DIAGRAMA DE VIOLENCIAS

Comité de Ética

Cultura
Secretaría de Cultura

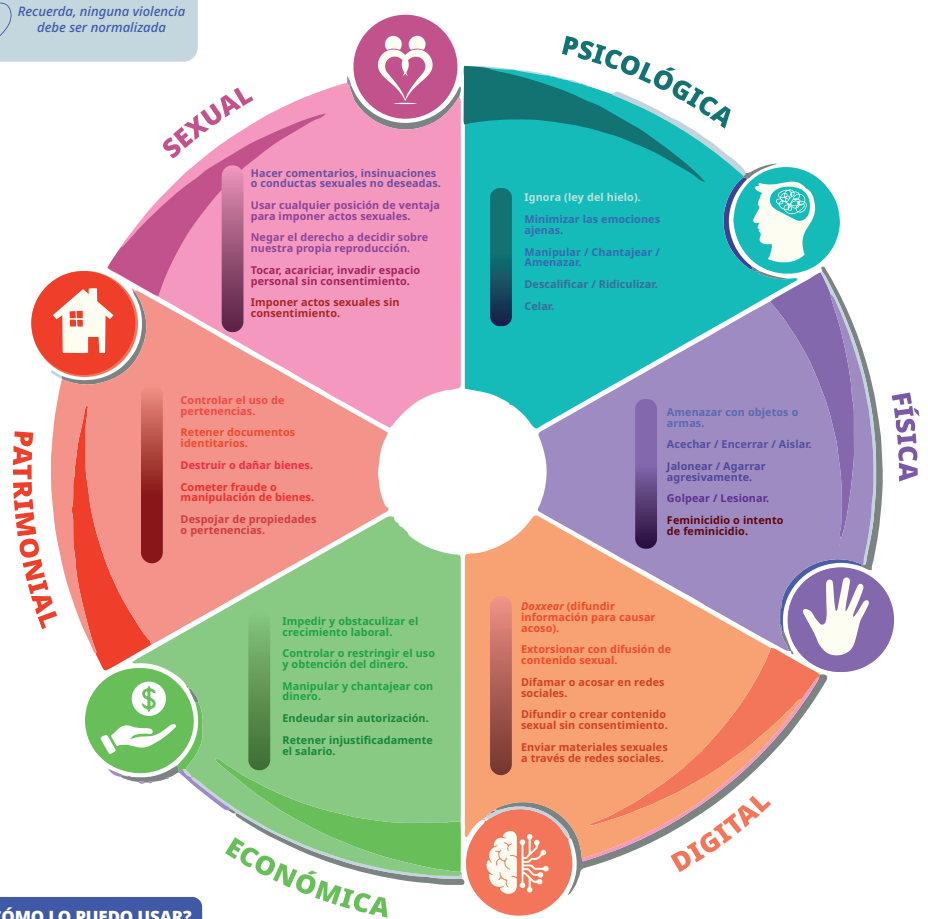
INAH

Este diagrama está diseñado principalmente para el uso individual, con el propósito 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



¿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

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, psicológico, 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!