25N DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LAS VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

VIOLENTÓMETRO

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

CONTRA LAS MUJERES EN POLÍTICA

RECONOCE
IDENTIFICA
NOMBRA
ACTUA

INTIMIDACIÓN Y AMENAZA PSICOLÓGICA

Generan miedo, inseguridad y buscan silenciar o forzar su retiro de la vida política.

- **Realizar amenazas directas o veladas** contra su integridad, su familia o su equipo.
- Generar un ambiente hostil y espacios inseguros.
- Hostigarla para que renuncie, se retire o abandone su candidatura.
- Hacer seguimiento a sus movimientos o difundir información personal o dañarla.
- Utilizar a sus hijas, hijos, familia o personas cercanas para presionar.

CONTROL Y MANIPULACIÓN PSICOLÓGICA

Buscan dominar sus decisiones, limitar su autonomía y generar dependencia o culpa.

- **Manipular a la información** o mentirle para confundir..
- Ejercer presión psicológica para que tome o cambie decisiones.
- Controlar con quién se reúne, qué puede decir o qué temas puede abordar.
- Utilizar el **afecto o** la supuesta confianza para influir en sus decisiones.
- **Hacerla sentir culpable** por priorizar su trabajo político ante sus responsabilidades familiares o de cuidado.
- Hacerla sentir que **siempre debe** demostrar más que los hombres para ser validada.

DESVALORIZACIÓN Y DAÑO EMOCIONAL

Buscan afectar su autoestima, minar su confianza y generar desgaste emocional.

- Generar estrés, ansiedad, **desgaste emocional** con críticas permanentes y exigencias desmedidas.
- Minimizar sus logros o atribuir sus resultados al apoyo de otra persona.
- Hacer comentarios que la hagan sentir inestable, como “muy emocional” o “tranquila”
- Cuestionar permanentemente su capacidad intelectual, académica o profesional.
- Ridiculizarla, humillarla o hacerla sentir inferior en privado o en espacios públicos.
- Descalificar sus ideas, sentimientos o capacidades constantemente.
- Hacerla sentir incompetente, incapaz o no apta.

AISLAMIENTO Y EXCLUSIÓN PSICOLÓGICA

Buscan separarla de sus redes de apoyo, limitar su participación y hacerla sentir sola.

- Generar conflicto entre ella y otras personas de su equipo.
- Aislarla o invisibilizarla afectando su bienestar y salud mental.
- Difundir rumores o comentarios que afecten su reputación y generen desconfianza en los demás.
- Bloquear o limitar su acceso a la información necesaria para participar y decidir.
- Hacerla sentir que no pertenece, que su presencia incomoda o que “está de más”.
- Tratarla con indiferencia, frialdad o desprecio sistemático.
- Ignorarla deliberadamente, **excluirla** de conversaciones, reuniones o espacios de decisión.

Fuentes: Ley 2453 de 2025, art. 6. Misión de Observación Electoral (MOE).
Protocolo para la prevención y atención de la violencia contra las mujeres en Colombia, 2021, p. 22.

Asociación Distrital de Trabajadores y Trabajadoras de la Educación

69 Años DE LUCHA Y RESISTENCIA

SECRETARÍA DE LA MUJER
GÉNERO, IGUALDAD E INCLUSIÓN

www.adebogota.org @adebogota