



Encuentra tu psicólogo
cercano

 x. ej. Mac

Buscar en tu ciudad

¿Eres psicólogo?
Date de alta

PUBLICIDAD

PSICOLOGÍA SOCIAL Y RELACIONES PERSONALES

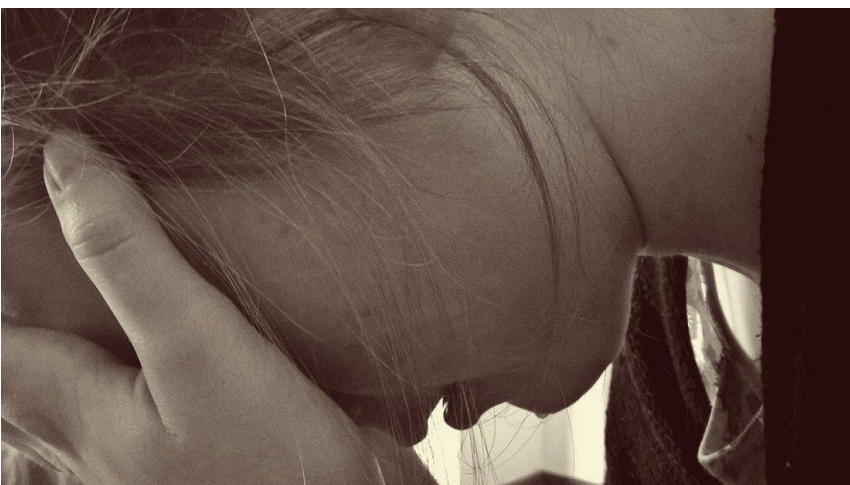
¿Qué es el acoso psicológico? 22 señales de alarma

Esta clase de ataques pueden quedar disimulados por la ausencia de agresiones físicas.

por Juan Armando Corbin

Comparte

Comentarios



El acoso psicológico, desgraciadamente, es un fenómeno que puede ocurrir en las relaciones de pareja, pero también entre amigos, familiares o



jo o
la
escu
ela.
El
acos
ador
psico

lógico actúa de acuerdo con sus intereses, y suele culpabilizar, incomodar y provoca miedo a su víctima.

Sufrir acoso psicológico es una de las peores experiencias que puede experimentar el ser humano, y muchos estudios muestran que el acoso psicológico tiene efectos muy negativos para los individuos: deterioro de la salud física y psicológica, ansiedad, problemas para dormir, falta de concentración... En este artículo hablaremos de qué es el acoso psicológico y de cuáles son las señales de alarma que lo caracterizan.

- Quizás te interese: [“Las 30 señales de maltrato psicológico en una relación”](#)

Qué es el acoso psicológico

Pese a que asociamos el acoso al daño físico, **existe una forma muy común y menos visible de maltrato**: el acoso psicológico, moral o emocional. El diccionario de la lengua española define este fenómeno como “un trato vejatorio y descalificador hacia un individuo, con el objetivo de desestabilizarlo psíquicamente”. Dicho de otro modo, lo que pretende el acosador psicológico es dañar la dignidad e integridad moral de la víctima.



de acoso se van repitiendo a lo largo del tiempo y de manera progresiva, lo que causa en la víctima una gran impotencia, incertidumbre y una pérdida de autoestima y confianza en sí misma. En casos extremos el acoso psicológico continuado puede terminar en suicidio.

Sus consecuencias

El acoso psicológico puede terminar causando serios problemas mentales para la víctima, porque pese a ser silencioso, es devastador para la persona que lo sufre. **La baja autoestima es un factor clave en este tipo de fenómeno**, porque además de convertirse en una consecuencia, también puede ser una causa que provoque la víctima acabe en una situación de indefensión aprendida.

La persona víctima del acoso psicológico puede sufrir diferentes problemas como estrés, ansiedad, depresión e incluso adicción a sustancias psicoactivas, y, en muchos casos, no es plenamente consciente de que está siendo humillada.

Señales del acoso psicológico

Uno de los escenarios más frecuentes de este tipo de violencia o abuso son las relaciones íntimas (como la pareja) pero puede darse en otras situaciones, por ejemplo, [en la escuela \(Bullying\)](#) o [en el trabajo \(mobbing\)](#). Aunque la figura del acosador suele asociarse a los varones, los estudios muestran que si se tienen en cuenta todas las formas de realizar este comportamiento dañino, tanto hombres como mujeres se acosan mutuamente con tasas iguales. **En el acoso psicológico aparecen ofensas verbales,**



la vergüenza y la manipulación.

Pero, ¿cuáles son las señales del acoso psicológico? ¿y cuáles son sus características? Si estás pasando por esta situación, a continuación puedes encontrar una lista de señales que podrían indicar que estas sufriendo este tipo de maltrato:

1. Sólo se centra en lo negativo y te humilla

Especialmente en el caso de la pareja, el acosador se centra en las cosas negativas e infravalora las positivas. **Sólo señala los defectos y te desprecia.**

1. Te humilla públicamente

El acoso psicológico incluye la humillación y ridiculización en público, aunque el **acosador a veces ni es consciente del daño que hace**, pues lo hace como gracieta. Sin embargo, aunque no siempre haya una intención, sí que produce consecuencias serias en la víctima.

3. Te humilla a través de la red

Una forma más o menos reciente de acoso psicológico es lo que se **conoce como ciberacoso**, que surge con la irrupción de las nuevas tecnologías, y no es más que el acoso psicológico a través de la red.

- Artículo relacionado: "[Ciberbullying: analizando las características del acoso virtual](#)"

4. Te causa malestar



comportamiento es un intento de evadir situaciones desagradables.

5. Te acusan sin razón

Muchas veces sus palabras no tienen fundamento, y el acosador te puede **acusar por cosas de las que no eres culpable**. Por ejemplo, por el comportamiento de los hijos que se porta mal, al culparte a ti.

6. Amenaza con hacerte daño

Aunque no tiene por qué producirse violencia física en este tipo de acoso, si que es frecuente que el acosador amenace con lastimar a la persona y a los seres queridos, por ejemplo, a la mascota, familia, hijo...

7. Tu autoestima se resiente

La autoestima es lo primero que se resiente, pues el acosador, en algunos casos, pretende dañar tu dignidad y tu persona de forma consciente. En la pareja, puede hacerte sentir como que no vales nada.

8. Comportamiento confuso

En las relaciones cercanas, estas personas **no siempre aparentan ser así** (es decir, crueles y desconsideradas) pues en ocasiones pueden ser incluso cariñosos. Estas conductas pueden confundirte.

9. Daños a los objetos de propiedad

El daño físico **no se lleva a cabo hacia la persona, sino hacia otras entidades**. Por ejemplo, el móvil,



o y
romp
erlo
contr
a la
pare
d.

10. Tu opinión no cuenta

Especialmente en caso de acoso laboral, tu opinión **no tiene ni voz ni voto y se te desprecia**. Además, el acosador o acosadores no te dejan expresarte.

11. Te tratan de manera diferente

En casos como el acoso escolar, **se te aísla del grupo y se te hace sentir diferente** delante de los demás.

12. Vuelve a todos en tu contra

Cuando la forma de actuar tiene como objetivo dañar tu dignidad, también intenta que los demás no te respeten. **Por ejemplo, hablándoles mal de ti**.

13. Usa las burlas y el sarcasmo

El acosador puede emplear el sarcasmo o las burlas para desmoralizarte o **hacer que te sientas mal consigo mismo**.

14. Hace tiempo que te sientes así

El acoso psicológico **no es algo que ocurra de la noche a la mañana**, sino que sucede de manera progresiva y prolongada en el tiempo. Es por eso



15. Te chantajea

Especialmente en el caso de la pareja, el acosador psicológico usa frases amenazantes como la siguiente: "si haces eso, no me culpes si te dejo". Así te hace sentir mal. **Esta es una forma común de chantaje emocional.**

- Quizás te interese: "[El chantaje emocional: una poderosa forma de manipulación en la pareja](#)"

Señales del acoso en el trabajo

Una forma muy habitual de acoso, y que puede tener unas características distintas y peculiares, es el mobbing o acoso laboral, que **puede venir desde los compañeros de trabajo o desde la empresa.** Estas son algunas de las señales que pueden aparecer cuando esta situación se manifiesta:

16. Te mandan tareas imposibles

En el trabajo, para desestabilizarte y hacerte sentir poco capacitado, pueden asignarte objetivos o proyectos con plazos de entrega inalcanzables o desgastantes.

17. Grandes demandas

Pero no solo puede ser un problema los plazos, sino que pueden mandarte **tareas que no encajan con tus capacidades** o que requieren gran cantidad de esfuerzo y trabajo para hacerte sentir como un incompetente.

18. Discriminación laboral



hacer sentir mal a una mujer por un embarazo.

19. Te quitan responsabilidad

Te quitan responsabilidades **para que te sientas poco útil y te aburras**, lo que puede provocar **boreout**.

- Artículo relacionado: “[Síndrome Boreout: aburrimiento en el trabajo](#)”

20. Menosprecian tus logros

Desde la empresa no valoran el buen trabajo, y de esta manera, no te sientas a gusto en tu espacio profesional. **Se te infravalora constantemente**.

21. Se usan rumores

Se extienden rumores o falsedades por la empresa para menospreciarte y **dañar tu reputación e imagen de profesionalidad**.

22. Se bloquea tu desarrollo profesional

Si el objetivo es que abandones la empresa de manera voluntaria, **pueden bloquearte el desarrollo o carrera profesional** para no te sientas realizado y abandones la compañía.

- Puedes profundizar en el acoso laboral en nuestro artículo: “[Mobbing: acoso psicológico en el trabajo](#)”

TÓPICOS

EMOCIÓN PAREJA EMPRESA TRABAJO VIOLENCIA



Juan Armando Corbin

Psicólogo de las organizaciones



Licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires. Máster en Recursos humanos y experto en comunicación empresarial y coaching. Posgrado en Nutrición y Alimentación Sanitaria y Social por la UOC. Especialmente interesado en el bienestar y el deporte.

NUEVO

¿ERES PSICÓLOGO/A?

Date de alta en nuestro directorio de profesionales

Date de alta

PUBLICIDAD