

Una cultura de buen trato

Ciclo de la Violencia



UNA CULTURA DE BUEN TRATO



Ciclo de la violencia



Ciclo de la violencia

Tensión

Pequeños sucesos donde hay diferencias entre el agresor y el agredido.



Explosión violenta

Es la fuerza destructiva del ataque de violencia



Ayuda

Da confianza y escucha al agredido



Reconciliación

El agresor muestra arrepentimiento.



Tensión

Pequeños sucesos donde hay diferencias entre el agresor y el agredido.



Acumulación de tensión

Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica. Son pequeños episodios que provocan roces permanentes entre quien ejerce la violencia y quien la padece.

Son cambios súbitos en el estado de ánimo de la persona que ejerce violencia mostrando conductas como burlarse, hacer reclamos, críticas, chantajear, humillar y ridiculizar mediante chistes.

Hay formas muy sutiles de agredir, por ejemplo, contestar con sarcasmo o no contestar, dejar de hablar o no te permite hablar.



Explosión violenta

Es la fuerza destructiva del ataque de violencia



Etapas crítica o explosión violenta

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

Se caracteriza por los efectos destructivos del ataque de violencia pudiéndose manifestar a través insultos, gritos, golpes, empujones, bofetadas, jalones, lanzar o romper objetos.



Reconciliación

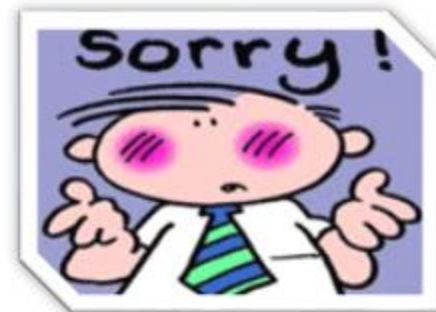
El agresor muestra arrepentimiento.



Reconciliación o acercamiento

La persona agresora muestra "**arrepentimiento**", ofrece disculpas, intenta reparar el daño causado y hace la promesa de que no se volverá a repetir. El agredido confía en que así será y que solo fue un mal momento.

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 más violentas.



Ayuda

Da confianza y escucha al agredido



Si alguien te pide ayuda:

1. No confrontes la situación, lo primero es tu seguridad.
2. Acércate a una persona que te crea y escuche, o bien a una instancia de ayuda dentro del IPN.
3. Revisa el sitio web: ***www.denunciasegura.ipn.mx*** o envía correo electrónico a: denunciasegura@ipn.mx
4. Conoce tu Reglamento, Código de Conducta y documentos normativos relacionados.
5. Evita quedarte a solas con quien te ejerce violencia.
6. Si tienes que trabajar hasta tarde, asegúrate que otras personas se encuentren en tu área y pide ayuda si lo requieres.

