



GUIA

Semántica de la mutualidad

Guía práctica para el abordaje colectivo de las violencias machistas en la adolescencia y juventud

**Semántica de la mutualidad.
Guía práctica para el abordaje colectivo de las violencias
machistas en la adolescencia y juventud**

Autoria:

**Magali Garrell
Lucia Moreno**

Coordinación:

Raquel Gómez

Diseño y maquetación:

La Pera Comunicació SCCL

Barcelona, noviembre 2025

Documento PDF accesible 

Esta obra está sujeta a la licencia de
[Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual \(by-nc-sa\) 4.0](#)
internacional de Creative Commons



Un proyecto de:



Financiado por:



Índice

| | |
|---|-----------|
| Presentación | 4 |
| 1. Violencias machistas durante la adolescencia y juventud..... | 6 |
| 1.1 Adolescencia: Contextos actuales | 9 |
| 2. Modelo Celobert: de la problematización individual al abordaje desde la comunidad | 14 |
| 2.1 El papel del entorno y comunidad en el desarrollo | 16 |
| 2.2 Demandas en relación al entorno de los jóvenes..... | 17 |
| 2.3 Apostando por un modelo comunitario | 19 |
| 2.4 Espacios grupales | 20 |
| 3. Metodología | 25 |
| 3.1 Antes de empezar | 25 |
| 3.2 Aspectos comunes..... | 28 |
| 3.3 Claves prácticas para el acompañamiento | 29 |
| 3.4 El proceso grupal | 41 |
| 4. Dinámicas grupales | 54 |
| Bloque 1. Inicio del proceso, cohesión y confianza | 55 |
| Bloque 2. Trabajo corporal y regulación emocional | 60 |
| Bloque 3. Origen y funcionamiento de las violencias machistas..... | 69 |
| Bloque 4. Proceso de recuperación..... | 74 |
| Bloque 5. Autodefensa y cuidado colectivo | 80 |
| Bloque 6. Vínculos que acompañan..... | 82 |
| Bloque 7. Cierre..... | 85 |
| 5. Anexos | 87 |
| Anexo 1: Entrevista o acogida previa al grupo..... | 87 |
| Anexo 2: Texto guía Visualización- <i>focusing</i> | 89 |
| Anexo 3: Texto "La carta que tu adolescente no puede escribirte" | 90 |
| Notas | 91 |

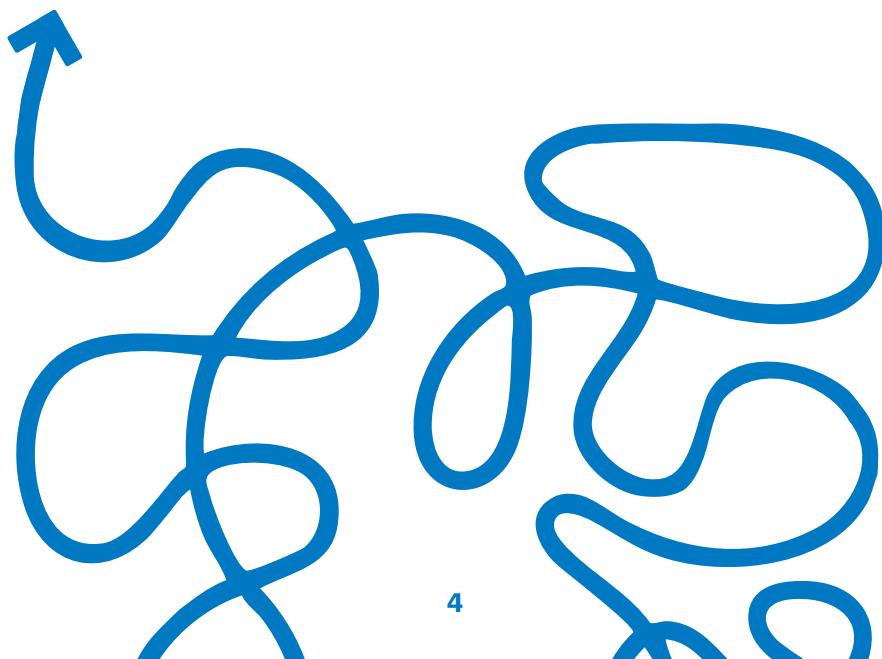
Presentación

La guía que tienes delante surge de la voluntad de compartir con otros profesionales el recorrido realizado en el proyecto **Celobert¹. Espacios grupales para desmontar las violencias machistas**, del área de violencias del Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS), programa joven de L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius. La intención es reunir en un documento los aprendizajes acumulados hasta ahora en los distintos grupos para favorecer que la experiencia se pueda replicar y abrir puertas a la reflexión colectiva.

Celobert plantea la realización de diferentes espacios grupales de acompañamiento dirigidos tanto al entorno de jóvenes que han enfrentado violencias machistas (familiares y amistades) como a las propias jóvenes. Esta mirada colectiva y sistémica apela a asumir como comunidad la responsabilidad compartida frente al fenómeno social y estructural de las violencias machistas, reconociendo el papel que tenemos todos en sostener y apoyar a las jóvenes² que viven violencias, así como el impacto positivo de contar con espacios donde poder detenernos a reflexionar sobre cómo cuidamos y acompañamos, también entre nosotros.

En esta guía encontrarás una primera parte que contextualiza las violencias machistas en la juventud, acercando sus realidades y formas de manifestación. A continuación, presentamos nuestro modelo y propuesta metodológica, diferenciando los distintos grupos y reconociendo las especificidades de cada colectivo. Finalmente, incluimos un apartado de dinámicas con propuestas concretas sobre qué y cómo aplicar esta perspectiva en los procesos grupales.

Por todo esto, este documento pretende ser un mapa al que regresar, una hoja de ruta viva, reflexiva y situada, una brújula que nos guíe y nos陪伴e, que nos sirva no solo para buscar respuestas, sino también para hacernos preguntas.



1.

Violencias machistas durante la adolescencia y juventud

Las violencias machistas continúan siendo una realidad estructural que atraviesa todas las etapas de la vida, y se manifiestan de manera especialmente compleja durante la adolescencia y la juventud.

Desde nuestra experiencia, y según los datos recogidos en el Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS), cinco de cada diez jóvenes atendidas han vivido, al menos, una situación de violencia física, psicológica o sexual. En la misma línea, diversos estudios, tanto europeos³ como estatales⁴, muestran una alta prevalencia de estas violencias entre las mujeres jóvenes. Sin embargo, pensamos que estas cifras no deben interpretarse únicamente como un mayor índice de violencia en la juventud.

Es necesario un análisis más complejo que considere otros factores, como los avances en las políticas feministas, la educación afectivo-sexual, la mayor sensibilización social y mediática o la creciente disposición de las jóvenes a reconocer y nombrar las violencias vividas.

Por ejemplo, podemos ver que en el *Barómetro Juventud y Género del 2023*⁵ el 87% de chicos y chicas jóvenes reconocía haber presenciado alguna situación de violencia de hombres hacia mujeres en su entorno cercano. Por tanto, aunque

los datos parecen indicar una mayor incidencia, es importante no limitar la lectura a la dimensión cuantitativa, sino considerar el contexto social y educativo que ha favorecido una identificación más clara y crítica de estas violencias.

Desde una mirada estructural, las violencias machistas deben entenderse como un fenómeno social que se sostiene en un sistema patriarcal que jerarquiza las identidades y legitima el control, la autoridad y la dominación masculina.

Las violencias machistas continúan siendo una realidad estructural que atraviesa todas las etapas de la vida, y se manifiestan de manera especialmente compleja durante la adolescencia y la juventud.

No hablamos de hechos individuales, sino de un conjunto de prácticas, discursos y representaciones que reproducen la desigualdad y afectan especialmente a las mujeres, las niñas y las identidades no normativas.

Las violencias machistas deben entenderse como un fenómeno social que se sostiene en un sistema patriarcal que jerarquiza las identidades y legitima el control, la autoridad y la dominación masculina.

En el plano legal, el término "violencia de género" se utiliza para referirse a la ejercida por un hombre hacia una mujer en el marco de la pareja o expareja (a pesar de que se ha interpretado de manera amplia en los tribunales, incluyendo por ejemplo la violencia vicaria, ejercida hacia los hijos e hijas), según la Ley Orgánica 1/2004⁶.

Sin embargo, este enfoque resulta insuficiente para abarcar otras violencias con el mismo origen patriarcal que sí son reconocidas en otros casos, por ejemplo en legislaciones autonómicas, como la Ley 5/2008 de Cataluña⁷ o la Ley 17/2021 de Castilla-La Mancha⁸, que amplían esta definición a otras formas de violencia más allá de la pareja, reconociendo todas las violencias sexuales, el acoso y bullying por motivos de género o identidad sexual, la mutilación genital femenina, los matrimonios forzados e incluso la violencia de género ejercida en espacios laborales o educativos.

Esta ampliación resulta esencial para visibilizar las formas de violencia específicas que viven las personas jóvenes.

Aunque en los últimos años ha crecido la preocupación por la violencia machista en adolescentes, este fenómeno ha sido históricamente invisibilizado. Los estudios tradicionalmente han partido de una perspectiva adultocéntrica, sin considerar las particularidades de la juventud.

Además, en muchos casos, se ha abordado el fenómeno desde un enfoque protecciónista y androcéntrico, limitando el análisis a la violencia en relaciones de pareja o sexual, sin explorar otras áreas.

Asimismo, la violencia en espacios de ocio nocturno ha sido interpretada de manera distorsionada, vinculándose de forma directa al consumo de pornografía y al ejercicio de violencia machista por parte de los jóvenes, incluso llegando a alimentar el llamado *terror sexual*⁹ y el alarmismo.

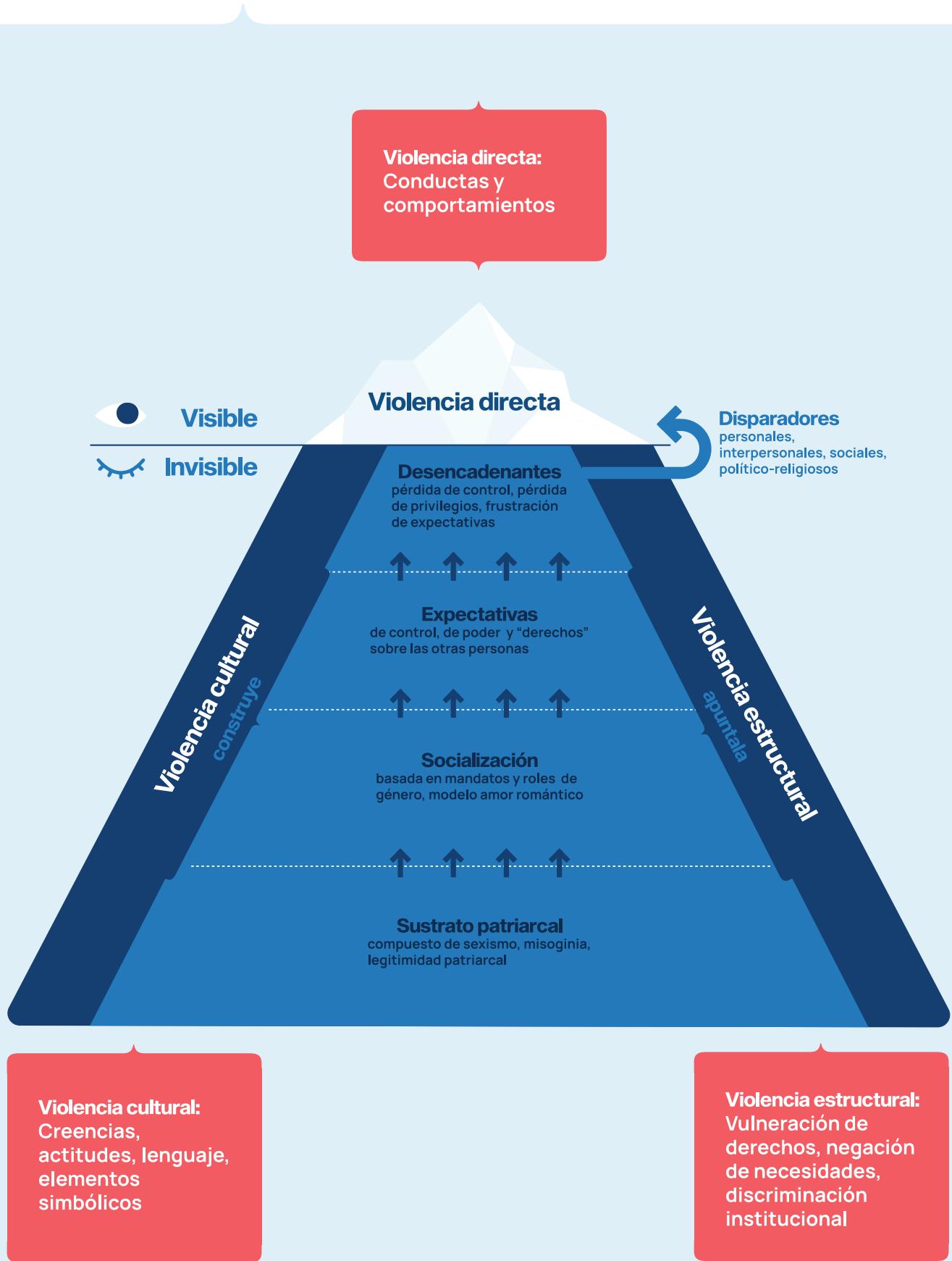
En este sentido y desde nuestro punto de vista, no consideramos apropiado plantear que la juventud es lo que predispone a vivir violencias machistas en todos estos ámbitos, sino las condiciones estructurales patriarcales y las dificultades sociales e institucionales para acompañar de manera adecuada los procesos de desarrollo adolescente.

Para comprender su funcionamiento, resultan útiles modelos teóricos como el modelo piramidal de Bosch y Ferrer¹⁰ y el triángulo Galtung¹¹, ya que nos ayudan a entender las violencias machistas como un continuum que va de lo estructural (que apuntala y legitima la desigualdad) y cultural (que construyen significados sociales) a lo relacional e individual. Se reconoce un sustrato patriarcal formado por elementos estructurales y simbólicos, pasando por la socialización diferencial, las expectativas de control y los factores desencadenantes de la violencia, hasta las manifestaciones más evidentes, subrayando cómo las dimensiones invisibles sostienen las expresiones visibles.

Analizar las violencias machistas en la adolescencia implica, además, considerar los contextos actuales en los que crecen las personas jóvenes.

Los estudios tradicionalmente han partido de una perspectiva adultocéntrica, sin considerar las particularidades de la juventud y, en muchos casos, se ha abordado el fenómeno desde un enfoque protecciónista y androcéntrico.

Figura 1. Esquema explicativo sobre las causas del fenómeno violencias machistas basado en el triángulo de Galtung. Elaboración propia.



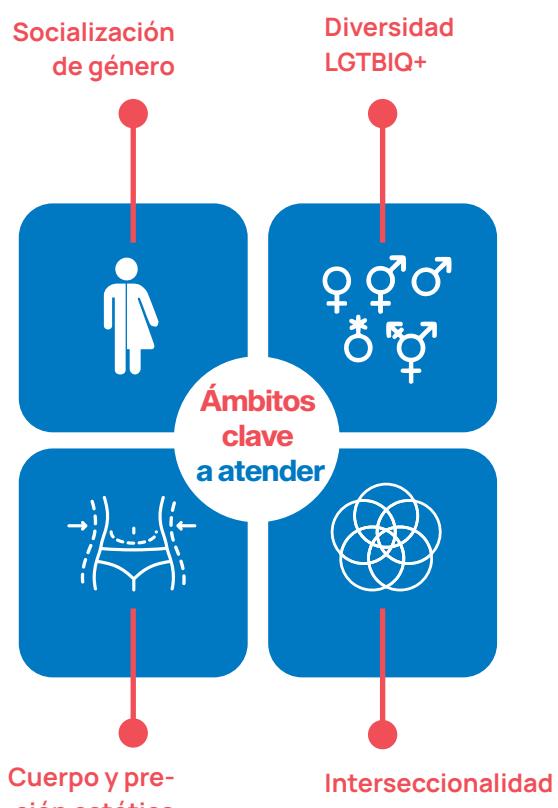
1.1 Adolescencia: Contextos actuales

Por un lado, la adolescencia es una etapa caracterizada por importantes cambios corporales, emocionales y relacionales. Durante este período, se experimentan reconfiguraciones estructurales a nivel cerebral y la neuroplasticidad se pone a disposición del proceso evolutivo para adaptarse a los retos del entorno, potenciar el engranaje social y fortalecer los mecanismos de resiliencia individual y colectiva.

Es una etapa de gran adaptabilidad y capacidad de aprendizaje en respuesta a las experiencias vitales, pero también de gran vulnerabilidad e incertidumbre.

Todo esto ocurre en un contexto social e histórico muy determinado que hace que las vivencias propias de la adolescencia se configuren también en relación con las circunstancias globales actuales: conflictos bélicos, crisis económicas, ecológicas, climáticas y sanitarias entre otras.

Todo ello, genera un escenario que determina cómo se vive hoy en día la adolescencia y la juventud, y la necesidad de entender cómo atraviesa este momento sociohistórico tan concreto las experiencias adolescentes:



Socialización de género

- Desde la infancia, los mandatos de masculinidad y feminidad se transmiten en la familia, la escuela y los medios, configurando la identidad y las expectativas sociales, pero durante la adolescencia, este proceso se intensifica: las normas de género influyen en la percepción de uno mismo, la aceptación social y la forma de vincularse.
- En la actualidad, los modelos tradicionales de género conviven con discursos que promueven modelos más flexibles e igualitarios, lo que abre nuevas oportunidades de libertad y resulta esencial para desactivar las violencias machistas.
- Al mismo tiempo, esta coexistencia puede generar desconcierto, dudas e incertidumbre¹², sobre todo en los chicos, que a veces buscan reafirmarse en actitudes tradicionales para sentirse seguros en un mundo cambiante.
- Entender el género en este contexto, como algo cuestionable, que se construye, que cambia, puede ayudar a acompañar la adolescencia aprovechando las oportunidades, sin imponer ni perpetuar etiquetas o categorías rígidas.



Diversidad LGTBIQ+

- Aunque en las últimas décadas se han logrado avances significativos en derechos y reconocimiento, persisten altos niveles de discriminación y violencia.
- Una de cada cuatro jóvenes LGTBI+ ha sufrido acoso por su orientación o identidad de género¹³, y casi la mitad ha presenciado situaciones de bullying lgbtbfóbico.
- Las familias, de las que aún son dependientes, en ocasiones, reproducen dinámicas de invisibilización o rechazo, generando graves efectos en el desarrollo y el bienestar de los jóvenes.
- Además, las violencias también pueden manifestarse dentro de las relaciones sexoafectivas LGTBIQ+, que a menudo quedan más invisibilizadas porque no encajan en el imaginario tradicional de agresor y víctima, y se le añaden factores específicos como el estigma, la invisibilidad o la LGTBIfobia interiorizada, que agravan la vulnerabilidad, refuerzan el aislamiento y dificultan la detección y la salida de la violencia¹⁴.
- Por ello, les profesionales debemos incorporar una mirada amplia que permita reconocer la violencia sin reforzar estereotipos ni negar las experiencias diversas.



Cuerpo y presión estética

- La adolescencia es un momento especialmente sensible a la validación externa y a los mandatos de belleza.
- La violencia estética impone cánones inalcanzables - delgadez, juventud, blanquitud- y penaliza los cuerpos feminizados, gordos, racializados, viejos o con discapacidad.
- Aunque no solo afecte a la juventud, atravesar la adolescencia en una sociedad que establece la belleza como elemento constitutivo de valoración femenina, tiene una afectación muy concreta.
- En una etapa vital caracterizada por los cambios hormonales y en la que el cuerpo se transforma de forma acelerada, puede desencadenar malestares y la necesidad de controlar la imagen corporal y el aspecto físico a través de la ropa, el ejercicio o la alimentación¹⁵.
- Así como el cuerpo es fuente de complejos y miedos, también es un lugar accesible en el que expresar, concretar o intentar gestionar las inquietudes y angustias.
- Tener en cuenta los procesos de desarrollo relacionados con el cuerpo durante la adolescencia, evidencia la importancia de promover espacios de resistencia y visibilización de la diversidad corporal, de autoconocimiento, de aceptación y disfrute del cuerpo; así como pensar la recuperación de las violencias atendiendo la dimensión corporal desde una perspectiva informada en trauma, será una parte fundamental a considerar en la propuesta de abordaje que hagamos.



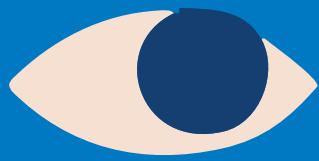
Interseccionalidad

- La mirada interseccional permite entender que las violencias no actúan de forma aislada, sino que se entrelazan con otros ejes de opresión como la edad, la clase, el origen, la racialización o la capacidad.
- Contemplar estos ejes de desigualdad en las situaciones de violencia machista en la adolescencia es esencial para entender que no todas ocurren de la misma forma, ni todas se ejercen o se sufren desde una misma posición.
- Estos factores determinan las posibilidades de agencia, el acceso a recursos y la forma en que se viven las violencias.
- La adolescencia, al ser una etapa de construcción de sentido, es también un momento en que las desigualdades se hacen más conscientes y también pueden generar mayor vulnerabilidad.
- Incorporar esta perspectiva implica analizar cómo las distintas asimetrías estructurales se concretan en cada biografía¹⁶ y cómo nuestras propias prácticas profesionales pueden contribuir a reproducir esas desigualdades o bien cómo las podemos intentar revertir.

En resumen, entender las violencias machistas en la adolescencia y la juventud requiere un abordaje integral que reconozca su carácter estructural, sus múltiples expresiones y las intersecciones que las atraviesan. Acompañar los procesos desde una perspectiva feminista e interseccional implica no solo atender el daño, sino promover la autonomía, la conciencia crítica y la capacidad de agencia.

Bajo nuestro punto de vista, la labor profesional, no se limita a intervenir ante la violencia, sino a generar espacios de prevención, reflexión y acompañamiento que contribuyan a la construcción de relaciones más libres, igualitarias y seguras para todas las personas jóvenes y en definitiva, para toda la comunidad.

La labor profesional no se limita a intervenir ante la violencia, sino a generar espacios de prevención, reflexión y acompañamiento que contribuyan a la construcción de relaciones más libres, igualitarias y seguras.



Entender las violencias machistas en la adolescencia y la juventud requiere un abordaje integral que reconozca su carácter estructural, sus múltiples expresiones y las intersecciones que las atraviesan.

2.

Modelo Celobert: de la problematización individual al abordaje desde la comunidad

Como ya hemos señalado en el capítulo anterior, las violencias machistas son un problema social y político, que afecta a toda la sociedad. En este sentido, y enfatizando su carácter estructural, es clave abordarlas desde una perspectiva que permita la implicación de la sociedad en su conjunto. Con este punto de partida solo podemos contemplar un abordaje integral desde lo colectivo, ampliando la mirada y poniendo énfasis en el papel de la prevención, la sensibilización y en la respuesta y el compromiso social ante ellas.

Ya como se plantea en el modelo ecológico de las violencias contra las mujeres (Heise 1998¹⁷; Krug et al, 2002¹⁸) y en concordancia con los modelos explicativos referidos en el apartado anterior, para erradicar y abordar las violencias machistas de forma integral y efectiva, hay que considerar los múltiples niveles: individual, interpersonal, comunitario y social; y los factores de vulnerabilización y protección que pueden haber en cada uno de ellos.

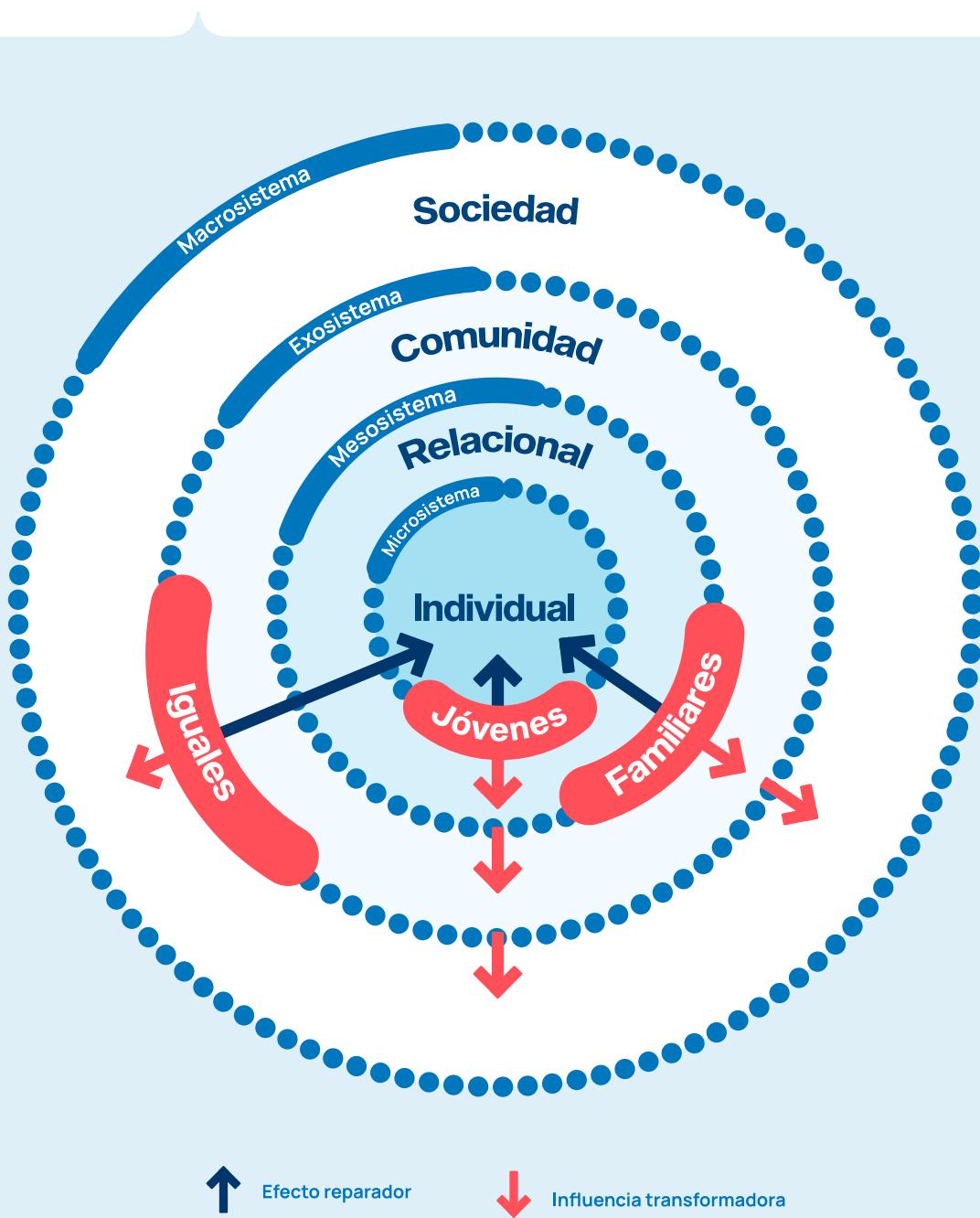
La propuesta coincide con el modelo ecológico del desarrollo humano¹⁹ de Bronfenbrenner (1979), según el cual las características contextu-

ales de los diferentes sistemas interactúan con las características individuales a distintos niveles, incluyendo: las relaciones interpersonales (microsistema), el nivel comunitario (mesosistema), otras influencias sociales, como las procedentes de los medios de comunicación, cultura y las nuevas tecnologías (exosistema), y el nivel social (macrosistema).

En este sentido, se entiende que los diferentes sistemas se interrelacionan y se influyen entre sí, por lo que lo individual afecta a lo relacional, lo comunitario y lo social, pero también trabajando en lo social y lo comunitario se puede llegar a incidir en aquello que sucede en el plano interpersonal e individual.

Partiendo de esta premisa, para nosotras, entender el fenómeno desde una mirada crítica y estructural, no solo nos permite explicar las causas y el funcionamiento de las diferentes violencias estructurales. Sino que también nos permite abordar el problema desde un paradigma diferente, que huye de los esencialismos y contempla la capacidad de cambio y transformación en cada uno de los niveles presentados.

Figura 2. Modelo grupal de Celobert basada en el modelo ecológico de Heise (2012) i Krug et al. (2002) y el modelo ecológico de desarrollo humano de Bronfenbrenner. Elaboración propia.



En los espacios grupales de Celobert se acogen las siguientes categorías:

- Grupos de adolescentes y jóvenes que han vivido violencias machistas (para abreviar hablaremos de **grupos de Jóvenes**),
- Grupos de familiares que acompañan a jóvenes que han vivido violencias machistas (hablaremos de **grupos de Familiares**).
- Grupos de jóvenes que no necesariamente han vivido violencias machistas, pero que quieren acompañar a jóvenes que las estén viviendo y les preocupa la problemática (a partir de ahora lo abreviaremos como **grupos de Iguales**).

Por eso, nuestra propuesta pretende ampliar el acompañamiento de lo individual a lo relacional y colectivo. Considerando los entornos próximos y teniendo en cuenta las comunidades en las que se dan estas violencias. En consecuencia, es fundamental señalar que todos tenemos un compromiso con la sociedad en la que vivimos y que fortalecer los vínculos comunitarios y ser conscientes de nuestro papel político y social, moviliza también la corresponsabilidad en los entornos de los que formamos parte y con las personas que los componen.

De este modo, apostamos por el encuentro colectivo, por la escucha y la reflexión conjunta desde la que compartir experiencias de vulnerabilidad y sujeción²⁰, que permitan hacer visibles la complejidad de los contextos opresores y evidenciar las causas comunes de la vulnerabilidad y malestar. Por un lado, generar espacios en los que poner en común, puede ayudar a generar vínculos amables, redes de apoyo y solidaridad e incluso promover cierta organización para movilizar soluciones o reivindicar mejoras para lo colectivo. Por otro lado, reconocer las diferentes formas de discriminación y vulnerabilidad que nos atraviesan y sus diferencias (las ontológicas que nos afectan a todas como humanas y las particulares según las estructuras normativas de género, sexo, orientación, racialización, clase, capitalismo, etc.), es una oportunidad para cuestionar el status quo e intentar revertir los mecanismos de opresión socialmente producida y administrada²¹.

Es a partir de este marco que planteamos un abordaje de las violencias machistas que vaya más allá del acompañamiento individual en servicios especializados.

Apostamos por el encuentro colectivo, por la escucha y la reflexión conjunta desde la que compartir experiencias de vulnerabilidad y sujeción, que permitan hacer visibles la complejidad de los contextos opresores y evidenciar las causas comunes de la vulnerabilidad y malestar.

Eso no quiere decir que una persona que ha vivido una situación de violencia machista no pueda necesitar o beneficiarse de un espacio seguro y protegido en el que recibir apoyo individualizado para recuperarse del impacto de la violencia. Pero si nos limitamos a tratar el problema desde una perspectiva individual, como un problema aislado, consecuencia única de las conductas personales que han dañado y/o traumatizado a la víctima, estamos ignorando parte importante de la causas y probablemente perpetuando un imaginario poco emancipador.

Aunque podamos encontrar algunas soluciones útiles, serán puntuales y parciales, pero difícilmente efectivas ante el fenómeno estructural, que no sólo seguirá intacto, sino que probablemente seguirá revictimizando, generando discriminación y precariedad.

Por tanto, si lo tratamos como un problema descontextualizado y cayendo en las lógicas esencialistas de víctima-agresor, estamos condenando a las víctimas y la sociedad entera a la indefensión, así como a un escenario de impotencia que dificultará el cambio social necesario para acabar con las violencias machistas y otras violencias estructurales.

2.1 El papel del entorno y comunidad en el desarrollo

Vemos también que, en el caso de los jóvenes, el paradigma adultocéntrico amplifica la percepción de ellos como sujetos pasivos, con una capacidad de agencia limitada condicionada a la edad. Si ya de por si, hay cierta tendencia a percibir a las víctimas de violencia machista como indefensas, inseguras, temerosas, hiperceptibles al daño o incapaces de poner límites; en el caso de las adolescentes y jóvenes ésta idea se dispara hasta condicionar su acompañamiento de manera hiperproteccionista y, en ocasiones estigmatizadora, si no cumplen con los parámetros de "buena víctima".

Esto supone que las jóvenes a menudo se vean apartadas de sus propios procesos, sin ser escuchadas o sin poder valorar las opciones, tratándolas como "inmaduras" o insensatas. Cosa que acentúa también la autopercepción de debilidad e incapacidad de defender sus intereses y necesidades, ante la imposibilidad de negociar o tener voz sobre las decisiones que afectan a sus propias vidas.

Con todo esto, no estamos diciendo que los adolescentes y jóvenes deban tomar decisiones en solitario, ni que los adultos y profesionales quedemos exentos de responsabilidad o de intervenir en determinadas situaciones. Lo que planteamos es que no podemos dar por hecho que, por ser menores de edad o jóvenes, no tengan nada que decir sobre lo que les concierne o que carezcan de capacidad para valorar ciertas circunstancias.

Tampoco podemos asumir que nuestra responsabilidad de "protegerlas y mantenerlas a salvo" (a veces pretendiendo que permanezcan ileas e intactas) esté por encima de la tarea de acompañar su crecimiento. El acompañamiento que ofrecemos podrá favorecer la reflexibilidad, la toma de perspectiva, el desarrollo de una mirada crítica y la adquisición de habilidades para la toma de decisiones, contribuyendo progresivamente a su autonomía. En este proceso, los jóvenes descubrirán algunas de las implicaciones y riesgos de sus elecciones, su capacidad de acción, aquello que queda dentro y fuera de su control, lo que valorarán cada vez con mayor nivel de conciencia y aprenderán a medir. Todo este proceso resultará más fácil si se cuenta con espacios de reflexión y vínculos de apoyo, donde recomponerse e integrar sus experiencias.

Como sociedad, como profesionales y en nuestras comunidades, deberíamos revisar el papel que estamos asumiendo y configurar un marco ético (que no es lo mismo que moralizante) que permita abordar estas situaciones de manera distinta: contextualizada, integral y contemplando los factores vulnerabilizantes de cada situación.

Como sociedad, como profesionales y en nuestras comunidades, deberíamos revisar el papel que estamos asumiendo y configurar un marco ético que permita abordar estas situaciones de manera distinta: contextualizada, integral y contemplando los factores vulnerabilizantes de cada situación.

2.2 Demandas en relación al entorno de los jóvenes

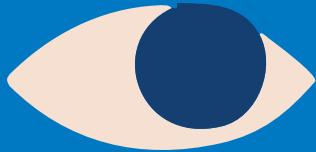
En este sentido, la experiencia en el CJAS nos dice que sí existe una inquietud en la sociedad y en los entornos de los jóvenes frente a estas situaciones, pero también ideas predefinidas sobre las respuestas posibles: normalmente se ciñen a la denuncia judicial, medidas concretas para terminar la relación, el control sobre la adolescente o que la persona que ha vivido la situación de violencia vaya al psicólogo para recuperarse. Estas respuestas tienden a imponer un único modelo de recuperación y pueden invisibilizar la pluralidad de caminos posibles. No todas las personas viven ni elaboran la experiencia de la misma manera.

Es innegable que hay interés y una preocupación genuina a la hora de acompañar estas situaciones y apoyar a las personas que las viven, de hecho se acercan muchos jóvenes preguntando qué pueden hacer ante situaciones cercanas de amigas, primas, madres, compañeras.

También las familias nos piden ayuda cuando identifican que sus hijas están viviendo situaciones de violencia machista, a menudo en un contexto de gran dificultad emocional y comunicativa. Es frecuente que expresen miedo a perder el control de la situación, falta de referencias, soledad, malesestar por no poder garantizar la seguridad de la persona joven y un gran peso de responsabilidad. Sin embargo, aun partiendo de la buena voluntad, en ocasiones las reacciones pueden resultar contraproducentes, generando dinámicas de revictimización o culpabilización a los jóvenes.

Atender estas necesidades familiares permite ofrecer contención y apoyo a su círculo más cercano, pero también revisar y cuestionar la reproducción de determinados patrones heteropatriarcales que también pueden estar generando dinámicas intrafamiliares perjudiciales o desfavorables para la persona joven.

En ese sentido, consideramos que la situación de adolescentes o jóvenes está altamente condicionada por su entorno, ya que habitualmente sigue siendo dependiente económicamente, se convive con las adultas que son o han sido las responsables a cargo y se sigue sujeta a los marcos de creencias y mandatos familiares que aún tienen una gran influencia.



La experiencia en el CJAS nos dice que sí existe una inquietud en la sociedad y en los entornos de las víctimas frente a las situaciones de violencia, pero también ideas predefinidas sobre las respuestas posibles: normalmente se ciñen a la denuncia judicial, medidas concretas para terminar la relación, el control sobre la adolescente o que la persona que ha vivido la situación de violencia vaya al psicólogo para recuperarse.

Estas respuestas tienden a imponer un único modelo de recuperación y pueden invisibilizar la pluralidad de caminos posibles.

No todas las personas viven ni elaboran la experiencia de la misma manera.

Atender estas necesidades familiares permite ofrecer contención y apoyo a su círculo más cercano, pero también revisar y cuestionar la reproducción de determinados patrones heteropatriarcales que también pueden estar generando dinámicas intrafamiliares perjudiciales o desfavorables para la persona joven.

Al mismo tiempo, es un momento de cambio donde la persona necesita diferenciarse y en este distanciamiento, se abre también la posibilidad de tomar perspectiva y ampliar el marco de interpretación y los modelos relationales posibles. Por esa razón, disponer de espacios de reflexión crítica, para las jóvenes y para todos los agentes socializadores permite que las personas tengan más recursos y herramientas para abordar o identificar la violencia.

2.3 Apostando por un modelo comunitario

A pesar de todo lo expuesto anteriormente, la sociedad en la que vivimos está atravesada por la lógica de la profesionalización en todos los ámbitos de la vida, donde se elogia el conocimiento académico como valor de máxima utilidad. A ello se suma una mentalidad finalista y productivista, centrada en el resultado, que nos empuja a buscar respuestas rápidas y eficaces, y que, en este marco, ha hecho que muchas veces sintamos que no tenemos suficiente conocimiento para acompañar a otras personas en sus dificultades.

Este desplazamiento de la responsabilidad hacia el saber especializado no sólo desautoriza las capacidades relationales y afectivas de la comunidad, sino que también alimenta la idea (implícita pero persistente) de que únicamente las respuestas "correctas" o el conocimiento técnico pueden abordar una realidad específica o acompañar el sufrimiento humano.

Como consecuencia, se va dando un progresivo proceso de desresponsabilización colectiva y de alienación respecto a los problemas comunes, debilitando así los vínculos, la dimensión comunitaria de los cuidados y la implicación social.

Las situaciones de violencia machista en la adolescencia requieren un acompañamiento que se ajuste a las especificidades y las potencialidades de esta etapa vital, sin dejar de lado el contexto, la situación familiar y del entorno de esa persona. Por tanto, sigue siendo fundamental contar con servicios profesionales especializados y con expertas en adolescencia, que puedan asesorar y garantizar un abordaje integral. Ahora bien el acompañamiento cotidiano no requiere necesariamente de un alto nivel de conocimiento técnico, sino de dedicarle tiempo y atención a la persona, de mantener una mirada abierta y sensible, de la capacidad de escuchar con humildad y de aceptar con ternura que tendremos que ir adaptándonos e ir encontrando las herramientas que nos permitan una comunicación auténtica (cuestión en la que se profundiza en el capítulo "Claves prácticas para el acompañamiento"), algo que todos podemos ofrecer.

Por todo ello, remarcamos la necesidad de generar espacios colectivos para cuidar, orientar y proporcionar apoyo, también a quienes acompañan a las personas que han sufrido violencia machista. Por el impacto positivo que representa en la recuperación, por lo necesario de construir vínculos y espacios de sostén en la comunidad, pero también por la creencia firme de que el abordaje integral de la violencia machista pasa por revisar los marcos relationales que configuran la sociedad .

Las situaciones de violencia machista en la adolescencia requieren un acompañamiento que se ajuste a las especificidades y las potencialidades de esta etapa vital, sin dejar de lado el contexto, la situación familiar y del entorno de esa persona.

2.4 Espacios grupales

Crear un espacio grupal para abordar y acompañar situaciones de violencias machistas implica mucho más que reunir a personas con historias similares y hablar "de ello". Para nosotros, es una oportunidad para tejer una red de apoyo que no solo contenga, sino que también cuestione, resignifique y transforme.

Es por eso que creemos importante poder situar de dónde partimos, diferenciando estos espacios de los grupos "puros" o que se conciben únicamente desde el apoyo mutuo o su funcionalidad "terapéutica". Si bien nuestro enfoque toma elementos del apoyo mutuo, buscamos ampliar esa lógica.

Crear un espacio grupal para abordar y acompañar situaciones de violencias machistas implica mucho más que reunir a personas con historias similares y hablar "de ello". Es una oportunidad para tejer una red de apoyo que no solo contenga, sino que también cuestione, resignifique y transforme.

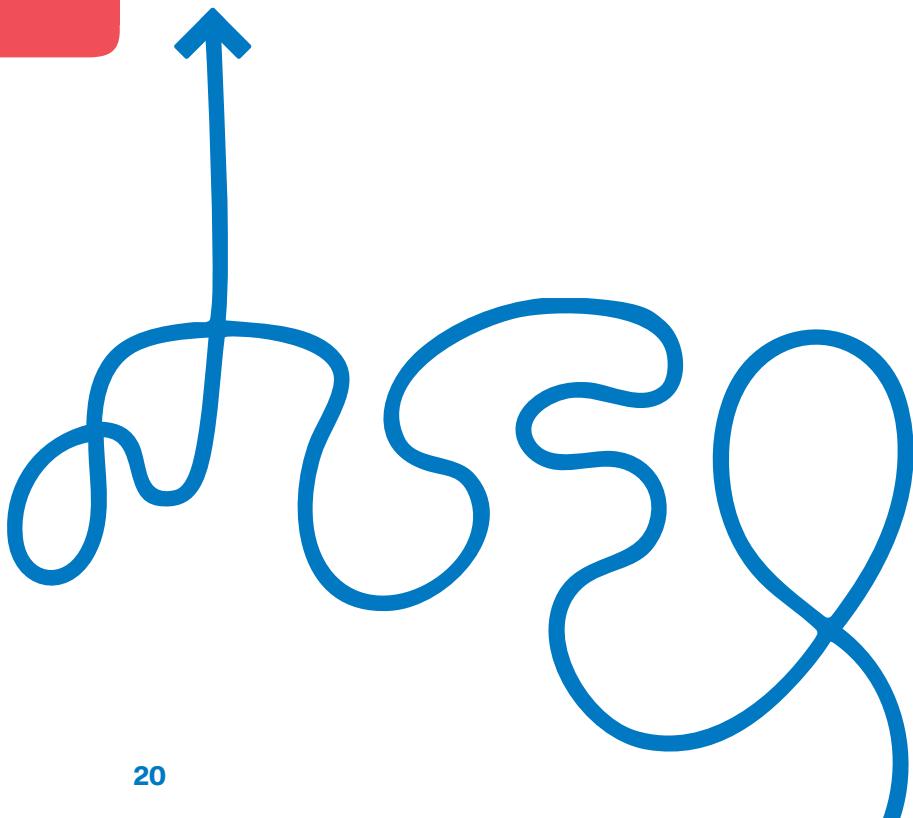
Apostamos por espacios grupales que posibiliten mirar más allá de lo individual, para ver y reconocer colectivamente cómo lo personal se entrelaza con lo social y lo estructural. Así, tampoco propnemos centrarnos únicamente en lo estrictamente terapéutico, sino que también puedan ser una forma de poner nombre a lo ocurrido tomando y construyendo una conciencia colectiva que dé sentido a la experiencia.

Sabemos que para que esto suceda es necesario crear espacios seguros y cuidados, que permitan y favorezcan poder hablar en primera persona de lo que le mueve a cada una sin miedo a ser juzgada, y, a la vez, poder estar abiertas a escuchar las vivencias de las otras, partan o no del mismo punto de partida.

Así, en el grupo se trabaja tanto a nivel individual, como vincular, teniendo en cuenta los aspectos intra e interpersonales de cada participante y, evidentemente, a nivel grupal, donde no solo se emplean recursos verbales, sino que lo corporal y experiencial toma mayor importancia.

Por ello, centramos nuestra práctica en estos tres pilares:

- **Apoyo mutuo**
- **Perspectiva estructural**
- **Resignificación y herramientas**



Pilares

Apoyo mutuo

El hecho que las personas puedan encontrarse con otras que han atravesado experiencias similares, facilita la identificación y el reconocimiento del otro como igual y como posible referente. Es decir, se genera un apoyo bidireccional basado en el intercambio de dar y recibir, a través de la experiencia compartida y la reciprocidad.

Así, el grupo se convierte en un espacio de expresión y de escucha que permite actualizar la experiencia desde el vínculo; esto es, reinterpretar las vivencias propias a través del compartir con otros²². Reconocer que existen más personas que tienen preocupaciones y malestares similares reduce el aislamiento y valida la experiencia, algo especialmente importante en situaciones de violencia machista donde los sentimientos de soledad e incomprendición son frecuentes.

Además, el grupo también tiene efectos beneficiosos tanto a nivel individual como colectivo en el aumento de la confianza, autoestima²³ y sentido de pertenencia.

Un concepto que nos sirve para ilustrar la idea de apoyo mutuo es *acuerpar*²⁴ o acuerpamiento, impulsado por Lorena Cabnal, que hace referencia a poner el cuerpo de forma consciente, colectiva y solidaria para acompañar luchas, resistencias y cuidados. Transportar esta idea a nuestra práctica profesional, implica pensar cómo la comunidad puede acercar las realidades ajenas, para compartir puntos de vista y acompañarse desde lugares de enunciación distintos pero a la vez conectados. En este sentido, pensar el grupo desde la diversidad de experiencias, nos sirve para entender cómo podemos acompañarnos mutuamente.

Perspectiva estructural

Tener en cuenta las estructuras sociales que generan o perpetúan situaciones de desigualdad es fundamental para poder enmarcar la vivencia individual dentro del sistema patriarcal en el que vivimos. Esto es, poner el foco en las desigualdades de género, el sexismo, la cultura de la violación y el capitalismo, entre otros factores para explicarnos por qué se dan las violencias machistas.

Es decir, tomar conciencia de que la violencia no se explica únicamente por causas individuales o contextuales referidas a una relación o situación concreta, sino por el entramado social y estructural desigual que la posibilita y la mantiene.

Por ello, más allá de lo individual, buscamos reforzar la idea de que la responsabilidad de actuar frente a la violencia no recae únicamente en quien la vive, ni exclusivamente en una figura adulta o profesional.

Apostamos por una responsabilidad compartida y corresponsable, que pueda ser asumida por el entorno de confianza desde diferentes roles, también desde el profesional. Esta mirada tiene especial sentido cuando hablamos del rol de acompañamiento, pero en el caso de jóvenes que viven violencias en primera persona, también resulta esencial extenderla a ellos. De manera que podamos construir redes de apoyo más amplias, estables y transformadoras que puedan sostenernos colectivamente.

Resignificación y herramientas

Contemplar la perspectiva estructural nos puede ayudar a resignificar nuestra experiencia, pero ¿cómo ocurre esa transformación?, ¿es suficiente con comprender los ejes de opresión, los mitos, los estereotipos, y las creencias sociales alrededor de las violencias machistas para explicarnos una narrativa justa de lo vivido?

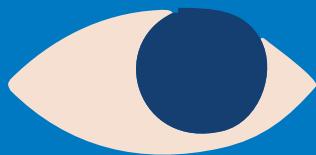
Esta perspectiva nos ayuda a disolver la culpa y la vergüenza, que suelen aparecer en estos procesos y que tienen que ver con un relato patriarcal, reelaborando qué elementos nos generan estas emociones y sentimientos y situando la responsabilidad donde corresponde.

Sin embargo, no podemos olvidarnos de la propia individualidad, ya que centrarse únicamente en las estructuras sociales puede conllevar a anular la agencia de cada persona y su capacidad crítica y de transformación²⁵.

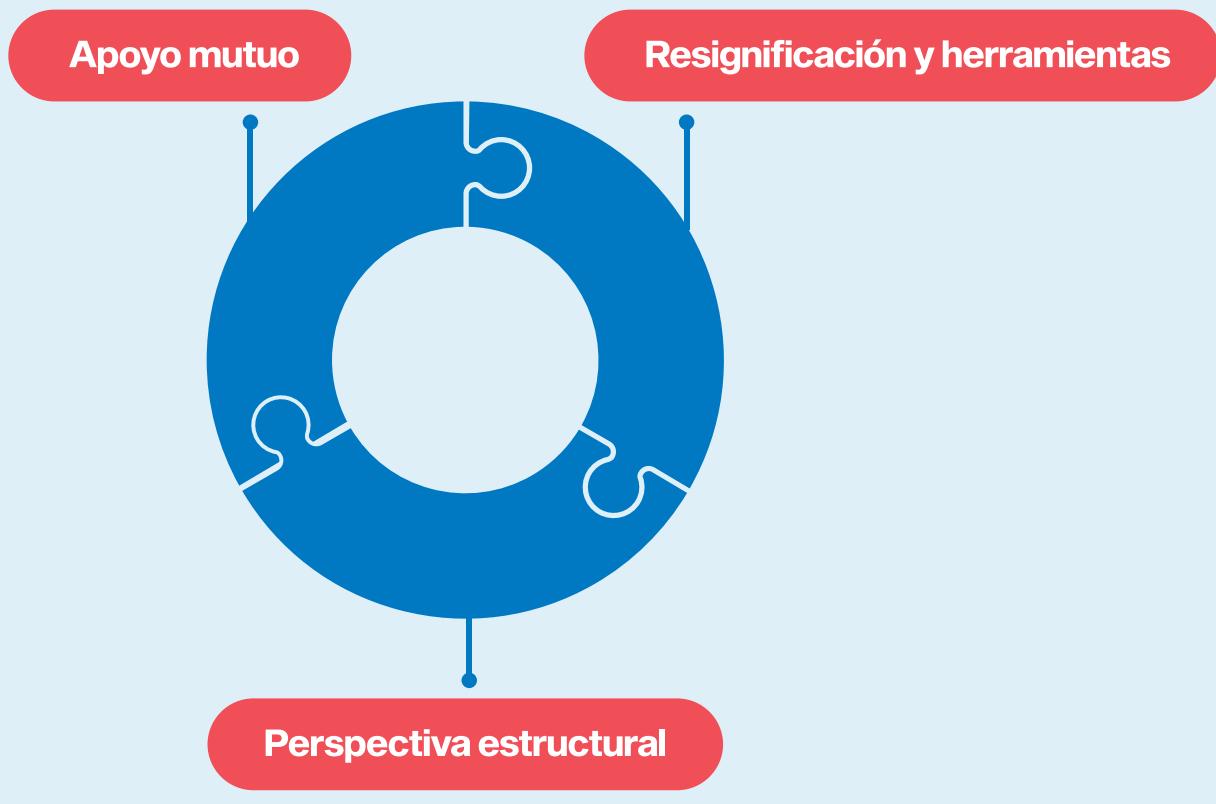
Reconocer cómo nos condiciona e influencia el sistema es esencial, pero también lo es ser conscientes de que tenemos posibilidades de actuar, resistir y generar cambios, tanto a nivel individual como colectivo.

En este sentido, no se trata solo de encontrar nuevas formas de interpretar y narrar lo ocurrido, sino también de prestar atención en cómo estas violencias nos afectan, es decir, qué efectos tienen en nuestra vida cotidiana y cómo podemos afrontar la situación, reconociendo las estrategias que nos sirven, que nos permiten entender qué pasa y qué nos pasa.

De hecho, identificar qué nos funciona y qué queremos cambiar es parte del propio proceso de resignificación. De manera que trabajar desde la regulación emocional, el movimiento corporal, las estrategias de comunicación no violenta o revisando el autoconcepto y diálogo interno, entre otras, son herramientas valiosas para una transformación más profunda, integral y sostenida en el tiempo.



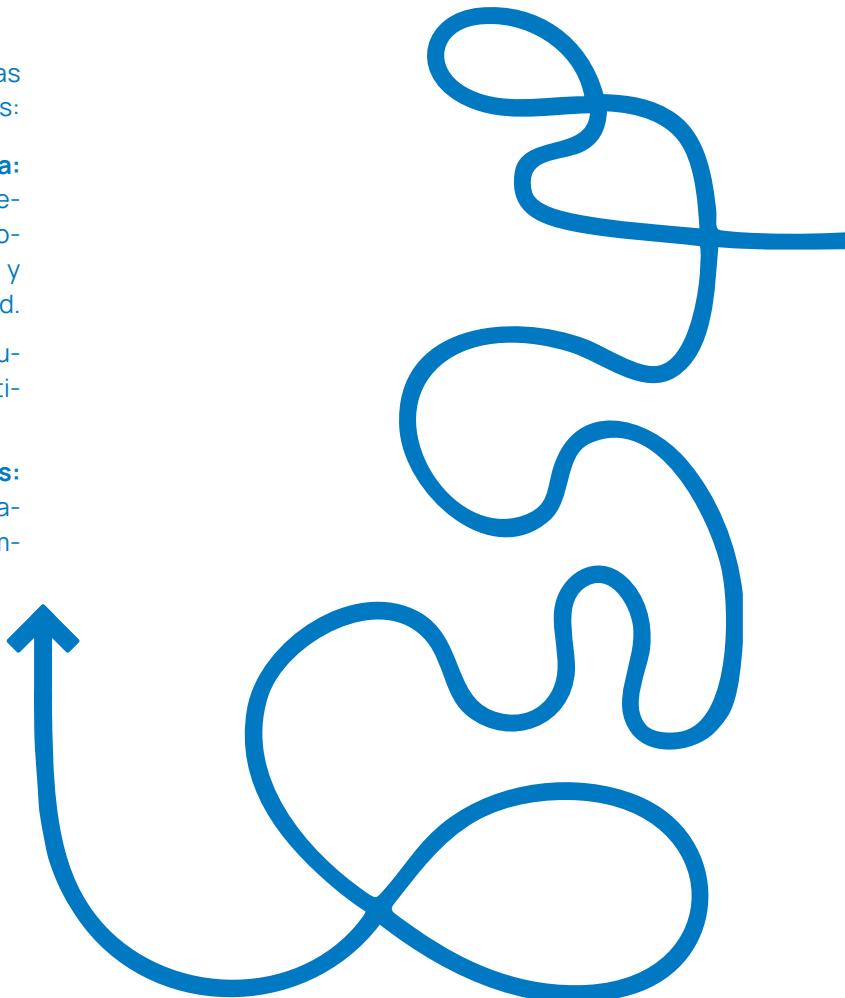
Estos tres pilares están conectados: la perspectiva estructural posibilita el proceso de resignificación y, al mismo tiempo, el apoyo mutuo nos permite hacerlo colectivamente, rompiendo con una visión individualista y fomentando el intercambio de experiencias y herramientas desde la comprensión, la empatía y la vulnerabilidad compartida, sin dejar de lado el desarrollo de la propia agencia y autonomía.



Ventajas

Por todo ello, resaltamos las siguientes ventajas de abordar grupalmente las violencias machistas:

- **Potenciar la actualización de la experiencia:** ayuda a que las personas participantes puedan, a través de lo vivencial y grupal, poner sobre la mesa cómo se sienten en el presente y tomar conciencia de ello con más profundidad.
- **Facilitar la creación de redes de apoyo:** aumenta el sostén social y disminuye los sentimientos de soledad.
- **Favorecer la estabilidad de los resultados:** permite integrar los cambios en la vida cotidiana, es decir, más allá de lo observado y compartido dentro del grupo.





3.

Metodología

3.1 Antes de empezar

Plantear un espacio grupal desde cero implica hacerse muchas preguntas al inicio, pero también adaptarse e ir corrigiendo en base a la experiencia y las dificultades que se van encontrando en el camino.

Por ello, creemos que hay elementos que vale la pena reflexionar y plantearnos antes de empezar. De entrada, nos ayudará tener en cuenta los objetivos que hay detrás del grupo.

Identificar para qué estamos proponiendo esta metodología es necesario para tener un punto de partida y, a la vez, un punto de retorno. Es decir, concretar los objetivos nos dará una dirección hacia la cual avanzar y nos ayudará a decidir qué proponer, qué esperar, cómo queremos que funcione, etc. Por eso, será importante tenerlos presentes durante todo el proceso y no perderlos de vista.

De la misma manera, resulta esencial pensar en qué requisitos o criterios tendría sentido incluir para definir el espacio grupal.

Para ello, puede ser útil hacernos una serie de preguntas:

- **¿Qué tipos de violencias machistas queremos acompañar?**
(No será lo mismo si hablamos solo de violencia en vínculos sexo-afectivos, de violencias sexuales fuera de la pareja o si las agresiones han sido por parte de algún familiar).
- **¿Cuándo sucedieron?**
¿Hace más de un año, aún están ocurriendo o son muy recientes?
¿Cuánto tiempo duraron?
- **¿Qué edades tienen las participantes de los grupos?**
(Si son jóvenes, conviene trabajar con una franja de edad más reducida; en el caso de familiares seguramente habrá más variabilidad, y esto condicionará el planteamiento del grupo).

Estas preguntas pueden servirnos de guía para construir el perfil del grupo que queremos crear. Por otro lado, una vez definido el número de sesiones, también podemos plantearnos si queremos establecer una asistencia mínima, es decir:

- ¿Es necesaria la asistencia a todas las sesiones?
- ¿Será un grupo abierto o cerrado?
- Si es cerrado, ¿lo será desde la primera sesión o daremos un margen para que puedan añadirse?

Esto dependerá de si priorizamos trabajar el vínculo entre los participantes o, por el contrario, consideramos más importante llegar a más gente, aunque eso implique menor continuidad.

Nuestra experiencia con jóvenes, nos dice que es esencial la cohesión grupal y la confianza para que el grupo funcione, por lo que es beneficioso plantear un grupo más o menos estable, contando con un mínimo de participantes con quienes poder desarrollar dinámicas y debatir profundamente los temas propuestos. Así, se posibilita un espacio donde se facilita la comunicación y el reconocimiento recíproco de los miembros del grupo, así como el sentimiento de pertenencia al mismo.

Paralelamente, debemos contemplar cómo será el proceso de difusión, ya que esto será clave para interesar a los colectivos a los que nos interesa llegar. La presencialidad puede ser un punto a favor: conocer a la persona o personas que dinamizarán el grupo transmite cercanía y confianza y permite que se trasladen mejor los objetivos y el público al que está dirigido. Además, en esos encuentros se pueden recoger dudas o necesidades que aparezcan en el intercambio directo.

También conviene considerar los canales de difusión, tanto analógicos (carteles, flyers, etc.) como digitales, a través de redes sociales o canales de comunicación instantánea. Esto tiene que ver con el público diana y dónde se mueve ese público, es decir, en qué espacios está, qué redes usa o con qué servicios o profesionales está en contacto, valorando si nos pueden ayudar con la difusión o facilitar la derivación.

De la mano de la difusión, es clave planear el contacto con el equipo impulsor (nosotros) para llegar al grupo, contemplando si crearemos un formulario de inscripción, será necesaria una derivación o si, por el contrario, se apuntarán directamente.

Todo esto será útil definirlo con antelación para poder compartir información clara que facilite la participación. Una vez hayamos podido pensar y concretar todo lo anterior, podemos detenernos en cómo vamos a valorar la idoneidad, es decir, si una persona es adecuada para ese grupo o si el grupo lo es para su situación en particular. Por ejemplo:

- ¿Habrá requisitos o criterios de acceso?
- ¿Los criterios definidos serán fijos o adaptables? ¿De qué dependería esa flexibilidad?

Para nosotras, una herramienta que resulta muy útil es la entrevista previa. El sentido de ésta es poder conocer a la persona en un espacio previo al grupo, tanto para crear un primer vínculo y que se ubique en el espacio, como para conocer su historia y recoger sus expectativas y necesidades. Al mismo tiempo, este espacio nos sirve para transmitir información sobre el funcionamiento del grupo y anticipar las normas y los roles de éste, favoreciendo así la adhesión y permanencia.

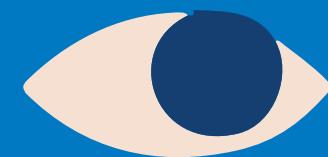


Para nosotras, una herramienta que resulta muy útil es la entrevista previa. El sentido de ésta es poder conocer a la persona en un espacio previo al grupo, tanto para crear un primer vínculo y que se ubique en el espacio, como para conocer su historia y recoger sus expectativas y necesidades.

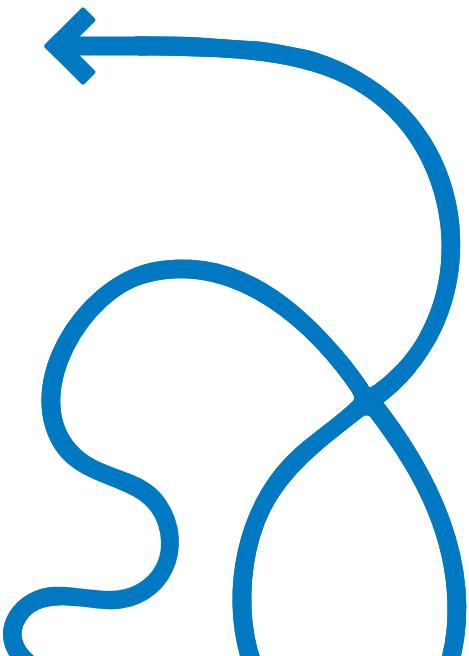
De este modo, el encuentro se convierte en un espacio de doble sentido: de acogida y de valoración compartida sobre si el grupo puede responder a las necesidades de la persona. Así pues, será importante concretar:

- ¿Qué preguntamos en este encuentro?²⁶
- ¿Qué información debemos transmitir?
- ¿Qué cuestiones es interesante plantear a la persona antes de empezar el grupo?
- ¿Qué datos personales es importante recoger?

Por último, la duración y tamaño del grupo son factores que condicionan directamente la dinámica y la participación. Desde nuestra experiencia, una sesión de entre 1,5 y 2 horas permite profundizar lo suficiente en el trabajo grupal, sin llegar a un punto de fatiga o desconexión. Lo ideal es contar con un grupo de entre 10 y 15 personas, y no menos de 6, para poder crear una buena dinámica, y al mismo tiempo, absorber posibles bajas, manteniendo el funcionamiento del grupo.



La duración y tamaño del grupo son factores que condicionan directamente la dinámica y la participación.



3.2 Aspectos comunes

Aparte de las cuestiones relacionadas con los aspectos más logísticos, antes de definir las especificidades para cada grupo dependiendo del colectivo a quien queremos interesar, podemos considerar algunos elementos comunes que hemos observado como útiles para todos los grupos²⁷:

Estructura

Organizar la sesión con un inicio y un cierre²⁸ claros. Ayuda a estructurar el encuentro, aportando orden y coherencia que facilita que los participantes se ubiquen en el espacio y entiendan el sentido y el proceso.

Expectativas

Recoger expectativas y necesidades del grupo durante la primera sesión. Dar espacio a expresar y escuchar qué espera y necesita el grupo desde el comienzo permite ajustar el enfoque y construir una base compartida. Para acordar esta base podemos preguntar:

- ¿De qué quieren hablar?
- ¿Qué quieren lograr?
- ¿Dónde quieren llegar?
- ¿Cómo podemos nosotros acompañarles en eso?

Pertinencia

Contenidos adecuados, coherentes y útiles. Preguntarnos qué queremos introducir y de qué manera será igual de importante que adaptarnos a las necesidades del grupo en cada momento.

Metáforas

Uso de metáforas²⁹ para ejemplificar el significado de "proceso". Estos elementos ayudan a dar sensación de continuidad al proceso que se está haciendo.

Marco común

Construir un marco de funcionamiento común para generar un espacio seguro. Dedicar tiempo a establecer, de forma conjunta, algunos pilares de relación y participación favorece la creación de un entorno donde todas las personas se sientan cómodas para expresarse y anticipen lo que vendrá. Algunos aspectos que nos pueden guiar son:

- ¿Qué códigos de conducta van a favorecer la confianza, la participación y pertenencia al grupo? ¿Qué está permitido y que no?
- ¿Necesitamos acordar pautas sobre el desarrollo de la actividad?
- ¿Queremos fomentar o limitar las relaciones entre los integrantes dentro y fuera del grupo mientras dure el proceso?
- ¿Contemplaremos criterios de evaluación del proceso terapéutico y de los resultados del mismo?³⁰

Cuidado

Habilitar un espacio físico para descansar o regularse. Disponer de una zona tranquila, con agua o alguna bebida, puede ser útil en momentos de alta carga emocional o simplemente para quien lo necesite. Contar con este recurso ofrece una vía para cuidarse individualmente y al mismo tiempo cuidar el espacio grupal.

3.3 Claves prácticas para el acompañamiento

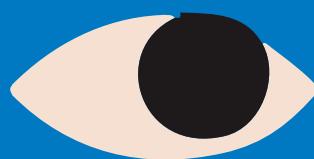
A continuación, presentamos algunos puntos clave a tener en cuenta al trabajar con las personas adolescentes y su entorno más cercano. Estas orientaciones responden, en parte, a las demandas más habituales que surgen tanto por parte de los equipos profesionales como de las personas adultas del entorno de adolescentes y jóvenes que han vivido –o están viviendo– situaciones de violencia.

El verbo *acompañar* nos parece especialmente adecuado porque tiene un componente vincular, relacional y humano que no tienen la palabra "intervención" o "actuación". Y es que acompañar implica reconocimiento mutuo, incluso la posibilidad de reciprocidad –al acompañarse-. Al mismo tiempo, también hace referencia al ser y estar junto a otra persona, seguir sus pasos, participando de lo que experimenta y siente o compartir la misma dirección o destino.

En este sentido, la adolescencia nos parece un momento donde ACOMPAÑAR toma una importancia mayúscula. Aunque parezca una etapa en la que las personas adolescentes no nos necesitan o reniegan de las adultas de su entorno, aún precisan de nosotros, aunque ciertamente ya de la misma manera que cuando eran más pequeñas.

La adolescencia y la juventud es una etapa crucial de integración y resignificación, donde tener una comunidad de apoyo, referentes diversos y un acompañamiento del entorno cercano puede ayudarnos a crecer, afrontar los desafíos de esta edad y poner las bases para los retos que vendrán.

En este capítulo, exploramos CÓMO nuestra mirada, la comunicación y el lenguaje que utilizamos puede ser un aliado en el acompañamiento de adolescentes que han vivido violencias machistas. Una aproximación que busque fomentar la autonomía, sin caer en juicios ni revictimización o reforzar los estereotipos adultocéntricos y las dinámicas de poder que perpetúan la violencia machista.



La adolescencia y la juventud es una etapa crucial de integración y resignificación, donde tener una comunidad de apoyo, referentes diversos y un acompañamiento del entorno cercano puede ayudarnos a crecer, afrontar los desafíos de esta edad y poner las bases para los retos que vendrán.

Mirada biográfica, interseccional y sensible al trauma

El acompañamiento debe ser un proceso conectado profundamente con la biografía y las experiencias vividas de cada persona, reconociendo que sus decisiones y comportamientos están modelados por su historia personal, sus deseos, sus expectativas y también sus posibilidades. Partir de este modelo biográfico nos invita a comprender a los adolescentes no como un sujeto genérico, sino como personas con historias particulares y un enfoque respetuoso hacia sus trayectorias.

En este sentido, considerar de manera integral a las personas y sus circunstancias, pasa también por tener en cuenta un enfoque interseccional, lo que significa velar por espacios comprometidos con los derechos y el bienestar de todas las personas, acogiendo la diversidad y teniendo en cuenta la estructura social que condiciona las oportunidades y el acceso a los recursos y servicios. Aplicar la mirada interseccional para nosotras implica ver a las personas en su conjunto y no contemplarlas de manera fragmentada en características o condiciones, lo que nos lleva a intentar construir espacios que no reproduzcan discriminación ni exclusión.

En este sentido y como profesionales, deberemos tomar conciencia del tipo de espacio que queremos construir y nos ayudará hacernos algunas preguntas como estas:

- ¿En qué idioma(s) vamos a difundir el programa?
- ¿Qué tipo de público no se siente interpelado y por qué?
- ¿Qué limitaciones existen y cuáles se pueden atender para facilitar que lleguen (personas a cargo, barreras físicas, económicas, horarios, transporte, acompañamiento, etc.)?
- ¿Cómo participan las personas en los espacios? ¿Qué podemos hacer como profesionales para moderar y garantizar que todas las voces estén contempladas y representadas?
- ¿Cómo se van a sentir las personas más vulnerabilizadas en el espacio? ¿Cómo podemos hacerlo acogedor y seguro atendiendo estas especificidades?
- ¿Cómo afectan nuestros marcos culturales al programa? ¿Qué sesgos identificamos (en relación a nuestros privilegios) en la forma de acompañar o intervenir? ¿Dónde deberíamos poner el foco para revertirlos?



El acompañamiento debe ser un proceso conectado profundamente con la biografía y las experiencias vividas de cada persona, reconociendo que sus decisiones y comportamientos están modelados por su historia personal, sus deseos, sus expectativas y también sus posibilidades.

Acompañar a los jóvenes también tiene que ver con ofrecer un espacio donde sean ellos mismos quienes decidan acercarse. Por ello debemos considerar:

- **Calendarizar el programa** teniendo en cuenta el curso escolar y un horario compatible con los ritmos vitales de la juventud, para facilitar el acceso y la continuidad.
- **Contemplar la gratuitidad del servicio** o un precio simbólico.
- **Utilizar un lenguaje inclusivo** y cercano, incluyendo códigos informales y habituales en el contexto de la juventud.
- **Dedicar tiempo a preparar el espacio** para transmitir cercanía y comodidad, preguntando abiertamente cómo quieren ocuparlo y qué elementos les gustan para favorecer un ambiente amable para ellos. Por ejemplo, ofrecer la posibilidad de sentarse en el suelo, quitarse los zapatos o traer velas, incienso, mantas o algún otro elemento que les aporte sensación de confort.

Otro aspecto clave es dar espacio a que las personas puedan elegir sus caminos, sosteniendo en su proceso de reflexión, de autoconocimiento y potenciando sus propios recursos con nuestro apoyo profesional. Eso se traduce en mantenernos flexibles y abiertos a lo que las personas traigan, teniendo en cuenta sus circunstancias. Esto puede parecer simple, pero –especialmente con adolescentes– no es fácil encontrar el equilibrio entre plantear aquello que como profesionales creemos que puede ayudar y no imponer nuestra manera de resolver las cosas (veremos qué preguntas pueden ayudarnos a sortear estas dificultades, en el capítulo "Observar, nombrar, preguntas y límites").

Otro aspecto clave es dar espacio a que las personas puedan elegir sus caminos, sosteniendo en su proceso de reflexión, de autoconocimiento y potenciando sus propios recursos con nuestro apoyo profesional.

Poniendo el foco en nuestro objetivo principal, que es abordar y facilitar la recuperación de las violencias machistas, también consideramos clave plantear una aproximación profesional que sea sensible al trauma. Eso significa contemplar el impacto que ha tenido o está pudiendo tener la experiencia de violencia en la vida cotidiana y en el encuentro grupal, tanto de las jóvenes como de su entorno.

Como profesionales, reconocer y saber reaccionar a los efectos del trauma será útil, pero, sobre todo, generar un entorno donde puedan sentirse seguras va a ser fundamental para acompañar el proceso de recuperación de manera efectiva. Para ello, proponemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

● **Presentar y orientarse en el espacio**

Desde el comienzo del programa es importante presentar el lugar dónde se va a desarrollar la actividad, anticiparse a los estímulos o interrupciones que pueden presentarse (si se van a escuchar ruidos, timbres, etc.). También es interesante trabajar la orientación consciente, que ayuda al desarrollo de la neurocepción³¹, a través de ejercicios de exploración del espacio y estimulación sensorial. Todo ello contribuye a reducir la incertidumbre, permite que el sistema nervioso se sienta más seguro, promoviendo un estado de calma y receptividad a lo que sucede.

● **Utilizar la repetición y rituales de inicio y cierre**

Incorporar la repetición a lo largo del programa puede ser una herramienta eficaz para generar un entorno predecible, lo que refuerza la sensación de seguridad, continuidad y estabilidad. Por ejemplo, utilizar dinámicas de calentamiento o centramiento, así como rituales de apertura en cada sesión, puede ayudar a conectar con el momento presente y preparar el terreno para el trabajo posterior³².

● **Usar un tono de voz prosódico con indicaciones claras y precisas**

La prosodia actúa calmado el sistema nervioso y activando respuestas que favorecen la conexión interpersonal, lo que favorece la co-regulación emocional. Al utilizar palabras e instrucciones comprensibles para todos, también se fomenta la autoconfianza y se evita la confusión o posibles malentendidos.

● Dar opciones, elegir y tomar decisiones

Crear un espacio seguro también tiene que ver con la posibilidad de elegir y cultivar la capacidad de agencia. En los ejercicios o actividades que se propongan, es adecuado presentar 2 o 3 opciones, para que cada una o el grupo en su conjunto pueda elegir de acuerdo con sus necesidades y límites. Esto favorece la autoconciencia, la conciencia colectiva, y el desarrollo de la responsabilidad y la toma de decisiones en el propio proceso³³.

Crear espacios sensibles al trauma no implica asumir que todas las personas que han vivido violencias machistas están traumatizadas, ya que no siempre es así. Este enfoque beneficia a todas las personas, a la vez que acoge las necesidades específicas de quienes sí experimentan una impronta traumática.

Desde un enfoque sensible al trauma, lo corporal adquiere un papel fundamental, ya que se ha comprobado que las experiencias traumáticas no se almacenan ni procesan de la misma manera en la memoria, y no forman parte del ámbito racional y consciente³⁴. Por ello, trabajar con y desde el cuerpo implica abrir nuevas vías de recuperación y, al mismo tiempo, de autoconocimiento que no solo resultan útiles, sino profundamente beneficiosas.

También en base a nuestra experiencia con jóvenes, vemos que incorporar la dimensión corporal es tan importante como reflexionar desde una perspectiva más cognitiva. En este sentido, los ejercicios de movimiento consciente e inspirados en el Yoga Sensible al Trauma (YST), suelen ser especialmente adecuados³⁵. Esta práctica combina el trabajo corporal desde la disciplina del yoga con una perspectiva que tiene en cuenta los efectos que pueden tener las experiencias traumáticas en el cuerpo y mente de las personas afectadas.

Algunos de los pilares fundamentales del YST tienen que ver con la sensación de seguridad y la toma de decisiones, elementos que a menudo se alteran en la traumatización. Por ello, cuando hablamos de seguridad, no solo nos estamos refiriendo a la ausencia de peligro, sino a la posibilidad de estar en contacto con uno mismo y con el mundo de manera auténtica.

Además, siempre que sea posible, es interesante incorporar dinámicas al aire libre, especialmente en contacto con la naturaleza. Estos entornos estimulan los sentidos y ofrecen recursos que pueden contribuir a la autorregulación y al bienestar general, ayudando a conocer y conectar con la percepción del propio cuerpo (interocepción y propiocepción) a través de la experiencia sensorial³⁶.



Crear espacios sensibles al trauma no implica asumir que todas las personas que han vivido violencias machistas están traumatizadas, ya que no siempre es así. Este enfoque beneficia a todas las personas, a la vez que acoge las necesidades específicas de quienes sí experimentan una impronta traumática.

Semántica de la mutualidad

El lenguaje, los gestos y las interacciones cotidianas tienen el poder de dar significado. Y en este sentido, las personas que nos rodean mientras nos desarrollamos ya sean familiares, amigos, compañeros u otras personas que nos vamos encontrando a lo largo de la vida, también tienen un papel esencial en el proceso de construir nuestro mapa para entender el mundo y darnos sentido en él.

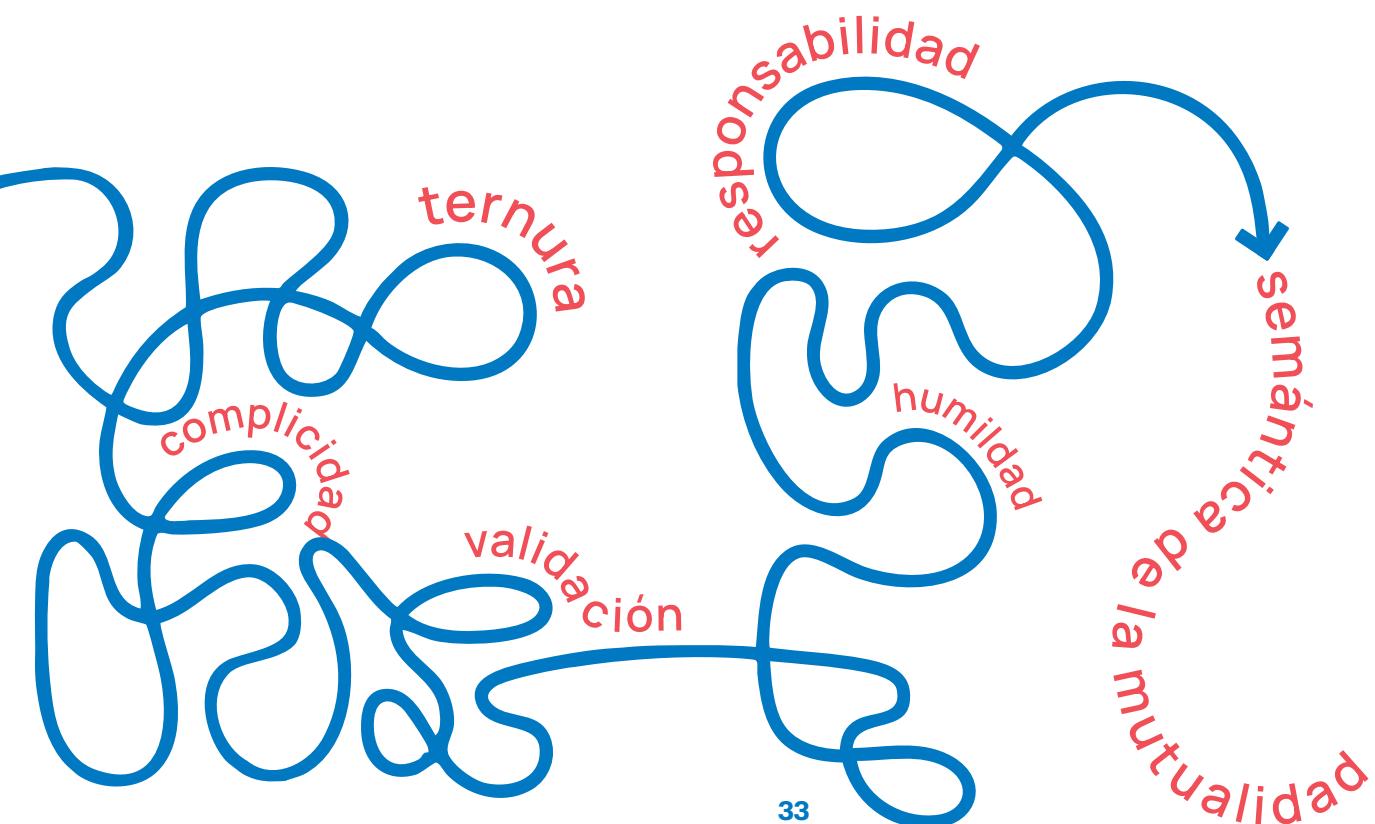
Desde pequeños, observamos y escuchamos, absorbemos el lenguaje, los comportamientos, las normas y los valores que nos rodean. A medida que crecemos, la semántica constituye la matriz a través de la cual interpretamos la realidad, nombramos lo que vivimos y construimos nuestras identidades. Nuestro entorno nos comunica constantemente, y esa comunicación relacional nos transmite mucho más que el mismo contenido, marca su significado y le da contexto.

En la adolescencia, comenzamos también a cuestionar, seleccionar y modificar lo que hemos aprendido, adaptándolo a nuestra realidad y experiencias particulares. Es en esta etapa cuando generamos un criterio propio y buscamos cierta coherencia interna. Durante la adolescencia, se hacen evidentes los procesos de aprendizaje mediante los cuales las relaciones empiezan a equilibrarse en la reciprocidad, requiriendo la implicación, el intercambio y la responsabilidad de las partes, generando una creciente mutualidad en los vínculos.

La construcción de una semántica de la mutualidad durante la adolescencia requiere un cuidado especialmente consciente por parte de los adultos: el lenguaje y el vínculo se convierten en herramientas de acompañamiento, pero también éticas y políticas.

Implica construir una semántica basada en el vínculo, que no se impone, sino que se negocia, se abre a la experiencia singular de cada adolescente y reconoce su agencia tanto en la relación como en la sociedad.

La construcción de una semántica de la mutualidad durante la adolescencia requiere un cuidado especialmente consciente por parte de los adultos: el lenguaje y el vínculo se convierten en herramientas de acompañamiento, pero también éticas y políticas.



Desde esta perspectiva, destacamos algunos elementos que conforman las bases relacionales para una semántica de la mutualidad, ingredientes esenciales para tener presentes como profesionales y adultos que acompañamos:

● **La complicidad para la construcción de confianza y cercanía**

No juzgar sus gustos, sus preferencias, sus círculos de amistades o relaciones. Si prestamos atención a lo que les gusta, les motiva y les permitimos mostrar sus intereses, tendremos la oportunidad de conocerles mejor y de apoyarles en lo que exploran. Respetar sus opciones, conectar desde aquello que les mueve, es esencial para que se sientan bien y nos identifiquen como alguien que les entiende y les aprecia tal como son.

● **La validación, que legitima la experiencia subjetiva y favorece la expresión emocional**

Dando espacio a lo que se siente, respetando el proceso de elaboración emocional. Si en vez de eso intentamos controlar lo que la persona siente, negamos su expresión o la vivimos como una amenaza, a la persona adolescente le resultará mucho más difícil elaborar una narrativa de lo que le está sucediendo, en un momento donde todo se vive con mucha intensidad. En cambio, reconocer la experiencia y aclarar la mezcla emocional que subyace, le ayudará a hacerse responsable de sus propias conductas y acciones. La validación emocional, por tanto, potenciará su capacidad de mentalización, empatía y agencia.

● **La humildad, que invita a reconocer los propios límites y aprender en el encuentro**

Implica ser conscientes de que no tenemos todas las respuestas y que nuestras acciones y decisiones también pueden estar marcadas por errores, no somos infalibles. La humildad nos permite estar abiertos a escuchar, reconocer la complejidad y singularidad de las personas a las que acompañamos y ajustarnos a su subjetividad y necesidades. Esta actitud favorece una relación más auténtica y equitativa, nos invita a escuchar de manera genuina y promueve el respeto mutuo y el crecimiento compartido.

● **La responsabilidad, como compromiso con el otro, de cuidado y coherencia en la relación**

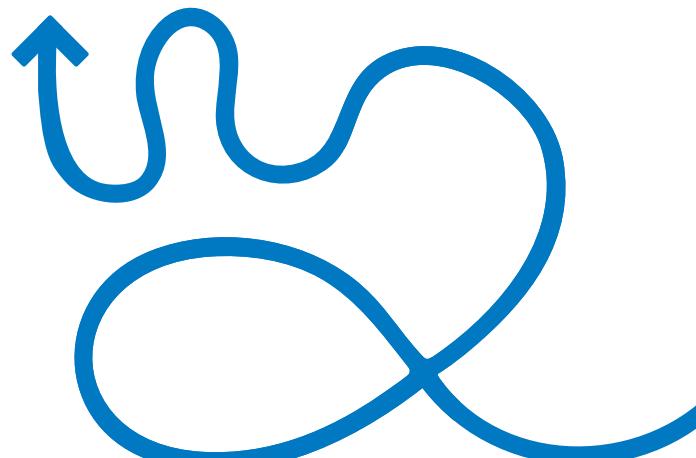
Implica ser conscientes de las consecuencias de nuestras palabras y acciones sobre la otra persona y mantener consistencia en los límites y acuerdos. Al asumir nuestra propia responsabilidad en la relación, transmitimos seguridad y confianza, permitiendo que los adolescentes exploren, duden y aprendan, siendo conscientes de sí mismos y de las demás personas, en un espacio protegido.

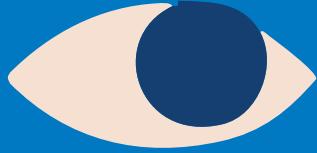
La responsabilidad también exige enfrentar el riesgo a lo incierto, a equivocarse y sostener el impacto que tenemos en los demás. Por ello, supone un compromiso firme y valiente, tanto con uno mismo como con el resto.

● **La ternura, entendida como actitud ética de reconocimiento, respeto y apertura hacia la vulnerabilidad y la potencialidad de la otra persona**

La ternura va más allá de un gesto afectivo; se traduce en la capacidad de estar presentes con atención plena y empatía, en crear un ambiente donde la persona pueda ser tal como es y al mismo tiempo transformarse.

Practicar la ternura es hacer manifiesta una dulzura que ve y resiste ante lo defectuoso y lo herido, ante la violencia y el temor, ofreciendo un espacio donde todas esas partes se apaciguan y la compasión se abre paso, lejos de la caridad o un positivismo vacío. La ternura, entonces, se convierte en un catalizador del cambio, una fuerza que impulsa el crecimiento mientras acoge la vulnerabilidad.





Tener en cuenta estos elementos en nuestra forma de acercarnos y comunicarnos con las adolescentes, ayuda a transmitir mucho más que información; las acciones, los gestos y las palabras que utilizamos van más allá del diccionario y generan un escenario de interpretación que construye sentido de autonomía, entendiéndose desde la interdependencia y reciprocidad.

Esta semántica contribuye a amortiguar el efecto de algunas violencias, permitiendo su elaboración desde la compañía de uno o otro que me escucha, me da existencia y se implica conmigo en aquello que me está pasando.

El lenguaje que empleamos puede convertirse en una herramienta de crecimiento y cuidado o, por el contrario, en dispositivo de exclusión, juicio o silenciamiento.

Simplemente con nuestra actitud, presencia y escucha, empezamos a generar las condiciones relacionales básicas que les adolescentes y jóvenes necesitan para hacer frente a las experiencias difíciles, así también de violencia machista.

Observar, nombrar, preguntas y límites

Durante la adolescencia y la juventud las experiencias se viven con mucha intensidad, las emociones están a flor de piel y se sienten de manera amplificada. Los adolescentes están en pleno proceso de maduración, una metamorfosis que desemboca en actitudes y conductas diferentes a las que tenían en la infancia y pueden resultar difíciles de comprender si las intentamos descifrar desde una perspectiva adulta.

Observar

Por tanto, una de las claves principales para acompañar la adolescencia, está en **observar** las emociones, los cambios y comportamientos de la persona joven desde la curiosidad, sin juzgar ni tomarlo de forma personal, sino sabiendo que puede formar parte de su proceso de crecimiento y, en este caso, también aprendiendo a identificar los efectos que la violencia machista, u otras situaciones que nos preocupan, están pudiendo tener.

Es importante tener presente como profesionales y transmitir al entorno adulto de los adolescentes, que debemos verlas como lo que son: personas en desarrollo, que, en la mayoría de los casos, no tienen la misma experiencia ni los mismos recursos que una persona adulta. En este sentido, para acompañar en la toma de perspectiva, primero tenemos que ponerla nosotros: distanciarnos, observar lo que le está sucediendo y entender que lo vive desde su perspectiva adolescente va a ser crucial para poder comprender que sus comportamientos están marcados por reacciones naturales de un cerebro en desarrollo.

Como personas adultas también nos sentimos desbordadas o sobre pasadas algunas veces, pero tenemos la capacidad de encontrar los recursos y la responsabilidad de orientar a las personas más jóvenes a desarrollar los suyos propios.

¡Ojo! Como personas adultas también nos sentimos desbordadas o sobre pasadas algunas veces, pero tenemos la capacidad de encontrar los recursos y la responsabilidad de orientar a las personas más jóvenes a desarrollar los suyos propios.

Acompañar desde la observación y la presencia, es todo un reto. No hay una manera sencilla de hacerlo, ni siquiera una única manera. Implica ser prudente, ya que tendemos a volcar nuestras expectativas, frustraciones y errores del pasado en ellos. El acompañamiento no va de dar soluciones sencillas, ni respuestas rápidas, sino de estar presente haciendo frente a lo que va sucediendo sin proyectarse en los adolescentes: conocerles en esta nueva versión de si mismos y aprender a entender sus necesidades a medida que se van manifestando, dando espacio para que encuentren sus propias respuestas.

Nombrar

Otro factor clave es **nombrar** lo que ocurre y acompañarles a poner palabras a lo que sienten y necesitan. A menudo, nombrar puede resultar incómodo o incluso aterrador, ya que implica enfrentarnos a aquello que está oculto, o incluso a lo que a nosotros mismos nos puede generar miedo o incertidumbre. Sin embargo, cuando evitamos nombrar lo que está sucediendo, ya sea por desconocimiento o por temor a tocar temas delicados, dejamos un vacío en el que las personas adolescentes hacen sus propias interpretaciones, se pueden sentir perdidas, incomprendidas y solas.

Nombrar, por otro lado, tiene un poder transformador. Al ponerle nombre a una experiencia, se le otorga visibilidad, se le da una forma concreta que puede ser comprendida, reflexionada y procesada. Nombrar es un acto de reconocimiento y validación. Es una forma de decir: "sé lo que estás viviendo", "entiendo lo que sientes", y "es posible hablar de esto". Esto no solo facilita el entendimiento, sino que también permite que los jóvenes puedan procesar lo que viven y encontrar el lenguaje para describirlo, para compartirlo y, en muchos casos, es el primer paso para aprender a hacerle frente desde la agencia.

De la misma manera, nombrar y expresar las emociones ayuda a resolver la mezcla emocional³⁷, necesaria cuando los adolescentes se ven envueltos en emociones intensas no procesadas o comprendidas.

Nombrar las emociones no solo ayuda a darles sentido, sino que facilita la separación de emociones contradictorias, lo que permite liberarse de la confusión interna y ayuda a la regulación emocional. Este proceso es fundamental para templar la intensidad emocional y fomentar una mayor claridad sobre lo que están viviendo.

Al nombrar tenemos que ser cuidadosos para no resultar impositives o caer en interpretaciones de lo que le sucede a través de nuestros propios prejuicios o sesgos. Hay que tener claro que más allá de nuestra experiencia y perspectiva, partimos de nuestra subjetividad e incluso como adultos y profesionales, podemos equivocarnos.

Preguntas

Una buena forma de acompañar y nombrar lo que observamos, puede ser canalizándolo a través de **preguntas** mediante las cuales, les jóvenes puedan expresar su propia experiencia y nos permitan entender su realidad. Para orientarnos, pueden servir como modelo las siguientes cuestiones:

Para facilitar la mezcla emocional

- ¿Qué estás sintiendo ahora mismo?
- ¿Cómo describirías la emoción con palabras?
- ¿Cómo te sientes acerca de...?
- ¿Qué pensaste o sucedió antes de sentir eso?
- ¿Cómo crees que esta emoción te está afectando?
- ¿Qué crees que tus emociones te están tratando de decir sobre ti o tu situación?
- ¿Cómo te gustaría que fuera la situación si pudieras cambiar algo?

Profundizar en el significado e interpretación

- ¿A qué te refieres cuando dices esto?
- ¿Qué significa ... para ti?
- ¿Puede significar otra cosa para esta otra persona?
- ¿Cómo interpretas lo que sucedió?
- ¿Qué parte de esta experiencia te resulta más importante o significativa?
- ¿Por qué crees que esta situación te afecta de esta manera?

Al nombrar tenemos que ser cuidadosos para no resultar impositives o caer en interpretaciones de lo que le sucede a través de nuestros propios prejuicios o sesgos. Hay que tener claro que más allá de nuestra experiencia y perspectiva, partimos de nuestra subjetividad e incluso como adultos y profesionales, podemos equivocarnos.

Buscar información y opciones posibles

- ¿Qué sabes hasta ahora sobre esta situación?
- ¿Qué información te falta para entender mejor lo que está pasando?
- ¿Quién o qué puede darte más detalles sobre esto?
- ¿Qué has observado o experimentado que te ayude a entender esta situación?
- ¿Hay otras opciones que no hayas pensado?
- ¿Cuál sería una alternativa?
- ¿Cuál sería otra forma de verlo?

Valorar implicaciones y consecuencias

- ¿Qué podría pasar si tomas esa opción?
- ¿Qué costes y beneficios podría tener?
- ¿Por qué crees que eso ocurrió?
- ¿Por qué es la mejor opción?
- ¿En qué se parecen las opciones ... y ...?
- ¿Cómo esta opción te puede afectar a ti o a otros?
- ¿Cómo esta opción está relacionada con otras experiencias que hayas tenido antes?

Cuando hablamos de fomentar la agencia, nos referimos a reconocer la autonomía personal de la persona joven potenciando su capacidad de elegir y actuar, reflexionando sobre las opciones disponibles y las posibles consecuencias asociadas, y teniendo en cuenta sus deseos y límites.

Pero, ¿cómo llevamos esto a la práctica en el acompañamiento?

Elegir con conciencia

¿Qué opción crees que te ayudará a crecer o aprender más de esta experiencia?

¿Qué valores son importantes para ti y cómo pueden influir en tu decisión?

¿Por qué es necesario o beneficioso y a quién beneficia?

¿Qué te haría sentir más segura al tomar una decisión?

¿Puedes hacer una lista con los riesgos o desventajas asociados con cada opción?

Anticipar posibles malestares

¿Qué supondría para ti que pasase...?

¿Qué necesitarías para sentirte mejor o más equilibrado si sucede ...?

¿Te ayudaría hacer ... si sucediese ...?

¿Cómo te gustaría que otras personas te ayudaran a manejar la situación?

¿Hay alguien con quien podrías hablar sobre esto para sentirte más comprendido?

¿A quién podrías pedir ayuda si sucediese...?

Límites

En ocasiones, durante el acompañamiento pueden surgir momentos de preocupación, tensión, desacuerdo o diferencias en los que la persona adulta percibe un límite que les jóvenes no ven.

En estos casos, los **límites** deben abordarse priorizando la conexión emocional y el entendimiento profundo de las necesidades y recursos de la persona joven, reconociendo que no son las mismas en una niña de 8 años que en una persona adolescente de 13, 16 o 20.

Durante la adolescencia, es fundamental sostener una relación de liderazgo basada en la presencia firme, **assertiva** y coherente de las personas adultas, acompañada de sensibilidad y respeto. Los límites, más que mecanismos de control, deben ser entendidos como referencias que organizan y contienen, establecidas con empatía y comprensión, sabiendo que muchas conductas que pueden interpretarse como "desafiantes" son, en realidad, manifestaciones de procesos internos de crecimiento.

No hay que perder de vista que el objetivo principal de los límites es crear un marco de seguridad desde el cual fomentar la autonomía. Permitir que las personas adolescentes tomen decisiones dentro de un marco claro les ayuda a desarrollar su criterio, sentido de responsabilidad y capacidad de juicio, elementos fundamentales para su madurez emocional y social.

Algunas estrategias útiles para establecer límites:

- **Utilizar mensajes claros y consistentes.** Repitiendo el mensaje de diferentes formas, manteniendo la coherencia sin entrar en confrontación.
- **Pedir a la otra persona que explique el porqué** de su posición y lo desarrolle, para promover la comprensión real y valorar la posibilidad de negociación.
- **Mostrar comprensión** sin necesidad de estar de acuerdo, reconociendo y validando la emoción de la otra persona, sin que eso implique perder tu posición.
- **Incluirse en la conversación y hablar desde uno mismo** ("yo veo", "a mí me preocupa", "para mí no es"), para asumir la propia parte y evitar el tono acusatorio.
- **Recordar cómo funcionan los patrones de comunicación** o reacción ("cuando estamos enfadados, nos cuesta escucharnos"), reconociendo dificultades y fomentando la reflexión.
- **Posponer el tema si es necesario**, reconociendo que no siempre es el momento adecuado ("quizás dentro de un rato podamos hablarlo mejor").

Y para tener presente lo que no es asertivo:

- **Reproducir patrones autoritarios**, imponiendo límites severos, prohibiciones desmesuradas, censuras, juicios o utilizando la manipulación.
- **Entrar en luchas de poder** o demostraciones de fuerza.
- **La permisividad extrema** y falta de límites claros.
- **La incongruencia entre lo que se dice y lo que se hace**, cediendo de forma reiterativa a las demandas.

Durante la adolescencia, es fundamental sostener una relación de liderazgo basada en la presencia firme, asertiva y coherente de las personas adultas, acompañada de sensibilidad y respeto.

Facilitación visual y herramientas creativas

La utilización de material visual y gráfico, así como objetos y otros soportes sensoriales adicionales constituyen herramientas clave para favorecer la comprensión, la atención y la integración de la experiencia en los procesos grupales.

En relación con nuestra experiencia, la facilitación visual resulta muy útil para complementar y facilitar las dinámicas propuestas en los grupos. Integrar técnicas gráficas como dibujos, esquemas, mapas mentales o diagramas a medida que explicamos y proponemos ejercicios y dinámicas, nos ha permitido organizar la información que va surgiendo en el grupo de forma participativa.

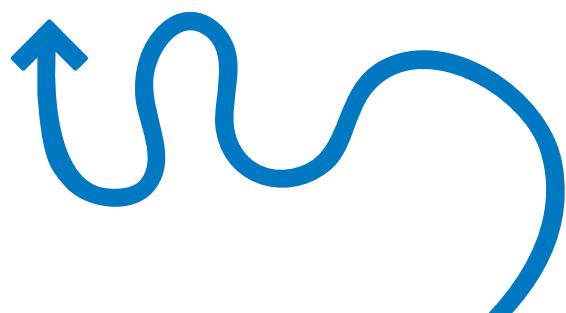
De esta manera, la facilitación gráfica no es solo un soporte visual a los contenidos que van surgiendo, sino que activa la inteligencia colectiva: posibilita la integración in situ de las aportaciones de todos, ampliando y transformando el marco interpretativo de todo el grupo.

En este sentido, la facilitación visual incluso puede funcionar como eje central desde el que articular el proceso grupal de manera más o menos dirigida, ayudando a que cada persona elija cuando participar y cómo intervenir, pero al mismo tiempo haciendo manifiesto el reconocimiento a las aportaciones de cada una y la implicación en el proceso grupal.

Por otro lado, encontrar una manera gráfica de resumir o enfatizar, nos puede ayudar a sintetizar y simplificar conceptos complejos. Del mismo modo, utilizar imágenes claras, sencillas y objetos demostrativos, puede hacer que la información resulte más accesible para todos, incluyendo personas neurodivergentes. También pueden actuar como anclajes que permiten fijar la información de manera más estable. Así, la utilización de diferentes soportes visuales y sensoriales, permite que las participantes accedan al contenido no solo desde la escucha, sino también a través de otros estímulos sensoriales, que pueden favorecer la atención, el acceso a la información y su comprensión.

El lenguaje artístico visual o plástico, al ser más flexible que el verbal, abre un espacio para la exploración simbólica y la elaboración de significados múltiples. El uso de elementos abstractos o figurativos ambiguos permite expresarse mediante metáforas y lenguaje simbólico, favoreciendo la construcción de narrativas personales y el desarrollo de la creatividad y la flexibilidad cognitiva³⁸.

Este proceso de interpretación se puede hacer a través de imágenes preconstruidas (imágenes de revistas, cartas Dixit, etc.). Esta mirada posibilita resignificar las experiencias y generar nuevas conexiones simbólicas, promoviendo procesos de reflexión y resignificación personal y colectiva.



Puede llegar a suponer transformar la forma en que se interpreta desde un lugar más justo, coherente y reparador para la persona que ha vivido la violencia y también para su entorno.

Asimismo, proponer juegos o ejercicios creativos a través de herramientas visuales como la fotografía, el dibujo, el collage, entre otros, estimula la creatividad, generando nuevas respuestas y alternativas frente a las situaciones de violencia. Este proceso creativo tiene un claro componente transformador, ya que permite imaginar posibilidades de cambio, construir nuevos significados y visualizar futuros posibles.

De este modo, la facilitación visual se convierte en una herramienta que no solo comunica, sino que activa procesos de sanación, empoderamiento y reconstrucción del sentido.

Algunos recursos para la facilitación visual:



Visual facilitation cookbook: A practical guide for trainers and youth workers

(2018) SALTO-YOUTH Resource Centre.

www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download_file-1430/VF-cookbook-web.pdf



Mentimeter

Herramientas para presentaciones interactivas.

www.mentimeter.com/es-ES



Miro

Pizarra digital colaborativa en línea.

miro.com/es/

3.4 El proceso grupal

Familiares y entornos convivientes

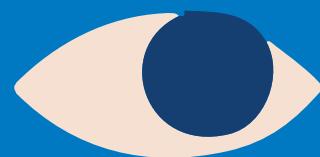
En el grupo de familiares y personas que acompañan, desde la convivencia, a jóvenes que han vivido violencias, lo primero que destacamos es el rol de cuidadores, que suele tener un impacto importante en la forma de acompañar.

Este rol no solo influye en la manera en que se acompaña a la persona joven, sino también en cómo ella recibe ese apoyo y en el impacto que tiene sobre su proceso personal. Durante la juventud y adolescencia, como hemos visto, el entorno familiar tiene un papel fundamental, pero a la vez, es una etapa donde se dan cambios en la manera de ver y comprender el mundo, y se evidencia una diferenciación entre familia de origen y una misma en la búsqueda de una identidad propia.

La principal demanda que hemos observado en este grupo es la necesidad de contar con herramientas y pautas concretas para afrontar situaciones que les desbordan o les suponen un gran malestar. A menudo, refieren no entender por qué la persona joven reacciona de determinada manera o por qué ciertas experiencias o situaciones le afectan. Esta incomprendión puede generar preocupación en los adultos, que tienen miedo a que el joven se distancie o, en el caso de jóvenes mayores de edad, que decida irse de casa. Ese miedo lleva, a veces, a no intervenir de forma explícita o clara por temor a "empeorar" la situación.

Desde aquí, nos parece interesante enmarcar el trabajo grupal en torno a cuatro preguntas, que estructuran y detallan aquellas cuestiones clave a desarrollar. Por ello, a continuación se especifican los objetivos de cada una y la propuesta de dinámicas asociada a cada temática planteada:

- ¿Qué pasa?
- ¿Qué le pasa?
- ¿Qué nos pasa?
- ¿Qué podemos hacer?



Durante la juventud y adolescencia, el entorno familiar tiene un papel fundamental, pero a la vez, es una etapa donde se dan cambios en la manera de ver y comprender el mundo, y se evidencia una diferenciación entre familia de origen y una misma en la búsqueda de una identidad propia.

¿Qué pasa?

Hace referencia al componente estructural de las violencias machistas y los distintos tipos, formas y ámbitos en que se dan.

Objetivos:

- Conocer el fenómeno de la violencia machista y su carácter estructural.
- Tomar conciencia de la responsabilidad colectiva frente a este fenómeno

| Ámbito | Temas | Dinámicas |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Origen y funcionamiento de las violencias machistas | <ul style="list-style-type: none">➤ Sensibilización fenómeno estructural (sociedad cishegropatriarcal) y concepto de interseccionalidad➤ Socialización de género➤ Identificación de violencias machistas y relaciones de poder➤ Estereotipos juventud | <ul style="list-style-type: none">➤ Pasos hacia la interseccionalidad➤ Género en pañales➤ Iceberg de las violencias machistas➤ Semáforo: estereotipos y mitos |

¿Qué le pasa?

Pone el foco en las emociones, fases y procesos que vive la persona joven.

Objetivos:

- Visibilizar los efectos y consecuencias que conlleva vivir un proceso de violencia machista, desde una perspectiva no victimizadora ni culpabilizadora.
- Tomar conciencia de la importancia de un acompañamiento ajustado a la etapa de desarrollo de la persona joven.

| Ámbito | Temas | Dinámicas |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Origen y funcionamiento de las violencias machistas➤ Vínculos que acompañan | <ul style="list-style-type: none">➤ Mitos y estereotipos (situación de VM, víctima y agresor, amor romántico)➤ Comprensión dinámicas violencia machista e identificación emociones principales➤ Cambios y desarrollo en la adolescencia: emociones, identidad y conducta | <ul style="list-style-type: none">➤ Semáforo: estereotipos y mitos➤ Lo que no vemos, no existe: el ciclo de la violencia➤ Ofrecer información, lecturas, comentar por grupos o parejas.➤ |

¿Qué nos pasa?

Facilita la identificación emocional y la elaboración de lo que está sucediendo en un espacio de cuidado entre adultas, promoviendo la co-regulación y el reconocimiento del papel de las figuras de sostén.

Objetivos:

- Generar un espacio de apoyo mutuo, intercambio y reflexión conjunta.
- Tomar conciencia y situar el propio malestar, las dudas y limitaciones.

| Ámbito | Temas | Dinámicas |
|---|--|--|
| ➤ Trabajo corporal y regulación emocional | ➤ Identificación de las propias emociones y funciones ➤ Expresión emocional | ➤ Visualización-Focusing ➤ Siluetas ➤ ¿Qué me dice esta emoción? |

Para introducir esta sesión, podemos plantear las siguientes preguntas, que nos pueden servir de guía:

- ¿Cómo nos sentimos al llegar aquí hoy?
- ¿Qué nos está costando sostener?
- ¿Qué ha cambiado en nosotras/os desde que iniciamos este proceso?

¿Qué podemos hacer?

Orienta a la reflexión sobre las estrategias de acompañamiento disponibles en cada situación.

Objetivos:

- Poner al alcance de los familiares las estrategias y recursos para una actuación adecuada ante una situación de violencia machista.
- Ampliar la red de apoyo de las familias, romper el aislamiento y el estigma asociado a las situaciones de violencia machista cercanas.
- Dotar de herramientas para acompañar y potenciar la autonomía y la agencia de las jóvenes.

| Ámbitos | Temas | Dinámicas |
|---|---|---|
| ➤ Vínculos que acompañan ➤ Proceso de recuperación | ➤ Pautas para actuación adecuada según posicionamiento de las jóvenes ➤ Crear red ➤ Posicionamiento de la joven y pautas de actuación ➤ Fases del cambio y proceso de recuperación | ➤ ¿Qué animal soy? ➤ Mapa red de apoyo ➤ Escuchar y acompañar: estrategias según el momento ➤ Camino hacia la recuperación |

Cuando planteamos esta estructura, las organizamos en 4 o 5 sesiones, dejando abierta la posibilidad de dedicar una sesión al cierre del espacio grupal.

Sin embargo, consideramos que el número de sesiones puede adaptarse, según las necesidades y el contexto del grupo, es decir, en función de sus inquietudes, los recursos disponibles y la disponibilidad de las propias participantes.

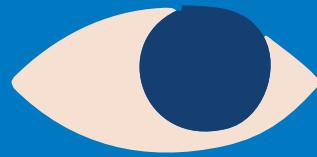
Una forma de adaptar el proceso puede ser dedicar más de una sesión a alguna de las preguntas, o incorporar nuevas cuestiones si surgen temas específicos que preocupan a los participantes.

El orden en que sugerimos las diferentes cuestiones posibilita ir desde aquello más estructural y social hasta lo vivido y experimentado en primera persona. Sin embargo, este orden puede modificarse si se considera que otro enfoque puede resultar más adecuado.

La flexibilidad en este punto permite que el proceso grupal se mantenga vivo, sensible a las necesidades reales del grupo y capaz de sostener tanto lo individual como lo colectivo.

A menudo cuando pensamos en adultos, tendemos a centrarnos en lo racional o lo cognitivo, olvidando la dimensión más lúdica y emocional que también forma parte del proceso flexibilización y cambio.

Es por eso, que recomendamos incluir dinámicas que integren el placer, el juego, el disfrute, el cuerpo y otras formas o canales de expresión que vayan más allá de lo verbal. Con adultos, puede ser más fácil comenzar por lo cognitivo y progresivamente explorar formas de interacción más vivenciales, buscando un equilibrio y valorando siempre la apertura y disposición de los participantes.



A menudo cuando pensamos en adultos, tendemos a centrarnos en lo racional o lo cognitivo, olvidando la dimensión más lúdica y emocional que también forma parte del proceso flexibilización y cambio.

Es por eso, que recomendamos incluir dinámicas que integren el placer, el juego, el disfrute, el cuerpo y otras formas o canales de expresión que vayan más allá de lo verbal.

Con adultos, puede ser más fácil comenzar por lo cognitivo y progresivamente explorar formas de interacción más vivenciales, **buscando un equilibrio y valorando siempre la apertura y disposición de los participantes.**

Círculos(entornos) de iguales

Cuando se trata de interpelar al entorno de iguales, es decir, jóvenes que no han identificado una situación de violencia machista vivida en primera persona, se abren múltiples posibilidades. ¿Por qué? Porque la figura de acompañante, de amigue, de compañere, se puede habitar de muchas formas y no existe un único modo de hacerlo.

A diferencia de lo que ocurre en contextos familiares o con personas adultas, las relaciones entre iguales se basan en la horizontalidad, la confianza y la complicidad cotidiana. Por eso, acompañar puede tomar muchas formas: desde acciones individuales como escuchar sin juzgar, respetar silencios, acompañar a denunciar si la persona lo decide o hasta acciones más colectivas, como difundir información, poner límites a comentarios o actitudes machistas dentro del propio grupo, o cuestionar normas que perpetúan violencias.

Acompañar puede tomar muchas formas: desde acciones individuales como escuchar sin juzgar, respetar silencios, acompañar a denunciar si la persona lo decide o hasta acciones más colectivas, como difundir información, poner límites a comentarios o actitudes machistas dentro del propio grupo, o cuestionar normas que perpetúan violencias.

Además, es importante reconocer que cada persona tiene capacidades, herramientas, valores e historias de vida diferentes que facilitan o no implicarse. Es por eso, que plantear qué debería acoger este tipo de espacio grupal implica preguntarse: ¿qué puedo hacer como amigue, compañere, etc. cuando identifico una situación de violencia machista? ¿Y como grupo de amigues, clase, etc.?

¿Cómo podemos reaccionar si alguien nos pide ayuda? ¿Qué límites queremos o podemos poner a ciertas actitudes discriminatorias?

Por estos motivos, consideramos que los grupos de iguales que acompañan no necesitan una estructura tan clara y definida como los de familiares. De hecho, pueden ser útiles elementos expuestos tanto en el grupo de jóvenes -por el tipo de público al cual nos dirigimos-, como en el de familiares -por el rol de apoyo que se pone en juego-. Pensar el acompañamiento en este tipo de espacios se basará en plantear temáticas similares, adaptadas a la edad y rol de los participantes, teniendo en cuenta si existen vínculos previos en el grupo y, si es el caso, de qué tipo son.

Acompañar cuando no hay un caso concreto de violencia machista identificado en el grupo, permite abordar el tema desde una mirada más abierta y amplia. Esto no significa tratarlo de forma superficial, sino que interpelar a través de la prevención o sensibilización posibilita identificar experiencias propias o cercanas, sin sentirse directamente expuestos. Es por eso que ofrecer y crear este tipo de espacios compartidos es en sí mismo transformador porque implica poner sobre la mesa cuestiones que no suelen debatirse en otros ámbitos.

Respecto a las particularidades del acompañamiento a grupos de iguales, pueden tomar distintas formas según el colectivo al que nos dirigimos. A continuación, compartimos los objetivos del espacio grupal, junto a una serie de temáticas clave y dinámicas sugeridas, enmarcadas y diferenciadas por grupos específicos. Estas propuestas pueden servir como ejemplo y adaptarse a diferentes contextos, si es necesario.

Objetivos:

- **Sensibilizar y concienciar** a adolescentes y jóvenes sobre las diferentes formas de violencia machista y su funcionamiento.
- **Crear un espacio de confianza y seguridad** donde poder hablar y reflexionar desde la vulnerabilidad y la solidaridad, planteando horizontes más igualitarios y justos.
- **Proporcionar herramientas** a las personas adolescentes para acompañar en la recuperación de las violencias machistas desde una mirada no victimizadora, interseccional y basada en los derechos.

Cómo acompañar...

● En equipos deportivos no mixtos:

Un elemento clave a tener en cuenta en este tipo de contextos es el sentimiento de pertenencia preexistente entre los participantes, ya que puede afectar al desarrollo de las sesiones. La principal potencialidad es que la relación previa facilita la conversación y el trabajo colectivo, por el hecho de partir de una cohesión y confianza ya establecidas. Sin embargo, este mismo vínculo también puede convertirse en un límite, actuando como identidad colectiva y dificultando o impidiendo que algunas personas no comparten experiencias personales o relacionadas con su entorno cercano, por el miedo a romper con esa identidad, al juicio o la exclusión.

Por ello, conviene valorar esta doble vertiente al planificar las dinámicas y definir los objetivos del trabajo grupal. En este tipo de espacios, puede ser más adecuado centrarse en abrir preguntas clave para la reflexión colectiva durante pocos encuentros, en lugar de diseñar una intervención continuada en el tiempo.

Algunos de los temas que suelen surgir tienen que ver con malestares relacionados con lo colectivo, aquello que de una manera u otra afecta o atraviesa a todas las integrantes.

En este sentido, es interesante señalar el carácter estructural de las violencias machistas, desde una mirada amplia y, a la vez, situada dentro de su propio contexto. De manera que sentirse parte de un equipo, no solo refuerza el sentimiento de pertenencia sino que también favorece hablar de aquello que nos afecta colectivamente, como es el sistema social patriarcal y las opresiones derivadas de éste.

Otros temas que pueden aparecer, en función de la cohesión del grupo, son preguntas o dudas sobre cómo intervenir como "amigues" en relaciones sexoafectivas de su entorno cercano. Aquí, es recomendable que nuestro rol como facilitadoras sea de acompañamiento, incentivando y facilitando el debate respecto cuáles son las maneras más adecuadas de "intervenir" o "actuar" y qué retos nos encontramos. Favorecer espacios de reflexión conjunta en espacios donde no es habitual compartir estas preocupaciones puede abrir la mirada a nuevas posibilidades de funcionamiento futuro. Es decir, es una forma de promover la creación de espacios de autogestión partiendo de una vivencia compartida de escucha, respeto y empatía mutua.

| Ámbitos | Temas | Dinámicas |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">› Origen y funcionamiento de las violencias machistas› Autodefensa y cuidado colectivo | <ul style="list-style-type: none">› Sensibilización fenómeno estructural (sociedad cis heteropatriarcal) y concepto de interseccionalidad› Identificación de violencias machistas y relaciones de poder› Expresión de emociones y reafirmación | <ul style="list-style-type: none">› Pasos hacia la interseccionalidad› Iceberg de las violencias› Me cago en... |

● En grupos terapéuticos con jóvenes con diagnóstico de salud mental:

Cuando en un grupo hay participantes con un diagnóstico de salud mental o malestar emocional elevado, es especialmente importante revisar con cuidado los contenidos de las sesiones con una mirada informada en trauma. Si bien este enfoque no es exclusivo de este contexto y resulta beneficioso en todos los grupos, en estos casos es primordial cuidar los tiempos, el lenguaje y las formas de intervención, priorizando la seguridad emocional y la regulación de los participantes.

En esta línea, al trabajar dinámicas sobre violencias machistas, conviene tener en cuenta algunos elementos³⁹:

- **Incorporar ejercicios corporales de aterrizaje:** conectar con el presente al comienzo de las sesiones será un buen aliado antes de empezar a proponer otros contenidos.
- **Introducir los contenidos de forma gradual:** empezar por temas generales antes de proponer dinámicas más profundas o que puedan tocar experiencias sensibles. También ayuda partir de ejemplos en los que se sientan cómodes para compartir aquello que quieran, sin necesidad de exponerse.
- **Dar opciones de participación:** ofrecer canales o vías para comunicarse más allá de lo verbal, para que cada persona pueda escoger cómo implicarse, reforzando que todas las formas de participación son válidas, incluso la observación y el silencio.
- **Incluir recursos creativos:** a través de medios artísticos como la escritura, el dibujo o la música, pueden facilitar la expresión simbólica sin utilizar la palabra.

| Ámbitos | Temas | Dinámicas |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➢ Origen y funcionamiento de las violencias machistas➢ Trabajo corporal y regulación emocional➢ Autodefensa y cuidado colectivo | <ul style="list-style-type: none">➢ Mitos y estereotipos (amor romántico y violencias)➢ Socialización de género➢ Regulación emocional a través de la teoría polivagal➢ Explorar la puesta de límites➢ Expresión de emociones y reafirmación | <ul style="list-style-type: none">➢ Semáforo: estereotipos y mitos➢ Extraterrestres: imaginando un "más allá"➢ Casa-estrategias regulación➢ Poner límites➢ Me cago en... |

● A través de actividades artísticas:

El desarrollo de procesos creativos participativos con adolescentes y jóvenes constituye una estrategia comunitaria de gran valor para el abordaje de las violencias machistas. A diferencia de otros, este enfoque se articula en torno a una actividad creativa colectiva (por ejemplo, la creación de un fanzine, mural, cortometraje u obra de teatro), que funciona como eje de motivación, expresión y diálogo.

Este tipo de procesos permiten articular la reflexión sobre las violencias machistas - y sus dimensiones estructurales, culturales y relaciones - desde el hacer compartido, fomentando la implicación, la experimentación y la elaboración simbólica.

La creación artística y expresiva actúa, así, como mediadora para el trabajo personal y colectivo.

Nuestra experiencia nos dice que hacerlo a partir de un grupo motor impulsado por jóvenes le da coherencia al proceso, promueve la participación activa y genera un mayor sentido de pertenencia y corresponsabilidad.

A continuación, se propone un esquema orientativo para la planificación e implementación de este tipo de procesos:

Fase 1: Constitución del grupo motor que lidere el proceso creativo

- **Difusión y convocatoria de posibles personas interesadas:** para crear el grupo motor, es clave definir el público a quién queremos llegar. A partir de ahí, deberemos pensar qué lenguaje, materiales y medios de difusión usaremos.
- **Reunión introductoria del proyecto:** en este encuentro inicial se presentan los objetivos generales del proyecto, las condiciones de participación y los recursos disponibles.
- **Formación del grupo:** se reflexiona sobre lo que cada participante puede aportar al grupo (qué intereses, habilidades, tiempo, contactos) y las expectativas respecto al proceso. Esto favorece la pertenencia y el compromiso y aumenta la motivación.

Fase 2: Lluvia de ideas, definición de la temática y planificación del proceso de creación

- **Temáticas:** a partir de la reflexión colectiva del grupo motor, se delimitan los ejes de trabajo vinculados a las violencias machistas o el feminismo, ajustándolos a los intereses y experiencias del grupo.
- **Diseño metodológico:** una vez concretadas las temáticas, deberemos pensar cómo materializarlas, es decir, qué tipo de producción creativa se realizará (fanzine, mural, cortometraje, intervención urbana, etc.) y qué técnicas artísticas o expresivas se utilizarán.
- **Organización:** para poder planificar todas las acciones es útil elaborar un cronograma de actividades, definir los roles de los participantes y establecer canales de comunicación (WhatsApp, correo, reuniones presenciales).
- **Agentes y recursos de apoyo:** será interesante identificar si hay equipamientos locales, agentes comunitarios o instituciones con las que tejer red y que puedan apoyar en la difusión u otros recursos. La colaboración con artistas, educadoras o personas expertas externas, siempre consensuada con el grupo, puede enriquecer el proceso y ampliar las posibilidades expresivas.

Fase 3: Desarrollo creativo a través de talleres, encuentros y actividades de producción expresiva o artística

Llamada a la participación y convocatoria actividades: de igual manera que es esencial pensar el público diana para construir el grupo motor, lo será definir el de las actividades posteriores.

Talleres temáticos: realizar encuentros de creación colectiva que permitan explorar las temáticas elegidas mediante las técnicas artísticas acordadas.

Producción y montaje: para dar forma al contenido colectivo final necesitaremos coordinar y definir quién asumirá estas tareas, y, si hace falta, valorar la posibilidad de externalizar parte del trabajo (por ejemplo, diseño gráfico, edición o impresión).

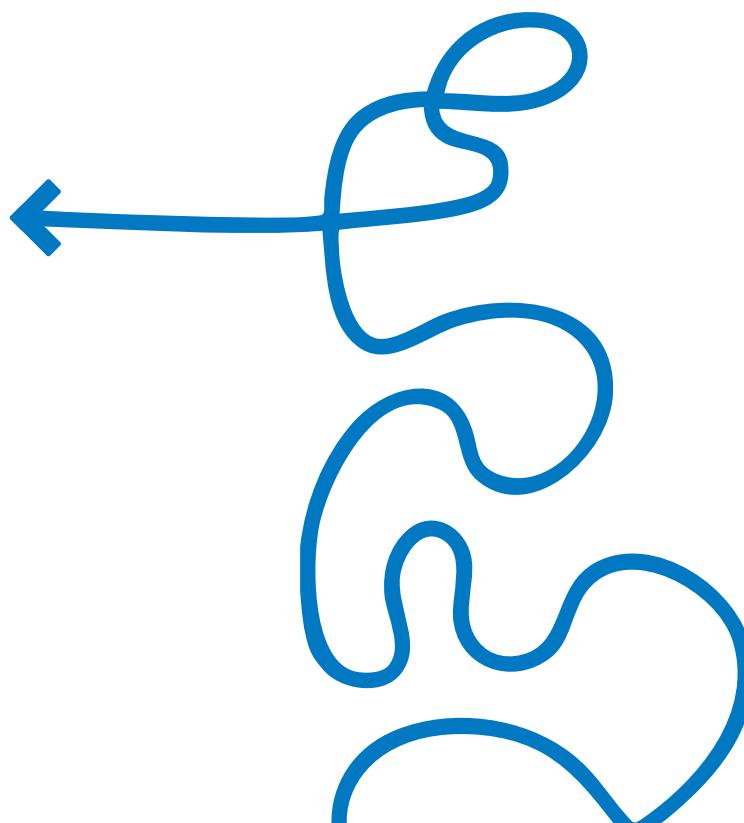
Fase 4: Presentación y divulgación del resultado para visibilizar el proceso y compartirlo con la comunidad

Presentación pública: en esta fase será importante decidir cómo se presentará el resultado, si en formato evento público, exposición, publicación digital u otro formato que se considere adecuado.

Estrategia de comunicación: a su vez, deberemos diseñar los materiales de difusión y concretar su distribución (en redes sociales, en espacios comunitarios, a través de entidades aliadas, etc.), procurando llegar al público deseado y potenciar el impacto social.

En este punto no incluimos temas ni dinámicas concretas, porque partiremos de las necesidades e intereses del grupo. Sin embargo, es valioso empezar con dinámicas de presentación y cohesión, para generar un clima de confianza y cooperación. Desde nuestra experiencia, este tipo de proceso favorece los vínculos sólidos y horizontales entre los jóvenes participantes, permitiendo un acercamiento a la temática desde la curiosidad y la exploración. Además, utilizar herramientas visuales como murales colectivos, mapas de ideas o paneles participativos son útiles para la recogida de temas de interés y expectativas, que también facilitan la reflexión grupal.

Resumiendo, el trabajo con jóvenes desde procesos creativos combina elementos de metodologías participativas de educación popular⁴⁰ y prácticas artísticas comunitarias. Su valor radica en ofrecer espacios de expresión, aprendizaje y transformación donde las personas jóvenes puedan analizar críticamente su realidad, compartir experiencias y construir colectivamente alternativas simbólicas y prácticas frente a las violencias machistas.



Jóvenes

Hablar del grupo de jóvenes es entrar en un enfoque más terapéutico, ya que la intención no es precisamente acompañarlas a acompañar, sino que los objetivos están ligados al proceso de recuperación de las mismas jóvenes que enfrentan situaciones de violencia. No obstante, partimos de la misma perspectiva grupal, sistémica y comunitaria centrada en generar espacios de encuentro donde compartir, resignificar vivencias y crear redes de apoyo desde la experiencia en primera persona.

En este grupo, lo primero que necesitamos plantear es: a qué necesidades responde y cómo queremos abordarlas. En este sentido, debemos preguntar qué necesitan y escuchar a las jóvenes a quienes acompañamos. Una de las principales demandas ha sido la necesidad de no sentirse "raras", junto con el deseo de conocer y compartir con otras jóvenes que hayan pasado por vivencias similares a la suya. Así, como base, es importante procurar un espacio dónde puedan sentirse escuchadas, entendidas y no juzgadas.

Para nosotras, poder hablar de violencias machistas es fundamental. Sin embargo, también es necesario integrar, de forma paralela, otros elementos y contenidos que no estén centrados únicamente en estas. Por un lado, es importante generar las condiciones relacionales y emocionales para poder abordar esta temática dentro del grupo. Así, trabajar la cohesión, la confianza, la seguridad y el sentido de pertenencia posibilita introducir otros temas más sensibles o profundos de una manera progresiva y respetuosa. Por otro lado, también es esencial incorporar contenidos transversales como el trabajo de la autoestima, la toma de decisiones, la gestión emocional o la puesta de límites, que contribuyan al empoderamiento individual y colectivo.

Además, incluir ejercicios corporales y otros recursos creativos⁴¹ facilita un proceso de aprendizaje más holístico, que convierte al grupo en un espacio de cuidado y también de transformación.

En este sentido, la estructura⁴² que hemos utilizado y funciona bien es la siguiente:

1 Bienvenida:

- › Dinámica de cohesión
- › Ritual de calentamiento o centramiento: Ejercicio corporal
- › Introducción al tema

2 Trabajo según la temática:

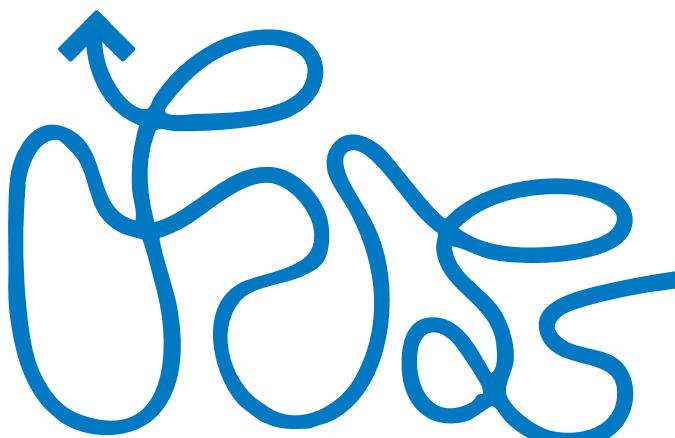
Una o dos dinámicas, dependiendo del tiempo disponible

3 Cierre:

Espacio para recoger e integrar lo trabajado: compartir cómo se han sentido, qué funcionó y qué no, etc.

Adentrándonos en qué contenidos es interesante trabajar con jóvenes que viven o han vivido una situación de violencia machista, partiremos de temas muy parecidos a los comentados en relación con los otros grupos, aunque con algunas variaciones en el enfoque y dando mayor profundidad a algunos elementos que iremos viendo.

Por ello, cuestionar y romper los estereotipos y mitos relacionados con la figura de víctima, agresor y la situación de violencia en sí, es un trabajo imprescindible, ya que la rabia, la culpa y la vergüenza, suelen ser emociones y sentimientos muy comunes en estos procesos. Aquí, la perspectiva estructural no sólo tiene interés en encmarcar el fenómeno, sino que también ayuda a disolver todas estas emociones, situando las responsabilidades de manera justa.



En la misma línea, la identificación y expresión emocional es una tarea esencial y complementaria a la detección y prevención de las violencias machistas, ya que nos sirve de brújula. También es relevante saber diferenciar tipos y formas de violencias, profundizando en dinámicas propias de cada ámbito y reconociendo las especificidades de cada caso. Resulta interesante adaptar y compartir modelos teóricos que explican cómo funcionan las violencias (cómo por ejemplo el ciclo de la violencia), ya que comprender la teoría, nos permite situar las experiencias individuales dentro de un marco colectivo y estructural. Esta comprensión facilita la resignificación, y también permite tomar distancia y dar sentido a aquello que viven, poner palabras y contexto dentro del sistema social y cultural en que vivimos. Por último, conocer los recursos especializados locales y redes de apoyo disponibles es útil para saber dónde acudir si lo necesitan.

Más allá de los contenidos en sí, crear un espacio seguro que permita hablar de aquello que les sucede, ya es valioso por sí mismo. Por ello, algunas puntos que podemos tener en cuenta a la hora de incorporar estos contenidos son:

- El uso de distintos materiales y espacios, recordando que el aprendizaje no pasa únicamente por lo cognitivo o lo verbal.
- Incluir el cuerpo, permitiendo conectar con la presencia y reconociendo los propios límites.
- Recuperar el juego, el humor y el disfrute, como parte del mismo proceso de recuperación individual y grupal, reivindicando la alegría, el placer y la autonomía.

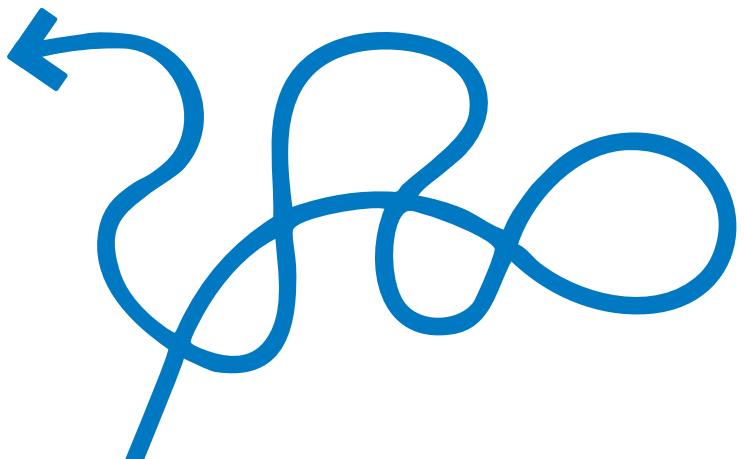
Finalmente, para nosotras un punto clave es dedicar tiempo a recoger las experiencias que afloran en el momento, adaptando la sesión a lo que surge. En otras palabras, tan importante es el orden y la anticipación como la flexibilidad y la fluidez. No ir deprisa ni querer abarcar demasiados contenidos en poco tiempo suele ser uno de los mejores aliados para un acompañamiento profundo y reparador. Por todo ello, también resulta fundamental estar atentes a aquellas temáticas que puedan surgir y despertar interés para ser exploradas.

Objetivos

Recogiendo todo lo anterior, los objetivos que nos marcamos en este grupo son los siguientes:

- Comprender el carácter estructural de la violencia machista y cómo se sostiene en la sociedad.
- Identificar los distintos tipos de violencia machista vividos y analizar cómo operan más allá de lo individual.
- Trabajar el sentimiento de culpa y responsabilidad personal, integrándolos en una narrativa más justa y colectiva frente a este fenómeno.
- Explicitar los efectos y consecuencias de la violencia machista, desde una mirada que no culpabilice ni victimice.
- Ofrecer un espacio grupal seguro donde poder compartir vivencias con el acompañamiento de profesionales.
- Repensar las relaciones interpersonales, incluyendo el ámbito sexoafectivo.
- Facilitar un espacio para situar el malestar propio y compartirlo, favoreciendo el acompañamiento emocional.
- Fomentar el autoconocimiento y la autoestima de las jóvenes.
- Dar a conocer recursos y servicios para el abordaje de las violencias machistas.
- Ampliar la red de apoyo, romper el aislamiento y reducir el estigma asociado a estas experiencias.

A continuación, sugerimos temas y dinámicas vinculadas al trabajo sobre violencias machistas. Sin embargo, recomendamos dedicar energía y tiempo en generar cohesión y confianza grupal⁴³, porque el cómo se acompaña es tan importante como el qué.

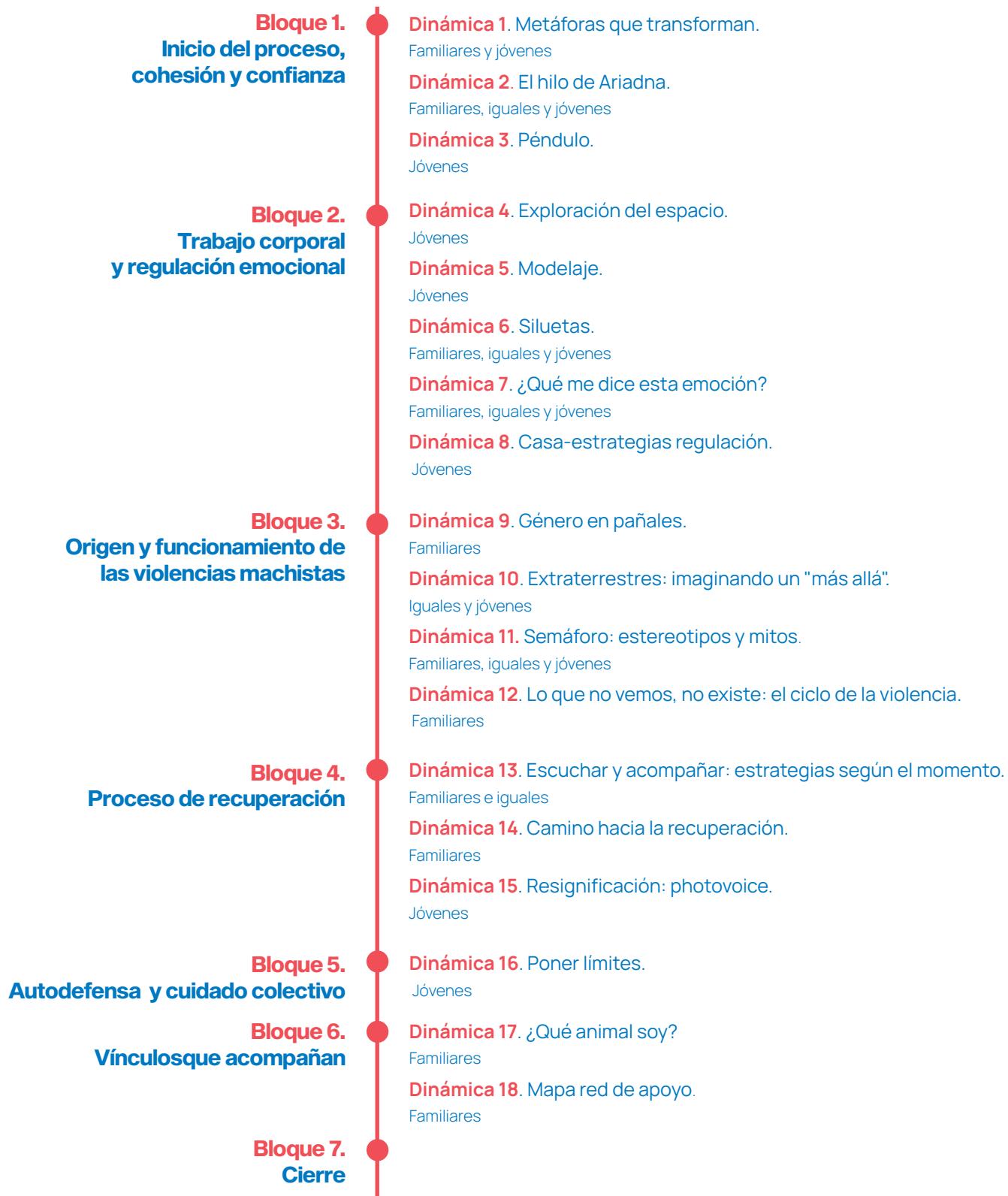


| Ámbitos | Temas | Dinámicas |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Origen y funcionamiento de las violencias machistas ➤ Trabajo corporal y regulación emocional ➤ Proceso de recuperación ➤ Autodefensa y cuidado colectivo | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación de violencias machistas y relaciones de poder ➤ Mitos y estereotipos (amor romántico y violencias) ➤ Identificación de las propias emociones y funciones ➤ Representación de las emociones ➤ Regulación emocional a través de la teoría polivagal ➤ Construcción colectiva de narrativas alternativas ➤ Explorar la puesta de límites | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Iceberg de las violencias machistas ➤ Semáforo: estereotipos y mitos ➤ Visualización-<i>Focusing</i> ➤ Modelaje ➤ ¿Qué me dice esta emoción? ➤ Casa-estrategias regulación ➤ Resignificación: Photovoice ➤ Poner límites |



4.

Dinámicas grupales



Bloque 1.

Inicio del proceso, cohesión y confianza

Al comenzar el proceso, es importante generar un espacio compartido que favorezca la conexión, la confianza y la apertura del grupo. Para ello, es útil trabajar con propuestas sencillas que activen la participación y permitan conocer las ideas y percepciones iniciales de los participantes. Una buena manera de hacerlo es a través de una lluvia de ideas en torno a conceptos clave como el género, las violencias machistas o la adolescencia, a partir de una **pregunta disparadora** como "¿qué te viene a la cabeza cuando piensas en...?". Además, esta introducción ayuda a visibilizar qué representaciones, vacíos o tensiones existen y servirá de punto de partida para profundizar en los temas a lo largo del proceso.

Otra propuesta interesante para este momento inicial es trabajar a partir de **murales colectivos** que inviten a las personas participantes a reflexionar sobre sus motivaciones, expectativas y aportaciones al grupo. Se puede dividir el espacio en diferentes rincones, cada uno con una pregunta como: "¿qué me trae aquí?", "¿qué espero del grupo?" o "¿qué puedo aportar en este espacio?". La idea es que los participantes pasen por los murales, escribiendo sus respuestas, observando las de los demás y poniendo en común. Recomendamos esta propuesta especialmente con grupos de jóvenes, agrupando los participantes por parejas o tríos, ya que favorece la expresión emocional y la escucha en un espacio más íntimo, algo que a veces resulta más fácil que en el grupo grande. De este modo se refuerza el reconocimiento mutuo y la conexión, ya que conocer la historia de la otra facilita verse reflejada e identificarla como igual.

En la misma línea, introducir es una buena forma de conocerse en un inicio. Hay distintas maneras de hacerlo: por ejemplo, formando parejas para presentarse y compartir aspectos básicos como su nombre, edad o a qué se dedican, junto con algunos intereses personales o curiosidades que ayuden a romper el hielo. Posteriormente, puede funcionar plantearlo desde el juego, haciendo que cada participante presente a su compañera ante el grupo, mientras por ejemplo, la otra puede representar con gestos lo que se está explicando. También pueden incorporarse variantes más creativas, como la presentación a través de un objeto, donde se elige un elemento significativo –traído o encontrado en la sala– para hablar de sí mismo, o el código personal, en el que cada participante escoge tres números relacionados con características o experiencias relevantes de su vida y los demás intentan adivinar a qué se refieren.

Finalmente, tener presente que las metáforas son herramientas útiles en diferentes momentos del acompañamiento, ya que facilitan ponerse en contacto con vivencias propias o compartidas desde otras vías más allá de lo literal. En otras palabras, permiten hablar de procesos personales o colectivos de forma indirecta –reduciendo resistencias, favoreciendo la expresión y comprensión– elementos que veremos a continuación.

Dinámica 1.

Metáforas que transforman



¿A quién va dirigida?

Familiares y jóvenes.



¿En qué consiste?

Al inicio del proceso grupal propondremos una metáfora que funcione como hilo conductor del trabajo conjunto. Esta metáfora servirá para representar las distintas fases del proceso, los retos y aprendizajes del grupo. Explicaremos brevemente su sentido y acordaremos cuándo volver a ella. Por ejemplo, al final de cada sesión, en alguna dinámica concreta o para el cierre del proceso, para revisar cómo ha evolucionado el grupo dentro de esa imagen simbólica.



Objetivo

Introducir una mirada simbólica al proceso grupal mediante una metáfora compartida que ayude a representar el camino colectivo.



Material necesario

Según la propuesta de metáfora elegida.



Tiempo estimado

30 - 40 min.



Material de apoyo:

Para el grupo de jóvenes:

El jardín o huerto. Imaginaremos el grupo como un jardín que requiere cuidado, tiempo y colaboración mutua para que crezca. Podemos introducir elementos simbólicos que tengan su analogía con lo que se va trabajando a nivel grupal como:

- Qué nos nutre (agua, tierra, etc.).
- Qué nos ayuda a crecer o nos da apoyo (sol, tutores, etc.).
- Qué nos hace florecer (estaciones, abejas polinizadoras, etc.).
- Qué elementos nos hacen daño (parásitos, plagas o pisadas).
- Cómo podemos cuidar nuestra planta y otras plantas del jardín (herramientas).

Para materializarla podemos crear un mural colectivo donde cada sesión añadiremos un elemento, según las conclusiones y temática tratada.

La casa o refugio. En esta metáfora, nos centraremos en explorar qué es para ellos la seguridad, es decir, qué buscamos en un espacio para que sea seguro, cómodo, amable, etc.

También podemos plantear qué podemos hacer si los cimientos tiemblan, cómo abrir ventanas, qué necesitamos para hacer de una casa un espacio colectivo para vivir.

Podría materializarse dibujando una casa o haciendo un collage con sus elementos.

Para el grupo de familiares:

El barco. Pensaremos el proceso de acompañamiento a le joven o adolescente partiendo de la idea que la vida es como un viaje en barco en el que nuestra tarea como familia o cuidadores no es navegar por ellos, sino ofrecerles las condiciones, herramientas y confianza necesarias para que puedan hacerlo por sí mismos.

Como adultas, podemos ayudar a revisar el estado del barco, preparar el equipaje con aquello que necesitarán para el trayecto y recordar que siempre podrán regresar a puerto cuando lo necesiten: ese lugar de vínculo, cuidado y seguridad desde el que retomar fuerzas o pedir ayuda.

Al mismo tiempo, es fundamental favorecer sus propias herramientas y recursos para afrontar el oleaje o la meteorología difícil. No podemos evitarles la tormenta, pero sí revisar juntas el rumbo y aprender a sostener el timón en momentos de tempestad.

Podemos trabajar esta idea a través de una visualización guiada o con objetos representativos, como construir un barco de papel, una brújula o un mapa del viaje colectivo. En este mapa, cada persona puede representar qué papel siente que ocupa, qué necesita para acompañar mejor y cómo puede mantener la calma cuando llega la tormenta.

Las estaciones del año. En esta metáfora es interesante relacionar cada estación con el estado interno de cada persona y, al mismo tiempo, identificar en qué "estación" se encuentra le joven a quien acompañan. Esto nos ayuda a situar qué estrategias de acompañamiento son más adecuadas según el momento y qué pasa en cada una de ellas.

Por ejemplo, durante el invierno, reconocemos una necesidad de recogimiento que nos invita a la reflexión interna. Podemos preguntarnos:

- ¿Cuándo nos pasa esto?
- ¿Qué ha pasado previamente?
- ¿Con qué emociones lo relacionamos?
- ¿Cómo podemos sostener el invierno o acompañar a alguien a salir de él?

Una reflexión importante es que todo proceso requiere un tiempo, hay momentos en que debemos esperar y tener paciencia, y otros actuar, reconociendo en todo momento los ritmos de cada una. Para materializar esta metáfora, podemos proponer que cada participante se ubique en la estación que siente que representa su momento actual, colocándose en diferentes rincones del espacio.

Dinámica 2. El hilo de Ariadna



¿A quién va dirigida?

Familiares, iguales y jóvenes.



¿En qué consiste?

Formaremos un círculo y una persona empezará sujetando un ovillo de hilo y dirá en voz alta su nombre, pronombre (si aún no se ha presentado), sus expectativas respecto al grupo, y, si es el grupo de familiares, el vínculo con la persona joven.

Mientras sostiene una parte del hilo, lanzará el ovillo a otra persona, que seguirá la misma consigna. Así, el hilo irá pasando de una persona a otra, formando una red visible entre todas. Cuando todes hayan hablado y la red esté formada, se presenta el espacio grupal como la red de seguridad formada entre todes, señalando la importancia de la presencia, la participación y la cooperación.

Podemos ir apuntando las expectativas de cada une en una pizarra o papel mural para formar un mapa visual compartido.



Objetivo

Fomentar la conexión y el sentido de pertenencia al grupo, resaltando el valor del apoyo mutuo y la cooperación en el proceso colectivo.



Material necesario

- › Ovillo de lana.
- › Pizarra/papel mural.
- › Rotuladores.



Tiempo estimado

15 min.



A tener en cuenta:

Es un buen momento para subrayar algunas ideas sobre cómo queremos que sea el espacio:

- › Un espacio de todes, construido por todes y donde las necesidades de todes tengan cabida.
- › Remarcando que sostener el malestar individualmente es más difícil, y cuando lo hacemos colectivamente, no solo nos alivia, sino que también nos da más fuerza, nos enriquece y nos permite llegar más lejos.

En el contexto del trabajo sobre las violencias machistas, esta dinámica permite poner en valor la red como símbolo de apoyo y cuidado compartido, recordando que el acompañamiento y la transformación son tareas colectivas, no individuales.

Dinámica 3. Péndulo



¿A quién va dirigida?

Jóvenes.



¿En qué consiste?

Los participantes se colocarán de pie formando un círculo. Una persona se situará en el centro y, con el cuerpo relajado, se dejará caer suavemente hacia los lados mientras el resto del grupo la sostiene y la devuelve con cuidado a su posición inicial o la empujan suavemente en otra dirección. Después, otra persona ocupará el centro y la dinámica continuará hasta que todos hayan pasado por esa experiencia.



Objetivo

Generar confianza en el grupo y experimentar el apoyo mutuo de forma vivencial y corporal.



Material necesario

No se necesita.



Tiempo estimado

15 min.



A tener en cuenta:

Al finalizar, se puede abrir un espacio de diálogo para compartir cómo se ha sentido cada uno al confiar y al sostener, reflexionando sobre las diferencias, lo que a cada uno le ha resultado más fácil o difícil, las emociones que han surgido y sobre todo la importancia de la cooperación y el cuidado mutuo.

Esta dinámica es especialmente positiva para el grupo de jóvenes para fomentar un clima de confianza mutua y cohesión.

También puede usarse como puente para reflexionar sobre el sostenimiento, los límites o la ayuda, a menudo relacionadas con el miedo a mostrarse vulnerable, a depender de otras personas o con la dificultad de confiar.

Para fomentar la seguridad de la persona que está en el centro, también podemos dar opciones:

- › Con los ojos abiertos.
- › Con los brazos cruzados en el pecho.
- › Preguntando ¿hay alguna parte de tu cuerpo que prefieres que no toquen al sostenerte? ¿En qué partes prefieres que se apoyen?

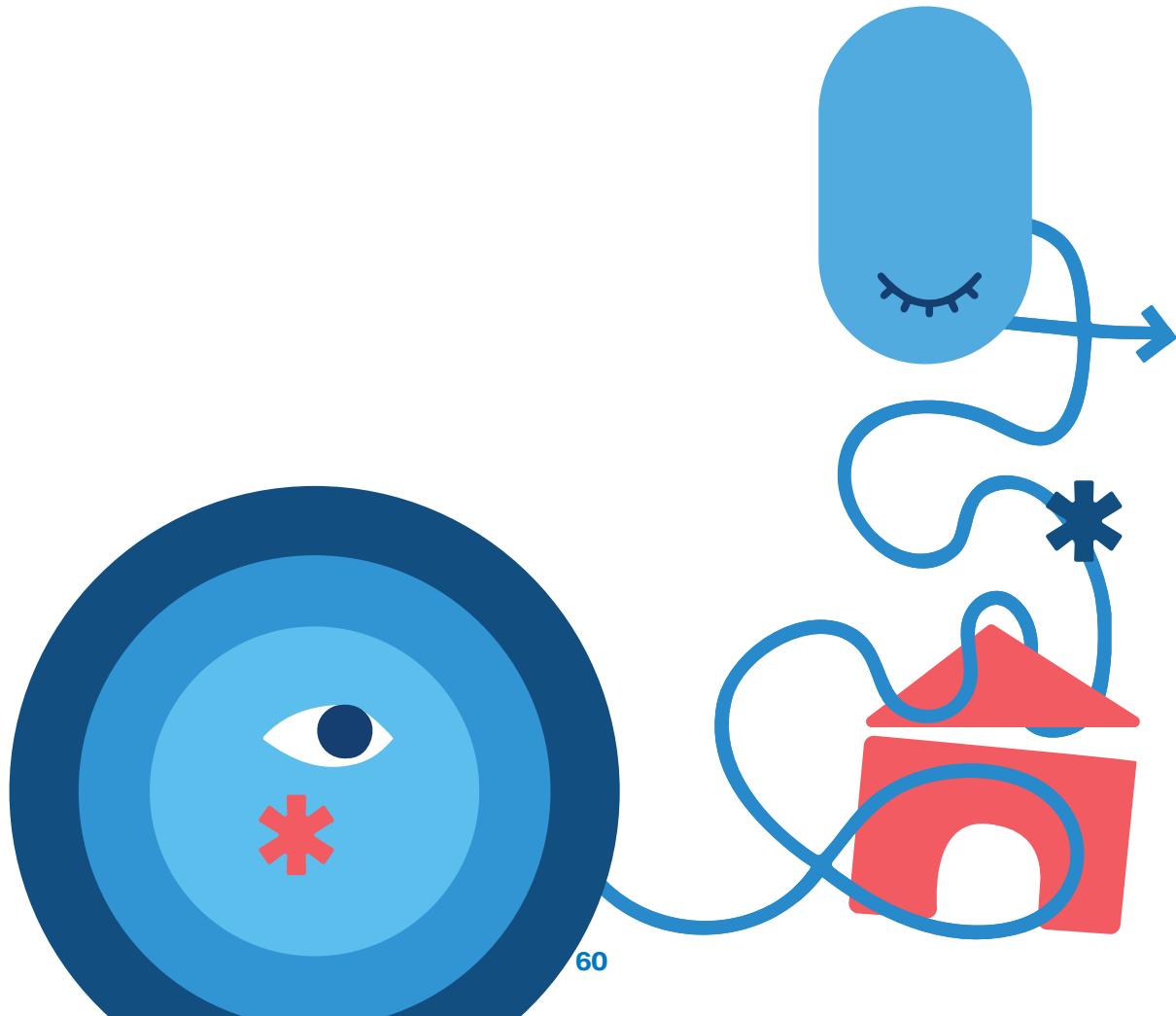
Bloque 2.

Trabajo corporal y regulación emocional

Incorporar el trabajo corporal en el proceso grupal ayuda a centrar la atención, conectar con el momento presente y ampliar la conciencia del propio cuerpo. Estas prácticas permiten liberar tensiones, recuperar la calma y preparar la disposición interna para seguir trabajando. Pueden realizarse al inicio o al cierre de una sesión, o en momentos intermedios en los que se perciba desconexión o saturación en el grupo.

Como ejemplo, puede proponerse un breve ejercicio de **aterrizaje**, en el que el grupo se coloca en círculo y va movilizando las articulaciones desde la cabeza hasta los pies mediante movimientos suaves y conscientes. Este tipo de práctica ayuda a activar el cuerpo y a situar la atención en el aquí y ahora. Puede acompañarse de elementos simbólicos, como una vela o música tranquila, que marquen el inicio o el cierre del espacio compartido, o incorporar la participación del grupo proponiendo movimientos o estiramientos que se repitan colectivamente. Como material de apoyo, pueden utilizarse cartas⁴⁴ con indicaciones de movimientos o posturas de yoga, que sirvan como guía o inspiración para facilitar la práctica.

Otra posibilidad es realizar una **visualización guiada o ejercicio de conexión corporal**, inspirado en la técnica psicoterapéutica del *focusing*. En un ambiente tranquilo y sin interrupciones, se invita al grupo a cerrar los ojos o a fijar la mirada en un punto del espacio y se guía a las personas participantes para que lleven la atención hacia dentro y se conecten con sus sensaciones físicas y emocionales⁴⁵, explorando cómo se manifiestan en el cuerpo y qué necesitan en ese momento. Este ejercicio resulta especialmente valioso como herramienta de autoexploración. Por otro lado, también se pueden utilizar visualizaciones para crear un clima de calma y presencia compartida, o tras una actividad intensa, como espacio de regulación y recogida, sin vincularlas a la técnica del *focusing*.



Dinámica 4. Exploración del espacio



¿A quién va dirigida?

Jóvenes.



¿En qué consiste?

Es una exploración sensorial guiada que busca reforzar la sensación de seguridad, calma y conexión con el entorno físico, a través de la atención plena (mindfulness) y la observación activa.

Invitaremos a los participantes a moverse lentamente por el espacio, explorando con todos los sentidos (vista, tacto, oído, olfato), para identificar qué elementos del entorno les generan confort, calma o tensión.

Podemos cerrar con una pequeña ronda de puesta en común (oral o escrita) sobre cómo se han sentido o qué han descubierto del espacio o de sí mismos.



Objetivo

Favorecer la creación de un clima de confianza y seguridad grupal, promoviendo la conexión sensorial y emocional con el entorno.



Material necesario

- Luz suave (natural o cálida si es posible).
- Elementos con diferentes texturas (madera, tela, cojines, plantas, etc.).
- Música instrumental o tranquila de fondo.



Tiempo estimado

20 min.



Material de apoyo

El texto que mostramos a continuación puede servir de guía:

Empieza a moverte por el espacio de manera tranquila, sin prisas. No tienes un objetivo específico: simplemente observa y conéctate con lo que te rodea. Permitete explorar libremente con todos tus sentidos. Puedes caminar, tocar las paredes, los muebles o cualquier elemento que llame tu atención.

Mientras te desplazas, fíjate en los detalles:

- ¿Qué texturas sientes al tocar?
- ¿Qué colores predominan en el espacio?
- ¿Qué sensación te transmite la luz?

¿Qué sensaciones: presión, temperatura, tacto, olor o sonido que te hacen sentir cómodo o presente?

Observa cómo te sientes en el espacio mientras te mueves.

Si aparece alguna tensión o sensación incómoda, obsérvala sin aferrarte a ella, puedes seguir moviéndote, tal vez te apetezca volver a algún elemento que te haga sentir presente o resulte agradable. No tienes por qué ir en una dirección concreta. Solo explora, siente y observa tu entorno. Presta atención también a cómo se siente tu cuerpo al moverte. Si hay algún rincón del espacio que te atrae especialmente, puedes detenerte allí un momento y disfrutar de esa sensación.

Ahora que has explorado el espacio libremente, detente un momento. Si lo deseas, cierra los ojos durante unos segundos. Respira profundamente y conecta con lo que has vivido.



Reflexiones posteriores

- ¿Qué parte del espacio te ha hecho sentir segura o cómode?
- ¿Qué colores han llamado tu atención, te han ayudado a sentirte más tranquile, o te han transmitido una sensación de acogida?
- ¿Cómo eran las texturas que has tocado? ¿Alguna superficie te ha generado una sensación agradable?
- ¿Qué te ha transmitido la luz del espacio? ¿O ha habido alguna zona que te haya generado incomodidad o desconcierto?
- ¿Y tu cuerpo? ¿Qué postura tienes ahora? ¿Te sientes relajade, con los músculos suaves, o has notado alguna tensión en alguna parte del cuerpo? ¿Te apetece sacudirla, estirarla, masajearla o tal vez tocarla y sentir cómo responde al contacto con tu mano?

Dinámica 5. Modelaje



¿A quién va dirigida?

Jóvenes.



¿En qué consiste?

Primera parte:

Cada participante escogerá individualmente una emoción que le resulte difícil, que esté sintiendo en el momento o que haya experimentado en una situación en que se haya sentido muy abrumado (podemos escoger la consigna más pertinente en cada caso). En parejas, una persona modelará la postura corporal de su compañera, utilizando las manos para guiar suavemente o dando indicaciones verbales, pero sin nombrar la emoción. Al terminar, pondrá un título a la postura creada, como si fuera una obra de arte. Después, se repetirá el mismo proceso invirtiendo los roles.

Segunda parte:

Nos colocaremos en círculo. Por turnos, cada participante reproducirá con su cuerpo la figura que su compañera ha creado, es decir, la representación de su estado emocional. Después de mantener la postura unos segundos, añadirá un movimiento de descarga que su cuerpo le pida hacer (levantarse, saltar, expandirse, acunarse, tumbarse, sacudirse, temblar, recogerse, etc.). El resto del grupo hará lo mismo por turnos.



Objetivo

Promover la toma de conciencia emocional y corporal, promoviendo la expresión y autorregulación a través del cuerpo.



Material necesario

No se necesita.



Tiempo estimado

20 min.



A tener en cuenta

Es importante asegurarnos que el grupo esté cómodo y se respetan los límites físicos de cada participante, sin forzar posturas que resulten incómodas o dolorosas.

Durante la segunda parte, también se puede añadir una variante en la que, después de que la persona modelada en primera instancia realice la descarga, el resto del grupo represente la misma postura, adaptando la descarga posterior a lo que cada uno necesite.

Este ejercicio ayuda a desbloquear las emociones, validando y desencapsulando posibles tensiones contenidas, al mismo tiempo que favorece la exploración vivencial a través de la observación de los compañeros.

Es recomendable adaptar el ritmo y la duración según la cohesión y comodidad del grupo, procurando que la dinámica no se vuelva demasiado larga o repetitiva.



Reflexiones posteriores

- ¿Cómo ha sido ver la representación desde fuera? ¿Cómo se ha sentido adoptar las posturas? ¿Cómo se han sentido las descargas?
- ¿Hay alguna postura con la que os hayáis identificado especialmente?
- ¿Qué descargas os han ayudado más?
- ¿Os apetece acabar este ejercicio con alguna descarga colectiva?

Dinámica 6. Siluetas



¿A quién va dirigida?

Familiares, iguales y jóvenes.



¿En qué consiste?

Repartiremos láminas con siluetas que representen el cuerpo humano para invitar a cada persona a explorar, a través del cuerpo, las emociones que han sentido o suelen sentir al acompañar un proceso de recuperación de violencias machistas. La propuesta busca favorecer la conexión entre la vivencia corporal y la identificación emocional, ayudando a reconocer cómo las emociones se manifiestan físicamente. Podemos centrarnos en las emociones básicas (miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y asco) y si hay necesidad ampliar a emociones más complejas.

Pueden escribir, dibujar o utilizar diferentes colores para marcar en qué partes del cuerpo perciben esas emociones, ayudando así a tomar conciencia corporal y emocional. Un ejemplo sería marcar la rabia en las manos, pintándolas en rojo.



Objetivo

Identificar y mapear emociones en el cuerpo, promoviendo la reflexión sobre estados internos y recursos personales.



Material necesario

- Láminas de siluetas de cuerpos en blanco.
- Rotuladores de colores.



Tiempo estimado

30 min.



A tener en cuenta

Es beneficioso plantear esta actividad después de la dinámica visualización o *focusing* para una exploración más profunda.

En el grupo de familiares podemos reflexionar únicamente sobre la propia identificación emocional, o bien añadir cómo se siente la persona joven y cómo podemos detectar sus emociones, con el objetivo de fomentar la empatía y la capacidad de acompañamiento. Algunas consignas útiles para guiar la actividad pueden ser:

- "Conocer tus propias emociones puede ayudarte a reconocer mejor las emociones de los demás".
- "Todas las emociones tienen una función adaptativa, no hay emociones buenas y malas".
- "Las emociones son involuntarias y responden a estímulos externos o internos, si las escuchamos pueden ayudarnos a entender nuestras necesidades ante lo que sucede".

En el grupo de jóvenes, también podemos usar emojis para representar las diferentes emociones de manera más visual y cercana, poniendo el foco en las distintas funciones y relacionándolas con las necesidades⁴⁶, para un trabajo más profundo.

Dinámica 7.

¿Qué me dice esta emoción?



¿A quién va dirigida?

Familiares, iguales y jóvenes.



¿En qué consiste?

Familiares

Para empezar, cada participante conectará con una situación que le genere malestar respecto a acompañar a la persona joven de su entorno e identificará la emoción principal que aparece. Después, se pondrá un ejercicio de escritura en el que puedan ponerse en el lugar de esa emoción, como si fuera un personaje. La emoción deberá presentarse ("soy la tristeza", "soy la rabia", "soy el miedo..."), contar a qué ha venido, qué función cumple y qué tendría que suceder para poder marcharse o transformarse. Para cerrar la dinámica, se puede invitar a compartir voluntariamente los escritos en grupo y abrir una reflexión conjunta sobre qué mensaje nos llevan las distintas emociones y cómo podemos cuidarnos mejor en esos momentos.

Jóvenes

Los participantes se distribuirán en parejas o pequeños grupos y tendrán que construir un personaje con plastilina que represente una emoción previamente escogida (puede elegirse según sea más frecuente o asignarse aleatoriamente para que cada grupo tenga una distinta). Durante su construcción pueden guiarse con estas preguntas: cómo se llama, de qué color es, qué forma tiene, qué accesorios lleva, etc.

Una vez terminados, formaremos un círculo y les demás participantes intentarán adivinar qué emoción representa cada personaje. Después cada pareja/grupo presentará a su personaje respondiendo a las siguientes preguntas:

- › ¿En qué momentos aparece?
- › ¿Por qué aparece?
- › ¿Qué hace aquí?
- › ¿Qué viene a hacer?
- › ¿Qué busca?
- › ¿Qué tiene que pasar para que se vaya?

Finalmente, podemos abrir un espacio de debate con el grupo, preguntando:

- › ¿Le añadiríais algo ahora?
- › ¿Le diríais algo?
- › Y si pudiera hablar, ¿qué creeis que diría?



Objetivo

Potenciar la identificación y expresión de las emociones propias y ajena, fomentando la reflexión y la autocompasión.



Material necesario

- › Papel.
- › Bolígrafos.
- › Plastilina de distintos colores.
- › Folios.
- › Bolígrafos.



Tiempo estimado

20 min (familiares).
45 min (jóvenes).



A tener en cuenta

Diferenciamos dos versiones de esta dinámica para los distintos grupos, con la intención de adaptarnos a aquello que creemos más útil y accesible:

Para los jóvenes, suele ser más fácil trabajar desde lo manual, favoreciendo la participación y los espacios compartidos.

En cambio en adultos funciona muy bien incluir momentos de introspección individual dentro del mismo espacio grupal.

Además, estas dinámicas pueden ser un complemento a un trabajo profundo de regulación emocional. Es decir, podemos comenzar con una ronda corporal, en la que cada participante explore cómo vive y expresa una emoción concreta que tiene que ver con la situación de violencia machista.

Para ello, invitaremos a conectar con el cuerpo o planteando un breve *focusing*:

- ¿Dónde sientes esta emoción?
- ¿Qué función puede tener?
- ¿Cómo solemos expresarla?

Algunas preguntas que también pueden guiar la reflexión son:

- ¿Siempre sentimos de la misma manera una misma emoción?
- ¿Qué nos provocan las emociones de las demás personas?
- ¿Qué efectos tiene expresar las emociones en nosotros mismos y en les demás?
- ¿Tenemos dificultades para sostenerlas?

Como segunda propuesta para el grupo de familiares, podemos introducir un role-playing, representando una situación de difícil gestión emocional en el acompañamiento a la persona joven. A partir de ahí, el grupo puede debatir:

- ¿Qué creéis que puede ser de ayuda y qué no?
- ¿Qué es lo más complicado en esa situación?
- ¿Cómo podría ser una posible resolución?

Dinámica 8. Casa-estrategias regulación



¿A quién va dirigida?

Jóvenes.



¿En qué consiste?

Iniciaremos la dinámica con una breve explicación de la teoría polivagal⁴⁷ de Porges, con sus tres estados: vagal ventral, vagal dorsal y sistema nervioso simpático activado. Para comprender con mayor facilidad el modelo teórico, la explicaremos a través del esquema de una casa (ver en el material de apoyo), dividido en tres partes vinculadas a cada estado:

- › Azotea-ventral.
- › Primera planta-SN simpático activado.
- › Sótano-dorsal.

A partir de ahí, cada participante completará su propia casa, adentrándose en reconocer cómo se da cuenta de que está en cada estado, es decir: qué cosas hace y cómo se siente, identificando también las sensaciones físicas asociadas. Luego, en parejas o tríos, compartirán estrategias y recursos de regulación emocional que les ayuden a alcanzar la terraza, es decir, a un estado vagal ventral de calma y conexión con el presente. Aquí podemos recordar la consigna de escuchar sin interrumpir, con curiosidad y sin juzgar. Finalmente, para cerrar pondremos en común los aprendizajes y reflexiones con el grupo.



Objetivo

Reconocer los propios estados emocionales según la teoría polivagal para favorecer la regulación emocional.



Material necesario

- › Lámina de la casa en blanco.
- › Lápices o rotuladores.
- Opcional:
- › Cartulina o papel mural.



Tiempo estimado

60 min.



A tener en cuenta

Durante el ejercicio individual de completar la casa puede ayudar plantear estas preguntas:

- › ¿Qué pensamientos tengo en este estado?
- › ¿Cómo siento mi cuerpo?
- › ¿Hay algún tipo de actividad que haga únicamente en un estado concreto?
- › ¿Cambian mis necesidades básicas en cada estado?
- › ¿Qué necesito o qué me ayuda?

Podemos cerrar esta dinámica con alguna palabra que represente la terraza para cada participante o creando una lista colectiva de estrategias de regulación, disponibles para todo el grupo.

Otra propuesta si el grupo es pequeño y participativo, puede ser construir una única casa entre todos comentando cómo identifican cada estado y técnicas de regulación según cada uno. Al mismo tiempo, recomendamos usar algún ejercicio corporal para acompañar esta dinámica.

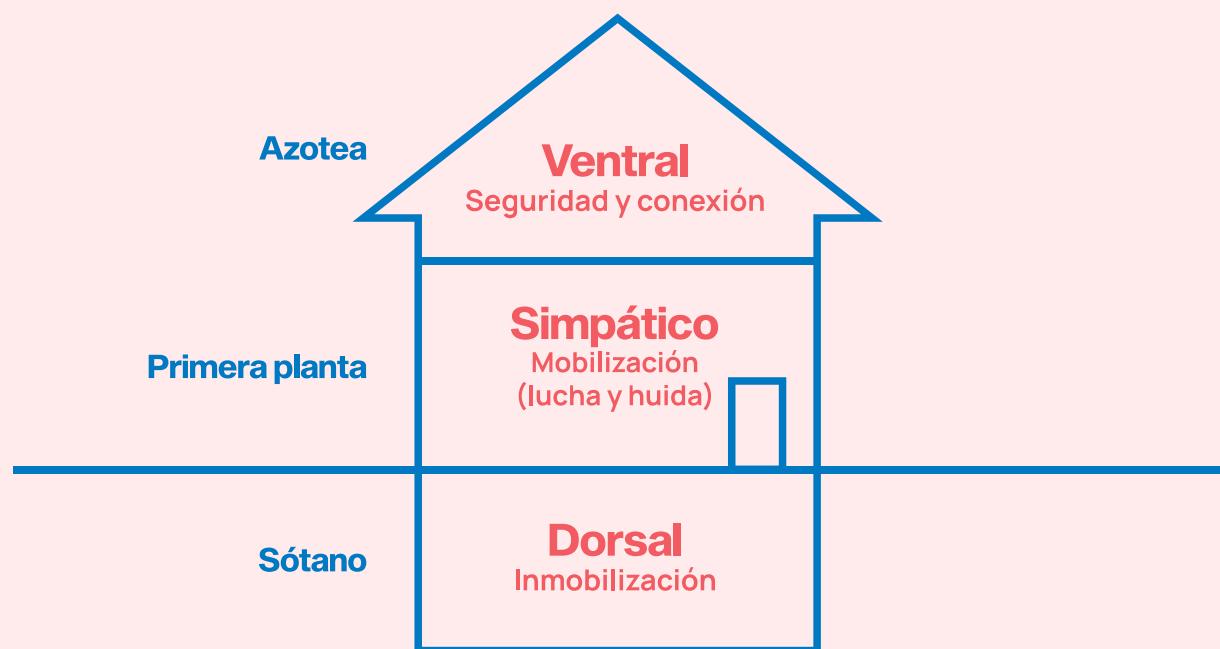


Vago ventral: estado en el que nos sentimos segures, conectades y en calma. El cuerpo pue-de regular sus funciones fisiológicas de manera óptima, permitiendo la interacción social, la em-patía y la comunicación efectiva. La respiración es profunda y regular, el corazón late de manera equilibrada y nos sentimos capaces de explorar el entorno con curiosidad y confianza.

Simpático: se activa frente a amenazas percibi-das y prepara al cuerpo para la respuesta de lucha o huída. En este estado, la energía aumenta, el ritmo cardíaco se acelera y la atención se enfoca en la supervivencia inmediata. Aunque es útil en situaciones de peligro, mantener este estado por períodos prolongados puede generar ansiedad, irritabilidad, tensión muscular y dificultades para la concentración o la conexión social.

Vago dorsal: también conocido como respues-ta de colapso o congelación, se activa cuando la amenaza se percibe como extrema o inescapable. Aquí, el cuerpo tiende a "apagarse" como meca-nismo de protección: la energía disminuye, la fre-cuencia cardíaca se ralentiza y pueden aparecer sensaciones de desconexión, inmovilidad o incluso despersonalización. Este estado está asociado a experiencias de trauma, impotencia o deses-pe-ranza, y dificulta la acción o la interacción social.

Se puede complementar con algún material inspi-rador, como pueden ser cartas o tarjetas de regu-lación emocional⁴⁸, donde cada carta sugiere una estrategia distinta para volver a la calma. Nuestra propuesta es que cada participante también pue-da construir su propia carta .



Bloque 3.

Origen y funcionamiento de las violencias machistas

Para acercarnos a la comprensión de la violencia machista es útil partir de la idea de que no todas sus manifestaciones son igual de visibles ni se expresan de la misma forma. Una manera gráfica de explorarlo es a través de la metáfora del **iceberg**, que permite diferenciar entre la parte visible — aquellas violencias explícitas, más fácilmente reconocibles y que suelen aparecer en los medios— y la parte sumergida, donde se encuentran las violencias más sutiles, normalizadas o invisibilizadas. Trabajar con esta imagen ayuda a reflexionar sobre cómo las violencias cotidianas y simbólicas sostienen la estructura que legitima las formas más extremas, y a identificar actitudes, conductas o discursos que, aun sin parecerlo, también contribuyen a mantenerlas. A partir de esta representación se puede abrir un diálogo grupal sobre qué violencias reconocemos, cuáles pasamos por alto y qué nos hace difícil detectarlas, promoviendo así una mirada más profunda y crítica sobre el fenómeno.

Con los grupos de jóvenes, recomendamos utilizar frases previamente elaboradas que les interpelan e incentiven su participación o combinarse con la dinámica del semáforo, descrita a continuación, para añadir movimiento y dinamismo. En el caso de los grupos de personas adultas, puede ser más adecuado partir de una participación espontánea desde sus propias vivencias y experiencias de acompañamiento.

Para ampliar esta reflexión hacia cómo se cruzan distintos privilegios y desigualdades en la vida cotidiana, podemos utilizar la dinámica "**Pasos hacia la interseccionalidad**" (extraída de la guía *Miradas poliédricas*⁴⁹). En esta propuesta, cada persona avanza o retrocede según se sienta identificada con una serie de situaciones planteadas, mostrando de manera visual y corporal cómo se distribuyen los privilegios y las opresiones en la sociedad. La actividad ayuda a tomar conciencia de las desigualdades a través de la experiencia y a reflexionar sobre cómo estas diferencias influyen en nuestra vida diaria y en la manera en que acompañamos a otras personas. Las frases pueden adaptarse según el grupo y el contexto, lo que permite ajustar la actividad a distintas necesidades y enfoques de reflexión.

Dinámica 9. Género en pañales



¿A quién va dirigida?

Familiares.



¿En qué consiste?

Empezaremos con el visionado del vídeo "La mente en pañales". Después del vídeo, abriremos una conversación grupal sobre la diferencia entre sexo y género y sobre cómo estos se construyen socialmente desde la infancia. Si no ha salido de forma espontánea en la conversación, podemos introducir también otros ejes en la pizarra junto al de género y sexo, para mostrar cómo se entrelazan.

A continuación, les participantes se dividirán en pequeños grupos y trabajarán los estereotipos y mandatos de género a partir de la pregunta: "¿qué mensajes recibíais de pequeños sobre cómo debía ser un chico o una chica?", ya sea en relación a ellos mismos o a su entorno cercano.

Después pondremos en común las ideas que han surgido y debatiremos colectivamente sobre la relación entre mandatos de género y machismo. En este intercambio se enfatizará cómo estos mensajes influyen y pueden generar barreras a la hora de identificar la violencia o acompañar a quienes la viven, desde el juicio, culpabilización o cuestionamiento.



Objetivo

Reflexionar sobre la construcción social de los roles de género desde la infancia y su relación con las violencias machistas.



Material necesario

- › Vídeo "La mente en pañales".
<https://vimeo.com/158330323>
- › Pizarra o papel mural.
- › Folios o tarjetas (opcional).



Tiempo estimado

45 - 60 min.



A tener en cuenta:

Recomendamos añadir ejemplos de los mandatos de género, si no han aparecido anteriormente, como:

- › **Una chica debería ser:** emocional, prudente, afectuosa, cuidar del entorno, cuidar su aspecto, hacer las cosas fáciles...
- › **Una chica no debería ser:** provocativa, impulsiva, promiscua, competitiva, egoísta, despreciosa, segura, confiar en otras chicas...

Dinámica 10.

Extraterrestres⁵⁰: imaginando un "más allá"



¿A quién va dirigida?

Iguales y jóvenes.



¿En qué consiste?

Dividiremos el grupo en grupos reducidos de máximo 4 personas. Se les dará la siguiente consigna: La NASA ha contactado con un nuevo planeta habitado y sus habitantes quieren conocer cómo es la humanidad. Ya han oído hablar del "género" y de cómo en la Tierra parece ser algo muy importante, pero no lo entienden del todo. Para ello, tendréis que elegir una misión que ayude a los extraterrestres a descifrarlo:

Misión A: explicar cómo se enseñan los roles de género en la Tierra (puede ser desde la infancia, la escuela, los medios de comunicación, las series, las canciones, etc.)

Misión B: mostrar qué pasa cuando las personas no encajan en las categorías tradicionales o desafían los estereotipos de género y ver en qué les afecta.

Misión C: imaginar cómo sería la humanidad si el género no determinara lo que hacemos, sentimos o somos. Podéis inventar un planeta nuevo: ¿qué nombre tendría?, ¿cómo se relaciona la gente?, ¿qué palabras o símbolos usan para hablar de su identidad?

Podrán dibujar, pintar, escribir o usar cualquier medio plástico para resolver las distintas misiones. Después cada grupo compartirá con los demás su creación y debatiremos en conjunto sobre los estereotipos de género a través de preguntas guía como:

- ¿Qué ideas sobre el género siguen muy presentes hoy?
- ¿Qué consecuencias tienen los estereotipos en la vida de las personas?
- ¿Qué alternativas o cambios imaginamos?



Objetivo

Cuestionar los estereotipos de género y comprender cómo su reproducción mantiene las desigualdades y las violencias machistas, buscando imaginar alternativas de ser y relacionarnos.



Material necesario

- Papel/Cartulinas.
- Bolígrafos.
- Rotuladores.
- Opcional:
- Revistas para collage.
- Material plástico o artístico.



Tiempo estimado

45 min.



A tener en cuenta

Podemos cerrar la dinámica con una ronda final en que cada persona escriba en una tarjeta o comparta verbalmente una idea, gesto o cambio cotidiano que ayudaría a vivir con menos presión de género.

Dinámica 11.

Semáforo: Estereotipos y mitos



¿A quién va dirigida?

Familiares, iguales y jóvenes.



¿En qué consiste?

Para empezar, se diferenciarán en la sala las zonas rojo, ámbar y verde. A continuación, les participantes se colocarán en una fila vertical y se moverán según su posición al leer cada frase. Habitualmente, los colores se asocian así: rojo: "no estoy de acuerdo"; ámbar: "tengo dudas" y verde: "estoy de acuerdo". Estos significados pueden adaptarse según la necesidad de la actividad. Por ejemplo, si se debate si diferentes situaciones constituyen violencia, se puede usar: verde: "sí"; rojo: "no" y ámbar: "no lo sé".



Objetivo

Romper con creencias, mitos y estereotipos sobre diferentes aspectos de las violencias machistas, a través de la reflexión y el debate grupal.



Material necesario

- › Cartulinas o papeles de colores: rojo, ámbar y verde.
- › Alternativa: usar algún otro objeto que lo represente o simplemente pintarlo a la pizarra.



Tiempo estimado

45 min.



A tener en cuenta

El semáforo es una dinámica que puede usarse para trabajar distintos temas y con diferentes grupos. Por ello, proponemos algunas adaptaciones para cada colectivo:

En el grupo de jóvenes, es recomendable usar frases con las que se sientan identificadas, evitando la primera persona del singular para permitir hablar en abstracto sin exponerse personalmente. La elección de las frases puede adaptarse según la cohesión y confianza del grupo, así como el momento en que se realice la dinámica.

Cuando acompañamos a familiares: podemos usar tanto frases relacionadas con mitos del amor romántico o las violencias machistas, pero es especialmente relevante desmitificar ciertas creencias sobre la juventud, ya que pueden afectar negativamente a quienes acompañan a jóvenes y generar generalizaciones.

Respecto a los temas, algunos ejemplos de frases que pueden funcionar:

Mitos sobre amor romántico: "el amor verdadero supera todos los obstáculo", "los celos son una muestra de amor", "si quieres de verdad, tu amor puede hacer cambiar a la otra persona".

Sobre la juventud: "los jóvenes se relacionan de una manera muy intensa y a veces es normal que sus relaciones estén llenas de peleas y discusiones", "son muy débiles, se quejan por todo", "están obsesionados con su imagen", "no saben lo que quieren, no se aguantan ni ellos", "no existe la violencia machista en las relaciones de pareja entre jóvenes".

Sobre las violencias machistas: "las mujeres con autoestima baja tienen más probabilidades de vivir violencia", "la mayoría de las agresiones sexuales son por parte de extraños", "las personas que cometen actos de violencia sexual son enfermos mentales", "es normal que la pareja quiera saber dónde y con quién estás para cuidarte", "los maltratadores van a por un mismo perfil de víctima".

Es importante señalar al grupo que lo más importante no son las respuestas en sí, sino generar debate y reflexiones conjuntamente. Mientras transcurre la dinámica, intentaremos desmontar estereotipos y poder hablar sobre algunas consecuencias de todos esos mitos y prejuicios: la justificación, normalización e inacción ante las violencias machistas.

Dinámica 12.

Lo que no vemos no existe: el ciclo de la violencia machista



¿A quién va dirigida?

Familiares.



¿En qué consiste?

Durante la primera parte, presentaremos el ciclo de la violencia según Lenore Walker⁵¹, explicando las tres fases (acumulación de tensión, explosión y reconciliación o luna de miel). Podemos utilizar la pizarra para dibujar un esquema del ciclo y añadir aquellas emociones comunes en cada fase para facilitar la comprensión. En la siguiente parte, dividiremos los participantes en parejas, las cuales rotarán por tres espacios diferenciados de la sala según las fases del ciclo. En cada espacio reflexionarán sobre ejemplos o situaciones que hayan vivido o identificado cuando su hija o familiar joven se encuentra en cada fase. Para facilitar el intercambio posterior pueden apuntar las ideas en un papel mural para cada fase, colgado previamente en la pared.

Finalmente, cerraremos la actividad leyendo los diferentes murales con todo el grupo, observando las diferencias y compartiendo dudas y aprendizajes.



Objetivo

Identificar las fases del ciclo de la violencia machista en las relaciones de los jóvenes y promover una reflexión colectiva para mejorar el acompañamiento.



Material necesario

- Pizarra o papelógrafo para la explicación inicial.
- Rotuladores o tizas.
- Tres papeles murales grandes (uno por fase).
- Cinta adhesiva.
- Bolígrafo o rotulador por pareja.



Tiempo estimado

60 - 70 min.



A tener en cuenta

Esta dinámica está pensada para familiares de jóvenes que enfrentan violencias dentro de las relaciones sexoafectivas. Sin embargo, podemos adaptarla y extrapolarla a situaciones de violencia sexual persistente si existe una relación de confianza con la persona agresora (por ejemplo, conocido o amigo). De igual manera, si no hay una identificación de vivencias concretas, podemos valorar plantear la actividad desde una perspectiva no vivencial, es decir, trabajarla desde la teoría, preguntando si serían capaces de reconocer ejemplos en cada fase. En este caso, será importante que los facilitadores completen el análisis con elementos clave que no aparezcan de manera espontánea.

El título "lo que no vemos, no existe" refuerza la idea de que no podemos prestar atención a aquello que no nombramos. En este caso, vemos que hay una dificultad mayor para identificar los mo-

mentos en que el joven se encuentra en la fase de reconciliación o "luna de miel" por parte del entorno cercano. Así, es importante visibilizar y tener en cuenta esta fase para comprender la sensación de "enganche", la esperanza en la relación y esa dinámica cíclica de la que resulta difícil salir (sin dejar de nombrar posibles amenazas, chantajes o miedos que le pueden estar bloqueando).

Integrar este trabajo con el de las emociones y sus funciones (por ejemplo, visibilizando la importancia de la rabia y del miedo para protegerse y poner límites) puede ser muy útil para cerrar la dinámica. Esta reflexión ayuda también a desafiar algunos mandatos de género que minimizan o reprimen estas emociones (por ejemplo, "no seas egoísta", "no seas dramática", "no puedes enfadarte así"), promoviendo una visión empoderadora que valida los recursos internos de las jóvenes para enfrentar la situación.

Bloque 4.

Proceso de recuperación

A pesar de que el proceso de recuperación es algo transversal a todos los bloques y forma parte implícita de todos los grupos, vale la pena destacar el concepto de recuperación como un proceso y no como un resultado o un destino absoluto. La recuperación después de una experiencia de violencia machista no responde a un proceso lineal ni a un relato único: hay altibajos, pueden aparecer sensaciones de bloqueo o cambio acelerado y puede tomar formas distintas según la historia, los ritmos y las posibilidades de cada persona. Reconocer esta diversidad permite liberar este camino de las expectativas impuestas de lo que "debe ser" la recuperación y abrir espacio a maneras propias de entenderse y recomponerse.

Nombrar que no se trata simplemente de "superar" una experiencia dolorosa o pretender volver al punto de inicio como si no hubiera sucedido nada, sino de resignificar lo vivido integrando la experiencia, procurando que no cause tanto sufrimiento o condicione constantemente la vida. Este proceso implica atravesar emociones diversas (dolor, rabia, tristeza, frustración, etc.) y reconocer que las recaídas o lo que en apariencia pueden parecer retrocesos, forman parte del camino.

La resignificación también tiene que ver con la reinterpretación de la situación de violencia desde una perspectiva más justa. Cuando se vive una situación o algún episodio de violencia machista, a menudo queda interpretada desde la impotencia, el miedo y la culpa; incluso se puede ver afectada la imagen que la persona joven tiene de sí misma. El objetivo es desmontar también estas ideas (utilizando o adaptando la dinámica del **semáforo** por ejemplo), revisitando estos episodios de violencia (elaborando las experiencias subjetivas en las fases del **ciclo de la violencia**) y reconociendo todos los factores y estrategias de resistencia.

En este sentido, no es un proceso únicamente individual, también tiene que ver con el relato colectivo, con el posicionamiento de la comunidad y la atribución de la responsabilidad en el ejercicio de la violencia, por lo que es importante que los entornos de los jóvenes puedan también resignificar la situación desde una perspectiva feminista e interseccional y entrenar la mirada para entender el proceso por el que le joven puede estar pasando y los efectos que la situación ha podido tener.

En ocasiones la recuperación también pasa por garantizar ciertas condiciones materiales o acabar con limitaciones o circunstancias que no tienen que ver directamente con la violencia machista, por lo que también vale la pena evidenciar que esas condiciones no dependen simplemente de "la voluntad" de la víctima y están relacionadas con un contexto que dificulta la movilización o la toma decisiones (falta de oportunidades y de autonomía económica, precariedad laboral, vulneración de derechos, ley de extranjería, problemas de vivienda, discriminaciones múltiples, falta de apoyo comunitario, etc.).

A partir de la reinterpretación de la violencia desde una mirada crítica y situada, la persona joven y su entorno pueden reconstruir la propia narrativa, procesar duelos y reconocer —o encontrar— los recursos necesarios para enfrentar la realidad que les rodea.

También pueden incorporarse **dinámicas para representar el camino recorrido**, favoreciendo la comprensión del proceso y los avances logrados. En conjunto, estas propuestas buscan acoger la pluralidad de experiencias y facilitar que cada quien pueda narrarse y avanzar a su propio ritmo, abriendo así caminos hacia la autonomía y resignificación.

Dinámica 13.

Escuchar y acompañar: estrategias según el momento



¿A quién va dirigida?

Familiares e iguales.



¿En qué consiste?

Una persona que está viviendo una situación de violencia puede posicionarse de muchas maneras frente a ella: puede no identificar la violencia, puede identificarla pero justificarla o sentir que no puede enfrentarse a ella, o puede reconocerla y querer actuar al respecto. Todos estos posicionamientos forman parte de un proceso, y el tipo de acompañamiento que podemos ofrecer dependerá del momento en que se encuentre la persona.

Durante la dinámica, presentaremos estos distintos posicionamientos posibles y compartiremos, entre todos, qué estrategias podrían ayudarnos a acercarnos a la persona joven y cómo podemos ofrecerle un acompañamiento respetuoso, empático y adaptado a sus necesidades.



Objetivo

Identificar estrategias de acompañamiento adecuadas según el momento en que se encuentra la persona joven y su posicionamiento frente a la situación, respetuosas, flexibles y adaptadas a sus necesidades.



Material necesario

- › Papel.
- › Impresora.
- › Pizarra.
- › Rotuladores para pizarra.



Tiempo estimado

30 min.



A tener en cuenta

La dinámica planteada es la opción más sencilla, pero podemos adaptarla y proponerla al revés: en lugar de preguntar directamente qué ayuda o no ayuda, se pueden plantear diferentes frases ya elaboradas que los participantes deberán ordenar según lo que consideren más adecuado para acompañar a la persona joven según su momento.

Para ello, imprimiremos y recortaremos individualmente las frases que representen diversas formas de acompañar. Cada participante las ubicará según su criterio, promoviendo la reflexión y el diálogo.

Esta actividad puede complementarse con la dinámica Camino hacia la recuperación, que profundiza en las fases del proceso de cambio y las formas de acompañamiento en cada una de ellas.



Material de apoyo

A continuación, se presentan posibles frases para utilizar en la actividad:

La persona joven no reconoce malestar ni identifica la violencia, no quiere cambiar nada

- › La atención y el asesoramiento a la familia y al entorno de amistades es la mejor herramienta.
- › El apoyo y la alianza de las personas que la rodean son la mejor ayuda que se le puede ofrecer. Es importante que tenga el máximo de puertas abiertas para cuando se plantea salir de la situación.

La persona joven identifica que hay malestar pero no pide ni quiere ayuda

- › Reforzar la idea de que debería sentirse bien en sus relaciones.
- › Ofrecerle ayuda y aceptar si la quiere o no la quiere.
- › Ir hablando del tema a medida que la persona joven se sienta preparada, sin presionarla. Priorizando que sea ella quien pida ayuda y tome decisiones.
- › Evitar decirle que se está equivocada o que las cosas no son como ella cree.
- › No decirle lo que debe hacer.
- › Evitar criticar directamente al agresor o pedirle que corte la relación de forma inmediata. Es mejor dejar que sea ella quien hable y, en todo caso, hablar en abstracto sobre lo que "no debería ser" o recordarle que no tiene por qué vivir una situación que la hace sentir mal.

Si la persona joven identifica la violencia, lo cuenta o pide ayuda

- › Agradecerle y reforzar que haya contado lo que le pasa y que haya confiado en nosotras.
- › No juzgarla, y mucho menos por no haberlo contado antes.
- › No presionarla para hacer nada que no quiera hacer.
- › No hace falta conocer todos los detalles si ella no los explica por iniciativa propia.

Dinámica 14. Camino hacia la recuperación



¿A quién va dirigida?

Familiares.



¿En qué consiste?

Para exemplificar y comprender cómo puede sentirse una joven que atraviesa una situación de violencia mezclaremos el modelo transteórico del cambio, basándonos en sus 5 fases (precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento) y las posibles recaídas y, a la vez, el modelo por fases de recuperación de violencias machistas.

Primero, se explicarán brevemente los modelos y preguntaremos en qué fase creen que se encuentra la persona joven a quien acompañan y por qué. Despues, formaremos grupos reducidos y asignaremos a cada uno, una o dos fases según el volumen de participantes; para facilitar, podemos usar tarjetas o carteles con el nombre de cada fase. En ellos, reflexionarán sobre qué caracteriza esa etapa; qué necesidades pueden aparecer y qué tipo de acompañamiento o acciones son más adecuadas. Finalmente, pondremos en común las reflexiones que han surgido enfatizando que cada camino de recuperación es único, no lineal y requiere tiempos y apoyos diferentes.



Objetivo

Reflexionar sobre los procesos personales de cambio y recuperación en situaciones de violencia machista, identificando las fases, sus características y las formas más adecuadas de acompañamiento en cada etapa.



Material necesario

- › Papeles.
- › Bolígrafos.
- › Carteles o tarjetas con las fases de ambos modelos (opcional).



Tiempo estimado

60 min.



A tener en cuenta

Esta dinámica está pensada para casos de violencia machista en el ámbito de la pareja o vínculo sexoafectivo. Sin embargo, puede ser interesante trabajar las diferentes etapas del cambio en otros ámbitos y formas de violencia, entendiendo que en cualquier situación compleja hay un proceso y una transformación a nivel emocional, conductual y de significados.

Tener presente que los cambios no son siempre visibles ni inmediatos, que pueden implicar múltiples "recaídas" como parte del proceso y que requieren de movimientos internos y externos, ayuda a mirar cada proceso con más amplitud y comprensión.

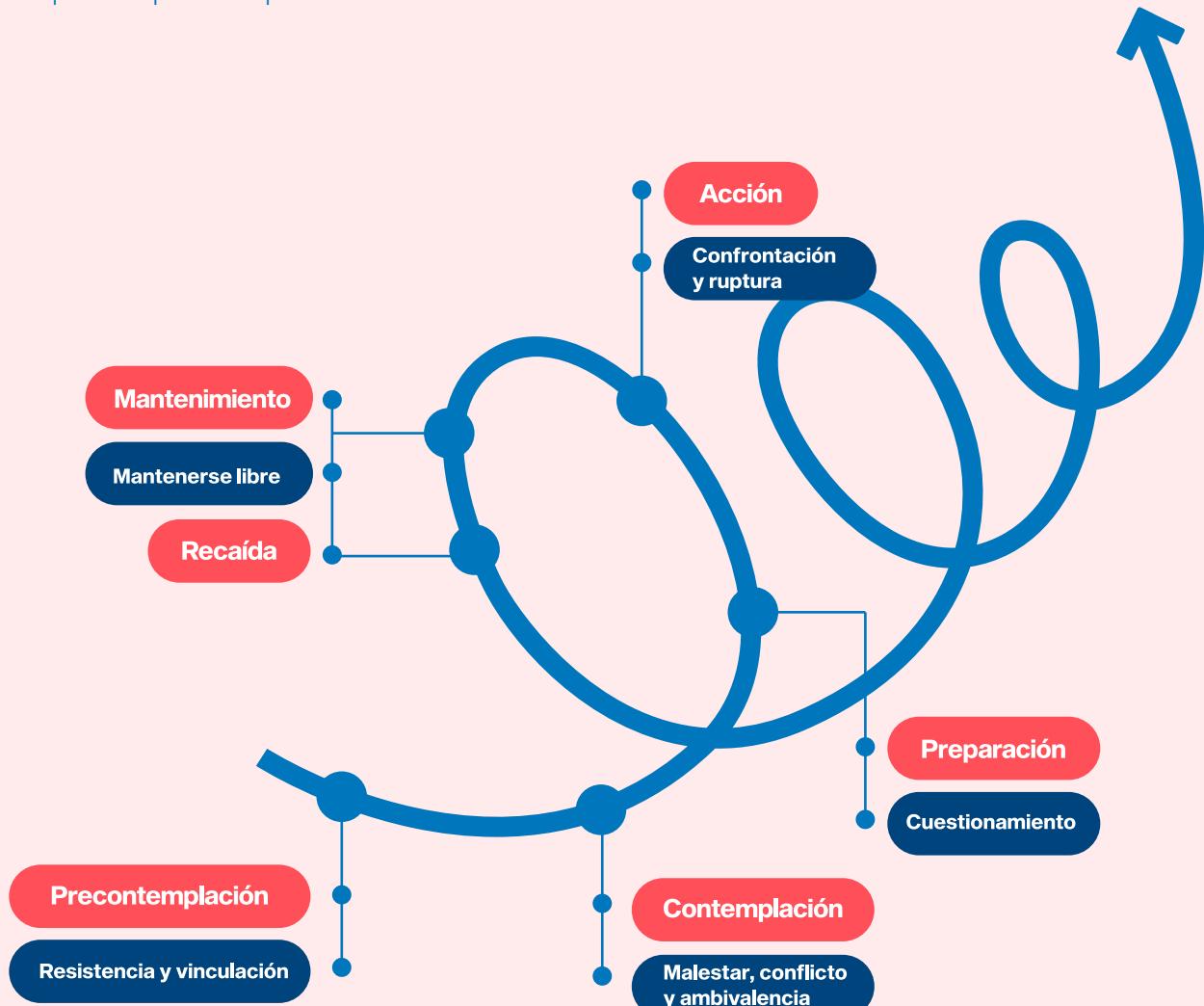
Es importante remarcar que no se trata de imponer un tipo concreto de recuperación, sino de comprender las distintas formas y ritmos con los que las personas transitan sus procesos.

En este sentido, una reflexión valiosa puede centrarse en cómo se posicionan quienes acompañan: desde el respeto, la paciencia y la confianza en las propias capacidades de la persona acompañada.



Material de apoyo

Juntando el modelo transteórico del cambio⁵² y el modelo por fases de recuperación de las violencias machistas⁵³ proponemos el siguiente esquema que acompañe la explicación:



Modelo transteórico del cambio

- › Precontemplación
- › Contemplación
- › Preparación
- › Acción
- › Mantenimiento y recaída

Modelo de recuperación de violencias machistas

- › Vinculación y resistencia
- › Conflictivo y ambivalencia
- › Cuestionamiento
- › Confrontación y ruptura
- › Mantenerse libre

Figura 3. Esquema explicativo para ilustrar el proceso de recuperación. Elaboración propia

Dinámica 15. Resignificación: Photovoice



¿A quién va dirigida?

Jóvenes e iguales.



¿En qué consiste?

El PhotoVoice es una metodología participativa que invita a dar voz y reflexionar a través de la fotografía, utilizando la imagen como medio de expresión simbólica y colectiva.

En esta dinámica, trabajaremos a partir de dos tipos de imágenes:

- › Aquellas que representen lo que queremos destruir, dejar atrás o abandonar.
- › Aquellas que representen lo que queremos construir, la alternativa o la esperanza.

Estas fotografías serán el punto de partida para la reflexión colectiva. Para obtenerlas, proponemos dos modalidades:

Opción A: Durante la primera parte de la sesión, saldremos a tomar fotografías en el entorno cercano, buscando imágenes que se relacionen con las dos temáticas anteriores. Después, las imprimiremos para ponerlas en común y reflexionar en grupo.

Opción B: Los participantes traerán fotografías previamente seleccionadas (habiendo dado las consignas la sesión anterior) o se podrán utilizar imágenes de ejemplo preparadas por los facilitadores.

Una vez impresas, las fotos se colocarán en el suelo, formando un círculo visible para todo el grupo. Después, cada participante escogerá una imagen de cada tipo (una de lo que quiere dejar atrás y otra de lo que desea construir) y compartirá los motivos de su elección, describiendo qué ha visto y qué significado tiene para él.



Objetivo

Explorar y dar voz a experiencias personales a través de imágenes, identificando lo que se quiere dejar atrás y lo que se desea construir.



Material necesario

- › Móvil o cámara de fotos.
 - › Impresora.
- Opcional:
- › Fotografías imprimidas.



Tiempo estimado

- 60 min (opción A).
- 40 min (opción B).



A tener en cuenta

Podemos ritualizar esta dinámica a través de simbolizar la idea de destruir. Para ello, proponemos escribir en un papel los "mandatos", creencias o aspectos que cada persona desea soltar y, de manera colectiva y segura, los quemaremos, dejando que las cenizas se repartan sobre las imágenes que queremos dejar ir.

Otra variante para el trabajo con fotografías, es utilizar imágenes de la infancia, fotografiar objetos o elementos que les ayuden a conectar con la ternura hacia sí mismos.

Cada participante puede presentar a su niño, explicar cómo era, qué le gustaba hacer, etc. y luego compartir en parejas qué necesitaba en esos momentos, distanciándose de su yo actual.

Esta variante, implica un proceso profundo y requiere que entre los participantes ya haya una relación de confianza, para que juntos puedan pensar de qué manera le pueden dar a ese niño lo que necesita o algo que lo represente (un abrazo, una frase de reconocimiento, un mensaje de confianza, etc.). En este caso, se pueden usar materiales visuales adicionales⁵⁴, para incentivar la exploración simbólica de las necesidades.

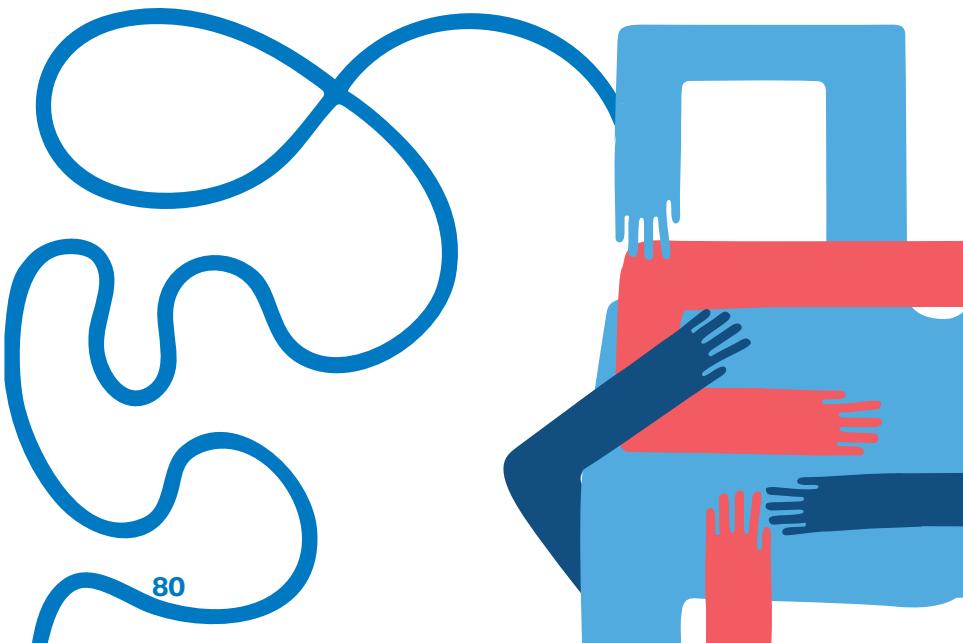
Bloque 5.

Autodefensa y cuidado colectivo

En este apartado proponemos dinámicas orientadas a fomentar la conciencia de nuestro propio bienestar y el cuidado mutuo, explorando cómo nos cuidamos, qué necesitamos y cómo podemos acompañarnos entre nosotros en este camino. Algunos ejemplos que podemos proponer en el grupo son dedicar un momento para compartir qué hemos hecho para cuidarnos durante la semana o expresar qué necesitamos de los otros para sentirnos sostenidos. En este sentido, una buena opción es realizar una **ronda de cumplidos** entre todos los participantes, generando un impulso en la autoestima y una sensación de abrazo colectivo.

También resulta valioso incluir algún **ejercicio de relajación o de masajes**, ya sea de forma individual o por parejas, para fortalecer el contacto seguro y el cuidado mutuo a través de la conexión con el cuerpo. Por ejemplo, se pueden masajear las manos con crema o aceites esenciales, creando un momento de calma y presencia compartida.

Además, se pueden incorporar propuestas más simbólicas y lúdicas, como la dinámica "**El botiquín del autocuidado**", que utiliza la metáfora del botiquín para representar todas aquellas cosas que nos cuidan a cada uno (música, descanso, amistades, humor, límites, etc.); o "**Me cago en...**", que, a partir del uso de un rollo de papel higiénico como soporte, permite canalizar emociones como la indignación, la rabia o la impotencia frente a las violencias machistas de manera creativa y colectiva, promoviendo tanto la liberación emocional como la reflexión sobre cómo transformar estos sentimientos en autodefensa y acción compartida.



Dinámica 16. Poner límites



¿A quién va dirigida?

Jóvenes.



¿En qué consiste?

En esta dinámica dividiremos los participantes en parejas para hacer varios ejercicios que exploran cómo ponemos límites.

En el primer ejercicio, haremos un pequeño juego de "lucha" simbólica por un cojín: una persona con el cojín en las manos, intentará que la otra lo mire, usando palabras o el cuerpo, y la otra persona tendrá que mantenerse firme sin mirarlo. Después cambiaremos de rol, pero esta vez el objetivo será que la que tiene el cojín se lo oculte a la otra e intente convencer a la otra para que no lo mire, mientras la que no lo tiene, intente seguir concentrada en el cojín. En la reflexión conjunta podemos hablar de los elementos de comunicación no verbal y cómo nos pueden ayudar en la puesta de límites: mirada, postura, tono verbal, expresión facial, etc.

En el segundo ejercicio, seguiremos la misma dinámica por parejas, donde una persona explicará a la otra una situación cotidiana donde le cuesta decir que no. La otra hará de persona que insiste, y quien explica tendrá que justificarse y dar razones de por qué no quiere. Luego repetiremos la misma escena, pero esta vez simplemente el objetivo será decir "no", sin dar explicaciones.

Después podemos abrir un espacio de puesta en común:

- › ¿Cómo nos hemos sentido al recibir presión?
- › ¿Qué emociones han aparecido?
- › ¿Qué nos ha ayudado o dificultado mantenernos firmes?

Finalmente, **cerraremos la dinámica con un ejercicio más corporal**. Caminaremos por el espacio y, a una señal, nos pararemos y tomaremos una postura firme de límite, gritando "¡NO!" con fuerza. Podemos usar también los cojines para lanzarlos al suelo cuando digamos la palabra.



Objetivo

Fortalecer la capacidad de poner límites, reflexionando sobre cómo las normas y expectativas de género influyen en nuestra manera de actuar y relacionarnos.



Material necesario

Cojines (mínimo 1 por persona).



Tiempo estimado

40 min.



A tener en cuenta

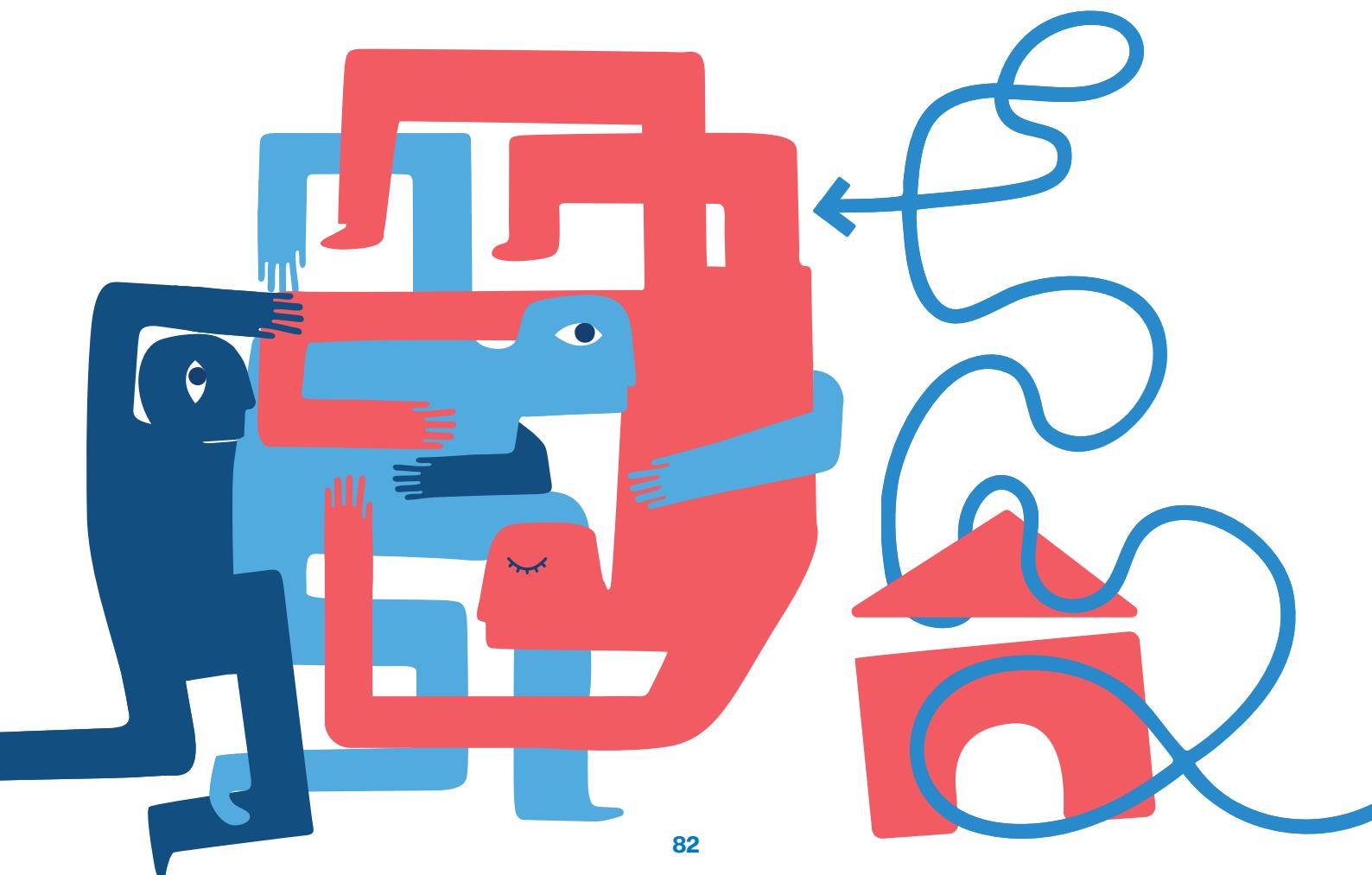
Dependiendo de si incluimos o no una dinámica de cierre, podemos concluir reflexionando sobre las emociones que se han activado, los pensamientos han aparecido, y las creencias que sostienen la necesidad de justificar un límite.

Esta reflexión puede vincularse con la socialización de género, cuestionando los mandatos que asocian el hecho de que las mujeres pongan límites con ser egoístas.

Bloque 6. Vínculos que acompañan

Como hemos ido comentando, para acompañar a jóvenes que enfrentan violencias machistas es imprescindible no sólo una comprensión del fenómeno de las violencias en sí, sino también de la adolescencia y juventud como etapa evolutiva. Para ello, **ofrecer información** que profundice en los procesos propios de esta etapa es útil para poner el foco en las emociones, la construcción de la identidad y las formas de relación y conducta que se desarrollan en este momento vital.

En este sentido, una propuesta de trabajo puede ser seleccionar un texto o capítulo de un libro sobre el tema⁵⁵ y, en grupos reducidos o parejas, abrir un espacio de debate y reflexión donde puedan compartir impresiones y aprendizajes. La idea es que puedan ampliar la mirada sobre estos temas, aportando perspectivas valiosas para comprender mejor los desafíos, potencialidades y necesidades de los adolescentes, y fortalecer vínculos que realmente acompañen sus procesos.



Dinámica 17. ¿Qué animal soy?



¿A quién va dirigida?

Familiares.



¿En qué consiste?

Presentaremos 6 animales en total pero lo haremos en 2 fases o partes distintas.

Primero, presentaremos a aquellos asociados a maneras menos apropiadas de actuar, que tienen que ver con una imagen más crítica o negativa de nosotros mismos: el pulpo, el zorro y el aveSTRUZ. Leeremos sus definiciones y dividiremos el espacio en tres áreas, para que puedan escoger con cual se identifican más en ese momento. Una vez se hayan posicionado, abriremos un turno de palabra para que puedan compartir los motivos de su elección o cualquier cosa que quieran expresar.

Seguidamente, presentaremos los 3 animales restantes: el oso, la jirafa y el pingüino. Estos representan formas de acompañamiento más adecuadas. Finalmente, se volverán a posicionar en el espacio y repetiremos la conversación para debatir por qué han escogido cada animal y cómo se han sentido.



Objetivo

Facilitar el reconocimiento de las propias formas de actuar al acompañar, promoviendo la reflexión, la autocrítica y la autocompasión.



Material necesario

- Descripción de cada animal. La encontraréis en la [Guía para personas del círculo de confianza de jóvenes que han vivido violencia machista \(2023\)](#) de la serie ACOMPAÑANDO PARA ACOMPAÑAR ¿Aireamos juntas las violencias machistas?
- Fotos de cada animal.



Tiempo estimado

30 min.



A tener en cuenta

Estas representaciones nos ayudarán a reconocer tendencias a la hora de actuar que quizás no son útiles para acompañar a los demás, y nos guiarán hacia formas más cuidadosas de hacerlo. No tienen la intención de incitar al juicio propio, sino de fomentar la reflexión y la autocrítica desde la comprensión hacia nosotros mismos.

Por eso, es importante transmitir que los distintos animales representan formas de actuar o responder, es decir, no son formas de ser. Esto es clave para incentivar, por un lado, la agencia y la responsabilidad sobre nuestras acciones y conductas, y por otro, para favorecer una mirada autocomprensiva.

Junto con esta actividad, puede ser útil añadir una segunda parte o usarla como trabajo entre sesiones. La propuesta consiste en que cada participante escriba, de forma individual, una carta dirigida a sí mismo como si quien escribiera fuera el oso representado en la dinámica anterior. Para iniciar el proceso de escritura se puede lanzar una pregunta guía: "¿qué te dirías a ti mismo en los momentos difíciles, donde sientes angustia o cuando aparece una emoción que te desborda?".

El objetivo es integrar la vivencia de haberse situado en la posición del oso (espacio de refugio y reposo emocional) y poner en práctica la mirada autocomprensiva, que favorezca una reflexión más profunda y pueda trasladarse al acompañamiento cotidiano.

Dinámica 18. Mapa red de apoyo



¿A quién va dirigida?

Familiares.



¿En qué consiste?

Cada participante tendrá una hoja con círculos concéntricos que representan distintos niveles de intimidad y confianza. En el primer círculo se colocará a la persona joven que ha vivido o está viviendo violencias, y en los siguientes se irán añadiendo las personas que constituyen un apoyo para ella, graduando según la proximidad del vínculo.

La intención es construir un mapa visual que represente su red de apoyo, visibilizando que no está sola y que, en consecuencia, quienes acompañan tampoco lo están.



Objetivo

Reconocer y visibilizar la red de apoyo de la persona joven, promoviendo la conciencia sobre los vínculos de confianza y el acompañamiento mutuo.



Material necesario

Lámina con círculos concéntricos.



Tiempo estimado

30 min.



A tener en cuenta

Nuestra propuesta es situar en el centro del mapa a la persona joven que vive o ha vivido violencias, con el objetivo de identificar qué figuras de apoyo están disponibles para ella. No obstante, también puede adaptarse poniendo en el centro a la persona que dibuja el mapa, de modo que pueda visualizar qué apoyos tiene en su propio entorno y ampliar esta mirada.

Puede ser útil preguntar por cada tipo de vínculo para dar valor a las distintas relaciones y sus potencialidades con la intención de tejer red. De esta manera, también podemos informar, en caso de que no se conozcan, los servicios de atención especializados.

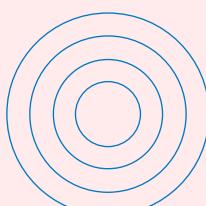
Una propuesta de guía es la siguiente:

- **Vínculos íntimos y cercanos:** familia directa, pareja, vínculo sexoafectivo o persona de confianza emocional y amigues muy cercanes.
- **Vínculos del entorno próximo:** amigues o compañeres del instituto, universidad o trabajo, mentores o figuras adultas de confianza, vecines o miembros de la comunidad.
- **Vínculos de apoyo grupal o comunitario:** grupos de ocio, equipos deportivos, asociaciones comunitarias, redes de apoyo o activismo.
- **Vínculos profesionales o institucionales:** psicólogues o terapeutas, trabajadores sociales, servicios de atención especializados en violencias machistas o asociaciones especializadas.



Material de apoyo:

Hojas de papel con círculos concéntricos dibujados.



Bloque 7.

Cierre

Cuando hablamos de cierre, primero debemos tener en cuenta qué queremos cerrar: ¿un grupo, una sesión, un tema? También conviene considerar cuánto ha durado el grupo, si existe o no vínculo entre los participantes, de cuánto tiempo disponemos y valorar qué queremos priorizar o a qué le damos mayor sentido.

Para el cierre de sesiones, una de las dinámicas que proponemos es el "**Efecto bola de nieve**", una propuesta participativa que simboliza cómo construimos el conocimiento colectivo y pone en valor cada aportación individual como parte esencial del grupo. Cada participante recibe un papel en el que escribe qué se lleva de la sesión o una idea significativa. Luego, una a una, las personas comparten en voz alta su reflexión o una palabra que resume su experiencia, arrugan el papel y lo añaden a una bola común, que se va haciendo cada vez más grande a medida que circula. Con esta dinámica se remarca la fuerza de lo colectivo y la responsabilidad compartida que todos tenemos en el abordaje de las violencias machistas y en la creación de espacios más igualitarios y cuidadosos.

Otra posibilidad para cerrar el espacio es la **lectura compartida** en voz alta de algún texto que recoja o concluya alguna de las temáticas trabajadas. En el caso de familiares, un texto que solemos utilizar es la adaptación de "*La carta que un adolescente no puede escribirte*"⁵⁶, que invita a la reflexión colectiva sobre las vivencias y necesidades de los adolescentes, fortaleciendo la empatía y la capacidad de acompañamiento de los familiares. En los grupos de jóvenes, puede utilizarse el poema "Yo soy yo" de Virginia Satir, también en formato de lectura compartida, con el propósito de reforzar la identidad, la autoestima y la autoconciencia, promoviendo la capacidad de autodescubrimiento y afirmación personal.

Respecto al cierre de un proceso grupal, una propuesta interesante consiste en dividir las diferentes temáticas o elementos sobre los que queremos reflexionar en formato **rincones o estaciones**, es decir, situarlos y separarlos físicamente en el espacio. Esto permite destinar un tiempo a la exploración individual, en pareja o en pequeños grupos, y luego ponerlo en común, enriqueciendo el intercambio colectivo.

Por ejemplo, pueden servir preguntas como: ¿qué elementos valiosos me llevo?, ¿qué aprendí de mí mismo en este proceso?, ¿cómo ha cambiado mi mirada sobre las violencias machistas? o ¿qué transformaciones percibo en la forma en que acompaño a la persona joven? Estas cuestiones pueden representarse de maneras diversas en cada rincón, utilizando materiales o técnicas de expresión distintas -murales, buzones, objetos simbólicos, etc.- para añadir dinamismo y diferenciar cada estación.

Por último, si hemos utilizado alguna **metáfora** para representar el cambio o camino recorrido durante las sesiones, es valioso retomarla para concluir el proceso grupal. Por ejemplo, si la metáfora elegida es la de un jardín, donde cada planta necesita determinados cuidados, apoyos o condiciones para crecer, la sesión de cierre podría incluir un espacio para plantar semillas o esquemas como símbolo de lo que cada persona se lleva del proceso, reflejando que la transformación no termina con el grupo. En la misma línea, incorporar **rituales** o gestos simbólicos también puede ser una forma significativa de concluir el grupo, eligiendo qué elementos queremos incluir -fotografías, elementos naturales, velas, plantas medicinales, entre otros- y ofreciendo así un espacio de cierre compartido y amable.

Algunos elementos que consideramos importante destacar e incluir son:

- Reconocer y dar valor al proceso grupal.
- Dar espacio a acoger qué se lleva cada uno, tanto en aprendizajes como en vivencias.
- Facilitar el acceso a otros espacios o recursos para quienes deseen seguir trabajando en esta línea.

5.

Anexos

Anexo 1: Entrevista o acogida previa al grupo

En este encuentro será importante recoger la información esencial de aquella persona, poniendo atención en validar las dificultades que le llevan hasta aquí y, al mismo tiempo, escuchar las fortalezas y recursos propios. Nuestro objetivo será valorar si el grupo puede ofrecerle aquello que busca y, en consecuencia, si la persona es candidata a participar de este.

Preguntas

A continuación, os sugerimos preguntas que pueden ser de utilidad:

- ¿Cómo nos has conocido? ¿Cómo has sabido que existe el grupo?
- ¿Por qué quieres venir al grupo? ¿En qué te gustaría que te ayudara o sirviera? ¿De qué te gustaría hablar o qué te gustaría hacer? (expectativas)
- ¿Qué te ha motivado a venir al grupo? ¿Una situación concreta o varias cosas? (situación relacionada con VM u otras)
- ¿Sientes que esta situación te está afectando en tu día a día? (síntomas, efectos emocionales, físicos, sociales, etc.)
- ¿Has recibido algún tipo de apoyo? ¿Individual o grupal? (o si has participado en otros grupos, dentro o fuera del ámbito de VM)
- ¿Hay algo a nivel de salud que debamos saber (tanto físico como psicológico)? ¿Tomas alguna medicación?
- ¿Has tenido últimamente algún episodio que te haya desbordado o una crisis? Cuando esto ocurre, ¿qué te ayuda o ha ayudado antes?
- Aparte de la situación de VM, ¿hay alguna otra cosa que te preocupe?
- ¿Alguien sabe que has venido? ¿Tienes red de apoyo? ¿Con quién vives? ¿Quieres dejar algún contacto por si es necesario?

¿Qué transmitimos?

Primero es importante poder compartir unas bases mínimas sobre cómo será el espacio grupal para poder anticipar lo que ocurrirá, como la confidencialidad, la participación o las dinámicas, entre otros.

- "Si en algún momento no te sientes cómodo, puedes compartirlo durante la sesión o fuera".
- "Para todos es importante cierto compromiso y estabilidad. En caso de no poder asistir a alguna sesión, agradecemos que puedas avisar".
- "En el grupo puedes participar o no hacerlo, no hay obligación. Puedes observar o retirarte si así lo necesitas".
- "Se garantiza la confidencialidad". Será útil reforzar esta garantía mediante algún mecanismo formal, como un consentimiento informado.
- "Es un espacio donde poder equivocarse, esucharse, dudar, y construir un proceso conjunto".
- "A veces también hay momentos lúdicos, juegos, espacios para pasarlo bien, conocernos y conectar con una parte más creativa o diversitada".

Aspectos logísticos y administrativos

Finalmente, los aspectos logísticos y administrativos los transmitiremos una vez hayamos podido indagar y reunir la información de la persona que llega al encuentro. Lo esencial será:

- Número de sesiones, horario y espacio donde se desarrollará la actividad.
- Profesionales que dinamizarán el espacio grupal, indicando su formación (por ejemplo, psicóloga, educadora social) y su rol específico dentro del grupo (facilitadora, apoyo emocional, observadora, etc.).
- Recordatorio del público al cual está dirigido el espacio, si es necesario.
- Información sobre el canal de comunicación que utilizaremos para mantener el contacto durante el grupo, solicitando su consentimiento si es necesario.
- A valorar: información sobre la posibilidad de incluir un cuestionario o preguntas de evaluación prepostas para ver la evolución del grupo. No recomendamos dedicar tiempo de la primera acogida a ello, porque, como hemos mencionado, creemos que lo más importante es construir vínculo. Sí será útil poder recoger estos datos posteriormente, por ejemplo pidiendo que llenen el cuestionario en casa si así se decide.

Anexo 2: Texto guía Visualización-focusing

A continuación, podéis ver un texto de muestra para el *focusing* guiado:

Comenzaremos con un momento de respiración y conexión corporal. Puedes cerrar los ojos o fijar la vista en un punto de la pared, lo que te ayude a llevar la atención hacia dentro. Respira de manera tranquila, sin forzar, y empieza a sentir tu cuerpo en el aquí y ahora.

Poco a poco, te invitamos a hacerte una pregunta: ¿Cómo va mi vida? ¿Cómo estoy? Deja que aparezcan imágenes, recuerdos o situaciones que estés viviendo actualmente. Puede que surjan varios eventos o problemas que estés atravesando, especialmente relacionados con el acompañamiento a una joven o una situación que te haya desbordado.

Permite que venga a ti alguna situación concreta, sin forzar, algo que te haya removido o te esté removiendo en este momento. Ahora que tienes presente esa situación, pregúntate: ¿Qué emoción o sensación corporal estuvo más presente en ese momento? Intenta conectar con ese "buh", esa reacción del cuerpo sin palabras, ese malestar, esa incomodidad, ese nudo.

Localiza la sensación en el cuerpo. Puede ser un peso en el pecho, una tensión en el cuello, un vacío en el estómago... Ponle un nombre: puede ser un adjetivo, una imagen, una frase o una sola palabra. Luego, pregúntate si ese nombre encaja bien con la sensación. Resuena con ello, escúchalo desde el cuerpo: ¿Esto describe bien cómo me siento?

Permanece ahí un momento, y desde ese lugar, formula algunas preguntas a la sensación:

- › ¿Qué es lo más difícil de todo esto?
- › ¿De dónde viene esta sensación?
- › ¿Cómo se sentiría en el cuerpo si esto estuviera resuelto?
- › ¿Qué se interpone en el camino de esa resolución?
- › ¿Qué pequeño paso podría dar hacia esa resolución?
- › ¿Ese es el paso adecuado? ¿Qué podría probar? ¿Qué me podría ayudar?

Es importante que las respuestas no se busquen desde la mente racional, sino desde la intuición, desde lo que el cuerpo devuelve. A veces aparece una sensación de claridad, como un clic interno, una nueva perspectiva o incluso un cambio emocional o físico: pueden venir lágrimas, una sensación de alivio, o simplemente un mayor entendimiento.

Y también puede que no venga nada ahora. Y está bien. Las respuestas a veces aparecen después. Este ejercicio requiere práctica, y el simple hecho de permitirnos este espacio ya es valioso.

Para cerrar, agradece el contacto con esa parte de ti, con tu cuerpo y con las sensaciones que han surgido. Si han llegado respuestas, agradécelas también. Y agradece el haber podido plantearte estas preguntas con honestidad y apertura.

Anexo 3:

Texto "La carta que tu adolescente no puede escribirte"

El texto está basado en "La carta que tu adolescente no puede escribirte" de Gretchen Schmelzer y ha sido adaptado para el proyecto *Celobert. Espacios grupales para desmontar las violencias machistas (CJAS)*. A continuación encontraréis la carta propuesta:

Me gustaría escribirte esta carta.

Sobre esta batalla que estamos librando. La necesito. No puedo contarte más, porque aún no tengo las palabras adecuadas y no tendría sentido. Pero necesito esta batalla. Necesito tener la certeza de que eres tú quién se equivoca, enfadarme contigo, incluso odiarte ahora y necesito que lo superes. Tengo que experimentar todo esto. Necesito esta pelea, aunque también la odio. Ni siquiera importa el por qué: por irme, por no irme, por aguantar ciertas cosas, por no aguantarlas, por volver con él... No importa. Necesito que suceda.

Necesito desesperadamente que sujetes un extremo de la cuerda. Aferrarme a ella con fuerza mientras corro hacia el otro extremo, mientras encuentro asideros y puntos de apoyo en los que colocar manos y pies en este nuevo mundo. Solía saber quién soy, quién eras tú, quiénes somos nosotros. Pero ahora ya no lo sé. Ahora busco mis límites, intentando descubrir donde están y a veces, sólo los encuentro cuando los empujo más allá de mí misma, de mi cuerpo, de mi ser. Entonces siento que existo y, aunque sea por un minuto, puedo respirar. Sé que anhelas esa dulce niña que fui. Lo sé porque yo también la extraño, y este anhelo forma parte del dolor que siento en este momento.

Necesito esta batalla, y necesito saber que no importa cuán malos o fuertes sean mis sentimientos, no nos destruirán ni a ti ni a mí. Necesito que me quieras incluso en mis peores momentos, incluso cuando parece que no te quiero. Necesito que ahora te quieras a ti y a mí por los dos. Sé lo doloroso que es no agradar y ser etiquetada como la mala. Yo también me siento así por dentro, pero

necesito que lo agantes y pidas ayuda a otros adultos. Porque yo no puedo hacerlo en estos momentos. Si así lo necesitas, llama a todas tus amistades u organiza una fiesta con otras personas, la podéis llamar "cómo sobrevivir a una hija", me parece bien. Puedes hablar de mí a mis espaldas, no me importa. Simplemente no te rindas, no me dejes, te necesito.

Esta batalla me enseñará que mi sombra no es más grande que mi luz. Esta batalla me enseñará que los sentimientos difíciles no significan el final, que no me definen. Esta batalla me enseñará a escucharme a mí misma, incluso cuando pueda decepcionar a otras personas.

Esta batalla en particular terminará. Como cualquier tormenta, se calmará. Se me pasará y a ti también. Y luego volverá. Y de nuevo necesitaré que sujetes la cuerda. Necesitaré esto una y otra vez durante un tiempo.

Sé que esta difícil tarea no es agradable en absoluto. Sé que probablemente nunca te agradeceré esto, ni reconoceré tu papel ni tu apoyo. Sabes, lo más probable es que incluso te critique por todo este arduo trabajo. Parecerá que todo lo que hagas nunca es suficiente. Sin embargo, confío completamente en tu capacidad para permanecer. No importa cuánto discuta. No importa cuánto me deprima o me enfurruñe. No importa cuán grande sea mi silencio.

Por favor sostén el extremo de la cuerda. Y sabré que estás haciendo el trabajo más importante que cualquiera puede hacer por mí en este momento.

Con amor,

Notas

- 1.** Traducción: Patio de luces. Usamos este término que hace referencia al espacio que se abre en el interior de un edificio donde se accede al aire libre y entra luz natural. Simbólicamente es ese espacio entre lo privado y lo público, de vecindad y encuentro, un espacio seguro en el que poder compartir y construir una red de apoyo cotidiano. En contraposición a lo que popularmente decía el famoso dicho "lavar los trapos sucios en casa", la apuesta de este proyecto es precisamente la de sacar a la luz las violencias machistas, y así poder desmontar colectivamente el sistema que las sustenta.
- 2.** En esta guía utilizamos el genérico neutro, sin embargo, cuando nos referimos a los espacios de acompañamiento a jóvenes que enfrentan violencias machistas, usamos el femenino, ya que, por lo general y según nuestra experiencia, las personas atendidas son chicas.
- 3.** European Union Agency for Fundamental Rights, Eurostat, & European Institute for Gender Equality. (2024). European survey on gender-based violence: Main results. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.xxxx>
- 4.** Ministerio de Igualdad. (2020). Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.
- 5.** Rodríguez, Elena; Kuric, Stribor; Sanmartín, Anna y Gómez, Alejandro. (2023). Barómetro Juventud y Género 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144139.
- 6.** España. (2004, 28 de diciembre). Ley Orgánica 1/2004, de medidas de protección integral contra la violencia de género. Boletín Oficial del Estado, núm. 313, de 29 de diciembre de 2004. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>
- 7.** Cataluña. (2008, 24 de abril). Ley 5/2008, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC), núm. 5123, de 2 de mayo de 2008. <https://portaldogc.gencat.cat/utilsEADOP/PDF/5123/888652.pdf>
- 8.** Castilla-La Mancha. (2021, 23 de diciembre). Ley 17/2021, de igualdad de trato y no discriminación en Castilla-La Mancha. Diario Oficial de Castilla-La Mancha (DOCM), núm. 262, de 27 de diciembre de 2021. <https://doxm.castillalamancha.es/portaldocm/Documentos/2021/12/27/1202763.pdf>
- 9.** Barjola, Nerea (2018). Microfísica sexista del poder. El caso Alcasser y la construcción del terror sexual. Virus Editorial.
- 10.** Bosch-Fiol, Esperanza., & Ferrer-Perez, Victoria Aurora. (2019). El Modelo Piramidal: alternativa feminista para analizar la violencia contra las mujeres. Revista Estudios Feministas, 27(2), e54189.
- 11.** Calderón Concha, P. (2008). Teoría de Conflictos de Johan Galtung. Revista de Paz y Conflictos. ISSN: 1988-7221
- 12.** Missé, Miquel i Parra, Noemí (2023). Adolescentes en transición. Pensar la experiencia de género en tiempos de incertidumbre. Bellaterra Edicions
- 13.** Paredero, Ignacio; Gil, William; Rodríguez-Manzaneque, María (2024). Estado de la educación: Estado LGTBI+ 2024. Federación Estatal de lesbianas, gais, trans, bisexuales, intersexuales y más, FELGTBI+
- 14.** Míriam Solá i Nagore García (2020). Ampliar la mirada sobre les violències de gènere. Cap a una model d'atenció a persones LGTBI. Fundació Surt, Projecte Look Wide.
- 15.** Duque, Isa. (2022). Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios. Zenith.
- 16.** Coll-Planas, Gerard, Rodó-Zárate, María, & García-Romeral, Gloria. (2021). Miradas poliédricas. Guía para la aplicación de la interseccionalidad en la prevención de violencias de género con jóvenes.
- 17.** Heise, L. L. (1998). Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Women*, 4(3), 262-290. <https://doi.org/10.1177/1077801298004003002>
- 18.** Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). World report on violence and health. Geneva: World Health Organization. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
- 19.** Bronfenbrenner, Urie (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>
- 20.** La sujeción según Judith Butler (2001) se entiende cómo el mecanismo mediante el que una persona está subordinada a unas normas, mandatos y discursos, que al mismo tiempo la hacen constituirse como sujeto. Esa operación somete y sujetta a las personas desde fuera, pero también se interioriza hasta regular el deseo e identidad.
- 21.** Butler, Judith (2001). Mecanismos psíquicos del poder: Teorías sobre la sujeción (M. A. Muñoz, Trad.). Madrid: Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1997)
- 22.** Lainas, S. (2023). Self-help/mutual aid groups for health and psychosocial problems: Key features and their perspectives in the 21st century. *American Journal of Community Psychology*, 72(3-4), 271-287. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12718>
- 23.** Seeböhm, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Elkan, R., Avis, M., & Munn-Giddings, C. (2013). The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being. *Health & Social Care in the Community*, 21(4), 391-401. <https://doi.org/10.1111/hsc.12021>
- 24.** Siderac, Silvia. (2019). Acuerpándonos para tejer pluralidades. Entrevista a Lorena Cabnal. Entramados: educación y sociedad, 6(6), 9-19.
- 25.** Coll-Planas, Gerard, Rodó-Zárate, María, & García-Romeral, Gloria. (2021). Miradas poliédricas. Guía para la aplicación de la interseccionalidad en la prevención de violencias de género con jóvenes.
- 26.** Para ver una propuesta de entrevista previa puedes consultar el Anexo 1.
- 27.** Para ver las recomendaciones y especificidades para cada colectivo consultar El proceso grupal.
- 28.** Ver apartado Cierre en Dinámicas grupales.
- 29.** Para más detalles: ver la dinámica Metáforas que transforman dentro de Dinámicas grupales.
- 30.** Nosotras hemos utilizado el cuestionario autoadministrado CORE-18 para el grupo de jóvenes, en la primera y última sesión del grupo, con el fin de evaluar los resultados. El CORE-18 es un instrumento breve de 18 ítems que permite valorar cambios en bienestar, síntomas psicológicos, funcionamiento cotidiano y riesgo (ideación suicida o autolesiva).

- 31.** Porges, Stephen (2011). La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación. Editorial Norton
- 32.** Ver apartado Trabajo corporal y regulación emocional dentro de Dinámicas grupales.
- 33.** Daria Shatrova, Pablo F. Cáncer & Jose Manuel Caperos (2024) The role of interoception in reducing trauma-associated distress: a feasibility study, European Journal of Psychotraumatology, 15:1, 2306747, DOI: 10.1080/20008066.2024.2306747
- 34.** Seijo, Natalia. (2024). El cuerpo tiene memoria: entiende cómo tu cuerpo se expresa por ti y aprende a sanar la huella del trauma. Montena.
- 35.** van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. The Journal of clinical psychiatry, 75(6), e559–e565. <https://doi.org/10.4088/JCP13m08561>
- 36.** Levine, P. A. (2013). En una voz no hablada: Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar. Eleftheria.
- 37.** Neufeld, G., & Mate, G. (2013). El apego: El sentido de la vida en la adolescencia. Editorial Plataforma
- 38.** Bueno, David (2025). El arte de ser humanos. Editorial Destino
- 39.** Explicitados con más detalles en el apartado Mirada biográfica, interseccional y sensible al trauma.
- 40.** Freire, Paulo (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.
- 41.** Para más detalles ver el apartado Claves prácticas para el acompañamiento y Dinámicas grupales.
- 42.** Este esquema puede ser útil en el trabajo con distintos colectivos. Sin embargo, es especialmente recomendable cuando acompañamos a jóvenes con una afectación emocional elevada, ya que combina el trabajo corporal con una estructura clara y ordenada que puede facilitar la anticipación, la contención y la seguridad en el proceso.
- 43.** Ver apartado Inicio del proceso, cohesión y confianza en Dinámicas grupales.
- 44.** Nosotras hemos utilizado las "Cartas de yoga para estar bien" de Fundación Radika. El material descargable está disponible en: https://drive.google.com/drive/folders/1cDm264_B65Dk0wGY3fn2ikISgS6q-uqs?usp=sharing
- Aviso legal sobre el uso de las Cartas de Yoga para Estar Bien: Las Cartas de Yoga para Estar Bien (2025) han sido creadas por Fundación Rādika, que conserva todos los derechos de autor y propiedad intelectual sobre este material. Estas cartas se ofrecen de forma gratuita y con fines educativos, terapéuticos o personales, para que puedan ser utilizadas de manera ética, sensible y respetuosa con su origen y propósito.
- Queda terminantemente prohibido:
- La reproducción, modificación, venta o distribución del material con fines comerciales o lucrativos.
 - Su uso con cualquier fin contrario a los valores de respeto, inclusión y sensibilidad corporal y emocional que promueve Fundación Rādika.
- El hecho de compartir este recurso no implica la cesión de derechos, ni totales ni parciales, a terceras personas o entidades.
- Para cualquier uso fuera del ámbito personal o comunitario no lucrativo, se debe solicitar autorización expresa por escrito a Fundación Rādika.
- 45.** En grupos donde existen dificultades para conectar con el propio cuerpo, puede ser conveniente empezar focalizando la atención en elementos externos a través de lo sensorial –por ejemplo, sensaciones táctiles del entorno como la temperatura, texturas o el contacto con el suelo–, o bien en el movimiento corporal.
- 46.** Un material de consulta o inspiración interesante es "Les 36 cartes de les necessitats": Departament d'Educació; Albertí, M.; & Lleó, G. (2020). Les 36 cartes de les necessitats [Material didàctic]. Generalitat de Catalunya. <https://hdl.handle.net/20.500.12694/4098>
- 47.** Porges, S. W. (2023). La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación. Barcelona: Eleftheria.
- 48.** Nosotras hemos utilizado las "Tarjetas de regulación emocional": Guarro, Paula. Tarjetas de regulación emocional. Minimament. Disponible en: <https://www.minimament.com/prova/p/targetes-regulacio-emocional>
- 49.** Coll-Planas, Gerard, Rodó-Zárate, María, & García-Romeral, Gloria. (2021). Miradas poliédricas. Guía para la aplicación de la interseccionalidad en la prevención de violencias de género con jóvenes. Disponible en: <https://mon.uvic.cat/miradespoliedriques/files/2021/11/Guia-Miradas-poliédricas-ES-def.pdf>
- 50.** Inspirada en la "Guía de recursos para trabajar la igualdad de género y la diversidad sexual". Para más información consultar: López, Nuria, & Pérez, Ana Isabel. (2021). Guía de recursos para trabajar la igualdad de género y la diversidad sexual (Proyecto Jóvenes Generando Valores: Diversidad Sexual e Identidad de Género en Igualdad). Prodiversa / Junta de Andalucía.
- 51.** Walker, Lenore E. (2012). El síndrome de la mujer maltratada. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- 52.** Rondón, José Eduardo & Reyes, Benjamín (2019). Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22(3), 2601-2633.
- 53.** Roca Cortés, N. et al (2015). Recuperación de las mujeres en situación de violencia machista de pareja. Ayuntamiento de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/dones/sites/default/files/documentacio/recuperacionmujeresviolenciamasclista2016es.pdf>
- 54.** Nosotras utilizamos las cartas de necesidades: Departament d'Educació; Albertí, M.; & Lleó, G. (2020). Les 36 cartes de les necessitats [Material didàctic]. Generalitat de Catalunya. <https://hdl.handle.net/20.500.12694/4098>
- 55.** Ruiz, Sara Desireé. (2022). El día que mi hija me llamó zorra: Claves para educar en la adolescencia. Almuzara; Duque, Isa (2022). Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios. Zenith.; Bueno, David (2022). El cerebro del adolescente: Descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos. Grijalbo.
- 56.** Para consultar el texto ver Anexo 3.

“

La comunidad no es solo un lugar, sino una relación. Una relación que se construye sobre la confianza, el respeto y la conciencia compartida de que pertenecemos les unes a les otras.

bell hooks

”

