

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**



**ROMPÉ EL  
CICLO**

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

## **ROMPÉ EL CICLO**

Rompé el **CICLO DE LA VIOLENCIA**  
en la que estas entrampada.

Rompé el **aislamiento social**.

Rompé con el **control y la opresión**  
a la que te tiene sometida.

Rompé con la idea de que su  
accionar violento es por **tu culpa**.

## **Salir es posible**

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

## **ROMPÉ EL CICLO**

El **Ciclo de la Violencia** consta de 3 momentos

En la **Mujer**:

### **1ra. fase: acumulación de tensión**

- se caracteriza por la aparición de enojos y reacciones violentas aisladas.
- La mujer siente que puede controlar la situación, para creerlo empieza a negar las propias sensaciones de malestar y comienza a internalizar el razonamiento del agresor, para quien ella es la culpable de que él reaccione violentamente por sus errores, conductas o fallas.

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

## **ROMPÉ EL CICLO**

### **En el Hombre**

#### **1ra. fase: acumulación de tensión**

- Atribuye a la mujer la responsabilidad de lo ocurrido.
- Sabe que su conducta no es correcta.
- Empieza a temer que la mujer lo abandone.
- Reacciona aumentando su opresión y control.
- Los ataques verbales, la tensión entre ambos y el miedo en la mujer aumentan.
- Ambos quieren evitar la fase siguiente, pero ésta igualmente sobreviene (el tiempo que transcurre hasta llegar a la segunda fase depende de cada pareja).

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

## **ROMPÉ EL CICLO**

### **2da. fase: episodio agudo de golpes**

- Es la señal de que el proceso de violencia ya no responde a control alguno. La violencia se descarga con grados de intensidad y descontrol.
- El hombre acepta su rabia y justifica su conducta culpabilizando a la mujer.
- La mujer vive lo inevitable y su terror, rabia y ansiedad se hacen incontrolables. Ahora todos sus recursos emocionales y psicológicos están centrados en sobrevivir.
- Luego sobreviene el shock, caracterizado por la incredulidad y la negación de lo sucedido y la fuerte sensación de impotencia y paralización.
- Esta condición le impide por ahora buscar ayuda o iniciar acciones para cambiar la situación.

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

## **ROMPÉ EL CICLO**

### **En el Hombre**

#### **3da. fase: arrepentimiento o luna de miel**

- El hombre sabe que se ha sobrepasado e intenta reparar.
- Se siente culpable y lo hace saber.
- Pide perdón y cree que nunca más volverá a golpear.
- Cree también que la mujer ha aprendido la lección.
- Recurre a otras personas vinculadas a la pareja (ej.:familia de origen) quienes tienden a empatizar con su sufrimiento.

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

## **ROMPÉ EL CICLO**

### **En la Mujer**

#### **3da. fase: arrepentimiento o luna de miel**

- Necesita creer realmente que la violencia no volverá a ocurrir.
- Rescata las expectativas, los esfuerzos y los afectos que ha puesto en esta relación.
- Ante el sufrimiento mostrado por el hombre, la mujer se visualiza como la única alternativa para él, como aquella que puede ayudarlo.
- Esta vivencia es alimentada por la idea de que la mujer es el sustento emocional y sobre ella recae la responsabilidad en la mantención de la unión de la familia.
- Esta fase es un fuerte elemento que ayuda a mantener el ciclo de la violencia.

Día Internacional de la **Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer**  
**+16 días de activismo**

Por eso te aconsejamos:

**NO LE CREAS!**

La **violencia** volverá a transitar  
una y otra vez por estas 3 etapas.

**ROMPÉ EL CICLO.  
SALVATE.**