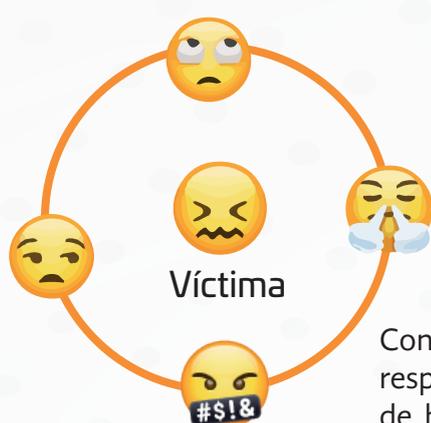


La violencia opera por ciclos

Existen tres fases en que se produce y reproduce la violencia dando origen al espiral de la violencia, que son:



Acumulación de tensión

Esta fase es difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica, por lo que, el agresor muestra cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración.

Consiste en insultos, aislamiento, críticas, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, ceta, deja de hablar, discute, no permite el diálogo, entre otras cosas.

La mujer suele justificar la conducta agresiva de su pareja con frases como “yo lo provoqué” o “me ceta porque me quiere”.



Estallido de Violencia

Es el resultado de la tensión acumulada por lo que se pierde toda comunicación con el agresor y descarga sus tensiones en un episodio violento, ya sea física, psicológica y/o sexual.

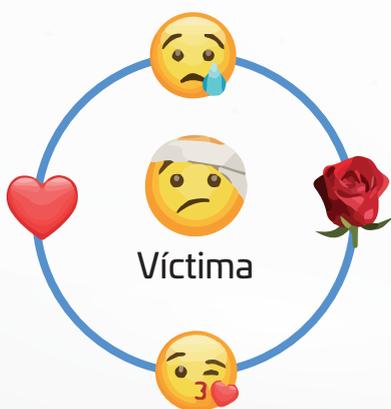


Esto produce estados de ansiedad y temor en la mujer, temores fundados que suelen conducirla a consultar a alguna amiga o familiar, a pedir ayuda o a tomar la decisión de denunciar a su agresor.

Luna de miel

Inicia un periodo de reconciliación, el agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haber estallado sino por haberse excedido en la manera de hacerlo, pide disculpas y promete que no volverá a suceder.

Tras varias repeticiones del ciclo, la fase de reconciliación desaparece, pasando de la “acumulación de tensión” al “estallido de violencia”; en este caso las agresiones serán cada vez más violentas.



¿Para qué sirve el círculo de la violencia?

Ayuda a entender por qué las mujeres soportan maltrato de parte de su pareja, así como permite identificar la etapa idónea para romperlo, que es cuando se encuentra en la fase de reconciliación.

La mujer inmersa en el círculo de la violencia, se cree responsable de la conducta de su pareja, desarrollando sentimientos de culpa y vergüenza.

¿Qué tipo de hombre ejerce violencia?

Los hombres violentos carecen de herramientas para solucionar sus problemas de manera pacífica, por eso cuando experimentan desacuerdos acumulan tensión y aumenta su frustración, teniendo como único medio la violencia para retomar el control de la situación.

Cuando se percata que ha lesionado a su pareja experimenta remordimiento e inicia un periodo de reconciliación, sin percibir que la violencia volverá a ocurrir.





la Violencia Espiral de



¿Estás en una emergencia?

Comunícate al

01 800 háblalo (422 5256)

número gratuito de la Secretaría de Gobernación donde te proporcionarán orientación legal y contención emocional para afrontar la situación de violencia.

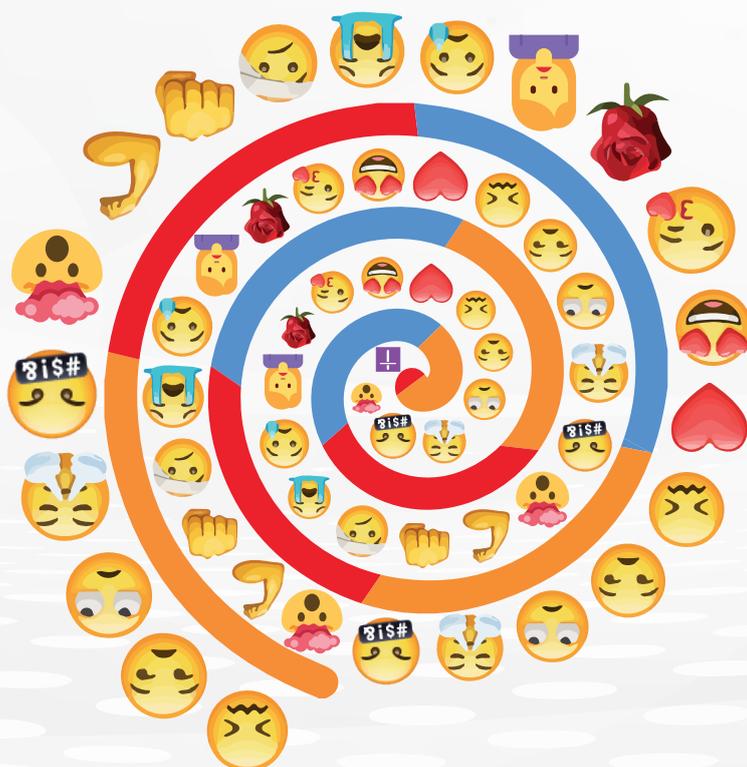
Dirígete a la instancia de la mujer más cercana a tu comunidad. Su personal se encuentra capacitado para valorar tu situación y referirte, en su caso, a un Centro de Justicia, a un refugio o alguna instancia de procuración y administración de justicia.

Consulta:

www.smo.oaxaca.gob.mx



El espiral de la violencia explica de manera gráfica cómo se manifiesta la violencia y va en aumento hasta culminar en la muerte.



Espiral de la Violencia