



**TENSIÓN**

**CÍRCULO  
DE LA  
VIOLENCIA**

**VIOLENCIA**

**LUNA DE MIEL**

## La violencia opera por ciclos

Existen tres fases en que se produce y reproduce la violencia: acumulación de tensión, estallido de violencia y luna de miel. La articulación de estos momentos da origen a lo que conocemos como **círculo de la violencia**.

### Acumulación de tensión

Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, crítica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, cela, deja de hablar, discute y no te permite hablar, entre otras cosas.

En estas circunstancias la mujer suele justificar la conducta agresiva con frases como “yo lo provoqué” o “me cela porque me quiere”.

### Estallido de violencia

Es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda posibilidad de comunicación con el agresor y descarga sus tensiones.

Después del incidente violento, es posible que el mismo agresor cure las lesiones de su víctima o la lleve al hospital argumentando que se trató de un “accidente”.

### Luna de miel

En esta fase se 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 el incidente no volverá a suceder.



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

**El círculo de la violencia** ayuda a entender por qué las mujeres soportan maltrato de parte de su pareja durante muchos años; también permite identificar que la etapa idónea para romperlo se encuentra en la fase de la reconciliación.

Cuando la mujer está inmersa en el círculo de la violencia, se cree responsable de la conducta de su pareja. Desarrolla sentimientos de culpa y vergüenza por ser incapaz de terminar con la relación. Cree que evitará el daño callando, encubriendo a su agresor, teniendo relaciones sexuales a su pesar y tolerando el maltrato reiterado a sus hijas e hijos.

Lo que la mayoría de las mujeres desconoce es que cuando la violencia se haga más frecuente y severa, las víctimas desarrollarán síntomas depresivos, apatía, indefensión y desesperanza. No actuar a tiempo podría causar daños irreparables en su salud y, en un caso extremo, la muerte.

## ¿Qué clase de hombre golpea a su pareja?

Los hombres violentos carecen de herramientas para solucionar sus problemas de manera pacífica. La mayoría cree que su papel en el hogar es el de “Jefe de la familia” y en consecuencia la mujer igual que las hijas e hijos deben ser obedientes, sumisos y sumisas.

Cuando el hombre experimenta desacuerdos de cualquier índole acumula tensión y aumenta su frustración. Su impotencia lo guía por el calor del momento y cree que gritar, insultar, humillar y golpear es el único medio disponible para resolver el incidente y recuperar el control de la situación.

Cuando se percata de que ha lesionado los derechos de su pareja sentimental experimenta remordimiento e inicia un periodo de reconciliación, vuelve a ser amable y cariñoso, sin percibir que la violencia volverá a ocurrir cuando nuevamente acumule tensión hasta repetir el ciclo en su totalidad.

Muchas mujeres sufren violencia en su propia casa pero callan por miedo a su agresor o por vergüenza a lo que digan los demás. La violencia es inadmisibles en cualquiera de sus formas, y mucho más si se padece en la familia o por parte de su pareja sentimental.

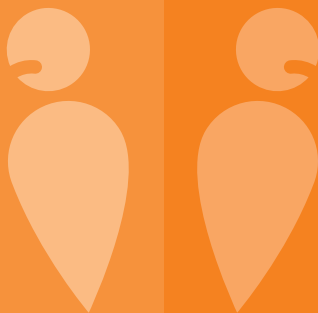
La violencia es una conducta aprendida, los hombres deben reconocer y respetar a su compañera y no considerarla alguien inferior.

Quienes ejercen la violencia son personas que abusan de su fuerza y poder, que buscan hacerte creer que no tienes ningún valor y que, sin importar lo que hagas, no encontrarás una vida mejor, ¡no caigas en ese juego!, no actuar a tiempo podría causarte daños irreparables e incluso la muerte.

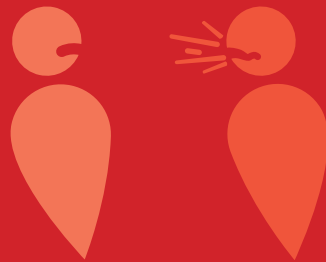
Luna de miel



Acumulación de tensión



Estallido de violencia



CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

## ¿Qué hacer ante un caso de violencia familiar?

Si viviste o estás viviendo situaciones de violencia en tu hogar es importante que sepas que esta conducta no es normal, es una mala práctica que debe ser denunciada y sancionada.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia garantiza distintos servicios de atención para que las mujeres inicien el proceso del empoderamiento.

Entre ellos podrás encontrar:

- Líneas telefónicas de orientación
- Centros de Justicia para las Mujeres
- Centros de Atención Externa
- Centros de Desarrollo para las Mujeres
- Refugios para mujeres y sus hijas e hijos

Estas instancias tienen la responsabilidad de otorgarte servicios gratuitos de atención multidisciplinaria integral para facilitar tu proceso de empoderamiento y el de tus hijas e hijos.

Entre los servicios que podrás recibir se encuentran: atención jurídica, atención psicológica, desarrollo social, derivación médica; programas reeducativos integrales, capacitación laboral y bolsa de trabajo.

# ¿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.gob.mx/conavim](http://www.gob.mx/conavim)**

**[www.gob.mx/inmujeres](http://www.gob.mx/inmujeres)**

**MÉXICO**  
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



**INMUJERES**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES