



# Violentómetro

...Si, la violencia también es medida

Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Politécnica de Gestión  
con Perspectiva de Género

[www.genero.ipn.mx](http://www.genero.ipn.mx)

Necesites ayuda profesional

Reacciona no et deixis destruir

Ves en compte, la violència augmentarà

- 0 Bromes Perjudicials
- 1 Xantatge
- 2 Mentir, enganyar
- 3 Ignorar, llei del gel
- 4 Gelar
- 5 Culpabilitzar
- 6 Descalificar
- 7 Ridiculitza / Ofendre
- 8 Humiliar en públic
- 9 Intimidat/Amençar
- 10 Controlar/Prohibir
- 11 Amistats, familiars, diners, llocs, telèfon mòbil, manera de vestir, aparença, activitats, e-mails
- 12 Destruir articles personals
- 13 Magrejar
- 14 Carícies agressives
- 15 Agredir jugant
- 16 Pessigar/Esgarrapar
- 17 Emputjar/Agafar amb força
- 18 Bufetejar
- 19 Donar patades
- 20 Tancar /Aïllar
- 21 Amençar amb objectes o armes
- 22 Amençar de mort
- 23 Forçar a una relació sexual
- 24 Abús sexual
- 25 Violar
- 26 Mutilar
- 27 Agressar
- 28 Agressar
- 29 Agressar
- 30 Agressar