

# Guía para la Prevención de la Violencia de Género y Violencia Laboral



UGEV  
UNIDAD DE GÉNERO  
Y ERRADICACIÓN  
DE LA VIOLENCIA

## ¿Qué es la violencia?

El uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, Informe mundial sobre la violencia y la salud, 2012.



## ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

Fuente: Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

## Para recibir asesoría y atención puedes acudir a:



Instituto Electoral del Estado de México

Oficinas de la Unidad de Género y Erradicación de la Violencia, así como contactarnos por correo electrónico o por teléfono.

Av. Paseo Tollocan 944, Delegación Santa Ana Tlapaltitlán, 50160 Toluca de Lerdo.  
Tel. (722) 275 7300 ext. 7018 y 7019  
unidad.genero@ieem.org.mx



Fiscalía General de Justicia del Estado de México

Teléfonos de Atención Ciudadana y Denuncia Exprés  
01 800 702 87 70  
01 800 398 07 74 06 (excepto Toluca)  
(01 722) 2 26 17 14

Fiscalía Central para la Atención de Delitos Vinculados a la Violencia de Género

Av. Morelos 1300, Col San Sebastián, 3er piso, Toluca de Lerdo, C.P. 50090  
Tel. (722) 226 1600 ext. 3275 y 3917.



Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social

Av. José María Morelos y Pavón poniente 809, Col. La Merced, Toluca,  
Estado de México.  
Tel. (722) 213 8915 ext. 127 y 227  
01 800 108 4053



Comisión de Derechos Humanos del Estado de México

Av. Dr. Nicolás San Juan No. 113, Toluca de Lerdo, Estado de México.  
Tel. (722) 236 0560  
01 800 999 4000

## ¿Qué tipos de violencia contra las mujeres existen?



Si bien la violencia puede materializarse a través de distintas acciones, es importante recordar que **ninguna de ellas debe ser tolerada ni normalizada**.

## ¿Cuáles son las modalidades de violencia contra las mujeres?

En el Estado de México se reconocen diversas modalidades de violencia en función de los espacios en los que se presenten.

- Familiar
- Laboral o docente
- En la comunidad
- Institucional
- En el noviazgo
- Feminicida
- Obstétrica
- Política

## ¿Qué es el acoso laboral?

También conocido como *mobbing*, el acoso laboral es una conducta que se presenta dentro de una relación laboral, con el objetivo de intimidar, opacar, aplazar, amedrentar o consumir emocional o intelectualmente a la víctima, con miras a excluirla de la organización o a satisfacer la necesidad, que suele presentar el hostigador, de agrede o controlar o destruir.

Se presenta, sistémicamente, a partir de **una serie de actos o comportamientos hostiles** hacia una de las personas integrantes de la relación laboral, de forma que un acto aislado no puede constituir acoso, ante la falta de continuidad en la agresión en contra de cualquiera de ellas, **sin importar su nivel jerárquico**.



## ¿Cuáles son algunas manifestaciones del acoso laboral?

La dinámica en la conducta hostil varía, pues puede llevarse a cabo mediante la exclusión total de cualquier labor asignada a la víctima, las agresiones verbales contra su persona, carga excesiva en los trabajos que ha de desempeñar, ridiculización o minimización del trabajo de una persona, entre otras.

Fuente: SCJN, Tesis: 1a. CCII/2014 (10a.), 2014.



## ¿Qué es el círculo de la violencia?



Fuente: Elaboración propia, con base en Gobierno de Coahuila, Secretaría de las Mujeres, ¡La Violencia no es Opción!  
[http://secretariadelasmujeres.gob.mx/como\\_saber\\_si\\_vivoViolencia.html](http://secretariadelasmujeres.gob.mx/como_saber_si_vivoViolencia.html)

**2. Explosión.** Es la fase en la que estalla la violencia, ya sea física, psicológica y/o sexual. Se producen estados de ansiedad y temor en la víctima.

**3. Minimización.** La persona agresora busca desestabilizar a la víctima, mientras que ella va adoptando una serie de medidas para calmar la situación y minimizar o negar el problema, sintiéndose responsable de provocar las agresiones que recibe.

**4. Reconciliación.** En esta fase después de los episodios violentos, la persona agresora suele pedir perdón, mostrarse amable y cariñosa, y promete que no volverá a suceder. Sin embargo, esta es solo una fase más del ciclo, el cual volverá a iniciarse con la fase de acumulación del enojo.

## ¿Qué hacemos para romper el círculo de violencia?

Es necesario que la víctima sea consciente de su situación y, a partir de tal reconocimiento, comunique su situación a otras personas y obtenga apoyo moral, atención médica y psicológica, y orientación jurídica.

El círculo de la violencia muestra la dinámica que suelen seguir las relaciones abusivas. Si bien este tipo de agresiones típicamente ocurren en relaciones de pareja, este esquema puede ser reproducido en diferentes ámbitos, por ejemplo, el familiar, el escolar o el laboral. Y, en todos estos casos, la violencia tiende a presentarse de forma cíclica, intercalando períodos de calma y afecto hasta situaciones que pueden poner en peligro la vida.

## ¿Cómo saber si estoy en un círculo de violencia?

El círculo se desarrolla en cuatro fases:

**1. Acumulación de enojo.** Aumentan los conflictos y los actos violentos en la relación. La persona agresora expresa su violencia de forma verbal y, en algunas ocasiones, con agresiones físicas, con cambios repentinos de ánimo, que la víctima no acierta a comprender y que suele justificar, ya que no es consciente del proceso de violencia en el que se encuentra involucrada.

Por eso, si te has identificado con las fases descritas o has sufrido algún tipo de violencia, es importante que no te calles, busques ayuda y denuncies lo ocurrido.

Fuente: Secretaría de Gobernación, "Comprender el círculo de la violencia es el primer paso para romperlo",  
<https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/comprender-el-circulo-de-la-violencia-es-el-primer-paso-para-romperlo>

## ¿Qué es el Violentómetro?

Es un material gráfico y didáctico en forma de regla que visualiza las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana de mujeres y hombres, y que la mayoría de las veces se confunden o desconocen.

Es una herramienta de sensibilización que permite estar alerta para detectar y atender este tipo de prácticas que se llevan a cabo en las relaciones interpersonales y que se viven en los ámbitos de mayor permanencia, como son el familiar, escolar, laboral y en las relaciones de pareja.



## ¿Cómo funciona?

El Violentómetro se divide en tres niveles de diferentes colores que simulan lo que especialistas en la materia denominan "la escala de violencia". A cada uno le corresponde una situación de alerta o foco rojo:

- ¡Ten cuidado! La violencia aumentará.
- ¡Reacciona! No te dejes destruir.
- ¡Necesitas ayuda profesional!

Las manifestaciones de violencia que se muestran en este material no son necesariamente consecutivas, sino que pueden ser experimentadas de manera intercalada. Debido a que la regla representa una escala de violencia gradual, inicia señalando las manifestaciones más sutiles, posteriormente las más evidentes y, en el último rubro, las manifestaciones más extremas.

Fuente: Elaboración propia con base en IPN, Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, Violentómetro,  
<http://www.genero.ipn.mx/test/paginas/violent%C3%B3metro.aspx>