

**DE LO SUTIL A LO LETAL. EL VIOLENTÓMETRO COMO HERRAMIENTA PARA
VISIBILIZAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA**

*From Subtle to Lethal: The Violentómetro as a Tool to Make Gender-Based
Violence in Relationships Visible*

Angeles Cancino-Rodezno

angelescancino@ciencias.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de México – México

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4034-7589>

Fabiola Villela Cortés

fabiola.villela@ciencias.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de México – México

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6422-030X>

Recibido: 15-03-2025

Aceptado: 04-06-2025

Resumen

Este trabajo busca socializar el *Violentómetro*, una herramienta para visibilizar la violencia de pareja, que puede iniciar en la adolescencia. Nuestro objetivo es brindar información para identificar la violencia desde sus primeras manifestaciones, con énfasis en la violencia psicológica, por su naturaleza silenciosa y difícil de detectar. Para ello, realizamos una revisión bibliográfica de fuentes primarias y análisis de datos sobre la violencia de género en México. Presentamos los distintos tipos de violencia, destacando la psicológica, y se describen uno a uno los niveles del el *Violentómetro*. Concluimos que es fundamental abordar el problema desde la prevención, visibilizando las acciones violentas, y promoviendo la denuncia para erradicar la violencia de pareja.

Palabras clave: género, violencia de género, violentómetro, violencia de pareja, violencia psicológica.

Abstract

This study aims to promote the *Violentómetro*, a tool designed to make intimate partner violence visible, which can begin as early as adolescence. Our objective is to provide information to identify violence from its earliest manifestations, with a particular focus on psychological violence due to its silent and difficult-to-detect nature. To achieve this, we conducted a literature review of primary sources and analyzed data on gender-based violence in Mexico. We present the different types of violence, highlighting psychological violence, and describe the *Violentómetro* level by level. We conclude that addressing this issue requires a focus on prevention by making violent behaviors visible and encouraging reporting to eradicate intimate partner violence.

Keywords: gender, gender-based violence, *Violentómetro*, intimate partner violence, psychological violence.

1. Introducción

Es en el núcleo familiar y en el vínculo personal e íntimo, donde han ocurrido y ocurren incesantemente actos de violencia hacia las mujeres ejecutados por hombres. Se piensa que los casos de la violencia de género son casos aislados que “le pasa solo a algunas víctimas” que “no ponen límites” a sus perpetradores. Pero ¿dónde y cómo inicia esta violencia? ¿cómo identificarla en sus primeras manifestaciones? Se cree que la violencia se refiere únicamente al maltrato y al abuso físicos, las violaciones sexuales y la explotación del cuerpo femenino; sin embargo, debe quedar claro que hay un *cotinum* de violencia, el cual inicia con bromas hirientes y puede terminar en feminicidio (Universidad Nacional de Rosario, 2019).

Actualmente en México, siete de cada diez mujeres han declarado el haber experimentado algún tipo de violencia a lo largo de su vida (se ignora si el resto no ha sufrido violencia o no lo ha declarado por múltiples factores). De ellas, el 49.7% ha enfrentado violencia sexual y el 34.7% violencia física (INMUJERES, 2023). Aunque estos tipos de violencia son los más visibles y denunciados, el número de quejas sigue siendo bajo. Cuando la violencia es ejercida por la pareja, solo el 13.1% de las mujeres la denuncia y se estima que alrededor de siete millones de mujeres no han presentado ninguna denuncia. Entre las razones principales para no hacerlo se encuentran el desconocimiento sobre cómo y dónde denunciar, y el temor a no ser atendidas o a ser culpabilizadas por la violencia sufrida y, la que nos parece más preocupante, la percepción de que lo sucedido no tuvo importancia (Ibídem).

Ante la realidad de la violencia de género y conscientes de que la violencia de pareja puede iniciar desde la adolescencia y escalar al concubinato y al matrimonio, el Instituto Politécnico Nacional (IPN), a través del Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género (PIGPG) en 2009 se dio a la tarea de encuestar a cerca de 14 mil alumnos de educación media superior y superior de entre 15 y 25 años para generar el llamado “violentómetro” (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012). Éste permite identificar, cuestionar y dejar de normalizar la discriminación y exclusión hacia la mujer con la finalidad de que como sociedad propiciemos un cambio de paradigma que conduzca a la equidad de género. Los resultados arrojados del estudio hecho por el IPN mostraron que la violencia psicológica y física se considera como parte de un juego, que los celos, las amenazas, las prohibiciones, el acoso y ordenar cómo vestirse se viven como muestras de amor, atención y son normales. Desgraciadamente, esta supuesta normalidad puede iniciar como incidentes pequeños y terminar en la muerte de una persona (Moreno y Corona, 2015). En 2019 el violentómetro se actualizó para incluir las nuevas tecnologías digitales (como el sexting o el acoso digital) y contemplar también las relaciones entre la diversidad sexogenérica. A continuación, se muestra la figura actualizada:

Figura 1. Violentómetro



Fuente: Tomada del IPN material didáctico e informativo soportado por la SEP.

En este contexto, las relaciones de pareja y el noviazgo se convierten en espacios donde se reproducen los mandatos de género adquiridos desde la infancia. Muchos jóvenes interpretan ciertas conductas violentas como muestras de afecto, cuando en realidad son formas de control basadas en la desigualdad de género. Este desconocimiento contribuye a la permanencia de relaciones violentas, ya que la violencia, al presentarse de manera sutil y progresiva, puede volverse imperceptible hasta alcanzar niveles extremos (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012: 21).

Por eso, atender la violencia de género en todas sus expresiones es una tarea urgente, ya que afecta a la mitad de la población y se manifiesta en formas específicas de maltrato, discriminación y crueldad (Castañeda, Ravelo y Pérez, 2013).

2. Objetivos

Teniendo en cuenta este panorama, el objetivo del presente trabajo es proporcionar información básica a las lectoras y los lectores para que puedan visibilizar la violencia de pareja desde su inicio. Se pone especial énfasis en la violencia psicológica debido a que ésta, a diferencia de la

violencia física, se caracteriza por su naturaleza oculta, silenciosa y difícil de detectar, exponer y valorar, lo que dificulta tanto su reconocimiento como la identificación del daño en las víctimas.

Como señalan Tahay y Recio (2024: 64), “el abuso emocional puede ser minimizado u ocultado a través de estereotipos sociales y culturales”. El maltrato psicológico y sus secuelas constituyen una de las formas más severas de violencia, precisamente porque operan de manera imperceptible, incluso para quienes lo padecen. Sus efectos no solo generan inestabilidad emocional y personal, sino que también afectan el bienestar físico, familiar, laboral y social de las víctimas (Poalacin-Iza y Bermúdez-Santana, 2023: 66-67). Estamos convencidas de que hay que reconocer la violencia para poder erradicarla.

3. Metodología

Para poder entender esta herramienta (violentómetro) y su importancia, se realizó una revisión bibliográfica de fuentes primarias, de documentos científicos, informes oficiales, reportes de caso y material institucional. Dado que el objetivo del trabajo es principalmente descriptivo y reflexivo, con ciertos elementos analítico, no se realizó trabajo de campo.

El análisis se centró en textos que tratan la violencia de género y el uso del Violentómetro como herramienta pedagógica, con el fin de establecer una posición frente a la necesidad de visibilizar la violencia, la violencia de género y la de pareja. Presentamos datos de México que demuestran los niveles críticos de violencia hacia las mujeres y de género. Esto nos permite sostener que la violencia es progresiva.

Abordamos los diferentes tipos de violencia (propuestas por ONU Mujeres) centrandó nuestra atención en el caso de la violencia psicológica, por considerar que es la de mayor prevalencia. Hecho lo anterior, describimos cada uno de los niveles del “Violentómetro”. Desde nuestra experiencia docente, hemos observado que muchas personas asumen comprender los niveles del Violentómetro, pero en la práctica se revela que tanto los conceptos como las actitudes que enlista no siempre resultan claros o evidentes para todos.

La explicación detallada de cada nivel, acompañada de ejemplos concretos, permite no solo comprender mejor las distintas formas de violencia, sino también distinguirlas con mayor precisión. Esto facilita su identificación en las relaciones de pareja, ya sea que la persona se ubique en el rol de víctima, agresor o ambos. Finalmente, concluimos que es necesario atender el problema desde diferentes frentes: por medio de la prevención, la cual se logra visibilizando qué acciones se consideran violentas, y por medio de la denuncia.

4. Resultados

4.1 Hablemos de violencias

4.1.1. Violencia

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud: “La violencia es el uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (*OPS/PMS*, n.d.).

La violencia no es un evento aislado, sino un proceso que se construye a partir de múltiples experiencias, muchas de las cuales son interiorizadas desde edades tempranas y luego reproducidas en la vida adulta (INEGI, 2023), convirtiéndola en un problema estructural con graves repercusiones. No solo compromete la salud y bienestar de quienes la padecen, también genera efectos a largo plazo.

La exposición a entornos violentos desde la infancia ha sido vinculada con la normalización de estas conductas y su reproducción en etapas posteriores. De hecho, la violencia puede convertirse en un fenómeno estructurante que da lugar a ciclos de tolerancia, justificación e incluso perpetuación de agresiones en la vida adulta (ibídem).

En México, la violencia ha sido normalizada en distintas formas, incluyendo el maltrato psicológico, el castigo corporal y otras expresiones de trato humillante. Estas prácticas son comúnmente aceptadas como métodos de disciplina e interacción social, lo que contribuye a que la agresión sea replicada entre niños y jóvenes (UNICEF, n.d., citado en Tronco Rosas y Ocaña López, 2012). Para que la violencia exista, es necesario un esquema de poder jerárquico en el que una persona ejerce control sobre otra, sometiénola a un dominio que puede ser real o simbólico (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012: 6). La desigualdad, por tanto, no solo facilita la violencia, sino que también la justifica y la mantiene en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

En este contexto, resulta imprescindible establecer una base teórica que permita comprender cómo operan las desigualdades de género en la reproducción de la violencia. Para comprender adecuadamente el alcance y la utilidad del Violentómetro como herramienta de detección de la violencia en las relaciones de pareja, consideramos fundamental iniciar con las definiciones de género, violencia contra las mujeres y violencia por razones de género. Esto nos permitirá situar la violencia en la pareja no como una suma de actos individuales, sino como parte de un sistema estructural de desigualdades históricas. Estos conceptos ofrecen un marco de análisis que visibiliza cómo ciertos comportamientos violentos se encuentran normalizados y legitimados por mandatos culturales y estereotipos de género. Sin esta aproximación inicial, el Violentómetro podría ser interpretado únicamente como una lista de conductas aisladas, perdiendo así su sentido político y preventivo y no como expresiones concretas de un sistema de dominación históricamente consolidado.

4.1.2. Género

El concepto de género se entiende como un conjunto de construcciones sociales, culturales e históricas que definen y diferencian a hombres y mujeres a partir de la diferencia sexual. Estas construcciones establecen los parámetros de la masculinidad y la feminidad, los cuales determinan los roles de género y las relaciones entre ambos. En este sentido, la dicotomía de género no solo refuerza estereotipos, sino que también impone restricciones sobre las funciones que cada persona puede desempeñar dentro de la sociedad, limitando así su desarrollo y potencialidades (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012).

Desde la infancia, los roles de género moldean la manera en que hombres y mujeres se relacionan afectivamente, influyendo en la dinámica de sus vínculos de pareja. A los hombres se les asigna un rol de protección y control, mientras que a las mujeres se les socializa para adaptarse, obedecer y complacer a sus parejas. Estas diferencias, lejos de ser inherentes, son resultado de construcciones sociales que perpetúan desigualdades estructurales y pueden propiciar situaciones de violencia de género (ibidem).

Las normas de género se legitiman y reproducen a través de estereotipos que se interiorizan desde la niñez, dificultando la posibilidad de cuestionar los modelos hegemónicos de masculinidad y feminidad (Connell, 1995). La estructura heteropatriarcal no se basa en decisiones individuales, sino en un sistema social profundamente arraigado en instituciones y mecanismos de poder (Foucault, 1978). Al establecer la masculinidad y la feminidad como categorías opuestas y excluyentes, este sistema refuerza la supremacía de lo masculino en los ámbitos considerados esenciales para los hombres, consolidando así la desigualdad de género (Castañeda, 2002).

4.1.3. Violencia contra las mujeres (VCM) y violencia por razones de género (VRG)

Las estadísticas a escala mundial indican que en todas las sociedades los hombres ejercen violencia sobre las mujeres. No hay una sola sociedad en donde las mujeres no padezcan tal situación (Instituto de la Mujer Oaxaqueña, 2008). Como bien lo señaló Rosa Icela Rodríguez secretaria de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC, 2021), cuando presentó un plan para erradicar y atender la violencia contra las mujeres en 2021: “La violencia contra las mujeres y niñas es la otra pandemia que enfrentamos todas las sociedades en el mundo”.

La Organización de las Naciones Unidas considera que la violencia contra las mujeres (VCM) abarca cualquier forma de agresión basada en el género que pueda causar daño o sufrimiento, ya sea de índole física, sexual o psicológica. Asimismo, incluye amenazas, coerción y restricciones arbitrarias de la libertad, tanto en el ámbito privado como en el público (UNFPA, 2016).

Por su parte, la violencia por razón de género (VRG) se entiende como aquella que se dirige específicamente contra las mujeres debido a su género o que las afecta de manera desproporcionada. Este tipo de violencia puede manifestarse en distintas formas, como agresiones físicas, mentales o sexuales, así como en amenazas, coerción o privaciones de libertad que limitan su autonomía y bienestar (UNFPA, 2016).

Si bien los términos violencia por razón de género y violencia contra las mujeres suelen usarse de manera intercambiable, el primero enfatiza la posición de subordinación que históricamente han ocupado las mujeres en la sociedad. La mayor vulnerabilidad que enfrentan ante la violencia se debe a la desigualdad en las relaciones de poder y a los estereotipos de género que refuerzan esta situación. Desde esta perspectiva, el concepto de violencia por razón de género permite analizar el fenómeno desde su raíz estructural, desplazando el foco desde las mujeres como víctimas hacia la comprensión de las dinámicas desiguales de poder que perpetúan la violencia en su contra (UNIFEM, 2001 citado en UNFPA, 2016).

Para fines prácticos de este trabajo, nos referiremos a violencia de género y no solo a violencia hacia las mujeres por considerar que la primera: “[...] se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella” (ONU, 2023).

4.1.4. Violencia por razones de género (VRG)

La violencia por razones de género, o violencia de género, se configura como un problema social de gran magnitud que coloca a millones de mujeres en situaciones de vulnerabilidad tanto en espacios públicos como en el ámbito doméstico. Aunque el hogar suele ser concebido como un espacio seguro, en muchas ocasiones se convierte en un entorno donde se perpetúan diversas formas de violencia contra mujeres, niñas y niños (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012).

Desde una perspectiva feminista, se ha señalado que las relaciones de poder dentro de las sociedades heteropatriarcales se extienden más allá del ámbito público, influyendo en la vida privada de las mujeres. Carol Hanisch (1969) enfatizó esta idea al acuñar la frase “lo personal es político”, subrayando que las instituciones patriarcales ejercen un control sobre las mujeres incluso en espacios tradicionalmente considerados privados. En este sentido, las relaciones familiares, matrimoniales y afectivas están atravesadas por desigualdades de poder que no solo afectan a nivel individual, sino que responden a estructuras sociales más amplias que deben ser analizadas desde un enfoque político para su transformación.

Inicialmente, la violencia de género fue concebida como un fenómeno circunscrito al ámbito familiar y de pareja, lo que permitió la legitimación de la dominación masculina sobre las mujeres al considerarla un asunto privado que no requería intervención externa (Fernández de Juan, 2004). A lo largo de la historia, la socialización de los individuos ha estado determinada por una estructura de género binaria que asigna mandatos diferenciados a hombres y mujeres con base en su sexo biológico. Esta construcción heteropatriarcal impone expectativas culturales desde el nacimiento, condicionando las oportunidades y el desarrollo de cada persona (Instituto Nacional de las Mujeres, 2007).

El concepto de violencia de género ha experimentado una transformación impulsada por los movimientos de mujeres y el interés académico en su estudio. Si bien en un inicio se limitaba a la violencia física, emocional y de pareja, la investigación ha ampliado su alcance para incluir otras

formas de violencia, como la sexual, institucional, simbólica y comunitaria, lo que ha permitido una mejor comprensión de sus múltiples manifestaciones y efectos (Castañeda, Ravelo y Pérez, 2013; Jaramillo- Bolívar y Canaval-Eraza, 2020).

4.1.5. Violencia en la pareja: Normalización y persistencia de patrones de abuso

De acuerdo con la terminología clave proporcionada por UNFPA (2016: 2), la violencia de pareja: “[...] generalmente consiste en un patrón de comportamientos agresivos y coercitivos, incluidos ataques físicos, sexuales y psicológicos, así como coerción económica, por parte de una pareja actual o anterior. Puede ocurrir en parejas heterosexuales o del mismo sexo, y no necesariamente incluye relaciones sexuales”.

En la actualidad, las relaciones de pareja han evolucionado y adoptado diversas formas más allá del noviazgo tradicional, incluyendo vínculos como las relaciones abiertas, los “frees” y compañeros/as sexuales. Sin embargo, como hemos señalado, en todas estas dinámicas persisten los mandatos y roles de género aprendidos desde la infancia y reforzados cotidianamente (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012). Aunque la violencia en una primera cita pueda ser motivo de rechazo, actos como el empujón, el chantaje, la burla, la amenaza o la desvalorización suelen ser minimizados o incluso aceptados. Esta invisibilización de la violencia en las relaciones sentimentales facilita su instauración progresiva y su permanencia durante años o incluso toda la vida (Ibídem).

En cuanto a la dinámica de la violencia en la pareja, esta puede ser unidireccional, cuando solo uno de los miembros ejerce agresión, o bidireccional, cuando ambos participan en conductas violentas, ya sea con el mismo tipo de agresión o con manifestaciones distintas. Además, con el tiempo, la violencia tiende a intensificarse. La fase de acumulación de tensión ocurre con mayor rapidez, los episodios de agresión se vuelven más graves y la fase de reconciliación, conocida como “luna de miel”, se reduce progresivamente hasta desaparecer. Este proceso, conocido como escalada de la violencia, implica un aumento en la severidad de los ataques conforme avanza el ciclo de violencia (Muñoz Rivas, González Lozano, Fernández-González y Fernández Ramos, 2015).

4.1.6. Tipos de violencias

Existen diversas formas de violencia de género. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia contempla como tipos de violencias la psicológica, la física, la patrimonial, la económica y la sexual. Además, explica las modalidades y espacios en que pueden ocurrir: familiar, laboral-docente y la comunidad (Cámara de Diputados, 2024). Por su parte, ONU Mujeres reconoce actualmente siete tipos dentro del ámbito de la pareja o el entorno familiar (ONU Mujeres, 2024).

4.1.6.1. Violencia física

Se presenta cuando se inflige daño corporal a la víctima con intención o resultado lesivo. Puede ser temporal, permanente o mortal. Es la forma de violencia más visible, ya que deja marcas como

fracturas, hematomas, heridas, quemaduras, mutilaciones o incluso la muerte por feminicidio. Esta agresión puede derivar de golpes con el cuerpo del agresor, el uso de objetos o armas, estrangulamientos y otras formas de maltrato físico. Es fundamental no trivializar ningún acto de violencia física, por mínimo que parezca, y tomar medidas de protección y denuncia desde su detección.

4.1.6.2. Violencia psicológica

Ahondaremos en ella en el siguiente apartado.

4.1.6.3. Violencia sexual

Se produce cuando el agresor obliga o coacciona a la víctima a participar en actividades sexuales sin su consentimiento. Esta coerción puede incluir chantajes, acoso, hostigamiento, amenazas verbales o físicas, inmovilización, tortura y violación. También abarca prácticas como la prostitución forzada o la explotación sexual. Aunque la víctima pueda ceder ante la presión o sentirse obligada, el agresor vulnera su autonomía, viola sus derechos humanos y atenta contra su derecho a una vida libre de violencia.

4.1.6.4. Violencia económica

Ocurre cuando el agresor controla o restringe los recursos económicos de la víctima con el fin de generar dependencia y demostrar poder. Esto puede implicar la suspensión total del apoyo financiero, amenazas relacionadas con el dinero, incumplimiento de la manutención de hijos menores o la exigencia de comprobantes de todos los gastos de la pareja.

4.1.6.5. Violencia patrimonial

Se refiere a la apropiación indebida, destrucción o retención de bienes muebles o inmuebles que pertenecen o corresponden a la víctima, ya sea de forma individual o en copropiedad con el agresor. Su objetivo es someter, controlar y dañar a la mujer, limitando su autonomía y seguridad material (Córdova López, 2017).

4.1.6.6. Violencia social

Se manifiesta mediante el aislamiento de la víctima de su círculo social, su red de apoyo familiar y sus amistades. Al quedar desprovista de respaldo, se vuelve más vulnerable a otros tipos de abuso y maltrato, mientras el agresor refuerza su control sobre ella.

4.1.6.7. Violencia vicaria

En esta forma de violencia, el agresor busca dañar a la mujer utilizando a sus hijos o seres queridos como medio de coerción y sufrimiento. Puede tratarse del padre biológico de los menores o de otra figura cercana, quien los agrede de diversas maneras, llegando incluso al asesinato como castigo extremo contra la madre. Este tipo de violencia es especialmente devastador, ya que genera un dolor irreparable y afecta profundamente la salud emocional de la mujer. Además, se ve reforzada

por una estructura social heteropatriarcal que responsabiliza a las madres de cualquier perjuicio sufrido por sus hijos, minimizando el rol del verdadero agresor. También es conocida como violencia por sustitución (Porter y López-Angulo, 2022).

Con base en lo anterior podemos sostener que no existe un único tipo de violencia, ni un único tipo de secuelas, y, de hecho, su alcance a varias esferas de la salud y la vida de las personas es lo que determina la dimensión de su gravedad.

Si bien la violencia de pareja puede manifestarse de diversas formas—física, sexual, económica y emocional—es la violencia psicológica la que suele pasar más desapercibida. La normalización de ciertas conductas dificulta su identificación, lo que subraya la importancia de abordarla con mayor detenimiento.

4.1.7. *Violencia psicológica: un problema estructural y persistente*

Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) de 2021, el 70% de las mujeres de 15 años o más han experimentado algún tipo de violencia a lo largo de su vida. La violencia psicológica es la más prevalente en el país, con un 51.6% de incidencia, seguida de la violencia sexual, que afecta al 49.7% de las mujeres, particularmente en el ámbito doméstico y ejercida por sus parejas (HIP y FCAM, 2024).

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, define este tipo de violencia como:

“[...] cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, incluyendo negligencia, abandono, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas. Estas acciones pueden llevar a la víctima a la depresión, el aislamiento, la baja autoestima e incluso el suicidio (Cámara de Diputados, 2024: 5).

La violencia psicológica o emocional constituye una de las formas más frecuentes y devastadoras de violencia de género. Puede manifestarse activamente, a través de humillaciones, insultos, amenazas, celos extremos o restricciones en la vida social, educativa y laboral de la víctima. De manera pasiva, se expresa mediante el abandono, la indiferencia, el aislamiento o tácticas de manipulación como el *gaslighting* y el *mansplaining*. En ambos casos, la víctima tiende a internalizar la culpa y justificar el abuso, lo que dificulta su reconocimiento y la búsqueda de ayuda (De la Garza y Derbezmás, n.d.).

La normalización de la violencia psicológica en la pareja está profundamente vinculada a la exposición a la violencia durante la infancia. Según Naciones Unidas, quienes han sido testigos de agresiones de su padre hacia su madre tienen una mayor propensión a replicar estas conductas en su vida adulta. A diferencia de la violencia física, la psicológica es silenciosa, difícil de detectar y muchas veces minimizada por estereotipos sociales y culturales. Esto impide que se reconozca como un problema grave y que se implementen medidas eficaces para su prevención y sanción (Thay y Rezzio,

2024: 64). De acuerdo con una investigación realizada por Hispanics In Philanthropy (HIP) y el Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM) las tácticas más comunes utilizadas por los agresores son el aislamiento, la manipulación de la realidad, la intimidación mediante actos violentos (como romper objetos o patear paredes), amenazas, violencia económica (chantajes o control del dinero), acoso, insultos, celos excesivos y abuso emocional de los hijos/as. La dificultad de reconocer estas conductas como violencia radica en su falta de evidencia visible, lo que permite su permanencia y normalización (HIP y FCAM, 2024).

Las consecuencias de esta violencia trascienden el ámbito individual y afectan la esfera relacional y social de las víctimas. No solo impacta la autoestima y la salud mental de las mujeres, sino que también las aísla de redes de apoyo, limita sus oportunidades de desarrollo y refuerza estructuras socioculturales que perpetúan la desigualdad de género (Ibídem).

Los datos reflejan la magnitud del problema. En México, en 2017, el 44.3% de las mujeres reportaron haber sufrido violencia psicológica, y en casi la mitad de los casos el agresor fue su pareja o esposo (Unidad de Igualdad de Género y PGR, 2017). En el contexto del noviazgo, 9 de cada 10 adolescentes mexicanas de entre 12 y 19 años han experimentado algún tipo de agresión. Sin embargo, muchas de ellas no identifican estas experiencias como violencia, ya que asumen la responsabilidad de las reacciones agresivas de su pareja o las justifican (Ibídem).

El impacto de la violencia psicológica en la infancia y la adolescencia es especialmente preocupante. En 2023, 10,424 niños, niñas y adolescentes fueron atendidos en hospitales de México por este tipo de violencia, un aumento del 735.9% respecto a 2010 (REDIM, 2023). De cada 10 víctimas, nueve eran mujeres.

En México, en 2023, el 40.7% de los agresores de violencia psicológica contra mujeres de entre 1 y 17 años fueron sus parejas (Ibídem), evidenciando cómo este ciclo se perpetúa a lo largo del tiempo. Durante 2023, los hospitales del país atendieron a víctimas que presentaron síntomas como malestar emocional (67.1% de mujeres y 66.4% de hombres), trastornos del estado de ánimo (10.4% y 10.6%, respectivamente), depresión (5.9% y 6.2%), ansiedad y estrés postraumático (5% y 5.8%), e incluso consecuencias físicas como contusiones, laceraciones y embarazos no planeados (Ibídem).

Estos datos evidencian la urgencia de abordar la violencia psicológica con medidas preventivas, legislaciones efectivas y un cambio estructural en los patrones de género que perpetúan la desigualdad.

El maltrato psicológico deja secuelas profundas en las víctimas, afectando su estabilidad emocional, autoestima y capacidad para desenvolverse en la sociedad. Puede generar frustración, resentimiento, ansiedad, depresión y deseos de venganza, lo que repercute en su bienestar personal, familiar y laboral (Poalacin-Iza y Bermúdez-Santana, 2023). Además de las implicaciones individuales, la violencia psicológica tiene un impacto económico y social significativo. Las víctimas pueden ver afectada su capacidad para trabajar, lo que genera pérdidas salariales, dificultades para participar en actividades diarias y una reducción en su habilidad para cuidar de sí mismas y de sus familias (Ibídem).

Las mujeres que han sobrevivido a la violencia de género suelen describir la violencia psicológica como una de las más dañinas, incluso más que la violencia física. Algunas expresan que los efectos de un golpe pueden desaparecer rápidamente, mientras que las secuelas del abuso psicológico permanecen. La literatura especializada en violencia de género confirma esta percepción, señalando que muchas mujeres consideran más difícil sobrellevar la degradación emocional y el abuso psicológico que la violencia física en sí misma (Cervantes *et al.*, 2004; *HIP y FCAM*, 2024: 8).

Como vemos, la violencia de género se manifiesta de diversas formas, afectando la integridad física, emocional, económica y social de las víctimas. Estas expresiones de violencia no sólo perpetúan la desigualdad estructural entre hombres y mujeres, sino que también generan graves consecuencias en la salud y el bienestar de quienes las padecen. Dado que muchas de estas agresiones pueden pasar desapercibidas o normalizarse, resulta fundamental contar con herramientas que permitan identificarlas y medir su impacto. En este sentido, el *violentómetro* surge como un instrumento clave para visibilizar y dimensionar la violencia en sus distintos niveles, facilitando su prevención y erradicación.

4.2. Violentómetro punto por punto

Basándonos en la publicación que hicieron las autoras Tronco Rosas y Ocaña López (2012), retomamos los niveles de violencia que podemos encontrar en la pareja, ofreciendo una breve explicación de cada uno, con el objetivo de ejemplificar y ahondar en las razones por las cuales estas acciones son un tipo de violencia. Esta propuesta surge de nuestra experiencia docente, en la que hemos constatado que muchas personas presuponen comprender el contenido de la herramienta, pero en la práctica los conceptos y actitudes que describe no siempre son evidentes ni correctamente interpretados. Por ello, consideramos necesario desarrollar una lectura didáctica y clara que no dé por sentada la comprensión de cada punto, sino que lo aclare mediante ejemplos concretos:

4.2.1. Bromas hirientes

Es importante reconocer que la violencia no se limita a la agresión física, también puede manifestarse de manera sutil a través del lenguaje. Comentarios aparentemente inofensivos, como apodosos despectivos o bromas que menoscaban la dignidad y el amor propio de la pareja, constituyen una forma de violencia psicológica que puede afectar la autoestima y el bienestar emocional de la víctima. “Estás gorda, pero yo así te amo” (*HIP y FCAM*, 2024).

4.2.2. Chantajear

El chantaje emocional vulnera el respeto y la autonomía de la pareja. A través de la manipulación, la culpa o el miedo el agresor busca satisfacer sus propios intereses, generando malestar en la víctima y condicionando su comportamiento. Esta dinámica refuerza relaciones de poder

desiguales y contribuye al control sobre la otra persona. A diferencia de las amenazas, el chantaje es mucho más sutil y, por tanto, difícil de identificar: “*tenía una sorpresa para ti, pero no importa, sal con tus amigas*”, “*si me conocieras realmente, sabrías qué es lo que quiero*”.

4.2.3. Mentir, engañar

La mentira puede constituir una forma de violencia cuando se utiliza como herramienta de manipulación y control dentro de la relación. Al ocultar información o distorsionar la realidad, el agresor busca influir en las decisiones de la pareja. Esta práctica perpetúa dinámicas de dominación y desigualdad. Busca hacerle creer a la pareja que exagera o, que de una u otra forma, ella provoca conductas violentas por medio de frases como: “*no es para tanto*”; “*yo sufro más que tú*”, “*para ti todo es violencia*”, “*si lo hice es porque tú me provocaste*”, “*por mujeres como tú, somos así (violentos)*” (HIP y FCAM, 2024).

4.2.4. Ignorar/ ley del hielo

El uso del silencio como forma de castigo por parte de la pareja constituye una manifestación de violencia emocional. Ignorar puede generar frustración, ansiedad y desgaste psicológico, afectando su bienestar emocional y reforzando relaciones desiguales de poder. Se usa para presionar a la pareja para que ceda en algo que, en un inicio, no está dispuesta a realizar como aceptar culpas, disculparse, cambiar de opinión.

4.2.5. Celar

Los celos no son una expresión de amor, y nunca están justificados, pues esta acción implica considerar a la pareja como propiedad. Consiste en: “Realizar acusaciones infundadas, prohibir usar redes sociales, revisar el celular. Romper ropa por ser “demasiado provocativa”. Tacharla de puta por su arreglo. Dudar de sus relaciones con otros hombres” (Ibídem). La presencia de celos en una relación puede escalar progresivamente hacia otras formas de violencia, incluyendo la psicológica, física y sexual, e incluso derivar en feminicidio.

4.2.6. Acechar

El acoso persistente, conocido como “*stalking*”, implica la persecución obsesiva de la víctima. Se manifiesta a través de conductas que podrían pasar por “caballerosas” como querer acompañarlas, cuando en realidad lo que se busca es vigilarlas o, enmascarado de preocupación, exigir horarios que cumplir (Ibídem). Aunque la víctima exprese su rechazo, el agresor insiste en invadir su privacidad a través de llamadas constantes, regalos no deseados, vigilancia en redes sociales, presencia no solicitada en espacios personales y amenazas directas o indirectas. Estas conductas acaban generando miedo, angustia y una sensación de peligro constante.

4.2.7. Culpabilizar

Cuando se responsabiliza a la pareja de cualquier problema cotidiano, tergiversando los hechos y orillándole a admitir responsabilidades que no le corresponden, está ejerciendo violencia emocional y psicológica. Esta manipulación refuerza la inseguridad de la víctima, quien, sometida a la ira y el enojo del agresor, puede llegar a asumir como legítima la violencia de su pareja.

4.2.8. Descalificar

La descalificación constante de los comentarios, proyectos de vida, planes personales, laborales, académicos o familiares busca socavar su autoestima y autoconfianza. Esta dinámica inicia de manera sutil, con frases como “*yo te ayudo, tú no sabes*”, y puede evolucionar hasta declaraciones más agresivas como “*no sirves como pareja, madre, trabajadora o hija*”. A través de esta estrategia, el agresor refuerza la dependencia emocional y el sentimiento de inutilidad en la víctima, limitando su autonomía y crecimiento personal (HIP y FCAM, 2024).

4.2.9. Ridiculizar

La burla y la ofensa son herramientas de violencia psicológica. El agresor busca poner en ridículo a la pareja frente a amistades, colegas laborales, familiares, para debilitar la confianza y asegurar su dominio en la relación. Estos comentarios también pueden desvalorizar características consideradas femeninas por medio de comentarios como “*ni siquiera te puedes embarazar, no sirves como mujer*” o “*no sirves como madre*”, etc.

4.2.10. Humillar

La humillación en público disfrazada de broma es una forma de violencia psicológica. En diversas encuestas, las mujeres que han experimentado este tipo de maltrato reportan sentirse confundidas y avergonzadas. Esta dinámica genera un sentimiento de infravaloración y refuerza el control del agresor sobre la víctima, quien, al sentirse expuesta, puede replegarse aún más dentro de la relación abusiva.

4.2.11. Intimidar

A través de miradas amenazantes, gestos agresivos, gritos o la invasión del espacio personal de la víctima se ejerce violencia psicológica. Este tipo de intimidación busca generar miedo en la víctima y condicionar su conducta, reforzando las normas de sumisión impuestas por el agresor: “*cuando nazca y no se parezca, ya verás*”; “*si me engañas tengo dos balas guardadas, una para ti y una para él*”. Amenaza de suicidio si ellas los dejan (Ibidem).

4.2.12. Controlar

La prohibición y el control sobre las relaciones interpersonales de la pareja, incluyendo la restricción de contacto con familiares, amistades o colegas de trabajo, así como la supervisión de su vestimenta, actividades, redes sociales, correos electrónicos o incluso su fuente de ingresos, son señales de alerta de violencia de pareja. Esta forma de abuso indica un intento extremo de dominación, con el objetivo de controlar todos los aspectos de la vida de la víctima, dejándola completamente aislada y en una situación de vulnerabilidad.

4.2.13. Destruir artículos personales

Este tipo de agresión no solo implica la pérdida de bienes materiales (teléfono celular, computadora, recuerdos sentimentales, ropa, automóvil o muebles del hogar), también implica advertencia de la violencia puede dirigirse directamente hacia la víctima. En muchos casos, la destrucción de objetos precede a la agresión física, por lo que constituye una señal de peligro inminente dentro de la relación.

4.2.14. Manosear

Se ha estudiado que socialmente los hombres violentos golpean o manosean a las niñas para que aprendan a ser dóciles y “aprendan quién manda”.

4.2.15. Caricias agresivas

Las agresiones físicas en público o en privado que generen malestar en la víctima, no deben ser normalizadas ni toleradas. Muchos agresores utilizan este tipo de violencia como una forma de demostrar poder y control sobre la mujer, reafirmando así la idea de posesión ante ella y ante la sociedad.

4.2.16. Golpes “jugando”

Detrás de ellos subyacen dinámicas de poder y control. Estos actos, que pueden incluir empujones, sujeciones, quemaduras, heridas o intentos de estrangulamiento, son muchas veces minimizados tanto por la víctima como por el agresor, lo que contribuye a su continuidad y escalada.

4.2.17. Pellizcos y arañazos

Estos han sido erróneamente representados en la industria pornográfica como prácticas placenteras para las mujeres. En muchas ocasiones, son aceptadas por la víctima debido a normas de

género que la obligan a complacer sexualmente a su pareja. Sin embargo, estas acciones pueden intensificarse, causando dolor, daño físico y una dinámica de abuso dentro de la relación.

4.2.18. Empujar y jalonear

El uso de la fuerza para someter a la pareja son expresiones claras de violencia. Si bien puede ser un patrón aprendido en ciertos entornos, en los hombres abusivos se manifiesta con mayor frecuencia como una herramienta de control.

4.2.19. Cachetear

Es un acto de violencia que busca transmitir un mensaje de dominación y castigo. Erróneamente, se puede percibir como un “correctivo menor”, normalizando el abuso y minimizando sus efectos. Con el tiempo, el agresor pierde el miedo a dejar marcas visibles en la víctima, lo que puede llevar a un aumento en la frecuencia e intensidad de la violencia.

4.2.20. Patear

No solo aumenta la violencia física, sino también el nivel de desprecio y saña hacia la víctima. Este tipo de agresión puede provocar lesiones graves como fracturas, laceraciones, hemorragias internas, discapacidad e incluso la muerte.

4.2.21. Encerrar/ aislar

Es una forma extrema de violencia que coloca a la víctima en una situación de vulnerabilidad absoluta. Al cortar su contacto con familiares, amigos y redes de apoyo, el agresor refuerza su control y asegura que la víctima enfrente la violencia en soledad, sin posibilidad de recibir ayuda o consejo. Esta táctica busca debilitar su capacidad de resistencia y mantenerla sometida.

4.2.22. Sextorsión

Es el tipo de violencia digital en la que el agresor amenaza con difundir material íntimo de la víctima si no accede a sus demandas, que pueden incluir dinero, favores sexuales o más contenido privado. En muchos casos, la sextorsión se usa como mecanismo de venganza tras el fin de una relación.

4.2.23. Amenazar con objetos o armas

Este tipo de amenaza es una señal de alerta grave, pues indica un alto riesgo de que la violencia se materializa en agresiones físicas o feminicidio.

4.2.24. Difundir contenido íntimo

Hacer esto sin el consentimiento de la pareja constituye una violación a su privacidad y autonomía. La grabación, reproducción o distribución de imágenes o videos con contenido sexual sin autorización es una forma de violencia digital que puede generar consecuencias emocionales, sociales y legales devastadoras.

4.2.25. Amenazar de muerte

Ya sean verbales, escritas o simbólicas (como mostrar armas o usar el propio cuerpo para intimidar), representan una de las formas más extremas de violencia. Este tipo de amenaza genera en la víctima un estado de terror permanente, lo que muchas veces la lleva a someterse al agresor por miedo a ser asesinada.

4.2.26. Forzar a una relación sexual

La coerción y el uso de la presión para forzar a una mujer a tener relaciones sexuales son formas de violencia sexual. El agresor puede recurrir a chantajes emocionales, insistencia, condicionamientos o promesas a cambio de sexo (*sexualidad instrumental*), además de amenazas directas. Este tipo de abuso también vulnera sus derechos sexuales y reproductivos, exponiéndola a embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y relaciones forzadas sin protección.

4.2.27. Abuso sexual

Muchos agresores han sido socializados bajo la idea de que su deseo sexual tiene prioridad sobre el consentimiento de la mujer. En estos casos, la víctima puede sentirse presionada a acceder a actos sexuales sin poder expresar un “no”, ya sea por miedo, dependencia emocional o intimidación. El abuso sexual también ocurre cuando la víctima está inconsciente debido al uso de drogas o sustancias.

4.2.28. Violación sexual

Es la forma más extrema de violencia sexual. Este acto puede implicar penetración vaginal, anal u oral y, en algunos casos, se acompaña de tortura. A pesar de los mitos existentes, la violación dentro del matrimonio o el noviazgo es una realidad y constituye un delito. La falta de consentimiento convierte cualquier acto sexual en una violación.

4.2.29. Mutilación

Esta práctica implica la amputación total o parcial de partes del cuerpo, especialmente aquellas asociadas a la feminidad, como pezones, clítoris o tejido vulvar. La mutilación no solo representa un acto de tortura, sino que también busca despojar a la víctima de su identidad y autonomía.

4.2.30. Femicidio

Es la máxima expresión de la violencia de género: el asesinato de una mujer por el hecho de ser mujer. Este crimen suele ser el desenlace de un ciclo de violencia sostenido y es considerado un delito de odio. En muchos casos, los feminicidios son perpetrados por parejas o exparejas de la víctima, reflejando el dominio y control que el agresor buscaba mantener sobre ella. La impunidad de estos crímenes envía un mensaje de permisividad hacia la violencia contra las mujeres, perpetuando la desigualdad y la injusticia.

Es fundamental comprender que la violencia de género no siempre comienza con agresiones físicas extremas, sino que suele escalar desde formas más sutiles y normalizadas. Identificar cada una de estas manifestaciones es clave para prevenir su avance y romper con el ciclo de abuso. Entre todas, la violencia psicológica juega un papel crucial, ya que mina la autoestima, la autonomía y la percepción de la realidad de la víctima, dificultando que reconozca el maltrato y busque ayuda. Por ello, es imprescindible visibilizar y entender su impacto en la vida de quienes la sufren.

5. Conclusión

El violentómetro es una herramienta que permite identificar y analizar los diferentes niveles de violencia en las relaciones de pareja. De los 30 puntos que lo componen, los primeros 13 corresponden a violencia psicológica, mientras que del 14 al 29 se observan secuelas psicológicas graves que pueden llegar a ser incapacitantes. De acuerdo con el informe de HIP y FCAM (2024), la violencia psicológica está presente en distintos grados y con frecuencia se combina con otras formas de agresión, como la violencia física y sexual. Además, el uso de tecnologías ha dado lugar a nuevas manifestaciones, como la violencia digital y el *sexting*, lo que complica el diseño de estrategias de prevención y atención adecuadas y eficaces.

Los tipos de violencia de género que existen deben visibilizarse, cada uno de ellos debe ser socializado a todos los niveles de la comunidad y principalmente en las y los jóvenes y adolescentes cuando están empezando sus primeras relaciones amorosas y sexo afectivas para detener el aumento de violencia en la unión libre, el concubinato y el matrimonio. En un esfuerzo por cuantificar la violencia, el IPN generó una herramienta para detectar y parar la violencia.

A pesar de haberse creado en 2009, existen pocas investigaciones sobre el impacto que ha tenido el violentómetro en México.

Lo anterior nos permite sostener la importancia de socializar y visibilizar el fenómeno de la violencia de pareja en el noviazgo, poniendo atención en las primeras manifestaciones (violencia psicológica) a través de acciones tanto de prevención como de denuncia.

5.1. Prevención

Durante siglos, la violencia de género ha sido considerada parte de la cotidianidad cultural, validada y normalizada por diversas comunidades humanas. Se manifiesta de manera recurrente en las interacciones más personales e íntimas, representando una violación sistemática a los derechos humanos de quienes la padecen.

Desde la década de 1970, comenzaron a visibilizarse las dinámicas de violencia dentro del matrimonio, lo que permitió reconocer que este fenómeno era más común de lo que se suponía en la población general. En los años ochenta, se llevó a cabo el primer estudio epidemiológico sobre la violencia en el noviazgo (Makepeace, 1981)¹, lo que impulsó una serie de investigaciones centradas en adolescentes y jóvenes. Estos estudios evidenciaron que la violencia en la pareja no se inicia en la adultez, como se creía, sino que suele aparecer desde la adolescencia, cuando se establecen las primeras relaciones afectivas. La violencia en el noviazgo no es un evento aislado, sino un proceso dinámico que puede consolidar patrones de agresión y actitudes que justifican estas conductas, lo que, a largo plazo, contribuye a la reproducción de relaciones violentas y sus consecuencias perjudiciales (Muñoz Rivas, González Lozano, Fernández-González y Fernández Ramos, 2015).

La erradicación de este fenómeno social requiere estrategias coordinadas que involucren distintos ámbitos, como la escuela, la comunidad, los medios de comunicación, las familias y las políticas públicas. Estudios recientes indican que, aunque las primeras manifestaciones de violencia pueden aparecer antes, las tasas más altas de agresión se presentan entre los 16 y 17 años, lo que sugiere que las estrategias de prevención deberían implementarse desde la adolescencia temprana, alrededor de los 13 o 14 años (Ibídem).

Existen diversos enfoques preventivos: la prevención universal, dirigida a toda la población adolescente; la prevención selectiva, enfocada en grupos con mayor riesgo; y la prevención indicada, orientada a individuos con factores de riesgo específicos. Dirigir los esfuerzos a estos subgrupos permite optimizar los recursos disponibles y atender de manera más eficaz las necesidades particulares (Ibídem).

Freyre Pulido, Bringas Marrero, y Boix Cruz, (2020) realizaron un Cuestionario de Percepción del Violentómetro aplicado a un total de 680 estudiantes del CONALEP, Plantel Tehuacán 150. Del total del estudiantado participante, 450 refieren haber recibido violencia o realizado actos de violencia (66%), de los cuales 31 acepta haber sido la persona que violenta, 69 haber sido víctima de violencia y 350 haber ejercido y experimentado violencia. La mayoría de las acciones enfocadas a ejercer violencia se ubican en la primera parte del “Violentómetro” (identificada como “¡Ten cuidado! La violencia aumentará”). En este punto, de acuerdo con las autoras, existe una normalización de la

¹ Para mayor información consultar Makepeace (1981).

violencia tal que los propios estudiantes las consideran un juego. Frente a la pregunta de qué podrían hacer para evitar o erradicar la violencia, el estudiantado señaló la importancia de conocer más respecto al tema, ya que ese puede ser el punto de partida para cambiar la manera de pensar. Este cuestionario obtuvo resultados similares del realizado por las mismas autoras dos años antes (2018) con estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (Boix Cruz, Freyre Pulido, y Bringas Marrero, 2018). Consideramos que el trabajo de estas autoras, además de ser importante, pues permite visibilizar las violencias al interior de las parejas jóvenes, puede ser ajustado y replicado en diversos ámbitos educativos con el objetivo de poner en alerta a profesorado y estudiantado de las implicaciones de ejercer y recibir violencia en relaciones de pareja, sobre todo de violencia psicológica.

Replicar estos espacios de reflexión entre la población vulnerable a este tipo de violencia puede ser de gran utilidad para atajar el problema de la violencia de género en la pareja. Entre las estrategias que podemos recomendar destacan los talleres sobre nuevas masculinidades y el uso del violentómetro en espacios educativos. En ambos casos se debe garantizar la confidencialidad de la información, el apoyo de psicólogos y psicólogas especializadas en violencia de género, garantizar que los espacios de reflexión (para los talleres) serán espacios seguros para todas y todos los participantes y, sobre todo, la continuidad de estas acciones. Además, las escuelas y centros educativos deberán tomar acciones para identificar las acciones violentas y, de ser el caso, canalizar a las víctimas a las instituciones correspondientes para realizar una denuncia.

5.2. Denuncia

La violencia de género es la que menores índices de condenas registra, en gran parte porque los órganos jurisdiccionales carecen de criterios claros para ponderarla y sancionarla adecuadamente (Thay y Rezzio, 2024: 57).

Desde una perspectiva internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU) han reconocido la violencia contra la mujer como un problema de salud pública y una violación a los derechos humanos (OMS, 2002; ONU, 1995). Sin embargo, aunque muchos países han adaptado sus marcos legales para abordar el problema, la aplicación efectiva de estas leyes sigue siendo deficiente (Thay y Rezzio, 2024).

En el caso de la violencia ejercida por parejas, solo el 13.1% de las víctimas denunciaron, mientras que en entornos escolares y familiares las cifras de denuncia son aún menores (7.8% y 7.1%, respectivamente). En total, 7 millones de mujeres que experimentaron violencia psicológica en su relación de pareja no interpusieron denuncia (REDIM, 2023).

Como hemos señalado a lo largo de este trabajo, la violencia psicológica es una de las formas de agresión menos denunciadas debido a diversos factores, entre ellos la dependencia económica, el temor a represalias, la incertidumbre sobre el futuro, la preocupación por los hijos, el aislamiento social y el miedo al juicio de la sociedad. La falta de atención oportuna a este tipo de violencia puede

contribuir a su escalada, llegando incluso al feminicidio, que representa la última etapa de un proceso de agresión sistemática (Thay y Rezzio, 2024: 81).

Por eso, es fundamental que las víctimas puedan ponerse a salvo y recurrir a profesionistas e instituciones gubernamentales dependiendo del grado de violencia. Lamentablemente, en México las víctimas de violencia de género en la pareja suelen percibir poco respaldo de las instituciones jurídicas y asistenciales, lo que limita su disposición a denunciar. Aún es necesario profundizar en el estudio de las causas que generan esta falta de credibilidad y la minimización de la problemática. Sin embargo, la difusión de información sobre recursos de ayuda y medidas de protección es clave para mejorar la cobertura y la eficacia de la prevención, especialmente entre la población juvenil. Dado que la violencia en el noviazgo suele ser relativizada y justificada por quienes la padecen, muchas víctimas y agresores no recurren a estos servicios de apoyo (Muñoz Rivas, González Lozano, Fernández-González y Fernández Ramos, 2015).

Cuando las víctimas intentan salir de una relación violenta, suelen enfrentar múltiples obstáculos. Muchas veces, los agresores prometen cambiar para evitar que sus parejas los dejen o, por el contrario, incrementan la violencia y recurren a amenazas. Asimismo, las mujeres que buscan apoyo institucional frecuentemente experimentan revictimización, son culpabilizadas por la violencia sufrida o incluso enfrentan la pérdida de la custodia de sus hijos/as debido a prejuicios institucionales (HIP y FCAM, 2024).

En este contexto, los órganos jurisdiccionales enfrentan dos desafíos fundamentales. Primero, la tendencia a tratar cada tipo de violencia contra las mujeres como fenómenos independientes, en lugar de reconocer su interrelación. Segundo, la omisión del impacto psicológico que estas agresiones generan en las víctimas, especialmente al momento de dictaminar indemnizaciones. Es importante destacar que muchas de estas secuelas no son inmediatas, sino que se manifiestan de manera progresiva, lo que hace aún más complejo su reconocimiento y tratamiento (Thay y Rezzio, 2024).

Debido a la forma en que se documenta la violencia, los registros administrativos solo reflejan los casos en los que se presenta una denuncia o se solicita algún servicio de atención. Generalmente, esto implica situaciones de mayor gravedad, como violencia física o sexual con lesiones severas, trata de personas, violencia familiar extrema, homicidio y feminicidio. Sin embargo, estos registros ofrecen una visión parcial de la problemática, ya que no incluyen todas las manifestaciones de violencia que enfrentan niñas y adolescentes, sino únicamente aquellas que fueron denunciadas o en las que alguna autoridad intervino (INEGI, 2023).

El CNPJE permite analizar delitos específicos como homicidio, feminicidio, lesiones, delitos sexuales, trata de personas y violencia familiar. Según datos del INEGI de 2023, las niñas y adolescentes mujeres son más afectadas que sus pares varones. Se registraron 59,141 delitos con víctimas femeninas en este grupo de edad, mientras que para los niños y adolescentes varones la cifra fue de 30,207. Esto evidencia que, para niñas y mujeres, la ocurrencia de estos delitos es aproximadamente el doble en comparación con niños y hombres (Ibídem).

Es crucial intervenir en las primeras manifestaciones de violencia, ya que su normalización puede generar una escalada progresiva hasta alcanzar niveles extremos, como el homicidio o el suicidio. Muchas personas jóvenes no aceptarían una relación con alguien que las golpee en la primera cita, pero podrían minimizar acciones como empujones, chantajes, burlas, amenazas o el menosprecio. Este es precisamente el problema: la violencia en las relaciones de pareja suele pasar desapercibida al principio, pero con el tiempo se arraiga y puede perdurar por años o incluso toda la vida (Tronco Rosas y Ocaña López, 2012).

El papel de los profesionales de la salud mental es fundamental en la protección de los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia de género. Su labor puede abarcar desde servicios de prevención hasta atención integral en casos de violencia ya ejercida. Además, el tratamiento de agresores podría contribuir a la prevención de feminicidios y futuras agresiones, así como a la mejora del bienestar de las víctimas cuando se considere parte de una reparación integral y digna. No obstante, más allá de la atención a quienes han padecido violencia, la prioridad debe ser la prevención de estas situaciones (Thay y Rezzio, 2024).

Debemos de dejar de normalizar la violencia de género en cualquiera de sus acepciones y de revictimizar a las personas que padecen la violencia. Es necesario enfatizar que, para desarticularse, el fenómeno de la violencia de género y en particular en la pareja, debe ser comprendido, visibilizado y deconstruido a nivel comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

Boix Cruz, Alejandra Margarita; Freyre Pulido, Virginia del Carmen y Bringas Marrero, Pascual (2018). “Percepción del violentómetro en estudiantes universitarios”. En: Universidad Nacional Autónoma de México y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional A.C. (Coeds.). *Dinámicas urbanas y perspectivas regionales de los estudios culturales y de género*. México. Disponible en: <https://ru.iiec.unam.mx/4424/1/2-132-Boix-Freyre-Bringas.pdf> [27/09/2024].

Cámara de Diputados (2024). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf> [27/09/2024].

Castañeda, Marina (2002). *El machismo invisible*. México: Grijalbo Mondadori México.

Castañeda Salgado, Martha Patricia; Ravelo Blancas y Patricia; Pérez Vázquez, Teresa (2013). “Feminicidio y violencia de género en México: omisiones del Estado y exigencia civil de justicia”. En: *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (74), enero-junio, pp. 11-39. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39348328002> [30/08/2024].

Córdova López, Ocnor (2017). “La violencia económica y/o patrimonial contra las mujeres en el ámbito familiar”. En: *Persona y Familia, Revista del Instituto de la Familia Facultad de Derecho*, (6). Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/personayfamilia/article/view/468> [13/01/2025].

Connell, Raewyn (1995). *Masculinities*. Crows Nest, New South Wales: A&U Academic.

ENDIREH - Encuesta Nacional Sobre La Dinámica De Las Relaciones En Los Hogares (2021). Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/nacional_resultados.pdf [27/09/2024].

De la Garza, Claudia y Derbez, Eréndira (n.d.). “No son micro. Machismos cotidianos”. En: *Suprema Corte de Justicia de la Nación*. Disponible en: <https://www.scjn.gob.mx/igualdad-de-genero/circulo-de-lectura/no-son-micro-machismos-cotidianos> [18/01/2025].

Fernández de Juan, Teresa (2004). “Violencia contra la mujer en México”. En: *Comisión Nacional de los Derechos Humanos*. Disponible en: https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/17.pdf [27/09/2024].

Foucault, Michael (1978). “Curso del 7 de enero de 1976”. En: *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta, pp. 124-137.

Freyre Pulido, Virginia del Carmen; Bringas Marrero, Pascual y Boix Cruz, Alejandra Margarita (2020). “Percepción del Violentómetro por estudiantes de Nivel Medio Superior”. En: Universidad Nacional Autónoma de México y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional A.C. (Coeds.). *Factores críticos y estratégicos en la interacción territorial desafíos actuales y escenarios futuros*. Ciudad de México. Disponible en: <https://ru.iiec.unam.mx/4424/1/2-132-Boix-Freyre-Bringas.pdf> [01/10/2024].

Hanisch, Carol (1969). “The personal is political”. En: *Notes from the Second Year: Women's Liberation*. Disponible en: <http://www.carolhanisch.org/CHwritings/PIP.html> [27/08/2024].

HIP - Hispanics In Philanthropy y FCAM - Fondo Centroamericano de Mujeres (2024). *Investigación sobre violencia psicológica en México*. Disponible en: https://hipfunds.org/wp-content/uploads/2024/11/HIP_Investigacion_Violencia_Psicologica.pdf [02/02/2025].

Instituto Nacional de las Mujeres (2007). “El impacto de los estereotipos y los roles de género en México”. En: *Centro de documentación INMUJERES*. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf [10/12/2024].

INEGI (2023). *Comunicado de prensa número 706. Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer*. 23 de noviembre. Disponible en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_VCM_23.pdf [01/02/2025].

INMUJERES (2023). “Desigualdad en cifras”. Año 9, Boletín N° 4, abril. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BA9N04.pdf [01/02/2025].

Instituto de la Mujer Oaxaqueña (2008). *Protocolo para la atención Psicológica de los casos de Violencia de género contra las Mujeres*. Oaxaca, México: Lluvia Oblicua Ediciones. Disponible en: <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/PAIMEF/Oaxaca/oax07.pdf> [10/12/2024].

Jaramillo-Bolívar, Cruz Deicy y Canaval-Erazo, Gladys Eugenia (2020). “Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto”. En: *Universidad y Salud*, 22(2), pp. 178-185. Disponible en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072020000200178 [15/01/2025].

Makepeace, James M. (1981). “Courtship violence among college students”. En: *Family Relations*, 30(1), pp. 97-102. Disponible en: <https://doi.org/10.2307/584242> [10/05/2025].

Moreno, Arturo y Corona, Mariela (2015). “Violencia intrafamiliar: después del proceso vivido”. En: *PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas*, 1(2), pp. 31-34. Disponible en: <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/41> [10/09/2024].

Muñoz Rivas, Marina; González Lozano, Pilar; Fernández-González Liria y Fernández Ramos, Sandra (2015). *Violencia en el noviazgo. Realidad y prevención*. Madrid: Ediciones Pirámide.

ONU (2021). *La violencia de género es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo*, 17 de junio. Disponible en: <https://unric.org/es/la-violencia-de-genero-segun-la-onu/> [05/05/2025].

ONU Mujeres (2024). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*, 27 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es/articulos/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-tipos-de-violencia-contra-las-mujeres-y-las-ninas> [10/11/2024].

OPS/OMS (n.d.). *Prevención de la Violencia*. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia> [25/11/2024].

Poalacin-Iza, Edwin Marcelo y Bermúdez-Santana, Diana Maricela (2023). “Violencia psicológica, sus secuelas permanentes y la proporcionalidad de la pena”. En: *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(2), mayo-agosto, 2023, pp. 61-69. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778123008.pdf> [15/12/2024].

Porter, Bárbara y López-Angulo, Yaranay (2022). “Violencia vicaria en el contexto de la violencia de género: un estudio descriptivo en Iberoamérica”. En: *CienciAmérica*, 11(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v11i1.381> [10/12/2024].

REDIM (2024). “Violencia psicológica contra niñas, niños y adolescentes en México (2010-2023)” En: *Derechos de la infancia*, junio 27. Disponible en: <https://blog.derechosinfancia.org.mx/2024/06/27/violencia-psicologica-contra-ninas-ninos-y-adolescentes-en-mexico-2010-2023/> [01-02-2025].

SSPC - Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (2021). “SSPC pone en marcha cinco acciones inmediatas para que las mujeres tengan vida libre de violencia”. En: *Gobierno de México*. Disponible en: <https://www.gob.mx/sspc/prensa/sspc-pone-en-marcha-cinco-acciones-inmediatas-para-que-las-mujeres-tengan-vida-libre-de-violencia#:~:text=Rodr%C3%A9guez%20asegur%C3%B3%20que%20la%20violencia,la%20paz%20y%20tranquilidad%20que> [01-05-2025].

Tahay, Miguel Angel Romar y Rezzio, Flor De María Miranda (2024). “Análisis Del Delito De Violencia Psicológica En Contra De La Mujer En El Derecho Comparado Latinoamericano y Sus Implicaciones En Otras Tipologías De Violencia De Género”. En: *Alétheia Anuario de Derechos Humanos y Filosofía del Derecho*, 2(2), enero-diciembre, pp. 57-86 Disponible en: <https://doi.org/10.32870/aletheia.v2i02.33> [15/12/2024].

Tronco Rosas, Martha Alicia y Ocaña López, Susana (2012). *Género y Amor: Principales Aliados De La Violencia En Las Relaciones De Pareja Que Establecen Estudiantes Del Ipn Instituto Politécnico Nacional México*. Disponible en: <https://www.upiita.ipn.mx/adjuntos/rgenero/articulo-violentometro.pdf> [30/08/2024].

Unidad de Igualdad de Género y PGR – Procuraduría General de la República (2017). *Violencia psicológica contra las mujeres*. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/253605/Violencia_psicol_gica_Mes_Agosto_2017_2_1-08-17.pdf [10/12/2024].

Universidad Nacional del Rosario (2019). *A 25 años de la Convención de Belém do Pará*. Disponible en: <https://www.fder.unr.edu.ar/2019/06/05/a-25-anos-de-la-convencion-de-belem-do-para/> [20/12/2024].

UNFPA (2016). *Medición de la prevalencia de la violencia contra las mujeres. Terminología clave*. Oficina Regional de Asia y el Pacífico, agosto. Disponible en: https://asiapacific.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/sp_knowvawdata_terms_18_aug_2016_tbo.pdf [25/11/2024].