



## EL VIOLENTÓMETRO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Cuando hablamos de la violencia generalmente lo asociamos a golpes, abusos e insultos, pero nos hemos hecho la pregunta ¿la violencia solo surge de estas situaciones? La mayoría de las ocasiones no se identifica, de la misma manera esta no es exclusiva de un solo género y por lo tanto afecta a parejas heterosexuales y parejas del mismo sexo, dentro de una relación, sin importar la edad, grupo étnico y estatus económico.

La violencia en las relaciones de pareja es muy común y a menudo no se reporta, particularmente parte de una relación romántica, y se manifiesta en varios tipos como lo son: la violencia física, psicológica, sexual, económica y patrimonial, ( Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en el Estado de México).

**Cabe mencionar que la violencia en la pareja se genera mediante un ciclo, y se reconocen 3 etapas que son:**

- Acumulación de tensión: esta se caracteriza por una escalada gradual de la fricción y los conflictos en la pareja por situaciones mínimas (burlas, chantajes).
- Fase de explosión: es la fase del dominio donde estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas o sexuales.
- Fase de luna de miel: la persona agresora, se arrepiente, pide perdón, busca excusas para explicar su conducta, hace promesas de cambio, da regalos y muestras de importarle la pareja, la familia y fomenta la idea de cambio.

La Dra. Martha Alicia Tronco Rosas, a través del Instituto Politécnico Nacional, creó una herramienta que permite identificar y medir los niveles de la violencia que se suscitan dentro de una relación, este es un material gráfico y didáctico en forma de regla donde se visualizan las manifestaciones de la violencia que se encuentran poco visibles en la vida cotidiana y que muchas veces se desconocen; parte de las acciones que podemos tomar como normal y poco a poco van creciendo, hasta llegar a delitos como el feminicidio.

En conclusión, esta herramienta pretende que mujeres y hombres, dentro de una relación reconozcan y desnormalicen la violencia en todas sus etapas y busquen alternativas que contribuyan en un mayor desarrollo en la calidad de vida.

El violentómetro puede ser distribuido en escuelas, lugares de trabajo públicos y privados, es importante que una vez identificado el nivel de violencia se tomen las medidas pertinentes y realizar la denuncia correspondiente.

**¡RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN LA HACEMOS TODOS Y TODAS!**

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA.  
Web: [www.edomex.gob.mx/cpd](http://www.edomex.gob.mx/cpd)