DIAGRAMA DE VIOLENCIAS

Comité de Ética

Este diagrama esta diseñado principalmente para el uso individual, con el proposito de brindarte **una herramienta que te permita identificar si estás viviendo alguna forma de violencia o si ejerces violencia hacia alguien con quien convives. Asimismo,** busca promover el conocimiento sobre los distintos tipos de violencia.

IDENTIFICA LA INTENSIDAD DE LA VIOLENCIA

Color más claro, menor intensidad

Color más oscuro, mayor intensidad

Recuerda, ninguna violencia debe ser normalizada

SEXUAL

- Hacer comentarios, insinuaciones o conductas sexuales no deseadas.
- Usar cualquier posición de ventaja para imponer actos sexuales.
- Negar el derecho a decidir sobre nuestra propia reproducción.
- Tocar, acariciar, invadir espacio personal sin consentimiento.
- Imponer actos sexuales sin consentimiento.

PSICOLÓGICA

- Ignorar (ley del hielo).
- Minimizar las emociones ajenas.
- Manipular / Chantajear / Amenazar.
- Descalificar / Ridiculizar.
- Celar.

PATRIMONIAL

- Controlar el uso de pertenencias.
- Retener documentos identitarios.
- Destruir o dañar bienes.
- Cometer fraude o manipulación de bienes.
- Despojar de propiedades o pertenencias.

FÍSICA

- Amenazar con objetos o armas.
- Acechar / Encerrar / Aislar.
- Jalonear / Agarrar agresivamente.
- Golpear / Lesionar.
- Feminicidio o intento de feminicidio.

ECONÓMICA

- Impedir y obstaculizar el crecimiento laboral.
- Controlar o restringir el uso y obtención del dinero.
- Manipular y chantajear con dinero.
- Endeudar sin autorización.
- Retener injustificadamente el salario.

DIGITAL

- Doxxear (difundir información para causar acoso)
- Extorsionar con difusión de contenido sexual.
- Difamar o acosar en redes sociales.
- Difundir o crear contenido sexual sin consentimiento.
- Enviar materiales sexuales a través de redes sociales.

¿Y CÓMO LO PUEDO USAR?

Observa y analiza los tipos de violencia que te ejercen/ejerces

Acciona y no te quedes callada, denuncia

Reflexiona sobre cómo estas acciones afectan tu entorno

ESPACIOS DONDE PUEDE OCURRIR

Familiar · Escolar · Comunitario · Laboral · De Pareja

Cultura
Secretaría de Cultura
INAH

TIPOS DE VIOLENCIAS

Comprender sus formas para prevenirlas y construir relaciones más justas y respetuosas

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

Es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, psicológic o, económico, sexual o simbólico, que causa daño o sufrimiento a la otra persona o grupo, violando sus derechos y su dignidad.

RECUERDA

Todas las formas de violencia son inaceptables.
Identificarlas es el primer paso para transformarlas.

CONOCE LOS 6 TIPOS DE VIOLENCIAS

1. VIOLENCIA FÍSICA

Uso de la fuerza que causa daño al cuerpo o a la salud.

EJEMPLOS

- Golpes, empujones, patadas
- Quemaduras
- Uso de armas
- Privación de cuidados básicos

CARACTERÍSTICAS

- Puede dejar lesiones visibles o internas.
- Puede ser ocasional o repetida.
- Afecta la integridad física y la seguridad.

IMPACTO

Provoca dolor, lesiones, discapacidad e incluso la muerte. Genera miedo y vulnerabilidad.

2. VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Acciones que dañan la salud mental, la autoestima o la estabilidad emocional.

EJEMPLOS

- Insultos, humillaciones
- Amenazas, intimidación
- Aislamiento
- Manipulación
- Control excesivo

CARACTERÍSTICAS

- No deja marcas físicas, pero sí emocionales.
- Puede ser sutil, constante y difícil de detectar.
- Busca controlar, asustar o menospreciar.

IMPACTO

Baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés crónico y daño emocional profundo.

3. VIOLENCIA SEXUAL

Cualquier acto o comentario de carácter sexual no deseado que atenta contra la dignidad y la libertad de una persona.

EJEMPLOS

- Acoso sexual
- Abuso sexual
- Violación
- Comentarios sexuales no deseados
- Exposición o envío de contenido sexual sin consentimiento

CARACTERÍSTICAS

- Siempre es una violación de derechos.
- Puede ocurrir en cualquier lugar y relación.
- No requiere contacto físico para existir.

IMPACTO

Trauma, culpa, miedo, daño físico, embarazos no deseados e infecciones.

4. VIOLENCIA ECONÓMICA

Acciones que afectan la estabilidad económica o el acceso a los recursos.

EJEMPLOS

- Control del dinero
- Privación de recursos básicos
- Destrucción de bienes
- Impedir trabajar o estudiar
- Deudas forzadas

CARACTERÍSTICAS

- Busca generar dependencia económica.
- Limita la autonomía y la toma de decisiones.
- Afecta la calidad de vida y la independencia.

IMPACTO

Pobreza, dependencia, estrés, imposibilidad de desarrollarse y mayor vulnerabilidad.

5. VIOLENCIA SIMBÓLICA

Acciones, mensajes o representaciones que justifican, normalizan o legitiman la desigualdad y la discriminación.

EJEMPLOS

- Estereotipos y prejuicios
- Discriminación
- Lenguaje ofensivo
- Normalización de roles de género
- Bromas o chistes que denigran

CARACTERÍSTICAS

- Se transmite a través del lenguaje, ideas creencias, costumbres y medios.
- Refuerza desigualdades y relaciones de poder.
- Es culturalmente aprendida y socialmente aceptada.

IMPACTO

Reproduce injusticias, limita oportunidades, daña la identidad y la autoestima colectiva.

6. VIOLENCIA ESTRUCTURAL

Se produce por las desigualdades sociales, políticas, económicas y culturales que limitan los derechos y oportunidades.

EJEMPLOS

- Pobreza y exclusión social
- Discriminación institucional
- Falta de acceso a educación, salud o justicia
- Desigualdad de género
- Racismo, clasismo, capacitismo

CARACTERÍSTICAS

- No depende de una sola persona, sino de sistemas y estructuras.
- Es histórica, cotidiana y naturalizada.
- Afecta a grupos enteros.

IMPACTO

Mantiene ciclos de pobreza, exclusión, violencia y vulneración de derechos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE IDENTIFICARLAS?

Permite reconocer situaciones de riesgo.

Detectar las violencias a tiempo puede evitar daños mayores.

Favorece la prevención y la denuncia.

Hablar y pedir ayuda rompe el silencio y protege vidas.

Promueve relaciones basadas en el respeto y la igualdad.

Construye entornos seguros, justos y libres de violencia.

Fortalece la cultura de la paz y los derechos humanos

Reconoce la dignidad de todas las personas sin excepción.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Informarnos y sensibilizarnos.
- Escuchar y apoyar a las víctimas.
- Promover una cultura de paz y respeto.
- Denunciar y buscar ayuda profesional.
- Ser agente de cambio en nuestras familias, escuelas y comunidades.

MENSAJE FINAL

La violencia no es normal, nunca es culpa de quien la sufre.
Todas y todos podemos prevenirla, denunciarla y transformar nuestros entornos en espacios de respeto, igualdad y dignidad.

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Busca apoyo en personas de confianza, orientadores escolares, instituciones de salud , líneas de ayuda y autoridades competentes.

Llama al: 55 4166 0770, ext: 416136 y 417352

¡No estás solo o sola, da el primer paso!

Cultura
Secretaría de Cultura
INAH