

# Violencia psíquica

La violencia psíquica a menudo comienza poco a poco. Los afectados y las personas de su entorno no suelen reconocer la violencia psíquica hasta pasado mucho tiempo.

## ¿Qué es la violencia psíquica?

La violencia psíquica puede ser una forma de violencia doméstica. Incluye actos de violencia como insultos, humillaciones, intimidación, creación de sentimientos de culpa, gritos, amenazas de muerte, acoso, desatención de niños o ancianos, comportamiento celoso o provocación de terror psíquico. También incluye la destrucción de objetos o la tortura de animales domésticos.

La violencia psíquica también incluye formas sociales y económicas. El ejercicio del poder y el control desempeñan aquí un papel importante.

- Violencia social: por ejemplo, se prohíbe a una persona reunirse con familiares o amigos, o se controla a la persona cuando se reúne con compañeros de trabajo.
- Violencia económica: se prohíbe a una persona trabajar o, al contrario, se le obliga a ello, o se le controla, le restringe o le quita su dinero o se le explota económicamente.

## Importante

La violencia psíquica se da en todas las clases sociales. Es más difícil de comprender que la violencia física. Sin embargo, la violencia psíquica también está prohibida y penalizada en Suiza.

La violencia psíquica suele ser más sutil y menos visible para el mundo exterior que la violencia física, pero puede tener consecuencias igualmente graves y potencialmente mortales. Los afectados sufren una disminución de la autoestima, trastornos del sueño y la alimentación, dificultades de concentración y rendimiento, ansiedad o depresión. Por eso es importante buscar ayuda en una fase temprana.

## ¿Dónde encontrar ayuda?

En caso de peligro o amenaza concreta la Policía presta ayuda (117).

Los siguientes centros ofrecen asesoramiento y apoyo gratuitos:

- **Centro de contacto contra la Violencia Doméstica** (Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt), teléfono 062 550 20 20, [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)
- **Servicio de asesoramiento a las víctimas de Aargau** (Opferberatung Aargau), teléfono 062 835 47 90 o chat, [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)
- **Tel. 143** – La Mano tendida (Tel 143 – Die Dargebotene Hand) (24h), 143, [www.143.ch](http://www.143.ch), atención en inglés: teléfono 0800 143 000
- **Centro de acogida para mujeres de Aargau-Solothurn**, (Frauenhaus Aargau-Solothurn), teléfono 062 823 86 00 (disponible las 24 horas), [www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)
- **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zúrich), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch) (alojamiento para hombres, con o sin hijos. Se requiere una contribución económica)

## Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

[www.hallo-aargau.ch/es/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt](http://www.hallo-aargau.ch/es/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt)