NACIONAL

Conoce el violentómetro, una herramienta para identificar las “alertas rojas” en una relación afectiva

15 de febrero de 2023 · 4 min de lectura



A propósito del *Día de San Valentín* o el *Día del Amor y la Amistad*, que se celebra cada 14 de febrero, es importante dar a conocer herramientas para relacionarnos de una forma sana y responsable hacia con los demás, pero también para cuidar de nosotros mismos.

Y es que, en el ámbito de las relaciones de pareja, las mujeres son las más propensas a sufrir algún tipo de violencia. Además, el vínculo afectivo que se tiene con esa persona profundiza sus consecuencias.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), estima que en México un aproximado de 47.3 millones de mujeres mayores de 15 años tienen o han tenido una relación de pareja. De esta cifra, el 39.9 % ha experimentado algún tipo de violencia en una relación de pareja, siendo la violencia psicológica la más experimentada.

Desafortunadamente, el feminicidio o un asesinato es la máxima expresión de la violencia en la pareja, sin embargo, no hay que perder de vista que también son todos aquellos actos abusivos de poder u omisiones intencionales que tienen como objetivo controlar, someter y/o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y/ o sexual a alguien. Hay que reconocer que, aunque principalmente este tipo de violencias las sufren en mayor medida las mujeres, ninguna persona sin importar su género, identidad, ni condiciones, está exenta.

Es por ello que para identificar este tipo de maltratos existe el “violentómetro”, una herramienta educativa creada por la Unidad de Gestión con Perspectiva de Género (UPGPG) del Instituto Politécnico Nacional (IPN) que sirve para clasificar de forma escalonada (o de “semáforo”) las diversas manifestaciones de violencia en la pareja, las cuales pueden estar ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden, se desconocen o pueden estar normalizadas por la persona en cuestión y por eso no son detectadas a tiempo. Aquí te los mostramos:

Etapa 1 “¡Ten cuidado! La violencia aumentará”: en esta primera etapa se muestran algunas acciones que no se deberían dejar pasar como las bromas hirientes, el chantaje, mentir, engañar, ignorar (aplicar la “ley del hielo”), celar, acechar/stalkear en las redes sociales, descalificar, ridiculizar, ofender, humillar en público, intimidar y amenazar, sin embargo, son cosas que se pueden controlar estableciendo límites para tu autocuidado.

Etapa 2 “¡Reacciona! No te dejes destruir”: en lo que respecta a este segundo nivel de violencias refiere al control o prohibición de la pareja (como la convivencia con algunos familiares o amigos, dinero, apariencia, entre otros), además de otras actitudes como la destrucción de artículos personales, manosear, caricias agresivas, golpear “jugando”, pellizcar, arañar, empujar, jalonear, cachetear y patear. Estos actos ya infringen directamente en el bienestar físico y moral de quien lo sufre por lo que se le invita a tomar acción a la persona para ya no permitir más violencia.

Etapa 3 ¡Necesitas ayuda profesional!: en esta tercera etapa comienzan acciones más violentas como el encierro o el aislamiento, amenazar con objetos o armas, amenazar de muerte, forzar a una relación sexual, abuso sexual, mutilar y, por último, culminar en un asesinato (feminicidio u homicidio).

Cabe destacar que, a pesar de que se puede mostrar de forma escalonada este tipo de actos violentos, no necesariamente se viven de forma consecutiva, ya que pueden ser experimentadas de forma intercalada e inclusive directa.

Además, existen algunas propuestas para que la violencia en el noviazgo sea un delito como en el caso de Puebla, donde se pretende que sea equiparable al de violencia familiar.

Este tipo de instrumentos, como el violentómetro, contribuyen al cuestionamiento del cómo nos enseñaron a relacionamos de forma romántica con los otros, ya que no debemos tolerar violencias que perjudiquen nuestro bienestar, sino aprender a vincularnos con las personas hasta donde sea sano.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/conoce-el-violentometro-una-herramienta-para-identificar-las-alertas-rojas-en-una-relacion-afectiva
Descargado el 22 de noviembre de 2026.