

## **Violencia de género y salud mental: una relación invisibilizada**

La violencia de género no siempre deja marcas visibles. En muchos casos, sus consecuencias más profundas se alojan en la mente y en las emociones de las mujeres, afectando su bienestar, su autonomía y su capacidad de participar plenamente en la vida social, económica y comunitaria. Hablar de salud mental desde una perspectiva de género implica reconocer que la violencia no es un hecho aislado, sino un fenómeno estructural que impacta de forma directa y sostenida en la vida de millones de mujeres.

La violencia psicológica, económica y digital suele ser minimizada o normalizada, tanto por el entorno social como por las instituciones. Sin embargo, sus efectos emocionales pueden ser tan graves como los de la violencia física. El control, la humillación, la manipulación, el aislamiento o la amenaza constante generan miedo, ansiedad, culpa y una pérdida progresiva de la autoestima. Estas formas de violencia erosionan la percepción que las mujeres tienen de sí mismas y limitan su capacidad de tomar decisiones.

La violencia psicológica se manifiesta en palabras, gestos y actitudes que buscan someter o desvalorizar. Comentarios que ridiculizan, descalifican o desacreditan, así como la vigilancia constante o el cuestionamiento permanente, generan un desgaste emocional continuo. Con el tiempo, muchas mujeres interiorizan estas agresiones, dudan de su propio criterio y normalizan el maltrato como parte de la vida cotidiana.

La violencia económica, por su parte, restringe el acceso de las mujeres a recursos, ingresos o bienes, reforzando relaciones de dependencia. Negar dinero, controlar gastos o impedir el acceso al trabajo no solo limita la autonomía material, sino que provoca angustia, estrés crónico y una sensación de encierro. La incertidumbre económica se convierte en una fuente constante de preocupación que impacta directamente en la salud mental.

En los últimos años, la violencia digital ha adquirido un peso creciente. El acoso en redes sociales, la difusión de información íntima sin consentimiento, las amenazas y los mensajes de odio afectan de manera desproporcionada a las mujeres. Estas agresiones trascienden el espacio virtual: generan miedo, aislamiento social y, en muchos casos, abandono de espacios de participación pública. La exposición constante a ataques digitales puede derivar en depresión, ansiedad y sentimientos de indefensión.

La relación entre violencia de género y salud mental también se refleja en el acceso desigual a la atención. Muchas mujeres enfrentan barreras para recibir acompañamiento psicológico: falta de servicios públicos suficientes, estigmas

sociales o la normalización del sufrimiento femenino. A menudo se espera que las mujeres “resistan” o “aguanten”, invisibilizando su derecho a vivir con bienestar emocional.

Reconocer esta relación es un paso fundamental para construir respuestas integrales. La atención a la violencia de género no puede limitarse a la sanción legal; debe incluir el acompañamiento emocional, la reconstrucción de la autoestima y el fortalecimiento de redes de apoyo. Cuidar la salud mental de las mujeres es una responsabilidad colectiva y una condición indispensable para avanzar hacia una sociedad más justa e igualitaria.