



Foro Jóvenes Emprendedores

El violentómetro

Una herramienta útil para la salud mental

Área de conocimiento: Divulgación Científica

Categoría: Tecnología

Nivel: 2do de Secundaria

Nombre de los participantes: Mailen Soto Espinoza

Nombre y firma del asesor: Arely Soberanes Ahumada

Guasave, Sinaloa, México. 9 de diciembre del 2025.

I. INDICE.....	2
II. RESUMEN.....	3
III. ANTECEDENTES.....	4
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
V. JUSTIFICACIÓN.....	5
VI. OBJETIVOS.....	5
VII. HIPÓTESIS.....	6
VIII. MARCO TEÓRICO.....	6
IX. METODOLOGÍA.....	6
X. RESULTADOS.....	8
XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	8
XII. CONCLUSIONES.....	9
XIII. BIBLIOGRAFÍA.....	9
XIV. ANEXOS.....	9

II. RESUMEN

El Violentómetro es una herramienta visual que sirve para identificar y medir los diferentes niveles de violencia en una relación, ya sea de pareja, familiar, amistosa o escolar. Está diseñado en forma de escala, donde las conductas violentas se presentan de menor a mayor gravedad. Este proyecto se origina con la finalidad de abordar estos temas, y poner un alto lo más pronto posible a la violencia Intrafamiliar, que hoy tiende a normalizarse por las creencias tan fuertes que tiene el país, y también tiene el objetivo de Abordar con profunda confianza y privacidad temas Tabús. El proyecto busca que ninguna persona aguante y sufra de violencia en secreto, en pocas palabras es mucho mejor, el divorcio, que aguantar tratos verdaderamente inhumanos que en absoluto, ninguna persona merece. La violencia comienza con acciones que a veces se normalizan, como bromas hirientes, celos, humillaciones o chantajes, e incluso también entran las Autolesiones, o la violencia que a veces se puede ejercer uno mismo, el violentómetro avanza, el nivel 2, hasta conductas severas como amenazas, golpes, abuso sexual y, en el nivel más extremo, nivel 3, el feminicidio, o el homicidio hacia jóvenes, niños, o niñas. Su objetivo es ayudar a las personas a reconocer cuándo una situación deja de ser sana y se convierte en violencia, además intenta que ninguna reconozca si esta en una relación sana, o toxica, “Aunque lo difícil no es reconocer la violencia, Lo difícil es darte cuenta, que el agresor puede estar a tu lado, eso genera un ciclo de violencia, y eso puede llegar a causar que no te sientas cómodo en tu mismo techo” Hay que alertar y detectar sobre los riesgos de que la violencia aumente si no se detiene a tiempo. El Violentómetro también orienta sobre la importancia de pedir ayuda, denunciar y buscar apoyo profesional o institucional. En resumen, es una herramienta para prevenir, identificar y detener la violencia antes de que llegue a niveles peligrosos, como privar de la vida a una persona.



III. ANTECEDENTES

En la actualidad, el violentómetro se ha convertido en una herramienta fundamental para identificar y prevenir la violencia en los distintos ámbitos de la vida cotidiana, especialmente en las relaciones personales. Su propósito es ayudar a las personas a reconocer conductas agresivas o de maltrato, desde las más sutiles hasta las más graves, promoviendo así una vida libre de violencia y relaciones basadas en el respeto.

El violentómetro fue introducido en México entre finales de los años 1990 y principios de los 2000, inspirado en un modelo creado en España por el Instituto Andalúz de la Mujer en 1995. Su llegada al país se dio gracias a la colaboración con ONU Mujeres y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), como parte de los compromisos asumidos en la Agenda de Beijing (1995) sobre igualdad de género y derechos de las mujeres.

Este instrumento surgió en un contexto en el que México enfrentaba un aumento en las denuncias por violencia doméstica, especialmente después de la reforma al Código Penal Federal en 1991, que reconoció la violencia familiar como un delito. Además, los casos de feminicidios en Ciudad Juárez desde 1993 visibilizaron la gravedad del problema y generaron una urgente necesidad de crear estrategias preventivas, de las cuales nació el violentómetro.

En 2003, el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), fundado en

2001, incorporó el uso del violentómetro en campañas piloto en estados como Chihuahua y el entonces Distrito Federal (hoy Ciudad de México), con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las distintas formas de violencia.

Posteriormente, en 2007, con la promulgación de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), el violentómetro fue oficialmente incluido en programas educativos y de prevención. Su aplicación permitió ampliar la conciencia social sobre la violencia de género y reconocerla desde sus primeras manifestaciones.

Además, organizaciones civiles como Amnistía Internacional México y el Centro de Derechos Humanos de las Mujeres (CEDEM) adaptaron el violentómetro a diferentes contextos culturales, traducéndolo a lenguas indígenas como el náhuatl y el maya, para hacerlo accesible a comunidades rurales e indígenas.

Gracias a estas adaptaciones, el violentómetro se ha consolidado como una herramienta educativa y social que promueve el respeto, la igualdad y la prevención de la violencia en todos los niveles de la sociedad mexicana.

IV. DEFINICION DEL PROBLEMA

¿Sera posible crear un proyecto sobre el violentómetro, y utilizar a si mismo esta herramienta, para erradicar la violencia y apoyar a las personas en situaciones vulnerables?

V. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto fue ideado con el propósito de desarrollar una herramienta útil contra la violencia. Su objetivo principal es crear un recurso práctico que ayude a identificar señales tempranas de violencia. El tema fue elegido debido a la creciente presencia de problemas relacionados con la violencia en la actualidad, como las autolesiones o las microagresiones que provienen del propio entorno de la víctima.

En la actualidad, la violencia se manifiesta con mayor frecuencia a través de las redes sociales, lo cual no solo preocupa a los padres de familia, sino que ha llegado a extremos alarmantes. Esto ocurre, en muchos casos, porque ciertas conductas violentas se convierten en “tendencias” que los jóvenes siguen por moda o por problemas vinculados con la salud mental. La necesidad de encajar en un grupo social es tan grande que algunas personas están dispuestas a arriesgar su integridad e incluso su vida con tal de pertenecer.

El violentómetro es una herramienta que mide las autolesiones y el acoso escolar desde el nivel 1, ayudando a las víctimas de violencia a detectar el grado de daño que han sufrido y a obtener la terapia necesaria. El principal motivo de la creación de este proyecto fue ofrecer ayuda psicológica a quienes no pueden cubrir los altos costos de una sesión terapéutica.

Además, el violentómetro cuenta con el aval de especialistas y diversas organizaciones a nivel mundial. Es una herramienta científica que ha

evolucionado con el paso de los años y que actualmente continúa en desarrollo.

El proyecto tiene como finalidad capacitar a personas de todas las edades jóvenes, mujeres y comunidades en el uso del violentómetro, el cual funciona mediante una escala del 0 al 10 que mide la progresión de la violencia. En algunas escuelas ya se ha aplicado esta herramienta para ayudar a las víctimas a recibir terapia o apoyo de especialistas como psicólogos o psiquiatras.

En México, el violentómetro fue introducido a finales de la década de 1990 y principios de los 2000. Durante los años noventa, el país enfrentaba un aumento de denuncias por violencia, lo que impulsó la necesidad de crear herramientas preventivas. De esta situación surgió el primer violentómetro en el año 2003.

VI. OBJETIVOS

El objetivo de este proyecto es implementar y promover el uso del violentómetro como una herramienta de apoyo para la detección temprana y la prevención de la violencia en personas que se encuentran en situaciones vulnerables. A través de su aplicación, se busca sensibilizar a la población sobre las distintas manifestaciones de la violencia, fomentar la identificación de comportamientos agresivos y brindar orientación para que las víctimas puedan acceder a ayuda psicológica y acompañamiento profesional. Asimismo, el proyecto pretende contribuir a la creación de entornos más seguros y saludables,

fortaleciendo la educación emocional y la cultura del respeto dentro de las comunidades.

VII. HIPÓTESIS

Es posible crear un proyecto sobre el violentómetro, y utilizar a si mismo esta herramienta, para erradicar la violencia y apoyar a las personas en situaciones vulnerables.

VIII. MARCO TEÓRICO

Violencia

La violencia es el uso intencional de la fuerza física, psicológica o verbal para causar daño, controlar o someter a otra persona.

Ayuda

La ayuda es el apoyo o asistencia que se brinda a alguien para satisfacer una necesidad o resolver una dificultad.

Salud Mental

La salud mental es el estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a una persona afrontar la vida, trabajar y relacionarse de forma equilibrada.

Prevención

La prevención es el conjunto de acciones destinadas a evitar que ocurra un problema o reducir sus consecuencias.

Terapia

La terapia es un tratamiento destinado a mejorar la salud física o mental de una persona.

Denuncias

Las denuncias son declaraciones formales mediante las cuales una persona informa a las autoridades sobre un hecho ilegal o injusto.

Educación

La educación es el proceso de adquirir conocimientos, valores y habilidades para el desarrollo personal y social.

Protección

La protección es la acción de resguardar a alguien o algo de daños, riesgos o peligros

Abuso

El abuso es el uso excesivo, injusto o dañino de poder, autoridad o confianza sobre otra persona, causando perjuicio físico, emocional o psicológico.

Control+

El control es la capacidad de dirigir, regular o supervisar acciones, situaciones o comportamientos.

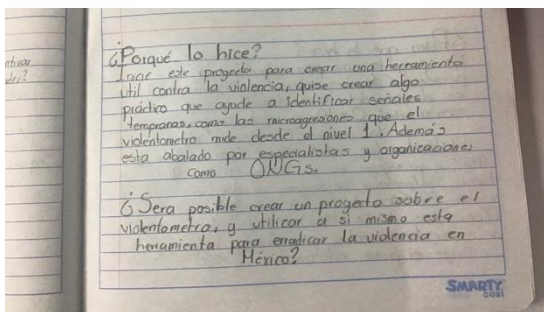
IX. METODOLOGÍA



- El estudio se realizará mediante un enfoque de investigación descriptivo, El objetivo principal del estudio será describir la prevalencia de ciertas conductas de violencia, y el nivel de conocimiento/identificación de estas conductas por parte de la muestra, según los niveles del Violentómetro.

VIOLENTÓMETRO

IDENTIFICA LA VIOLENCIA EN PAREJA



- La técnica principal de recolección de datos será la encuesta. Esta técnica permitirá obtener información estandarizada de un número considerable de participantes sobre su conocimiento y/o vivencia de las distintas manifestaciones de violencia clasificadas en el Violentómetro. La herramienta principal será un cuestionario

que se realizará mediante un tríptico

- estandarizado o una escala de medición, probablemente basada en una adaptación del Violentómetro, donde los ítems representen cada una de las manifestaciones de violencia (bromas hirientes, chantaje, celos, empujones.). Se puede utilizar un formato de escala Likert para medir la frecuencia y la percepción de las conductas, El proyecto a futuro de este proyecto será la creación de una app como esta:

CUESTIONARIO: EL VIOLENTÓMETRO
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL (IPN)

Instrucciones

Elige la opción que consideres correcta para cada pregunta.

Instrucciones

- ¿Cuál es el propósito principal del Violentómetro?
 - Medir la intensidad de una pelea física.
 - Identificar y alertar sobre la diferencia de violencia en una relación en violencia de género por violencia.
 - Clasificar los celos como una emoción inofensiva.
- El Violentómetro se divide en tres niveles que indicaron. ¿Cuál es que NO corresponde a uno de estos niveles?
 - ¡Neacá! No te dejes desanimar!
 - ¡Alto! Esto es una emergencia!
- En qué nivel del Violentómetro se encuentran acciones como "Bromas hirientes", "Amenazas", "Mentiras celos", "Chantaje", "Asesinato"?
 - Nivel 2 (Buen cuidado, "Mentir/Engañar").
 - Estos actos no consideran violencia.
- En qué nivel del Violentómetro se encuentran acciones como "Bromas hirientes", "Amenazas", "Mentiras celos", "Chantaje", "Asesinato"?
 - Nivel 2 (Buen cuidado, "Mentir/Engañar").
 - Estos actos no consideran violencia.
- Si tu pareja comienza a "Controlar tu dinero", "Prohibir amistades o a "Celarte, o Mentir/Engañar"?
 - Nivel 2 (Buen cuidado, "Mentir/Engañar").
 - Estos actos no consideran violencia.
- ¿Qué acción es un indicador del nivel más alto y peligrosos del escalera (Nivel 3: ¡Alto! Bienfuerza)?
 - Riesgo bajo 1).
 - Riesgo medio (Nivel 2).
 - Riesgo medio (Nivel 3).
 - Riesgo medio (Nivel 3).
 - Riesgo nulo.
 - Ridiculizar.
 - Manosear.
 - Caricias agresivas.
 - Amenazar con objetos o armas.

- Para la aplicación, se requerirán herramientas de difusión digital (plataformas de encuestas online) o, en su defecto, copias impresas.

Se realizó una campaña en toda la escuela, abarcando los salones desde 1.º de secundaria hasta 3.º de preparatoria. Como resultado, se identificó que más del 25% de los estudiantes había sufrido algún tipo de violencia, principalmente por parte de

Un dato lamentable que se observó es que la mayoría de las situaciones de violencia era que provenían de un familiar, un amigo o un ser querido. Debido a esta cercanía con el agresor, muchas víctimas tienden a no hablar sobre lo ocurrido, ya sea por miedo a ser juzgadas o por haber recibido alguna amenaza por parte del agresor.

Los datos evidencian que la proximidad emocional entre víctima y agresor constituye un factor determinante en el silenciamiento de las denuncias. Se identificó que la

un familiar.

mayoría de las víctimas evitan revelar la violencia sufrida por temor al juicio social o por amenazas directas del agresor, lo que dificulta tanto la detección temprana como la intervención oportuna. Los resultados demuestran la alta prevalencia de violencia en el entorno estudiantil y la vulnerabilidad asociada al contexto familiar o afectivo, subrayando la necesidad de fortalecer programas de prevención, detección y apoyo psicológico dentro de la institución educativa.

Es la interpretación de resultados, donde se hace referencia a la explicación de las tablas y gráficas, que se describieron en el apartado de resultados. Se hace un análisis de los principales resultados y se explica cómo la información obtenida contribuye a la aceptación o rechazo de la hipótesis planteada.

XII. CONCLUSIONES

Al finalizar el proyecto sobre el Violentómetro, el equipo comprendió que la violencia puede estar más cerca de lo que muchas veces se imagina. Aprendieron que no siempre se presenta con golpes, sino que puede comenzar con palabras, burlas, control o celos disfrazados de cariño. Entender esto les permitió reconocer que cualquier forma de violencia es importante y nunca debe ignorarse.

El proyecto también les hizo ver que muchas personas guardan silencio por miedo, vergüenza o porque el agresor es alguien a quien quieren. Esta realidad los sensibilizó y los

motivó a tratar el tema con respeto, empatía y confidencialidad, recordando que detrás de cada caso hay una persona que sufre.

Gracias a esta experiencia, el grupo reafirmó la importancia de hablar, pedir ayuda y no normalizar la violencia. Reconocieron que todas las personas merecen sentirse seguras, valoradas y tratadas con dignidad. El Violentómetro no solo les enseñó a identificar la violencia, sino también a comprender que acompañar, escuchar y creer a quienes lo necesitan puede marcar una gran diferencia en sus vidas.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

Boix Cruz, A. M., Freyre Pulido, V. C., & Bringas Marrero, P. (2018). *Percepción del Violentómetro en estudiantes universitarios*. En *Dinámicas Urbanas y Perspectivas Regionales de los Estudios Culturales y de Género* (Vol. 5). Universidad Nacional Autónoma de México y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional. ru.iiec.unam.mx+1

Freyre Pulido, V. C., Bringas Marrero, P., & Boix Cruz, A. M. (2020). *Percepción del Violentómetro por estudiantes de nivel medio superior*. En *Factores críticos y estratégicos en la interacción territorial: Desafíos actuales y escenarios futuros* (Vol. IV). Universidad Nacional Autónoma de México / Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional. ru.iiec.unam.mx

Gómez Torres, G. B., & Covarrubias González, G. O. (2024). *La adaptación del*

Violentómetro del Instituto Politécnico Nacional a una escala Likert de cinco puntos: Herramienta para el análisis de las relaciones de género en la educación secundaria. Escuela Normal Superior de Jalisco. ensj.edu.mx

Crispín, A. P. R. y cols. (2023). *Red flags y su relación directa con el Violentómetro, identificador de violencia en el noviazgo en los adolescentes.* *Margen: Revista de trabajo social y ciencias sociales*, (111). margen.org+1

Tapia Suárez, A. E. (2015). *Una interpretación hermenéutica del Violentómetro: material didáctico con perspectiva de género que mide violencia en las relaciones de pareja* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, FES Acatlán. [DGB UNAM](http://DGBUNAM)

Pérez Vera, M. G., Rodríguez Alquicira, A. M., & Sánchez Pérez, K. R. (Año). *Emociones en los estudiantes del nivel superior del IPN, con relación a las áreas de conocimiento y género ante situaciones de violencia.* *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. pag.org.mx

Franco Olivetti, M. V., & Flecha, M. L. (2024). *Violencia contra las mujeres y el nivel de gravedad de las situaciones: una comparación entre la ENSIMUP y el Violentómetro.* *UCOM Scientia*.

XIV.ANEXO

¶ 1. Se documentó la participación total de estudiantes pertenecientes a los niveles de 1.º de secundaria a 3.º de preparatoria. La recolección de datos incluyó a la totalidad de los grupos, sin registrar nombres u otra información que permitiera la

identificación de las personas encuestadas.

¶ 2. El análisis cuantitativo indica que más del 25% de los participantes refirió haber experimentado algún tipo de violencia en su entorno personal. Esta cifra incluye todas las formas de violencia contempladas en el instrumento de evaluación utilizado.

¶ 3. Los resultados señalan que la mayoría de los actos de violencia reportados fueron cometidos por personas cercanas a la víctima, principalmente familiares, amigos o figuras afectivas. La presencia de agresores ajenos al entorno cercano se registró únicamente en casos minoritarios.

¶ 4. El análisis cualitativo de las respuestas libres refleja que una parte significativa de los participantes evita revelar la violencia sufrida debido al miedo al juicio social o a amenazas directas del agresor. Este patrón se observó de manera consistente entre los distintos niveles académicos evaluados.

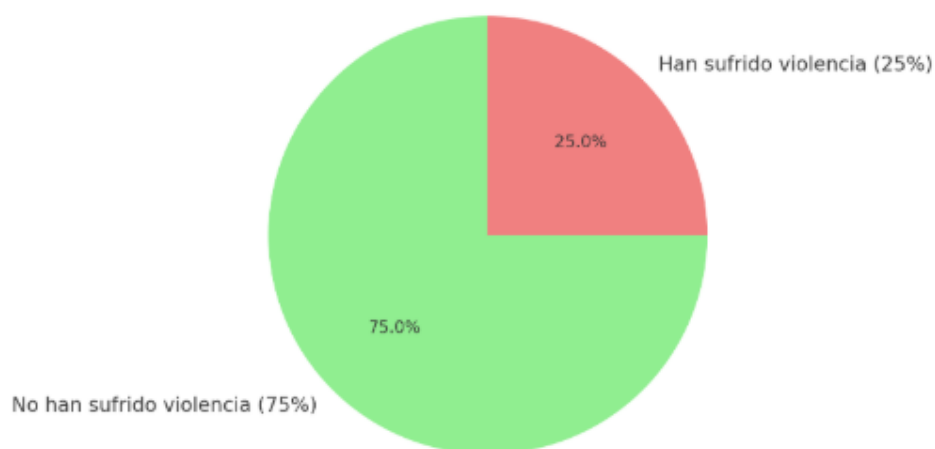
¶ 5. Durante todas las fases del estudio, el equipo responsable garantizó la protección absoluta de la identidad y seguridad emocional de los participantes. Los registros se conservaron de forma anónima, sin permitir la asociación de datos con personas identificables.

¶ 6. El formato del violentómetro que se utilizó para la campaña, fue a través

de medios como, los trípticos, y cuestionarios, en los cuestionarios no necesitaban poner su nombre e información personal, hicimos esto para proteger la integridad de los/las

que han sido víctimas, y de los participantes de la campaña

Porcentaje de estudiantes que han sufrido violencia



Grafica de los datos obtenidos del proyecto