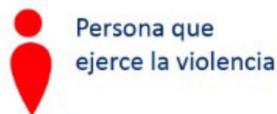


CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia contra las mujeres cometida en pareja se ejerce en forma cíclica. El Ciclo de la Violencia consta de tres fases que se repiten constantemente, aumentando gradualmente el riesgo y daño causado a la víctima que si no se interviene, puede culminar en su muerte.

Para el 2022, alrededor del 30% de los feminicidios registrados en México fueron cometidos por la pareja sentimental de la víctima.



Persona que ejerce la violencia



Persona en situación de víctima

Fase 1. Crece la angustia y el aislamiento frente a la tensión constante



- Critica constantemente a su pareja, se molesta por detalles "pequeños" como la ropa, amistades o redes sociales.



- Busca controlar factores que "causan el enojo" de la pareja.
- Busca evitar que la violencia aumente con un comportamiento "apaciguador".

Fase 2. Se percibe como una "pérdida de control" a partir de la cual la violencia se dispara



- Agrede por factores internos o intrapersonales.
- Le da una "lección" a su pareja.



- Tiene la sensación de no poder razonar con la persona que ejerce el maltrato.
- Se siente psicológicamente atrapada (frecuentemente piensa en el suicidio como única salida).
- En ocasiones pide ayuda en el momento, otras puede pasar tiempo para que lo haga, hasta que siente que "se han calmado las cosas".

Fase 3. Desaparece la tensión y la violencia. Hay una sensación de alivio



- Intenta arreglar lo que hizo. Muestra cariño y arrepentimiento, compensa su actitud.



- Piensa que no volverá a suceder, que su pareja ya se dio cuenta y puede cambiar.
- Frecuentemente las mujeres consideran que son ellas las que dan estabilidad emocional a sus parejas, que nadie los conoce y comprende como ellas. Lo que en realidad ocurre es una dinámica de dependencia emocional entre ambos.

Si necesitas apoyo en UAVIG podemos atenderte, acércate al enlace de tu facultad o plantel, o escríbenos a uavig@uaq.mx