

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA?

Suele ser “sutil” y va escalando gradualmente.  
Las consecuencias se tornan más profundas con el paso del tiempo.

Su manifestación más visible son las **agresiones verbales**, pero también sucede **de manera “pasiva”** a través de:



## La persona víctima generalmente:

- Pierde su **autoestima y seguridad**.
- Experimenta **altos niveles de estrés**.
- Sensación constante de incomodidad, de **no ser suficiente** o tener que hacer grandes cambios en su persona para agradar a su agresor.
- Presenta ansiedad, depresión, ambivalencia de sentimientos, confusión, **dudas sobre sus emociones o pensamientos y otras afectaciones a su salud mental**, abuso de sustancias o los trastornos de conducta alimentaria.



La violencia psicológica  
**¡No debe minimizarse!**