

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



El 25 de noviembre conmemoramos el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres y, en Colombia, se desarrollan los 16 días de activismo contra las violencias de Género, un espacio para reflexionar sobre la violencia que sufren tantas mujeres y personas con diversidad sexual. Es crucial entender que la violencia de género incluye no solo el maltrato físico, sino también la violencia psicológica, sexual y estructural. Las personas LGBTIQ, en particular, son víctimas de agresiones que van desde la violencia doméstica hasta la violencia sexual y el acoso.

Desde el Comité Permanente de Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas, destacamos que la violencia de género no solo afecta la integridad física, sino que también destruye el bienestar emocional y la libertad de quienes la sufren. Es importante reconocer que esta violencia abarca no solo el maltrato físico, sino también el psicológico y el sexual. Las personas *trans*, lesbianas, gays, bisexuales e intersexuales continúan siendo víctimas de agresiones y a menudo sufren de un sistema de impunidad que silencia sus voces. Este día debe ser un espacio para reflexionar sobre las causas y consecuencias de la violencia, y para unirnos en el compromiso de erradicarla.


Desde el Comité, hacemos un llamado a continuar luchando contra la violencia basada en el sexo y el género. Es fundamental trabajar para garantizar que todas las personas puedan vivir en un entorno libre de agresiones, donde se respeten sus derechos y dignidad.

Debemos avanzar hacia una sociedad más inclusiva, donde el respeto y la igualdad sean la norma.

Comité Permanente de Diversidad Sexual y Asuntos de Género
Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic

Hoy, en el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, recordemos que cada decisión de consumo es también una declaración de valores. Como consumidores, tenemos el poder de rechazar narrativas que perpetúan estereotipos y de elegir marcas, medios y mensajes que promuevan respeto, igualdad y dignidad. Desde el Campo Psicología del Consumidor entendemos que nuestras elecciones moldean no solo el mercado, sino también la cultura. Cada producto que apoyamos y cada historia que amplificamos, puede ser una herramienta para construir un mundo donde las mujeres vivan libres de violencia, rodeadas de oportunidades y admiración. Hoy es un llamado a consumir con conciencia, a cuestionar lo que nos venden y a exigir representaciones que reflejen la verdadera fortaleza, diversidad y valor de las mujeres. No basta con ser espectadores pasivos de un mercado que influye en nuestras creencias; debemos convertirnos en agentes activos de cambio, eligiendo con intención y apoyando aquello que fomente el respeto y la equidad.




Porque cada decisión cuenta, y juntas pueden abrir caminos hacia una sociedad donde la violencia no tenga lugar y donde cada mujer sea celebrada por todo lo que es y todo lo que puede llegar a ser. 

José Ricardo Franco
Representante Campo Psicología
del Consumidor de Colpsic
Capítulo Bogotá y Cundinamarca


Cuando una mujer ha experimentado algún tipo de violencia de forma repetida, puede experimentar efectos psicológicos derivados de la experiencia traumática, evidenciando respuestas emocionales, interpersonales, físicas, cognitivas y conductuales que pueden afectar su vida cotidiana; por ello, la consulta e intervención psicológica oportuna será la forma de cortar con el ciclo de la violencia y trabajar en la superación de la experiencia.

No hay un estándar válido de ser mujer, la mujer se construye a sí misma en interacción dialógica entre su ser interior, el medio y su proyección de vida, dejemos de instrumentalizarla como sujeto de complacencia a otro, raíz de ejercicios de poder y dominación femenina presente en las violencias hacia la mujer.

Mujer, lo que te incomoda y duele no es parte de ti... lo revisas, lo procesas y lo transformas en aprendizaje, en trabajo para cambiarlo y superarlo de forma que te sientas más fortalecida. 

Támara Calvache González

Subdirectora Nacional Campo Psicología Clínica de Colpsic



Desde la casa y la escuela debemos orientar una educación basada en el respeto por las niñas y adolescentes, promoviendo la equidad de género, el acceso a la educación en condiciones de igualdad, compartiendo diferentes roles como son los domésticos, artísticos, deportivos, culturales, científicos, laborales, etc. También es valioso promover las nuevas masculinidades de tal forma que las nuevas generaciones crezcan y vivan en entornos más sanos, seguros y armónicos.

Arturo Silva Pérez

Representante Campo Psicología Educativa de Colpsic
Capítulo Huila y Amazonía

En el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, desde el Colegio Colombiano de Psicólogos alzamos la voz frente a las alarmantes cifras oficiales: para el 2023 se reportó que 74.480 mujeres fueron víctimas de violencia física, con una tasa de 142,6 casos por cada 100.000 habitantes; el 36,8% de las agresiones provinieron de su pareja y el 22,4% de exparejas. A esto se suman 42.167 casos de violencia sexual, equivalentes a 80,8 mujeres vulneradas por cada 100.000 habitantes, siendo el hogar el lugar más recurrente para estas agresiones (61,4%).

Reiteramos la necesidad de fortalecer las estrategias de prevención, avanzar en el cumplimiento de la Ley 1257 de 2008 por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, así como garantizar medidas de atención y protección.

Trabajar juntos, desde un enfoque interdisciplinario e interinstitucional, es fundamental para construir una sociedad libre de violencias, con equidad y dignidad para todas las mujeres. 

Ana Carolina Amaya Arias

Representante Campo Evaluación, Medición y Estadística Aplicada de Colpsic
Capítulo Santander

En el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, reflexionemos sobre la responsabilidad colectiva de construir una sociedad equitativa, libre de violencia y llena de oportunidades para todas las personas. Cada acción que tomemos para erradicar la desigualdad y promover el respeto mutuo, siembra el futuro de nuestras niñas y niños, quienes serán el reflejo de los valores que les inculquemos hoy. Un mundo donde las mujeres vivan sin temor, es un mundo que asegura la paz, el bienestar y la justicia para todas las generaciones que están por venir.

Seamos parte activa de este cambio. Las mujeres tenemos derecho a vivir una vida libre de violencias. 

Sandra Rocío Guerrero Torres

Representante Campo Psicología Jurídica de Colpsic
Capítulo Valle del Cauca

El 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, es una fecha crucial para visibilizar y reflexionar sobre la persistente violencia de género que afecta a millones de mujeres en todo el mundo. Esta conmemoración nos convoca a una acción colectiva para erradicar todas las formas de violencia, siendo fundamental que como sociedad, sigamos haciendo visible



esta problemática, reconociendo que las mujeres tienen el derecho a vivir libres de miedo y de abuso.

Los profesionales en psicología desempeñamos un rol esencial en este proceso, ya que podemos contribuir con nuestra formación y compromiso en la prevención, el acompañamiento emocional de las víctimas, su facilitación en el acceso a la justicia y la promoción de programas educativos que fomenten una cultura de igualdad y respeto. Al sensibilizar, empoderar y ofrecer herramientas de apoyo, los psicólogos y psicólogas estamos en la primera línea de defensa para prevenir que las violencias persistan y ofrecer recursos que ayuden a sanar las heridas emocionales causadas por este tipo de abuso.

En este día, reflexionemos sobre la responsabilidad colectiva de construir una sociedad equitativa, libre de violencias y llena de oportunidades para todas las personas. Cada acción que tomemos para erradicar la desigualdad y promover el respeto mutuo, siembra el futuro de nuestras niñas y niños, quienes serán el reflejo de los valores que les inculquemos hoy.

Ingrid Lorena Cruz Triviño

Subdirectora Nacional Campo Psicología Jurídica de Colpsic


Hoy, en el Día Internacional de la de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, es crucial reflexionar sobre la violencia estructural que muchas mujeres enfrentan en sus entornos laborales. A pesar de los avances en la búsqueda de igualdad, las mujeres continúan siendo víctimas de discriminación, acoso sexual, explotación laboral y otros tipos de violencia en el trabajo. Esto ocurre no solo en ámbitos de alta jerarquía, sino también en situaciones cotidianas en las que se pone en duda su capacidad y derechos, simplemente por el hecho de ser mujeres.

Desde el Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo, consideramos que es fundamental sensibilizar a todos los actores laborales, desde



directivos, hasta compañeros de trabajo sobre la importancia de construir un entorno de respeto y equidad. Las mujeres, quienes asumen múltiples roles como madres, hijas, profesionales y miembros activos de la comunidad, merecen trabajar en condiciones que garanticen su dignidad, seguridad y bienestar.

Es imprescindible promover un ambiente libre de violencia, donde las mujeres puedan desarrollar su potencial sin ser objeto de discriminación o abuso. Solo a través de un compromiso colectivo, podemos avanzar hacia una sociedad más equitativa y libre de violencia hacia las mujeres.

La solidaridad y el respeto mutuo entre compañeros, son fundamentales para erradicar cualquier forma de violencia, asegurando un espacio de trabajo justo y seguro para todas. 

Olga Elena Vallejo Calle
Capítulo Zona Norte

Carmen Cristina Góngora Escobar
Capítulo Tolima

Representantes Campo Psicología de las
Organizaciones y del Trabajo de Colpsic


La violencia en muchas ocasiones surge como una respuesta emocional inadecuada debido a la dificultad para reconocer, expresar y gestionar las emociones. Esta incapacidad influye negativamente en la forma en que las personas enfrentan situaciones cotidianas de conflicto. En el caso de la violencia contra la mujer, se observa un trasfondo de control y dominancia, alimentado por componentes culturales, religiosos y sociales que perpetúan la idea de inferioridad femenina y refuerzan conductas agresivas. La violencia psicológica y emocional, aunque difícil de evidenciar, debido a que no se genera un daño “evidente” y “notorio”, es particularmente



dañina, ya que se prolonga en el tiempo y afecta profundamente la autoestima, la seguridad y la esperanza de las víctimas, incrementando su sometimiento y fortaleciendo el comportamiento del agresor.

Hay diferentes tipos de violencias contra la mujer, todas atravesadas por un mal manejo de las emociones, pobre inteligencia emocional, pocas habilidades de resolución de conflicto y de comunicación asertiva. Frente a esta problemática, es crucial implementar herramientas de psicoeducación y programas de formación en gestión emocional como mecanismos preventivos. Estos programas deben enfocarse tanto en las habilidades de los agresores para manejar sus emociones, como en el empoderamiento de las mujeres para identificar y salir de situaciones de violencia silenciosa. De esta manera, se busca erradicar patrones insanos de relación y brindar a las víctimas recursos que les permitan proteger su bienestar psicoemocional y recuperar su autonomía.



La violencia se perpetúa y va en aumento, sin estar bajo control de la mujer corregir la conducta de su agresor, lo cual debe liberarnos de la culpa de abandonar a quien nos lastima por proteger nuestra integridad. 

Paloma Carvajalino Suárez

Representante Campo Psicología y Familias de Colpsic

Capítulo Bogotá y Cundinamarca

La violencia hacia las mujeres no solo es un problema social, sino una cuestión que involucra a todos los sectores, incluidos los consumidores y las marcas. Desde la psicología del consumidor, podemos fomentar una cultura que valore la igualdad, rechace la violencia y promueva el respeto; puede ser una herramienta poderosa que nos ayuda a entender cómo las personas toman decisiones, perciben



mensajes y responden a influencias externas, incluyendo las que provienen de la cultura y los medios. La no violencia hacia las mujeres comienza con pequeñas decisiones cotidianas.

Como consumidores, tenemos el poder de transformar los mensajes que consumimos y las narrativas que compartimos, contribuyendo a una sociedad más justa y respetuosa. 

Luz Mery Sarmiento Mazuera
Representante Campo Psicología del Consumidor
Capítulo Eje Cafetero

