porcentuales por encima de 2016 (10.3 %). Destaca que la violencia psicológica (9.2 %) fue la de mayor prevalencia en este ámbito.