IBERO
LEÓN

AMAR con CONSCIENCIA

VIOLENTÓMETRO

El **violentómetro** o también llamado el "termómetro de la violencia", que inicialmente fue creado por el Instituto Politécnico Nacional en un equipo de trabajo lidereado por la Dra. Martha Alicia Tronco Rosas, tiene como objetivo identificar y nombrar las distintas formas de violencia que se presentan en las relaciones interpersonales, partiendo de desmitificar algunas creencias que se han normalizado como por ejemplo que los celos son una prueba de amor e interés, cuando en realidad es una forma de violencia psicológica, entre otros.

Así, en el violentómetro se pueden identificar diversos tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y digital.

La variación de color va representando que la forma de violencia es un riesgo a la vida de la persona partiendo del amarillo hasta llegar al rojo, que es el homicidio/ feminicidio.

Si identificas que en tus relaciones (pareja, amistades, familia, trabajo,..) , estás viviendo alguna de estas formas de violencia, puedes acercarte a solicitar el servicio de Orientación Psicológica en el CDE (Edificio H, Oficina 210).

¡Te podemos acompañar!

Referencia: Instituto Politécnico Nacional (s/f).
Violentómetro. Secretaría de Educación Pública.
https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html

- Asesinar (homicidio / feminicidio)
- Mutilar
- Violar
- Abuso sexual
- Forzar a una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales
- Amenazar con objetos o armas
- Sextorsión
- Encerrar, aislar
- Patear
- Cachetear
- Empujar, jalonear
- Pellizcar, arañar
- Golpear "jugando"
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
- Intimidar, amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar, ofender
- Descalificar
- Culpabilizar
- Acechar / stalkear redes sociales
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes

Programa de ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Ibero León

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL

#AmarconConsciencia

AMAR con CONSCIENCIA

IBERO LEÓN

IGUALÓMETRO

RESPETO CONFIANZA NEGOCIACIÓN HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD

Se reconocen los errores o fallos sin culpabilizar

Se comprende el sentir de la otra persona aunque sea distinto

Se trabaja en crear un espacio seguro

Dialogan con respeto y sinceridad

Hablan y actúan de manera que la otra persona se sienta libre de ser quien es y expresarse

Se respetan sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y decisiones

Se apoyan en sus metas personales

Se escuchan sin juicio

Valoran sus opiniones

Se respetan sus espacios personales

Evitan escenas de celos, resentimiento o envidia

Practican la comunicación asertiva ante los conflictos

No utilizan los miedos o inseguridades para agredir a la otra persona

La igualdad en una relación de pareja se construye día a día a través de actitudes que reflejan respeto, empatía y responsabilidad compartida. No se trata solo de evitar conflictos, sino de crear un vínculo donde ambas personas puedan sentirse seguras, valoradas y libres de ser quienes son.

La escala del Igualómetro, desarrollada por la Mtra. Valeria Macías Acosta como parte de la campaña "Amar con Consciencia", funciona como una herramienta práctica para reflexionar sobre la calidad de la relación. Permite ubicar en qué punto se encuentra el vínculo y, sobre todo, identificar oportunidades de mejora. Más que una meta rígida, es una guía que orienta hacia relaciones más conscientes y equilibradas.

Revisarla con honestidad invita a reconocer tanto los avances como los aspectos que pueden fortalecerse. Así, se convierte en un recurso útil para fomentar una convivencia donde el bienestar de ambos sea una construcción mutua.

Recuerda que Amar con consciencia es indispensable para construir relaciones sanas. Si tienes alguna duda y quieres mejorar en tus relaciones personales puedes acercarte a solicitar el servicio de Orientación Psicológica en el CDE (Edificio H, Oficina 210).

¡Te podemos acompañar!

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL

#AmarconConsciencia

Programa de ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Ibero León