

Ruta de atención contra  
**LA VIOLENCIA EMOCIONAL**  
TRAZOS - GENERANDO EQUIDAD

03

Según ONU MUJERES,  
menos del 40% de las  
mujeres que experimentan  
violencia buscan  
algún tipo de ayuda.



# Violencia emocional

# Violencia emocional

La violencia no solo se ve reflejada en golpes o ataques físicos, también hay una **serie de acciones que afectan emocional y psíquicamente a la víctima**; los insultos, los chistes sobre la apariencia física, los comentarios descalificadores, la desacreditación de opiniones o simplemente castigar con silencio, son acciones que buscan degradar e indisponer las emociones de la otra persona.

A continuación, te presentamos algunos comportamientos que te ayudarán a **identificar la violencia emocional**:



## [ Tipos de Violencia emocional ]

- **Gestos displicentes:**

Cuando se consideran **menos relevantes los comentarios y opiniones** o son descalificadas para ocupar cargos de poder o cargos administrativos por suponer que por el hecho de ser mujeres “no saben suficiente sobre un tema” o “no tiene las habilidades necesarias”.

- **Celos y posesividad:**

**Los celos son mucho más que una emoción, son prácticas que buscan mantener el control sobre el cuerpo de las mujeres y sus acciones**, preguntas y comentarios como: ¿dónde estuviste?, ¿por qué te vistes así?, ¿con quién hablas?, imuéstrame una foto del lugar donde estás!, déjame revisarte el celular, entre otras, **forman parte de comportamientos que buscan coaccionar la libertad de las mujeres.**

- **Dominación y chantaje:**

**Se da en contextos donde la mujer sufre de amenazas o es condicionada para hacer cosas bajo el supuesto poder o superioridad masculina**, por ejemplo, cuando el hombre chantajea a la mujer con limitar el dinero para la economía familiar si no accede a sus peticiones, o cuando amenaza con hacerle daño a la mujer o a los hijos e hijas ante las decisiones que pueda tomar esta. **La dominación y el chantaje buscar someter a la víctima bajo amenazas constantes.**

## • Intimidación:

Los agresores hacen uso de amenazas y/o violencia física generando temor en una mujer o grupo de mujeres para que no hagan legítimos sus derechos de denuncia ante el maltrato.

# ¿A dónde acudir o llamar?

## • Fiscalía:

- Línea 122
- Línea gratuita nacional 018000919748

## • Policía nacional:

- Línea 123
- Línea gratuita 01 8000 910600

## • Salud mental:

- Línea gratuita nacional 106.



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los puntos de vista/opiniones de Proantioquia no reflejan necesariamente los de USAID o los del Gobierno de los Estados Unidos.