Mía Jazmín Saavedra Moya
Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.

VIOLENCIA EMOCIONAL: LA FORMA MÁS SIGILOSA DE CONTROL

Hay formas de violencia que no necesitan levantar la voz para hacer daño. Que no dejan marcas visibles, pero sí alteran profundamente la manera en que una persona se percibe a sí misma, a los demás y al mundo. La violencia emocional es una de esas formas, y es también una de las más difíciles de identificar, denunciar y sanar.

Lo que no se dice, pero se siente

La violencia emocional se manifiesta en gestos, omisiones, palabras afiladas y silencios estratégicos. Puede presentarse como:

- Invalidación constante: “Estás exagerando”, “no fue para tanto”, “todo está en tu cabeza”.
- Gaslighting: Hacer que la persona dude de su propia percepción o memoria.
- Silencio como castigo: Retirarse emocionalmente para generar culpa o sumisión.
- Vigilancia encubierta: Seguir, controlar, revisar redes sociales o conversaciones sin consentimiento.
- Manipulación afectiva: “Si me amaras, harías esto”, “me decepcionaste”, “no mereces mi confianza”.

Aunque ninguna de estas conductas sea un delito por sí sola, juntas pueden destruir la autoestima, generar ansiedad crónica y confusión, y hacer que la persona dude de su propio valor o realidad.

En la era digital, el control también es silencioso

Hoy, muchas formas de violencia emocional se trasladaron al espacio digital. El control ya no se ejerce solo a través de palabras cara a cara, sino también con perfiles falsos, vigilancia pasiva, interacciones que no dejan huella visible pero que hacen sentir observada o controlada.

Estas dinámicas pueden provocar un miedo constante, incluso cuando no hay amenazas explícitas. El cuerpo lo sabe, lo intuye. La seguridad emocional se vuelve un privilegio que se pierde en silencio.

¿Por qué necesitamos hablar de esto?

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.

Mía Jazmín Saavedra Moya
Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.

Porque la violencia emocional es, muchas veces, el prólogo de otras violencias más visibles. Porque si no se nombra, no se enfrenta. Y porque para muchas personas, no tener marcas en la piel no significa estar a salvo.

Nombrarla es un acto de dignidad. Reconocerla es una forma de resistencia. Y hablar de ella es, muchas veces, el primer paso para cortar el ciclo.

A quienes estén leyendo esto…

Si algo de esto te tocó profundamente, no estás exagerando. No estás sola. Y no es tu culpa.

#ViolenciaEmocional #SaludMental #JusticiaEmocional #DerechosHumanos #ViolenciaInvisible #ConcienciaSocial #AbusoPsicológico #Autocuidado #EmpoderamientoFemenino #Cibercontrol #VigilanciaDigital

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.