# Violentómetro

¿Alguna vez has reflexionado sobre la violencia que podemos vivir al entablar una relación sentimental con otra persona?

Muchos de los comportamientos y formas de relacionarse con otras personas de manera sentimental, son a partir de los pensamientos y conocimientos que tenemos, principalmente sobre lo que es correcto e incorrecto. Sin embargo, hay acciones que se han normalizado como los celos o la privación de amistades y ese tipo de actos NO deben ser tolerados.

El Violentómetro, nos permite conocer y reconocer algunos de los actos de violencia que hemos cometido durante alguna relación. El objetivo de ello es reflexionar y cambiar las acciones para tener relaciones sanas y libres de cualquier tipo de agresiones.

En el caso de las mujeres, también permite saber el tipo de riesgo que se tiene dentro de una relación sentimental, aquí podrás consultar que, si te encuentras en algún punto rojo, estás en mayor peligro, por lo que buscar ayuda, es una prioridad.

**ASESINAR (Homicidio/Feminicidio)**
Con la intención de visibilizar la expresión más cruenta de violencia contra las mujeres, se incluye el término feminicidio, un problema social cuya prevención y atención es una emergencia nacional.

**DIFUNDIR CONTENIDO ÍNTIMO SIN CONSENTIMIENTO POR MEDIOS DIGITALES**
Hace referencia a compartir imágenes y/o videos de índole sexual y privado sin el consentimiento de la persona, situación de que violenta su intimidad.

**SEXTORSIÓN**
Es una manera de chantajear a una persona con publicar/difundir/divulgar contenido íntimo (mensajes de texto, fotos o videos) si no accede a lo solicitado.

**ACECHAR/STALKEAR REDES SOCIALES**
Se trata de espiar, vigilar o acechar a una persona mediante redes sociales.

**¡Necesitas ayuda profesional!**

- **ASESINAR** (Homicidio/Feminicidio)
- Mutilar
- Violar
- Abuso sexual
- Forzar a una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales
- Amenazar con objetos o armas
- Sextorsión
- Encerrar, aislar
- Patear

**¡Reacciona! ¡No te dejes destruir!**

- Cachetear
- Empujar, jalonear
- Pellizcar, arañar
- Golpear "jugando"
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)

**¡Ten cuidado! ¡La violencia aumentará!**

- Intimidar, amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar, ofender
- Descalificar
- Culpabilizar
- Acechar/ Stalkear redes sociales
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes

Fuente: Instituto Politécnico Nacional. (s. f.). Violentómetro. Portal del Instituto Politécnico Nacional. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html

SSC | PBI

**25 de Noviembre**
**Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer**

CIUDAD **INNOVADORA** Y DE **DERECHOS**

Te has preguntado sobre ¿qué tipos de violencia se llegan a tener contra las mujeres?, en la Policía Bancaria e Industrial (PBI), buscamos crear consciencia en todo nuestro personal operativo y administrativo, para avanzar en la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer.
De acuerdo a la Asamblea General de las Naciones Unidas, en su resolución 48/104 del 20 de diciembre de 1993, aprobó la Declaración Sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, donde define la violencia cómo:

*Todo acto "basado en la pertenencia al sexo femenino que pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o sicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la pública como en la privada."*

La violencia contra los derechos y libertades, perjudica a partir de los estigmas, prejuicios y estereotipos por las construcciones sociales que definen el lugar, roles, y papel que deben cumplir las personas y los grupos en determinada sociedad.

## El Triángulo de la Violencia: Directa, Cultural y Estructural.

**Directa:** Es el daño físico, psicológico, emocional y sexual que se ejerce de manera unidireccional hacia una persona, un grupo de personas o al entorno. La violencia de género directa la configura la violencia feminicida, pasando por la tortura hasta todo tipo de maltrato.

**Cultural:** Hace referencia a las creencias, mitos, ideologías y simbolismos que pretenden justificar y normalizar las injusticias y el abuso de poder, por ejemplo: el machismo es violencia cultural debido a que legitima las relaciones de dominación de las mujeres al considerarlas inferiores según una serie de prejuicios, estereotipos, estigmas, tradiciones, discursos y prácticas.

**Estructural:** Se refiere a la forma en que está organizada la sociedad y sus instituciones. En su centro se encuentra la explotación y la relación opresión-sumisión, el patriarcado es el marco general en la violencia estructural, como una superestructura de poder que oprime a las mujeres a través de sus instituciones sociales y jurídicas como la familia "tradicional" y el matrimonio.

*En la Policía Bancaria e Industrial trabajamos para brindar una vida libre de violencia para las mujeres y para ello capacitamos a todo nuestro personal sobre la violencia de género y las acciones que se pueden tomar para mejorar el entorno de todas y todos.*