

---

# ACOMPañANDO PARA ACOMPañAR

¿Aireamos juntas las violencias  
machistas?



▶▶ Guía para **personas del círculo de confianza**  
de jóvenes que han vivido violencia machista

## Copyright



### **Autoras**

Magalí Garrell Ferrando y  
Lucia Moreno Carracedo.

Psicólogas de L'Associació pels Drets  
Sexuals i Reproductius  
([www.lassociacio.org](http://www.lassociacio.org)), responsables  
del proyecto *Celobert. Espacios  
grupales para desmontar la violencia  
machista.*

### **Coordinación**

Raquel Gómez Rodríguez

### **Diseño y maquetación**

Julia González Puerta

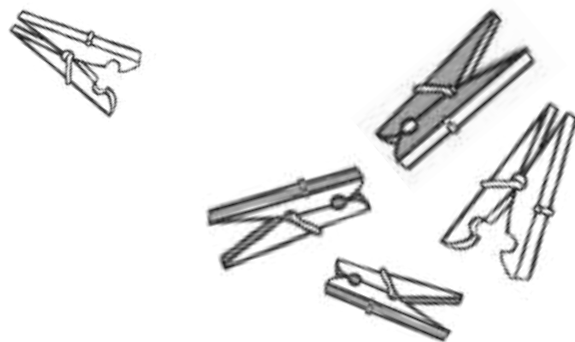
### **Ilustración**

Lucia Moreno Carracedo

# ACOMPAÑANDO PARA ACOMPAÑAR

¿Aireamos<sup>(1)</sup> juntas las violencias machistas?

A todas las personas que cruzan las puertas del CJAS cada día y nos dan la oportunidad de trabajar de una manera más humana. En especial, a todas las jóvenes y familias que han formado parte del proyecto **Celobert**, por confiar y ser tan generosas, por ensanchar conciencias y sumar conocimiento para llegar más lejos.



---

<sup>(1)</sup> Definición de *airear*: 1. tr. Poner al aire o ventilar algo. 2. tr. Dar publicidad o actualidad a algo. 3. prnl. Ponerse o estar al aire para ventilarse, refrescarse o respirar con más desahogo. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es> [29 de noviembre 2023].



# ÍNDICE

## Introducción

5

## ¿Qué pasa?

7

## ¿Qué le pasa?

16

## ¿Qué nos pasa?

21

## ¿Qué podemos hacer?

Cuidar el vínculo

Construir una red de apoyo

Metáforas para acompañar

25

## Resumen: Pautas y herramientas para el acompañamiento

39

## Glosario

41

## Bibliografía

43





## INTRODUCCIÓN

El documento que se presenta a continuación es fruto de la implementación del proyecto de acompañamiento grupal a las violencias machistas *Celobert. Espacios grupales para desmontar la violencia machista*, llevado a cabo durante el año 2023. Esta guía está **dirigida a familiares y amistades de jóvenes que han vivido alguna situación de violencia machista** y que puedan tener dudas o inquietudes sobre cómo actuar. Es el resultado de la experiencia acumulada día a día en nuestra entidad y de los aprendizajes adquiridos en los diferentes grupos de acompañamiento que incluye el proyecto.

Es importante mencionar que esta apuesta va más allá de compartir nuestra trayectoria en estos espacios grupales, ya que es un recorrido que acaba de empezar. El planteamiento de esta guía también es el de favorecer una reflexión, un posicionamiento crítico, que nos permita cambiar la mirada y salir del paradigma adultocéntrico, remarcando el papel clave que tenemos las personas que acompañamos las violencias machistas, especialmente durante la juventud y adolescencia.

*Celobert* apela a la responsabilización colectiva ante el fenómeno social y estructural de las violencias machistas. También nace del reconocimiento al papel que podemos tener todas cuando nos encontramos con la violencia de frente y al impacto positivo de detenernos a reflexionar sobre cómo cuidamos y acompañamos, tanto entre nosotras, como a las propias jóvenes que viven violencias machistas o las han vivido.

En esta guía, consideramos las violencias machistas desde una perspectiva amplia, teniendo en cuenta diferentes ámbitos, tipos y formas, desde un enfoque de derechos, no punitivista e interseccional.

Este documento está estructurado con la intención de ofrecer pautas e invitar a la reflexión, por ello, está distribuido en cuatro grandes bloques:

- ▶▶ **¿Qué pasa?**, que nos resume la problemática social de las violencias machistas y su carácter estructural.
- ▶▶ **¿Qué le pasa?**, para comprender mejor qué le puede estar ocurriendo a la joven cuando vive una situación de violencia.
- ▶▶ **¿Qué nos pasa?**, como itinerario a seguir para tomar consciencia sobre cómo nos afecta acompañar y hacer un abordaje más amplio en el campo de las emociones (identificación emociones, qué función cumplen, diferenciar necesidades propias y ajenas etc.).
- ▶▶ **¿Qué podemos hacer?**, ofreciendo una recopilación de estrategias y herramientas para orientarnos hacia una actuación efectiva.

Para terminar, incluimos un último apartado que resume el contenido de la guía, junto a un pequeño glosario de conceptos clave.

**¡Esperamos que os resulte valioso!**



## ¿QUÉ PASA?

Las violencias machistas son un problema social y estructural que está presente en diferentes esferas y en todas las capas de población.

Se estima que más de **1 de cada 4 mujeres** ha sufrido violencia física o sexual a lo largo de su vida<sup>(2)</sup>.

El 87% de chicos y chicas jóvenes reconocen alguna situación de violencia de hombres contra mujeres en su entorno cercano<sup>(3)</sup>.

¿Quién no ha oído más de una vez insultos o comentarios sexistas cómo: zorra, “mujer tenía que ser”, maricón, marimacho, etc.?

**¿Tú no los has usado nunca?**

Vivimos en sociedades ordenadas por una serie de creencias, normas y jerarquías sociales que son un caldo de cultivo para las violencias. A menudo “naturalizamos” algunas de ellas, entendiendo que se deben a características innatas de las personas o a maneras de funcionar consideradas “correctas”.

Algunas de estas normas, son las **normas de género**, que tienen que ver con una visión binaria tanto del género como del sexo biológico y que hace referencia a la idea que sólo existen hombres y mujeres, hembras y machos. Sin embargo, la realidad nos muestra que existe mucha más diversidad:

- En cuanto al **sexo**, hay personas que no se adscriben a las características sexuales consideradas femeninas o masculinas. Como por ejemplo, las personas intersexuales.
- Y respecto al **género**, ¿qué pasa si no me identifico como hombre ni mujer o con ambos a la vez? Puedo identificarme como persona no-binaria y eso significa que para mí la idea de pertenecer a una de estas categorías de género no tiene sentido o no encaja con mi identidad.

---

<sup>(2)</sup> Ministerio de Igualdad (2022). Encuesta Europea de Violencia de Género 2022.

<sup>(3)</sup> Rodríguez, Elena; Kuric, Stribor; Sanmartín, Anna y Gómez, Alejandro. (2023). Barómetro Juventud y Género 2023. Avance de resultados: violencia de género. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144139.

Sin embargo, hay creencias sociales estereotipadas que nos dictan cómo se supone que tienen que ser los hombres (masculinos) y cómo tienen que ser las mujeres (femeninas), es decir, hacen referencia a los **mandatos de género**.

*¿Los hombres son dominantes y sexuales? ¿Las mujeres son delicadas y cariñosas? ¿Llorar como una niña? ¿Ser un hombre de verdad? ¿Los hombres son violentos y las mujeres sumisas?*

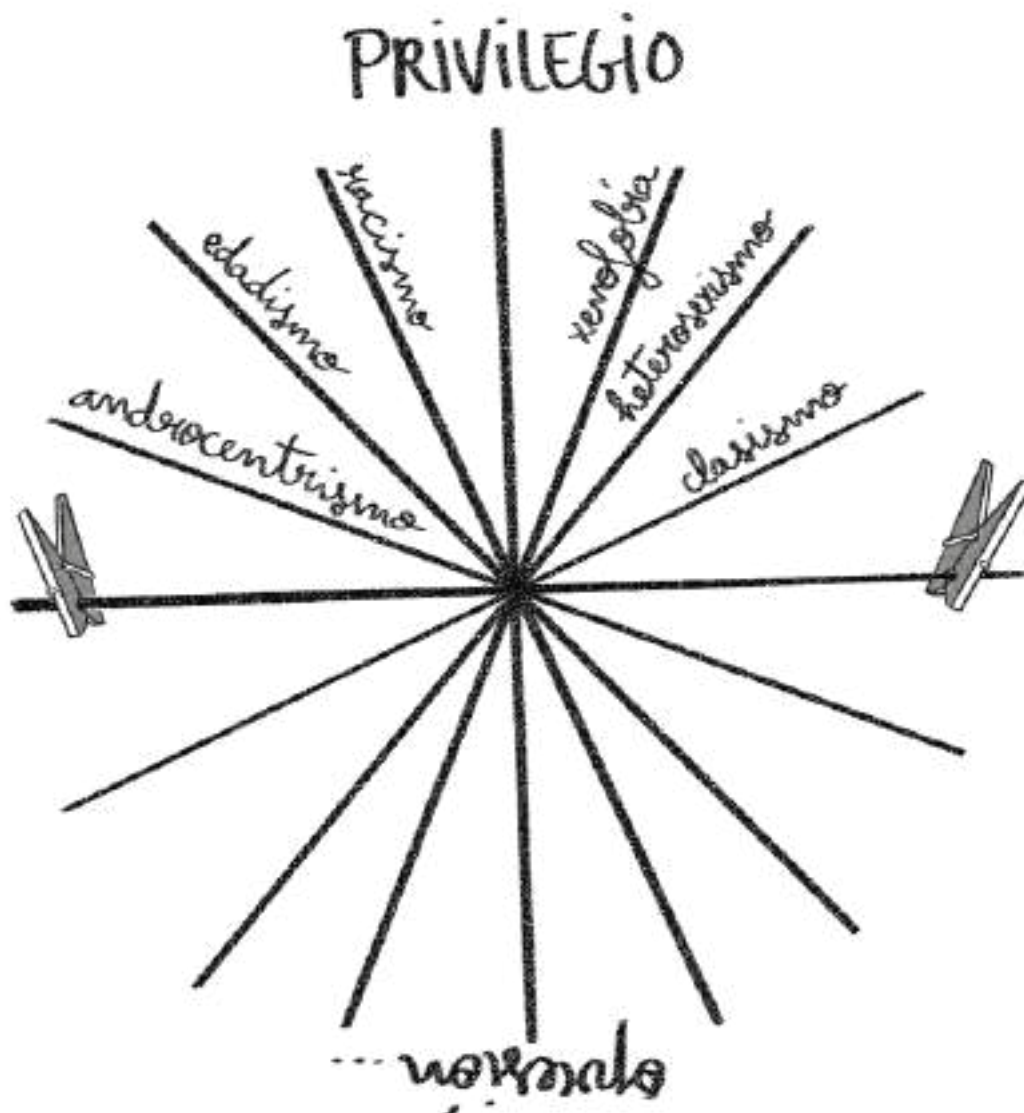
Estas ideas determinan lo que esperamos de las personas que nos rodean, según si las leemos como hombres o mujeres, normalizando algunas conductas y también castigando aquellas que no encajan en la norma. Los mandatos refuerzan las diferencias de género y también generan desigualdad, colocando “lo femenino” supeditado a “lo masculino”.

Por otro lado, hay creencias respecto al **deseo sexual** que presuponen que lo “natural” es ser heterosexual, que hombres y mujeres se complementan, imaginando que incluso cuando los vínculos sexoafectivos se dan entre personas LGTBIQ+, hay un miembro más “masculino” y otro más “femenino” o que cualquier otra orientación del deseo es una fase o un estado de confusión, como si fuera menos serio o real (ej; bisexualidad o asexualidad).

Todo este cúmulo de normas y creencias estructura nuestra sociedad, generando diferencias y distinguiendo lo que es normal y lo que no, incluso determinando lo que es deseable o natural y lo que se considerara un trastorno o enfermedad. Esta estructura sexista y machista genera muchas desigualdades y condiciona nuestra manera de relacionarnos y tratarnos las unas a las otras.

También existen otros factores, vinculados a ejes de desigualdad, como la edad (el edadismo y adultocentrismo), la clase socioeconómica (el clasismo), la racialización (el racismo), el origen (la xenofobia), etc. que determinan el acceso a recursos, la capacidad de agencia y las relaciones de poder. Esta perspectiva se denomina **interseccionalidad\*** y nos ayuda comprender que las personas estamos atravesadas por varios ejes que condicionan nuestra posición social y, por tanto, nos predisponen a vivir determinadas opresiones y violencia.

\* Esta mirada nos hace conscientes de los diferentes privilegios y opresiones y fomenta una mirada crítica para comprender las dinámicas estructurales, focalizándonos en las necesidades derivadas de la vulnerabilización para generar alternativas adaptadas a cada situación, desde una perspectiva de diversidad y de derechos.



En este sentido, contemplar estos ejes de desigualdad en situaciones de violencias machistas es importante para entender que **no todas ocurren de la misma forma, ni todas se ejercen o se sufren desde una misma posición.**

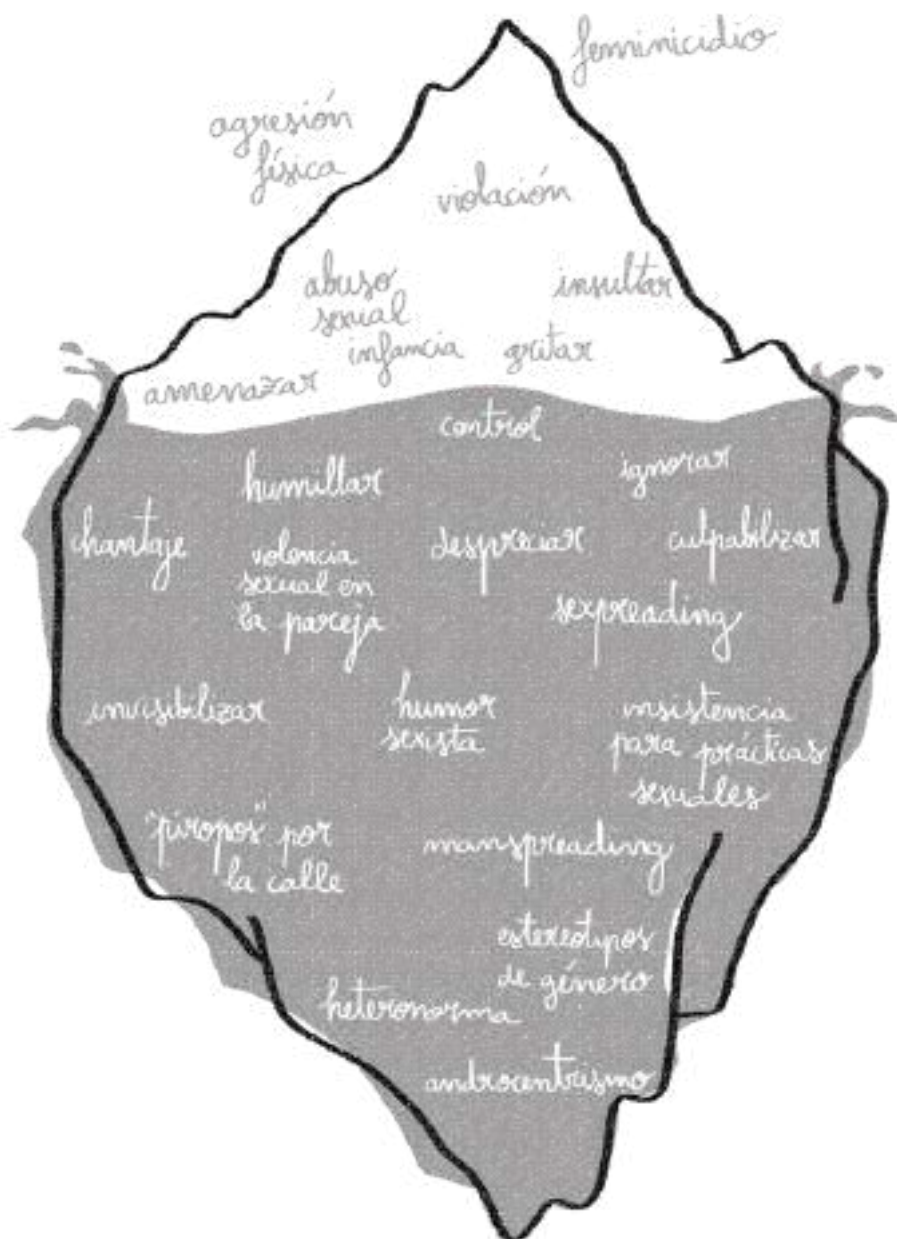
Desde este punto de partida, concebimos las violencias machistas en plural, para remarcar sus múltiples tipos, expresiones y formas, señalando al sistema patriarcal como raíz y origen de todas ellas.

Así, en primer lugar para acompañar una situación de violencia, es clave:

**1** Poder reconocerla, nombrarla como tal y enmarcarla dentro de un sistema social machista, entendiendo que hay una estructura que la sustenta y la reproduce.

**2** Distinguir los distintos tipos de violencia, en qué ámbitos ocurre y de qué formas se expresa o manifiesta.

Para ello, es útil basarnos en la **metáfora del iceberg**, para remarcar que más allá de la punta visible del iceberg, gran parte de las violencias son invisibles, mucho más sutiles y difíciles de detectar, ya que están naturalizadas en nuestra cultura. Por ejemplo: “que hayas sacado buena nota no quiere decir nada, seguro que el examen era fácil”. Desvalorizar, suele ser un tipo de violencia psicológica invisibilizada, que ejercida de forma continuada y especialmente por parte de personas con quien tenemos una expectativa de confianza, puede tener un impacto significativo para la persona que lo vive.



*Iceberg de las violencias machistas*

La violencia machista también se puede entender como un **continuum**(4). Es decir, hay actitudes y conductas cotidianas que están normalizadas en nuestro día a día y no las identificamos como agresiones, a pesar de no verlas en el mismo nivel de gravedad, son frecuentes y forman parte del mismo sistema que perpetúa desigualdades y que posibilita ejercer violencia mediante otras formas que tienen una mayor intensidad o más impacto. Por ejemplo:



Así, es clave no pensar la violencia únicamente en términos de **gravedad**, sino que la **frecuencia** en que se dan algunas actitudes o comportamientos puede conllevar un impacto o alcance similar a otras agresiones puntuales.

Asimismo, también existen diferentes mitos y creencias que dificultan la detección de violencia machista. A veces, operan justificando actitudes o conductas, incluso pueden llegar a reforzar ciertas creencias en relación a las causas de la violencia, por ejemplo: "pobrecito, tiene un problema mental y no está pasando por una buena época" o "una persona tan violenta no puede estar bien de la cabeza".

---

(4) Aleman, Miriam. (2023). El soroll del silenci. Guia per abaixar el volum de les violències sexuals. Candela. Acció Comunitària i Feminista. p. 34.

En este sentido, algunos mitos que debemos tener en cuenta tienen que ver con la situación de violencia en sí. Por ejemplo, en relación con la violencia sexual, la idea engañosa referente a que tu pareja no te puede agredir sexualmente porque tienes un vínculo sexoafectivo con ella. De esta forma, se invisibilizan situaciones las cuales no responden a la idea estereotipada que tenemos de lo que es una violación (se ejerce con mucha violencia por parte un hombre anónimo y desconocido en un callejón oscuro de noche) y se minimiza el impacto que supone en la persona que las vive.

Otro ejemplo respecto a la violencia machista en el ámbito de la pareja, sería pensar que si no se da algún tipo de violencia física, la situación es menos grave o menos importante, un planteamiento que dificulta entender que hay formas diferentes de ejercer violencia que generan mucho malestar y también deben ser atendidas.

Por otro lado, es necesario poner sobre la mesa aquellos estereotipos relacionados con el perfil de víctima-agresor, es decir, aquellas ideas preconcebidas socialmente que definen cómo tiene que ser o actuar una víctima o agresor para poder ser considerados como tal. Algunos ejemplos son:

VÍCTIMA	AGRESOR
Afectada, traumatizada y con baja autoestima	Violento y agresivo en todos los ámbitos de su vida
Santa, buena	Ha tenido una infancia difícil, con dificultades económicas
Sumisa y pasiva	Solitario o con poco apoyo familiar
Recatada, virginal	Impulsivo, diagnóstico de salud mental y consumidor de sustancias
Contenida, emocional	Depredador sexual, tiene un impulso irrefrenable, no se puede controlar
Mujer cis y heterosexual	Hombre cis y heterosexual

Tabla de creación propia

Todas estas ideas, no solo son binarias (o eres víctima o eres agresor) y esencialistas (si lo eres, lo eres “toda la vida”), sino que hacen referencia a conceptos y representaciones fijas e inamovibles que no dejan espacio a entender que no existe un solo perfil de víctima y agresor, que no hay una sola manera de ejercer ni de reaccionar a la violencia. De hecho, cuando una víctima no encaja en estos estereotipos, tendemos a culparla y responsabilizarla de la situación vivida. En otras palabras: si es promiscua, si tiene un carácter fuerte, etc. se niega que pueda ser víctima de una agresión “es una relación tóxica” o “ella también agrede”. Tendemos a pensar a los jóvenes como un colectivo homogéneo:



*Los jóvenes son muy intensos e impulsivos.*

*No saben lo que quieren.*

*Sólo les importan sus amistades y parejas.*

*Con tanta exposición a las redes sociales es normal que haya celos.*

*Las violencias machistas en jóvenes son menos graves que en la etapa adulta.*



Estas ideas, y creencias estereotipadas, condicionan nuestra interpretación de las conductas de los jóvenes, normalizando y justificando algunas conductas violentas, a veces planteándolas como algo "propio" de la juventud y no como algo que merece nuestra atención. En este sentido, debemos tener en cuenta que estas concepciones nos sirven para estigmatizar a los jóvenes y no responsabilizarnos activamente de su acompañamiento.

Es clave pararnos a reflexionar si estas ideas encarnan la realidad o son producto de una mirada adultocéntrica que sitúa a las personas adultas en la posición de expertas donde su conocimiento tiene mucho más valor y veracidad.

En la misma línea, socialmente también tienen mucho peso todas aquellas ideas preconcebidas respecto a lo relacional, concretamente, los **mitos del amor romántico** (5).

---

(5) Barjola, Nerea; de la Fuente, María y Rodó-Zárate, María (2021). VIOLÈNCIES MASCLISTES EN L'ETAPA JUVENIL A CATALUNYA. *Col·lecció d'Estudis*, 40. Departament de Drets Socials, Direcció General de Joventut.

Estos mitos son aquellos que determinan cómo tiene que ser una relación sexoafectiva o de pareja, qué tienen que esperar o qué es “normal”, los cuales recibimos constantemente a partir de referencias culturales en anuncios televisivos, redes sociales, series, etc.

“ *El amor de verdad lo aguanta todo*

*Los celos son una demostración de amor*

*Mi amor lo ayudará a ser mejor, lo cambiará*

*Es el amor de mi vida* ”

Todos estos mitos y creencias forman parte de nuestro imaginario colectivo. No solo son una falacia, sino que promueven actitudes de tolerancia frente a la violencia machista, justificando y naturalizando comportamientos abusivos, lo que favorece que aparezcan especialmente en las primeras relaciones, que se suelen dar durante la juventud y adolescencia.

En definitiva, identificar en nuestro discurso o en discursos ajenos estos mitos y tomar conciencia de su impacto, nos puede ayudar a pensar de manera más amplia, focalizando nuestra actuación en lo que necesita la joven desmontando ideas preconcebidas que la culpabilicen o la responsabilicen de la violencia vivida.



## Reflexiones

**¿Por qué lo primero que preguntamos a una embarazada es si es niño o niña?**  
Fíjate en cómo tratamos a los bebés y niños según si los leemos como niños o niñas.

Observa a tu alrededor e intenta deducir. **¿qué imaginarios se activan y qué expectativas se vuelcan sobre ellos en cada caso?**

Piensa en cómo eras durante tu juventud (¿qué te preocupaba?, ¿qué necesitabas?, ¿qué te interesaba?, etc.): **¿te ves reflejado en la joven? O si actualmente eres joven: ¿qué tienes en común con ella?**

## RECURSOS para entender QUÉ PASA

### “Dibujando el género”

Información más amplia sobre la construcción del género:  
<http://www.dibgen.com/index-es.html>



### “La palabra más sexy es sí. Una guía para el consentimiento sexual”

Guía para desnaturalizar la violencia sexual y repensar la sexualidad desde el placer y el consentimiento (Mchlus, 2019):  
[https://consentzine.com/assets/consentimiento\\_zine.pdf](https://consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf)



### “La primera vez”

Spot publicitario sobre el impacto de la educación sexista en la sexualidad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=z53lr18tpMc&t=4s>



### “Una història quotidiana: Guia per entendre les violències masclistes i actuar” (catalán)

Guía didáctica para la ciudadanía (Aleman, 2023):  
[https://www.santfrutos.cat/actualitat/ambits/benestar-social-i-salut/igualtat-i-feminisme/guia\\_una-historia-quotidiana.pdf](https://www.santfrutos.cat/actualitat/ambits/benestar-social-i-salut/igualtat-i-feminisme/guia_una-historia-quotidiana.pdf)

## ¿QUÉ LE PASA?

Una vez hemos detectado que una joven de nuestro entorno está viviendo o ha vivido violencia, es importante conocer y comprender qué efectos e impacto tiene en su vida, esto nos permitirá poder acompañarla de manera cuidadosa.

En cuanto al ámbito de la pareja y de los vínculos sexoafectivos, el ciclo de la violencia nos sirve para poder entender cómo afectan las dinámicas relacionales de la violencia machista, discernir qué factores intervienen y cómo funcionan.

El ciclo de la violencia se explica en función de 3 fases:

### **1. Acumulación de tensión.**

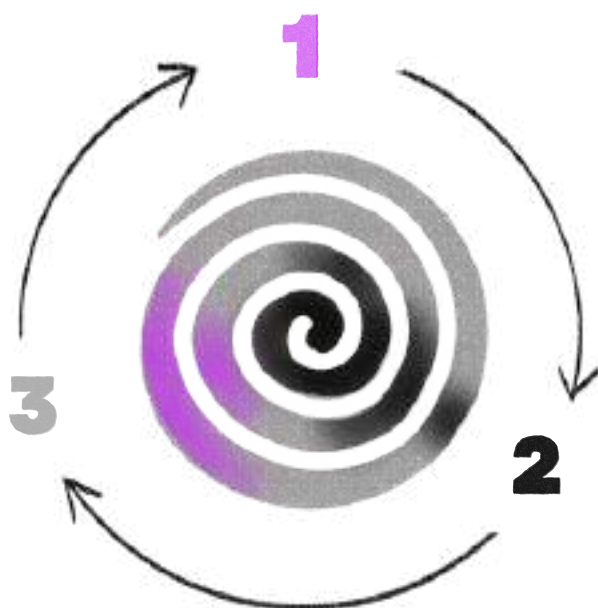
Caracterizada en un inicio por pequeños toques de atención, alguna respuesta salida de tono y discusiones que van generando una mayor tensión. Pueden ser por ejemplo, en relación al control de la ubicación y actividades de la joven (pidiendo que le mande información de dónde y con quién está), demandas por celos (que no salga de fiesta, que no hable con amigos...), comentarios en contra de su entorno más cercano (madre/padre, amigas, etc.), intentos de limitar actividades y proyectos de la joven, etc. En esta fase, es habitual que la joven pueda sentir una falsa sensación de control, que intente complacer al agresor pensando que así puede evitar estos conflictos, renunciando o adaptándose poco a poco a lo que él quiere. Por eso, cuando él se enfada, ella llega a sentir que es responsable de que se produzca el conflicto o explosión.

**2. Explosión.** La acumulación de tensión concluye en un episodio de violencia que puede ser desde una agresión física, a violencia ambiental (golpes en la pared o muebles, romper o lanzar objetos...), pasando por violencia verbal más intensa (amenazas autolesivas, insultos de mayor gravedad, humillaciones), violencia sexual, etc. El episodio genera temor en la víctima, puede sentir culpabilidad al pensar que es ella la que ha desencadenado la explosión, además de los efectos que puede tener la agresión en sí misma (desgaste emocional, secuelas físicas o psicológicas, merma autoestima, etc.).

### **3. Reconciliación o luna de miel.**

Después de la explosión, a menudo vienen las muestras de arrepentimiento por parte del agresor. Se justifica, pide perdón, hace regalos o promesas de cambio.

El perdón caracteriza esta fase, a veces por pena, por miedo o la idea de poder alcanzar “el ideal de relación” a través de la abnegación, lo que da lugar a la esperanza de cambio o de que la relación pueda volver a ser placentera. También hay creencias sociales y mitos sobre el amor romántico (que hemos mencionado en el apartado anterior), cómo “mi amor lo cambiará”, “el amor todo lo puede”, etc. que operan alimentando esa expectativa de pareja ideal que hace que el ciclo vuelva a repetirse y prolongue la situación.



Este ciclo **se reproduce como una espiral**, de manera que van sucediendo las distintas fases pero cada vez existe un intervalo de tiempo más pequeño entre la acumulación de tensión y la explosión, mientras que la fase de luna de miel va desapareciendo y se da en menor medida. Así, aunque la fase de luna de miel cada vez sea más breve, los recuerdos, emociones y sensaciones positivas, la esperanza de cambio, la idealización del otro, creer en las promesas que hace, etc. siguen teniendo un gran efecto en la joven, que contribuye a que permanezca y preserve la relación, intentando mantener el vínculo afectivo.

El ciclo de la violencia nos ayuda a entender qué mecanismos se están poniendo en juego para que la joven le cueste salir, “desengancharse” de la relación o tenga la sensación de estar atrapada en el vínculo en el que se encuentra. Por ello, es importante conocerlo y percibir en qué momento se ubica para saber qué puede ser de ayuda y qué no para ella.

Asimismo, en este proceso también puede ser habitual que la joven sienta **frustración, impotencia y desgaste emocional y psicológico** vinculado al hecho de no poder controlar la situación. En otras palabras, la percepción de que ella no puede hacer nada para que la agresión no se produzca o de que por mucho que intente modificar sus conductas y actitudes la violencia no cesa, produce mucho malestar y desconcierto. En este sentido, y como consecuencia del desgaste emocional, es probable que tenga una sensación de indefensión al verse incapaz de conseguir algún cambio: “haga lo que haga, no sirve de nada” o “como ya me pasó una vez y no pude hacer nada, no seré capaz de evitarlo”. La descripción de este mecanismo nos ayuda a entender cómo se puede sentir la joven, dando espacio a sensaciones dañinas de confusión y desasosiego que dificultan la acción.

A la víctima, a menudo le cuesta darse cuenta, que la violencia nunca dependerá de lo que ella haga o deje de hacer. El único responsable de la violencia es quién la ejerce y tiene que ver con la demostración de poder y la necesidad de tener sometido al otro.



**Es importante conocer el impacto y las consecuencias que tiene la violencia para poder acompañar de manera empática y respetuosa.**

Finalmente, es conveniente tener en cuenta que durante la juventud emergen distintos **procesos de aprendizaje relacional y social** característicos de esta etapa de desarrollo que no debemos pasar por alto.

La adolescencia se caracteriza por la influencia de los grupos de iguales y la necesidad de pertenencia. Simultáneamente, se experimentan las primeras relaciones significativas fuera de la familia: amistades importantes, vínculos románticos y experiencias sexuales. La búsqueda de aceptación por parte de los demás desempeña un papel central, y los mecanismos utilizados para este propósito están influenciados por las percepciones culturales arraigadas desde la infancia y lo que socialmente se considera apropiado, que está fuertemente atravesado por el género:

En este contexto, se observa que la masculinidad tiende a buscar aceptación a través de la reafirmación de actitudes y comportamientos considerados masculinos, como la demostración de fortaleza, la disposición para enfrentar situaciones de riesgo, y la capacidad para dominar y poseer.

Por otro lado, la feminidad tiende a buscar aceptación mediante la complacencia del otro, destacando habilidades relacionadas con el cuidado, la satisfacción de necesidades y deseos ajenos,

la dedicación y la validación de los demás.

Por tanto la experimentación con lo que se entiende por la identidad y el género para ponerse en juego en las relaciones juega un papel muy importante en este momento evolutivo. Es importante reconocer que estas son tendencias sociales que no son del todo determinantes, que se entrelazan con circunstancias interpersonales e intrapersonales, dando lugar a experiencias únicas y complejas en la transición hacia la madurez. **Lo evidente es que en esta etapa y durante toda la juventud requerimos de la vivencia de diversas experiencias para comprendernos en distintas situaciones, delimitar los límites individuales y sociales, así como cultivar la capacidad de elección y toma de decisiones.** En última instancia, esto contribuye a la construcción de un criterio propio para afrontar las complejidades y los conflictos que nos permitirán relacionarnos de manera más sana.

Así pues, las ideas preconcebidas que tenemos sobre la juventud se vinculan directamente con el sistema patriarcal, como estructura social en la que vivimos y socializamos, y operan como mecanismo de ocultación, dificultando así la identificación de las violencias machistas en jóvenes y adolescentes. De la misma manera, se ponen de

manifiesto las dificultades que tenemos como sociedad a la hora de acompañar a las personas más jóvenes en los retos propios de su etapa de desarrollo.

Por último, de la misma manera que es fundamental transitar por las distintas fases de la juventud, el proceso de recuperación de una situación de violencia machista también requiere de una evolución para que puedan darse cambios y aprendizajes. En este sentido, no se trata de un proceso lineal y es frecuente que haya altibajos o momentos en que tenemos la sensación que no hay avances. Por ello, es importante vivir las posibles “recaídas” o retrocesos entendiendo que forman parte de la recuperación y son necesarios para la consolidación del proceso de cambio.





## Reflexiones

**¿Por qué lo primero que preguntamos a una embarazada es si es niño o niña?** Fíjate en cómo tratamos a los bebés y niños según si los leemos como niños o niñas.

Observa a tu alrededor e intenta deducir. **¿qué imaginarios se activan y qué expectativas se vuelcan sobre ellos en cada caso?**

Piensa en cómo eras durante tu juventud (¿qué te preocupaba?, ¿qué necesitabas?, ¿qué te interesaba?, etc.): **¿te ves reflejado en la joven? O si actualmente eres joven: ¿qué tienes en común con ella?**

## RECURSOS para entender QUÉ LE PASA



### **“Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios”**

Isa Duque (2022). Editorial Zenith



### **“Pepa y Pepe”**

Vídeo sobre la escalera cíclica de la violencia de género en el ámbito de la pareja en la adolescencia de la socióloga Carmen Ruíz

Repullo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8&t=2s>



### **Sara Desirée Ruiz**

**@adolescencia.sara.desiree.ruiz**

Contenidos orientados a entender mejor qué se necesita en esta etapa. Para personas que acompañan a adolescentes.

### **Psicowoman**

**@lapsicowoman**

Cuenta de divulgación de psicología y sexología crítica.

### **Cristina Fallarás**

**@cfallaras**

Utiliza su instagram para visibilizar el machismo y violencia vividas por muchas mujeres.

## ¿QUÉ NOS PASA?

Acompañar una situación de violencia machista nos puede suscitar mucha incertidumbre y dudas por no saber cómo actuar. Tanto si se trata de una situación en que nos han saltado las alarmas desde el entorno, como si la joven nos ha contado lo que le está ocurriendo para pedirnos ayuda.

¿Qué nos pasa? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué nos cuesta? ¿Tiene que ver con nuestras propias emociones o con las de ella? ¿Identificamos qué necesitamos? ¿Qué necesita ella?

A continuación, os compartimos emociones y sentimientos habituales, que pueden surgir cuando identificamos la situación o estamos acompañando una joven que ha vivido violencia:

### ► Miedo, angustia e inseguridades

Una de las emociones más comunes que pueden aparecer cuando acompañamos una situación de violencia es el miedo. Este puede estar relacionado con el hecho de ver sufrir a la joven de manera cíclica y continuada, o por miedo a que esté en riesgo su integridad. También nos puede generar angustia e inseguridad pensar que nuestra amiga, hija, prima, nieta, etc. puede estar expuesta a vivir violencia si frecuenta según qué compañías o espacios. Por ejemplo, podemos sentir miedo en referencia a la posibilidad de que vuelvan a agredir a la joven en un ambiente festivo o, en la misma línea, tener miedo de que pueda tomar decisiones que conlleven un riesgo para ella. Por ello, es importante identificar qué sentimos, poder nombrarlo y saber de qué nos está informando estas emociones para poder orientarnos a la acción. **El miedo nos pone en guardia ante una percepción de peligro, cosa que nos permite protegernos.** Sin embargo, reconocer nuestros propios miedos y ver si responden a un peligro real, diferenciándolos de las necesidades de la joven, nos será útil para tener en cuenta una respuesta ajustada a la situación. Entender que podemos tener necesidades diferentes nos ayudará a acompañar mejor a la joven de nuestro entorno, poniéndola en el centro, y por otro lado pensar en qué necesito yo para cuidarme y sentirme mejor.

## ► Rabia

En la misma línea, es habitual sentir rabia hacia la situación, la pareja o el agresor de la joven, sin embargo, es probable que expresar esta emoción con ella sea contraproducente y pueda sentirse juzgada, incomprendida o presionada. Podemos señalar aquello que la está afectando negativamente o perjudicando, pero en este sentido, es recomendable no adelantarse con comentarios negativos o vengativos focalizados en la persona, porque mostrar rechazo visiblemente puede que le haga sentir que no es un espacio seguro para compartir y, en consecuencia, se aleje o se distancie de vosotros. **La rabia nos moviliza y nos ayuda a poner límites, por ello es conveniente prestarle atención para detectar cual es el desencadenante y qué metas deseamos conseguir.** En otras palabras, fomentar una reflexión profunda en cuanto a la situación que nos enfada, para poder poner el foco en aquello que queremos solucionar y valorar de qué maneras podemos alcanzar nuestro objetivo que puedan ser beneficiosas para nosotros y nuestro entorno.

## ► Desconfianza y cuestionamiento

A menudo no tenemos acceso a todos los detalles de la situación, es decir, desconocemos información o, simplemente, no entendemos que esto pueda sucederle a nuestra amiga, hija, prima, etc. Por este motivo, podemos llegar a relativizar la violencia, que nos cueste nombrarla como tal, viéndola como un conflicto de pareja o una situación confusa. Del mismo modo, podemos llegar a creer que la situación pasará o que no es tan grave, pero la violencia, sea de la intensidad que sea, no es inocua, puede agravarse. También **es necesario que ella pueda sentirse validada, sin que se cuestione su relato ni sus emociones y que tampoco se le responsabilice o culpabilice de la violencia vivida.**

## ► Culpa, frustración e impotencia

Cuando acompañamos una situación de violencia machista debemos tener en cuenta que es un proceso que tiene distintas etapas y que no es lineal, es decir, puede haber recaídas en la recuperación. En este sentido, es importante respetar los tiempos de la joven y ser pacientes con las decisiones que tome sabiendo que, aunque podamos pensar que no son las más adecuadas, decidir por ella puede provocar rechazo y desconfianza por su parte. Así, es clave que, aunque podamos sentir frustración, impotencia por sentir que no tenemos el control de la situación o, incluso, culpa por pensar que no estamos haciendo suficiente o por no haber podido evitar que sufriera, no debemos responsabilizarnos de la agresión.

## **La culpa evidencia situaciones en que sentimos incomodidad con nuestras conductas y potencia querer reparar el daño ocasionado en otras personas.**

Por ello, cuando sintamos estas emociones debemos tener presente, por un lado, que el único responsable de cualquier agresión es aquel que agrede y, por el otro, que los efectos de un buen acompañamiento no siempre son visibles ni inmediatos. De este modo, es necesario seguir mostrando apoyo a la joven tanto si toma decisiones que nos parecen acertadas como si no, responsabilizándonos únicamente de aquellas conductas y actitudes que sí dependen de nosotros.

### **Tristeza**

Finalmente, la tristeza también es habitual que aparezca en cualquier etapa del proceso, fruto de la empatía y compasión que sentimos al ver sufrir a alguien querido. Como cualquier otra emoción, necesitaremos poder sentirla, identificarla y conocer qué información nos aporta para que ésta pueda transitarse. Socialmente, tendemos a bloquear esta emoción calificándola como “negativa” porque nos resulta desagradable. Sin embargo, **la tristeza nos ayuda a atravesar pérdidas o duelos, proceso necesario cuando tenemos que dejar atrás situaciones o personas que nos han dañado.** Así, habitarla también forma parte de nuestro aprendizaje y es importante no reprimirla, entendiendo que hay muchas maneras de expresarla y darle espacio. De hecho, el llanto, tradicionalmente vinculado a la tristeza, permite aliviar la tensión y canalizar los pensamientos vinculados al dolor, consiguiendo así, que la emoción se materialice y mejorando el manejo de la situación que nos la produce.



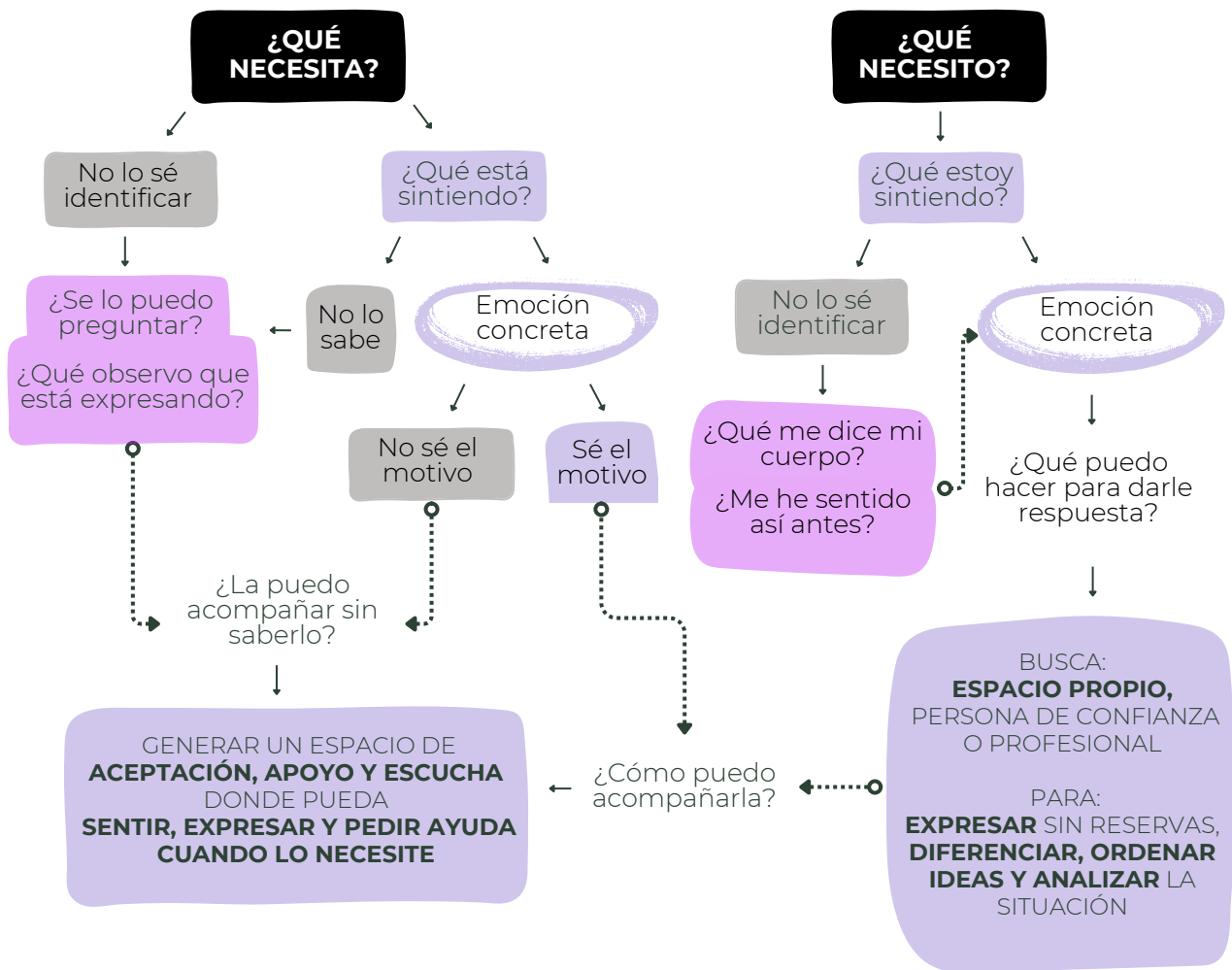
## **EXPRESAR, VALIDAR Y SOSTENER LAS EMOCIONES DE LES OTRES NO REQUIERE ENTENDERLAS**

En resumen, muchos de los miedos que están presentes en situaciones en que no sabemos cómo actuar para acompañar a nuestra amiga o familiar tienen relación con el miedo a perder o desgastar el vínculo. Sin embargo, no siempre es fácil identificar qué sentimos y en consecuencia conocer qué información nos aporta este sentimiento. Por ello es habitual que aparezcan otras emociones como la frustración, la impotencia e, incluso, la rabia cuando vemos que no estamos siendo capaces de cambiar su conducta o de hacer llegar nuestro mensaje. Así como reconocer nuestras emociones es clave también lo es detectar las suyas y ser capaces de sostenerlas. Saber que tiene un espacio seguro donde poder expresar cualquier emoción sin juicios le hará sentirse más acompañada, sin vergüenza ni culpabilidad por lo que ha sucedido.



## Reflexiones

1. Date **tiempo** para hacerte estas preguntas
2. **Sin pretender cambiar** al otro
3. **Busca espacios donde compartir** tus emociones e inquietudes, donde cuidarte
4. **Cuidar el vínculo** con la otra persona



## RECURSOS para entender QUÉ NOS PASA



### “Inventario de sentimientos y necesidades del modelo de Comunicación No Violenta”

Asociación para la Comunicación No Violenta:  
<https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/sentimientos-y-necesidades/>

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Detectar y comprender la situación de violencia, conocer lo que le está sucediendo a la joven e identificar cómo nos está afectando a nosotres, nos puede ayudar a plantearnos qué hacer y cómo hacerlo. Y aún así, seguramente nos seguirán asaltando dudas:

¿Qué podemos hacer si no nos ha contado nada? ¿Y si nos explica lo que está viviendo? ¿Cuál es el mejor momento para intervenir? ¿De qué manera? ¿Y si no quiere hacer nada al respecto?

Estas preguntas son habituales y es que **no existe una fórmula mágica** ni una solución válida para todas las situaciones.

Es una cuestión compleja, atravesada por muchos factores, que puede afectar a las personas de manera diferente dependiendo de circunstancias y contextos muy diversos.

Es clave tener en cuenta a la joven, lo que necesita, sus emociones y voluntad, por eso existen pautas que nos pueden ser útiles dependiendo de su posicionamiento:

### **a) Si no identifica o niega la violencia:**

Puede que tu veas claramente que lo que ha sucedido se deba a una situación de violencia machista, pero que ella no lo identifique, tengas la sensación de que no lo quiere ver, lo normalice o incluso lo niegue. Pon el foco en cuidar el vínculo con ella, ofreciendo un espacio seguro en el que pueda sentirse escuchada y comprendida cuando lo necesite, intentando mantener una comunicación lo más fluida posible.

### **b) Si identifica que algo no está bien, pero no quiere ayuda:**

Si se queja, muestra sufrimiento o incluso habla sobre la situación que le provoca malestar, pon atención en acompañarla hasta donde ella quiera. Es bueno que verbalice como se siente y que confíe en ti para compartirlo. Muestra preocupación genuina e interés por lo que cuenta, escúchala, puedes ofrecerle apoyo o posibles recursos que puedan ayudarla frente a la situación, aceptando si su respuesta es negativa. Evita criticar sus decisiones, decirle que está equivocada o aleccionar sobre lo que “debería hacer”.

### c) Si nos cuenta qué le está pasando y pide ayuda:

Cuando una persona nos cuenta una situación de violencia machista, es importante hacerle llegar el agradecimiento por la confianza en nosotros y por habernos explicado la situación. No dudar de su relato, ni presionarla para que haga algo que no quiera hacer, puede que necesite tiempo y resolver dudas o inquietudes que le puedan surgir antes de dar cualquier paso. Podemos informarnos sobre los recursos disponibles, asesorarnos con los profesionales y si lo necesita, acompañarla a los servicios especializados.

#### Cuidar el vínculo

La palabra cuidar proviene del latín, *cogitare* que significa pensar, reflexionar o meditar sobre algo. El origen de la palabra nos ayuda a poner en valor el simple acto de dedicar atención, tiempo e interés en aquello que queremos conservar, proteger o cultivar. En este caso, cuando hablamos de cuidar el vínculo nos referimos a centrar nuestra mirada y dedicar tiempo a observar y considerar aquello que la relación puede necesitar.

Lo más importante a la hora de cuidar el vínculo, no es hacer muchas cosas por la otra persona, encontrar la solución a sus problemas o tratar de evitar el riesgo a toda costa. Cuidar el vínculo más bien tiene que ver con crear las condiciones óptimas para que la relación siga viva, crezca y no se pierda.

Por eso, algunas condiciones que son de ayuda cuando se está dando una situación de violencia machista son las siguientes:

- Mantener la puerta abierta para facilitar una comunicación fluida en cualquier momento.
- No juzgar su comportamiento, su manera de ser o de actuar cuando cuente la situación.
- Procurar no decidir por ella, a no ser que haya posibilidad de riesgo inminente.
- No cuestionar su relato ni centrarse en entender el "porqué" de la agresión.
- Fomentar que pueda expresar sus emociones y validarlas.
- No presionar para que rompa su vínculo con la persona que la ha agredido.
- Ser consciente de nuestra responsabilidad sobre aquello que pensamos, sentimos y hacemos.



Cuando tenemos una relación muy cercana con la persona que está sufriendo la situación de violencia, especialmente cuando tenemos un papel de responsabilidad en su cuidado, podemos sentirnos sobrepasadas por el “deber” de protegerla o la necesidad de guiarla en sus acciones.

Para sostener ese compromiso desde el acompañamiento, sin sobreintervenir ni controlar, hay cuatro pasos que nos pueden ayudar, promoviendo que la joven reconozca cómo le está afectando, desarrolle sus propias herramientas y pueda tomar decisiones frente a la situación:

**1 Hacer de espejo:** fomentar que la joven pueda observar e identificar qué le está sucediendo. Dicho de otra manera, facilitar el proceso de análisis de su realidad, poniendo palabras a lo que va aconteciendo, estableciendo relación entre sucesos y apuntando a las diferentes señales o indicadores que la conecten con lo que le crea malestar o bienestar.

“¿Acaba de pasar X?”

“Te veo triste, ¿es por algo que ha pasado?”

“Cuando pasa X, siempre hay dificultades y no haces esta actividad que tanta ilusión te hace.”

**2 Sostener la cascada emocional:** favorecer que pueda expresar sus sentimientos y emociones, que pueda nombrarlos y detectar cómo se manifiestan en su cuerpo: “¿cómo te hace sentir X?”.

Ver como una persona cercana sufre es difícil, resulta doloroso y despierta nuestras propias emociones. Hace falta tener presente que transitar esas emociones puede ayudarle a entender cómo le está afectando una determinada situación. Dejar espacio a que la persona pueda expresar sus emociones sin censurarlas o sin querer resolverlas rápido favorece que la persona haga el proceso que necesita.

En la misma línea, debemos ser conscientes de nuestras propias emociones para poder diferenciarlas de las suyas, que no nos dominen y cuando sea necesario, buscar nuestros propios espacios de expresión y desahogo.

**3 Bucear en las necesidades:** es importante relacionar las emociones con las necesidades. Es decir, comprender que la tristeza, el miedo, el asco o la rabia, entre otras, responden a necesidades concretas, humanas y legítimas que hace falta considerar para dirigir las acciones en este sentido. A menudo, nos cuesta detectar qué nos está sucediendo cuándo tenemos malestar, de qué nos está informando y tomar consciencia sobre qué necesitamos, qué nos puede ayudar o qué no. En un proceso complejo que requiere reflexión, tiempo e irse conociendo a uno mismo. Además, en ocasiones, podemos intuir o creer que sabemos qué necesita la joven, sin embargo ella lo debe ir descubriendo por sí

misma y no debemos dar por hecho nuestras deducciones sin ella. Tener conversaciones calmadas y sin juicios a medida que descubre lo que necesita, que lo hable con otras personas o incluso que escriba la pueden ayudar a hacer esa introspección, también consultar con una profesional especializada puede favorecer este proceso.

#### **4 Agencia, errores y aprendizaje:**

¿Qué debe hacer ella? ¿Qué podemos hacer nosotros? ¿Podemos esperar que haga y actúe cómo nosotros esperamos? ¿Para qué sirve un “te lo dije”?

En este punto es importante remarcar que la intención principal al acompañar a una joven, es que ésta pueda desarrollar su capacidad de agencia, es decir, que valore la situación, haga balance de las implicaciones y tome decisiones por sí misma. Por ello confiar en ella y guiarla para que ella misma pueda formular sus propias estrategias, peticiones, o ensayos, posibilita el aprendizaje y la consecuente maduración para ir resolviendo dificultades (no solo frente a la violencia machista, sino también en otros aspectos de la vida). Decidir por ella qué le puede ser útil, imponiendo nuestro criterio o no dejando espacio a que ella misma pueda valorar opciones, es negarle la posibilidad de crecer.

**Si pensamos que la joven puede estar en riesgo,** es conveniente asesorarnos con profesionales especializadas para valorar la situación. Nos pueden ayudar a definir si es apropiado intervenir y la mejor manera de hacerlo teniendo en cuenta el caso y la situación concreta de la joven.



## Construir una red de apoyo

Debemos ser conscientes de que no somos las únicas personas que podemos brindar ayuda o acompañar en este proceso. Por ello, es fundamental considerar el doble impacto que genera una situación de violencia. Por un lado, de manera evidente, afecta a la joven que ha sufrido la situación directamente; por otro lado, repercute en las personas que la acompañan, generando desgaste emocional y carga adicional.

De hecho, el término “violencia de segundo orden” hace referencia a los efectos y secuelas que puede tener la violencia en las personas del entorno más cercano que apoyan a la víctima. Para hacerle frente, consideramos muy útil:

1. **Explorar quiénes en su entorno pueden ser una alianza** para la joven y para nosotres. Pueden ser amistades, familiares, profesoras, compañeras de trabajo, vecinas, profesionales, entre otras.

2. **Valorar qué estrategias sirven para cuidaros mutuamente y acompañar** a la joven. Reconociendo que enfrentar una situación de violencia puede ser difícil incluso si no se vive directamente, la comunicación entre vosotres, compartir preocupaciones o tejer planes de acción conjuntos, puede mitigar la sensación de aislamiento y desamparo.

3. **Buscar herramientas y recursos** para crear una red de apoyo. Explorar e identificar elementos de apoyo, servicios especializados o recursos donde acudir permite dar respuestas más ajustadas a lo que la joven y vosotres mismos necesitáis. Creando una red donde todes os sintáis acompañades.

Al abordar la violencia desde esta perspectiva colectiva, se puede construir una red sólida que no solo apoye a la persona afectada, sino que también cuide y fortalezca a quiénes están a su alrededor.

## Metáforas para acompañar

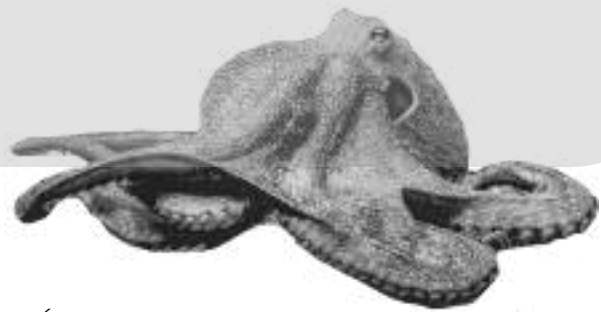
Como hemos visto, al acompañar a otras personas pueden surgir muchas emociones y dudas sobre cómo debemos actuar. A veces nos preguntamos si lo que estamos haciendo está “bien” y, en ocasiones, nos sentimos impotentes cuando las cosas no van como esperábamos o nos hubiera gustado.

Pararnos a reflexionar sobre qué patrones seguimos en estas situaciones, puede ayudarnos a ser conscientes de qué actitudes tomamos o cómo solemos actuar. Hacer este ejercicio, nos permite identificar qué estrategias nos funcionan y cuáles no, así como pensar en alternativas para mejorar nuestra manera de hacer y de acompañar.

Siguiendo lo descrito en apartados anteriores, queremos compartir algunos ejemplos de actitudes o maneras de relacionarnos utilizando como **metáfora** seis animales. Estas representaciones nos ayudarán a reconocer tendencias a la hora de actuar que tal vez no son útiles para acompañar a los demás y nos guiarán hacia formas más cuidadosas de hacerlo, sin intención de incitar al propio juicio, sino fomentando la reflexión y autocrítica desde la comprensión hacia nosotros mismos.

### **PULPO**

lo quiere controlar todo



El pulpo nos permite visualizar de manera gráfica a través de su fisonomía cómo actúa y se mueve con sus tentáculos. Es decir, sus extremidades le permiten llegar a muchos sitios a la vez y tener a su alcance elementos aparentemente lejanos. Imaginémosnos a un pulpo con sus crías, intentando protegerlas y acompañarlas siempre a todos lados, evitando todos los peligros y riesgos. Siempre pegadas a sus tentáculos para que nada malo les suceda y vayan allá donde el pulpo considera que es mejor.

Sin embargo, sus crías también crecerán y pese a todo, se despegarán de sus extremidades para hacer su propio camino. Las crías tarde o temprano tendrán que desarrollar por sí mismas las habilidades necesarias para hacer frente a dificultades de la vida, tendrán que confiar en sí mismas, equivocarse y aprender. En este sentido, **intentar controlar todo lo que le está pasando a tu hija, nieta, amiga, etc. puede ser contraproducente.** Podemos pensar que controlar sus horarios, revisar su móvil, forzar a que deje a su pareja o denuncie lo sucedido, la protegerá o hará que ella tome consciencia de la situación. Pero no tiene por qué ser así. Es importante no interrogarla, no quieras saber todos los detalles si ella no te los quiere contar, no hace falta que tengas respuestas o soluciones para todo. Puede que no seamos las personas con quien quiere compartir lo que le ha pasado. Pon el foco en qué está sintiendo ella y qué necesita en este momento, pregúntale cómo está y en qué la puedes ayudar. Necesitarás ser paciente y confiar en que ella tiene la capacidad de aprender, integrar lo que está viviendo o ha vivido y recuperarse.

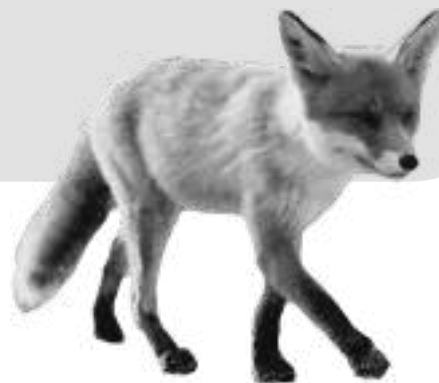
## **AVESTRUZ** no quiere ver la realidad



De la misma manera que un avestruz cuando se asusta entierra la cabeza, hay veces que ante una situación concreta “no queremos ver” o hacemos “como si no hubiera sucedido”. Esto puede ocurrir por miedo, por no saber cómo actuar o por falta de recursos para afrontar la situación. Sin embargo, **no podrás ayudar ni acompañarla si haces ver que eso no está pasando o que no pasó nada.** Puedes pensar que no es tan importante, ni tan grave, que en la juventud y adolescencia es normal vivirlo todo intensamente o que tú no dirías que es violencia. Pero la realidad es que la situación está ahí y estos pensamientos no ayudarán a hacerle frente. Escucha a la joven y hazle llegar que aquello que piensa o siente es importante para ti. Hay muchas formas de acompañar, de hecho, no hay una única manera “correcta”. Confía, dispones de más recursos de los que crees.

## ZORRO

juzga, culpa y responsabiliza



Imaginemos al zorro como un animal astuto, ágil, frío, perspicaz y ambicioso. Este nos muestra una mirada de recelo hacia lo desconocido, contempla con una sospecha constante las situaciones, evaluando las acciones de los demás desde un pedestal de exigencia y crítica constante. Utilizamos al zorro como una metáfora para reflexionar sobre la idea de que, aunque no comprendamos por qué se ha producido una situación de violencia o desconozcamos las causas del malestar de alguien, **es esencial abstenernos de cuestionar sus decisiones, pensamientos o emociones**. Aunque creamos que desde fuera tenemos la solución o que la violencia era evitable, es crucial no imponer nuestras ideas.

Si consideras que ha cometido o que está cometiendo un error, puedes expresarle aquello que no te parece adecuado o beneficioso para ella, pero si fuerzas que haga lo que tú piensas que es mejor, es probable que sea contraproducente. Primero porque estás limitando su capacidad de decisión, segundo porque ella posiblemente acabe rechazando lo que planteas y provoque un distanciamiento en vuestra relación, al sentir que no es un espacio seguro para compartir sus pensamientos y emociones. En este sentido, hay que tener presente que *culpar y castigar a los demás no sirve para que tengan las motivaciones que nos gustaría que tuvieran* (6).

Estas actitudes representadas en estos tres animales, forman parte aquellas maneras de actuar que no ayudan a la hora de comprender lo que está sucediendo ni a acompañar a otras personas. Nos permiten detectar en nosotras mismas cuando estamos comportándonos acorde con estas formas y así evitarlas con más facilidad.

---

(6) Rosenberg, Marshall B. (2013). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea Editores. p. 168.

En contraposición a las figuras anteriores, también presentamos 3 animales que simbolizan formas de acompañamiento beneficiosas que sí tienen sentido a la hora de dar apoyo y sostener. Estas figuras y lo que se detalla en cada una de ellas, nos ayudan a anclar todos esos comportamientos que sí son deseables y queremos reforzar:

## **OSO** lugar de templanza y compasión



El aspecto de los osos, como seres grandes, peludos y suaves, así como la asociación del animal al descanso o hibernación hace asociar su figura como representación del cobijo y el sosiego.

El oso como metáfora de un **espacio de refugio y reposo emocional, de calma y templanza, donde poder expresar y compartir**. Un espacio seguro donde se permita la vulnerabilidad y la autorregulación, es decir, un espacio en que la joven pueda exteriorizar emociones y pensamientos sin miedo a que la culpabilicen o responsabilicen de la violencia vivida, que facilite la mezcla y comprensión de las emociones y la situación. Además, el oso también simboliza la escucha activa y la comunicación sin juicios, el lugar para pensar y hablar de manera compasiva.

La templanza del oso, significa su función como fuerza de contrapeso, que ayuda a moderar, mitigar, aliviar o suavizar las emociones fuertes. Eso implica que como osos, podemos leer el estado emocional de la joven y encontrar la mejor manera de moverla a la estabilidad y el equilibrio. Podríamos decir que el reto del oso, es la búsqueda de ese equilibrio sin perderse en la respuesta emocional de la joven y sin perder el control de las propias emociones en el proceso.

Como acompañantes, esto significa tener presente que el dolor forma parte de la vida y que no podemos salvar a nadie de ese dolor, pero sí podemos acompañarnos para no enfrentarnos a él solas ni con las manos vacías.

## PINGÜINO

cuidado desde la comunidad,  
apoyo mutuo



Los pingüinos se organizan en grandes comunidades, las colonias, ya sea para moverse hacia zonas más cálidas cuando llega el frío como durante la época de crianza los cuales se disponen en círculos donde los más jóvenes se sitúan al centro y los adultos en las partes más externas para conservar el calor.

Esta representación nos ayuda a pensar en la función del grupo como retroalimentación de aquello individual y colectivo de manera constante. En otras palabras, en cómo **lo colectivo actúa como sostén y posibilita dinámicas de cuidado, donde se comparte la misión y se reparte el peso que supone el acompañamiento de un ser querido**. Todo el grupo fomenta una distribución equitativa de los cuidados y se genera una red de apoyo mutuo. Así, es importante tejer alianzas con aquellas personas que pueden ser aliadas en el proceso de recuperación de la joven y entenderlo desde la responsabilidad colectiva. De la misma manera, también debemos buscar espacios y contemplar qué personas forman parte de nuestra red para poder compartir nuestras necesidades y emociones y apoyarnos entre todos a lo largo del proceso.

## JIRAFAS

comunicación asertiva



Visualizamos la jirafa como un símbolo viviente de la actitud asertiva desde el modelo de la comunicación no violenta. La jirafa, con su cuello largo y su mirada serena, nos ofrece una perspectiva que busca la objetividad en la realidad mediante la aceptación, la empatía y la honestidad.

Al asociar a la jirafa con la intuición y su visión desde lo alto, entendemos la idea de tomar perspectiva, pero manteniendo firmemente los pies en el suelo. Es como si nos recordara que podemos tener una visión clara y comprensiva de las situaciones, manteniendo siempre un contacto sólido con la tierra y con nosotros mismos, la base de nuestras interacciones.

Nos inspira a comunicarnos de manera asertiva con quienes nos rodean, reconociendo y expresando nuestros propios sentimientos y necesidades, así como siendo sensibles a las de los demás. Al igual que la jirafa tiene una óptica más amplia desde lo elevado, nosotros también podemos buscar la visión panorámica de la situación para comprender mejor la realidad de quienes nos rodean.

En este contexto, la jirafa nos enseña a **establecer límites con claridad y respeto, fomentando el cuidado y el mantenimiento de los vínculos humanos a través de la comprensión mutua**. Adoptar la mirada y la actitud de la jirafa en nuestras interacciones promueve una comunicación más auténtica, permitiendo relaciones más profundas o bien, limitando aquellas interacciones que no nos hacen bien.

En conclusión, todas estos arquetipos no tienen porque ser representativos de perfiles de personas concretos, es decir, no actuaremos del mismo modo en todas las ocasiones, y en consecuencia, podemos sentirnos identificadas con diferentes animales o incluso actuar como una mezcla de varios animales a la vez. No obstante, nos parecen ilustrativos como elementos de guía para potenciar la reflexión y el autoconocimiento, señalando qué ayuda y qué no para poder generar alternativas constructivas desde la propia regulación emocional.



## Reflexiones

Piensa cómo actúas cuando otra persona está en una situación que te preocupa:

¿Te identificas con alguno de los animales descritos?

¿Aparece alguna emoción que te sobrepase? ¿Cuál?

Intenta construir una frase para decirte a ti misma para calmar esas emociones que te abrumen. **Piénsala como si fueras el OSO, el PINGÜINO o la JIRAFÁ** y tenla presente como un “mantra” para que te pueda ayudar.

Ejemplos:

“Necesita espacio para sentir, expresar y aprender de sus propios errores. Lo mejor que puedo ofrecerle es el espacio y la solidez de nuestra relación”

“Si no me hace caso o no sigue mis consejos no es algo contra mí, necesita mi apoyo de otra manera”

## RECURSOS para entender QUÉ PODEMOS HACER



### “Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género”

Jan Ignacio Paz y Paola Fernández (2014)



### “Guía de apoyo a madres y padres con hijas adolescentes víctimas de violencia machista”

Servicio de Información y Atención a las Mujeres del Baix Llobregat (s.f.)



### “Autodefensa feminista (para todo el mundo)”

Karin Konkle (2021). Editorial Larousse

Libro que trata la autodefensa, pensando como afrontar situaciones de violencia latente o explícita, abarcando la gestión de las emociones, el espacio personal, la comunicación y el conflicto físico, además del marco social en el que la violencia se produce.



## WEBS DE INTERÉS

### Delegación del gobierno contra la violencia de género

[violenciagenero.igualdad.gob.es](http://violenciagenero.igualdad.gob.es)

### Información y herramientas ante las violencias sexuales

[violenciassexuales.org/es/](http://violenciassexuales.org/es/)

### Denuncia y resistencia ante violencias machistas en línea

[acoso.online/espana](http://acoso.online/espana)



## Servicio estatal de atención a las violencias machistas

Atención telefónica:

**016**

Atención por correo electrónico:

**[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)**

Atención por chat online:

**[violenciagenero.igualdad.gob.es](http://violenciagenero.igualdad.gob.es)**

Atención por WhatsApp:

**600 000 016**

**Emergencias: 112**

## IMPORTANTE

Las situaciones de violencia machista pueden implicar riesgo alto y suelen tener un impacto en la integridad física o psicológica de la joven. A menudo resulta complicado valorar estos efectos, que pueden variar dependiendo del caso. Si ves que pese a la paciencia y el acompañamiento cuidado, la joven no puede hacer frente a la situación, es buena idea buscar ayuda y contar con asesoramiento especializado.



### Buscador de recursos por ubicación:

<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg>



## RESUMEN: PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

**1. Escuchar y comunicar sin juicios.** Deja que se exprese o pregúntale cómo se siente ante las diferentes situaciones. No dudes de su relato, aunque te pueda parecer contradictorio, no quieras saber todos los detalles. No hace falta que tengas respuestas o soluciones para todo.

**2. Respetar los tiempos y el proceso de la joven, sin presionar ni aleccionar sobre lo que está bien o está mal.** En ocasiones, implica verla tropezar más de 3 veces con la misma piedra ¿A quién no le ha pasado? Podemos tener la sensación de que no estamos haciendo lo suficiente, pero es un camino largo y los cambios no siempre son visibles ni inmediatos.

**3. Acompañarla siempre, aunque pueda ser difícil o costoso, en ocasiones.** El aislamiento es uno de los principales impactos de la VM y la persona se puede sentir muy sola, es importante hacerle saber que por mucho que nos preocupe estamos disponibles para cuando lo necesite.

**4. Fomentar que tome sus propias decisiones.** Aunque desde fuera puedas pensar que sabes cuál sería la solución o por mucho que tengas clarísimo cómo actuarías tú. Es habitual tener miedo y querer evitar que tome una decisión que pienses que puede ser perjudicial para ella, sin embargo, acompañarla en las decisiones que tome hará que se sienta menos juzgada y menos sola.

**5. Trazar un plan juntas para poder pedir ayuda, tanto si necesita vuestro apoyo como una profesional especializada.** Pensar qué personas del entorno pueden ser aliadas en esta situación tanto para ti como para ella.



## GLOSARIO

**Adultocentrismo:** sistema hegemónico asimétrico que sitúa a las personas adultas en una escala de mayor privilegio respecto a las personas jóvenes.

**Binarismo de género/Sistema de género binario:** clasificación binaria del género, considerando que sólo existen 2 géneros: hombres y mujeres.

**Cis:** personas en las que su sexo asignado al nacer coincide con el género con el que se identifica (según el sistema normativo: hembra - mujer - femenino y macho-hombre- masculino).

**Expresión de género:** manifestaciones externas respecto a la apariencia, actitudes, vestimenta, comportamientos, lenguaje corporal, etc. asociadas a un género en concreto. La expresión de género puede ser femenina, masculina o andrógina (que no se asocia al género binario) y puede ser distinta a la identidad de género: una persona se puede identificar como *mujer* y tener una expresión de género *masculina*.

**Género:** construcción social asociada a unas características sexuales concretas, conjunto de mandatos y normas del que se espera de una persona en función de su categoría sexual.

**Heteronorma/heteronormatividad:** asunción de que la orientación sexual natural, normal y coherente es la heterosexualidad. Así, las personas heterosexuales se sitúan como privilegiadas respecto a otras orientaciones del deseo sexual.

**Identidad de género:** sentimiento de pertenencia a un género determinado.

**Interseccionalidad:** perspectiva y herramienta que muestra la interacción entre diferentes factores o categorías sociales que componen la identidad de una persona. Así, este enfoque nos sirve para analizar y explicar qué impacto tienen las distintas desigualdades y opresiones según las múltiples identidades nos atraviesan.

**Intersexualidad:** conjunto de características físicas sexuales que no se pueden asociar al sexo de 'hembra' o de 'macho'. Las personas intersex o intersexuales no se encuadran anatómicamente dentro de los patrones sexuales binarios de hombre o mujer.

**LGTBIQ+:** siglas que engloban el colectivo de lesbianas, gays, trans\*, bisexuales, intersexuales, queer y otras identidades fuera de la norma.

**No binarie:** conjunto de identidades de género fuera del sistema binario, es decir, personas que no se autoperciben o identifican con el género fijo de 'hombre' ni 'mujer'.

**Nude:** fotos de desnudos.

**Patriarcado/Sistema patriarcal:** estructura social en la cual los hombres están en una situación de poder y privilegio respecto a mujeres o identidades disidentes.

**Sexo:** conjunto de características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de la especie humana que se suelen clasificar en femeninas (hembras) o masculinas (machos).

**Sexpreading:** difusión de fotografías de contenido sexual sin el consentimiento de la persona.

**Sextorsión:** chantaje a una persona para que realice algún tipo de acción, bajo la amenaza de difundir fotografías de contenido sexual.

## BIBLIOGRAFÍA

Aleman, Miriam (2023). *El soroll del silenci. Guia per abaixar el volum de les violències sexuals*. Candela. Acció Comunitària i Feminista.

Aleman, Miriam (2023). *Una història quotidiana: Guia per entendre les violències masclistes i actuar*. Candela. Acció Comunitària i Feminista SCCL.

Asociación Comunicación No Violenta (s.f). *Inventario de sentimientos y necesidades. Asociación para la Comunicación No Violenta de España*. Recuperado de: <https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/sentimientos-y-necesidades/>

Coll-Planas, Gerard y Vidal, Maria (2016). *Dibujando el género*. <https://www.dibgen.com>.

Duque, Isa (2022). *Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios*. Editorial Zenith.

Konkle, Karin (2021). *Autodefensa feminista (para todo el mundo)*. Editorial Larousse.

Mchlus, Shaina J. (2019). *La palabra más sexy es sí. Una guía para el consentimiento sexual*. Madrid: Vergara (Ediciones B).

Ministerio de Igualdad (2022). *Encuesta Europea de Violencia de Género 2022*.

Missé, Miquel y Parra, Noemí (2023). *Adolescentes en transición. Pensar las experiencias de género en tiempos de incertidumbre*. Bellaterra Edicions.

Paz, Juan Ignacio y Fernández, Paola (2014). *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Rodríguez, Elena; Kuric, Stribor; Sanmartín, Anna y Gómez, Alejandro (2023). *Barómetro Juventud y Género 2023. Avance de resultados: violencia de género*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144139.

Rodríguez, Anna; Nardini, Krizia (2021). *Rompiendo moldes: construir vidas sin violencias machistas. Comprender imaginarios sociales entre la población adolescente y joven*. Intermon Oxfam.

Romero, Carmen; García, Silvia y Bagueiras, Carlos (eds.) (2005). *El eje del mal es heterosexual. Figuraciones, movimientos y prácticas feministas queer*. Madrid: Traficantes de sueños.

Rosenberg, Marshall B. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores. p. 168.

Serra, Clara; Garaizábal, Cristina y Macaya, Laura (coords.) (2021). *Alianzas Rebeldes. Un feminismo más allá de la identidad*. Bellaterra Edicions.

Servicio de Información y Atención a las Mujeres del Baix Llobregat (s.f.). *Guía de apoyo a madres y padres con hijas adolescentes víctimas de violencia machista*. Consell Comarcal del Baix Llobregat.

Urufarma. [La primera vez]. (2016, 3 de marzo). La primera vez. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=z53lrI8tpMc>.



