

TODOS PODEMOS SER
VÍCTIMAS DE

VIOLENCIA

El siguiente material
puede serte útil para
identificar si estás
siendo víctima de
violencia y qué hacer.



Recuerda que no estás sola/o



¿POR QUÉ NOS EMPAREJAMOS CON PERSONAS VIOLENTAS?

Desde los inicios de la relación surge una serie de estrategias de control, aunque suelen camuflarse de amor.



"Me venía a buscar a la escuela"
"Estaba siempre pendiente de mí"
"No paraba de mensajearme"

Una analogía que puede ayudarnos a entender es la de **la rana en la olla**.

Si arrojas una rana a una olla de agua hirviendo, esta se da cuenta de que se quema y saltará inmediatamente fuera.

Sin embargo, si la echas en agua fría y vas subiendo la temperatura poco a poco, la rana se irá aclimatando, no se dará cuenta y acabará hervida.

¿POR QUÉ TARDAMOS TANTO TIEMPO EN DARNOS CUENTA DE QUE ESTAMOS SIENDO VIOLENTADOS?

Porque la mayoría de la población sólo identifica la violencia cuando es física.

La violencia psicológica o de otro tipo no deja huellas observables.

Tampoco identificamos la violencia sexual porque en el imaginario colectivo, este tipo de violencia se ejerce por desconocidos, lo cual está muy alejado de la realidad.



¿POR QUÉ CUESTA TANTO IRSE Y DENUNCIAR?

Identificarse como víctimas ya es un proceso difícil y costoso.

Para abandonar la relación nos enfrentamos a una serie de obstáculos importantes como:



- Baja autoestima
- Sentimiento de incapacidad para afrontar la vida sin la persona
- Dependencia
- Sentimientos de culpa y vergüenza
- Miedos varios: a la reacción del agresor, a que otras personas sufran, a que no nos crean, etc.

EL PRESENTE CUESTIONARIO CONTIENE 33 ÍTEMS QUE PUEDEN SER CONTESTADOS ORALMENTE O DE FORMA ESCRITA EN APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS.

CADA UNO DE LOS ÍTEMS PRESENTA UNA CONDUCTA DE LA PAREJA HACIA LA OTRA. INDICA LA FRECUENCIA DE CADA UNA DE ESTAS CONDUCTAS, SIENDO 1 "NUNCA" Y 3 "CASI SIEMPRE".

		NUNCA	EN OCASIONES	CASI SIEMPRE
		1	2	3
1	¿Te culpa por sus cambios de ánimo, malestares, o frustraciones propias?			
2	¿Te amenaza o chantajea?			
3	¿Te grita, se burla de ti, te humilla?			
4	¿Desestima tus opiniones y te critica?			
5	¿Controla tu forma de vestir?			
6	¿Te prohíbe decidir sobre tu dinero y tus bienes?			
7	¿Controla tu hora de salida, de llegada, o uso del tiempo en general?			
8	¿Te obliga a mantener su relación en clandestinidad?			
9	¿Tu relación de pareja te ha llevado a ser destructiva?			
10	¿Tu pareja se irrita si le dices que fuma. o bebe demasiado?			
1	¿Te empuja, te golpea, te pellizca?			
2	¿Evitas tocar ciertos temas o hacer ciertas cosas por temor a la reacción de tu pareja?			
3	¿Sientes culpa o responsabilidad por las reacciones violentas de quien te agrede?			
4	¿Tienes conocimiento si tu pareja ha violentado a parejas anteriores?			
5	¿Tu pareja es excesivamente celosa y posesiva?			
6	¿Te has aislado de tu familia, amigas y amigos?			
7	¿Crees que con tu sacrificio tu pareja puede cambiar?			
8	¿Sientes que tu pareja tiene la razón en sus críticas, quejas, o reclamos contra tí?			
9	¿Tienes relaciones sexuales sin consentimientos?			
10	¿Te amenaza con quitarte a tus hijos o tus bienes si terminas la relación o denuncias ?			
11	¿Ha vuelto a agredirte después de haber prometido que no lo vuelve a hacer?			
1	¿Tienes miedo a tu pareja?			
2	¿Te amenaza con hacerte daño o dañar a tu familia si terminas la relación?			
3	¿Te ha quitado tus bienes?			
4	¿Te amenaza con hacerse daño o suicidarse si se acaba la relación?			
5	¿Tu pareja te dice que no podría arreglártelas sin él/ella?			
6	¿ha vuelto a agredirte después de haberte prometido que no lo vuelve hacer?			
7	¿Estás deprimida y con problema de salud, o has tenido pensamientos suicidas?			
8	¿Has necesitado asistencia médica como resultado de la violencia?			
9	¿Te obliga a tener relaciones sexuales? (Esto es un delito de violación)			
10	¿Las reacciones de violencia son impredecibles y más recurrentes?			
11	¿Sientes que nadie te puede ayudar o no consideras que mereces ayuda?			
12	¿Aunque temes por tu vida sientes que no hay cómo salir de la violencia?			



¿QUÉ HACER?

Si las respuestas frecuentes se encuentran en su mayoría en el espacio amarillo, debes reconocer que te encuentras ya en las **primeras fases del ciclo de violencia**, si avanzan hasta el espacio naranja, quiere decir que estás enfrentando un **nivel más avanzado y visible de violencia**, si avanzan hasta la zona roja, debes tener presente que **tu vida corre un inminente peligro**.

¡Nunca es muy tarde para pedir ayuda!

En la **Facultad de Medicina de la UNAM** existen Recursos para atender casos de violencia de género.

¿Cómo hacer una queja de violencia de género?

Paso 1. Verifica

Que tu queja contenga lo siguiente: Nombre completo, datos de contacto, entidad académica, dependencia o instancia universitaria de origen.

Paso 2. Identifica

De ser posible, coloca datos que logren la identificación de la persona señalada, tales como: Nombre completo, cargo o función universitaria, entidad académica, dependencia o instancia universitaria de origen.

Paso 3. Cuéntanos

Haz una relatoría tan completa como sea posible de los hechos, identificando puntualmente 4 cosas: ¿qué sucedió?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?

Paso 4. Coloca pruebas

Toda prueba que constituya, en el caso de que existieran y siempre y cuando estén directamente relacionadas con la queja: Testimonios, fotografías, documentos, grabaciones. Ya sea en formato digital o físico.

Contacto

Lic. Yasmín Aguilar Martínez
Dra. Samantha Flores Rodríguez



Edificio "B" 1er piso, Secretaría General,
Facultad de Medicina, UNAM.



Teléfonos: 5623 2277, 5623 2404 y 5623 2139



Correos: sjycafmed@unam.mx y
cig@facmed.unam.mx





En la Ciudad de México, son varios los centros y programas que se dedican a atender situaciones de violencia.

Sus servicios van desde la asistencia social y la atención psicológica hasta la asesoría jurídica, y se ofrecen de manera **gratuita, sin distinción de género**.

Aquí puedes encontrar un **directorio** con algunos de estos centros y programas especializados:

CARIVA Centro de Atención a Riesgos Victimales y Adicciones

Av. Dr. Río de la Loza 156, quinto piso, Col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06720, CDMX.

Tels: (55) 5200 9166 y (55) 5200 9172

Lunes a Viernes de 09:00 19:00 horas

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/CARIVA>

CAVI Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar

Gral. Gabriel Hernández 56, Col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, CP. 06720, CDMX.

Tels: (55) 5345 5248, (55) 5345 5228 y (55) 5345 5229.

Lunes a Domingo de 9:00 a 19:00 horas

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/cavi>

CIVA Centro de Investigación Victimológica y de Apoyo Operativo

Dr. Andrade 103, tercer piso, Col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06720, CDMX.

Tels: (55) 5200 9188 y (55) 5200 9189.

Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 horas

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/civa>

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

Enrique Pestalozzi 1115, Col. del Valle, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03100, CDMX.

Tels: (55) 5200 9632 y (55) 5200 9633

Lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/en-linea/mp-virtual/cta-centro-de-terapia-de-apoyo-victimas-de-delitos-sexuales>

Recuerda que no estás sola/o

Bibliografía:

- Comisión de Transición del Gobierno del Ecuador. *Reacciona a tiempo : pon un alto a la violencia. Test de violencia*. 2021. Disponible en: <http://biblioteca.usfa.edu.bo/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3714>
- Ética e igualdad de Género. *Recursos para atender casos de violencia de género*. Disponible en: <https://eticaygenero.facmed.unam.mx/>