



HABBLAR

## El status quo

Las respuestas actuales a la violencia interpersonal, familiar y sexualizada dependen predominantemente de que las víctimas-sobrevivientes se lo cuenten a alguien. En otras palabras, las respuestas sociales se diseñan como *respuestas al relato* que revela la violencia y no como respuestas sociales proactivas a la violencia y el abuso, incluso cuando una víctima-sobreviviente decida guardar silencio o es silenciada.

En el ecosistema actual, las víctimas-sobrevivientes necesitan “contar” sus experiencias para acceder a un recurso, servicio o para que se satisfagan sus necesidades más básicas.

Además, se impone la responsabilidad (por inferencia o comunicación directa) en las víctimas-sobrevivientes de “contarlo” para evitar futuros daños a otras personas. Este tipo de presiones existen de manera informal en las respuestas sociales y de manera formal a través de procesos (por ejemplo, sistemas de denuncia). Pero no es responsabilidad de las víctimas-sobrevivientes detener la futura violencia, sino de los perpetradores, la comunidad, los servicios y los sistemas.

---

## Propósito de este material

Este material de reflexión está diseñado para revelar y valorar las consideraciones estratégicas que hacen las víctimas-sobrevivientes a la hora de decidir si contar a alguien sus experiencias de violencia y abuso, cuándo y cómo hacerlo.

## Creando posibilidades

¿Qué podemos hacer para construir un mundo que de forma proactiva y significativa se oponga a la violencia y los abusos para satisfacer las necesidades de las personas, independientemente de que “cuenten” o no (y de lo mucho que cuenten) sus experiencias de violencia y abusos?

Si no comprendemos la importancia de lo que las víctimas-sobrevivientes tienen que tener en cuenta a la hora de decidir si contar a alguien sus experiencias de violencia y abusos, cuándo y cómo hacerlo, cometeremos el error de asumir que “contarlo” es el “comienzo” y el “determinante” de nuestra respuesta.

Las respuestas no “empiezan” cuando alguien nos “cuenta” algo. Hemos estado respondiendo a la violencia y los abusos (directa o indirectamente) todo el tiempo a través de nuestra postura, nuestro silencio, nuestra acción o inacción. Respondemos incluso cuando no se nos dice nada.

---

## Contenido

Introducción (page [3](#))

Datos de prevalencia y búsqueda de apoyo (page [5](#))

Experiencias vividas (page [6](#))

Mitos (page [16](#))

Reflexiones (page [27](#))

Decisiones (page [35](#))

Respuestas (page [43](#))

## **Introducción**

La decisión de contarle a alguien la experiencia vivida de violencia y abuso puede ser continua, a largo plazo, espontánea, accidental, una necesidad deseada o no deseada, o una combinación de éstas y más cosas.

La decisión de contarlo puede cambiarse, pero el hecho de haberlo contado no puede deshacerse.

Las llamadas “líneas de lo público y lo privado” se difuminan y se desplazan. Y las “fichas de dominó” de lo que se cuenta en privado pueden convertirse rápida y problemáticamente en “público”... a personas o lugares fuera del consentimiento y control de la víctima-sobreviviente.

Comprender el pensamiento y la intención que las víctimas-sobrevivientes ponen al decidir contar, así como escuchar con atención y dignidad cuando nos confían lo que desean contar, dará forma a la calidad de nuestras respuestas.

---

Este material incluye experiencias de resistencia y respuestas a la violencia y abuso.



# Estadísticas

**Sólo la mitad de las personas que experimentan violencia interpersonal, familiar y sexualizada cuentan a alguien los abusos sufridos. De las que lo hacen, la mayoría suele contárselo a su familia o amistades.**

---

En México el 70 por ciento de las mujeres ha vivido violencia en alguna de sus formas en los ámbitos de pareja, familiar, escolar, empleo formal e informal, comunitario y digital. <sup>1</sup>

**El 78.3 por ciento de las mujeres que sufren violencia de su pareja no buscan asesoría o apoyo. En ningún lado, ni con nadie.**

**Aproximadamente el 87% de mujeres que sufrieron violencia por parte de su pareja actual no contactó a la policía.**

<sup>[2]</sup>

En México el 49.7 por ciento de las mujeres sufre violencia sexualizada a partir de los 15 años de edad. Aproximadamente 23.3% de estas mujeres sufrieron violencia sexualizada en los últimos 12 meses<sup>[3]</sup>.

**De las mujeres que sí han buscado apoyo cuando han sido violentadas por su pareja, el 80 por ciento la buscan con algún familiar y el 40 por ciento con alguna amistad<sup>[4]</sup>.**

---

[1-4] *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021* Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). En México la fuente más fiable y actualizada de datos sobre experiencias de violencia interpersonal, familiar y sexual es la ENDIREH

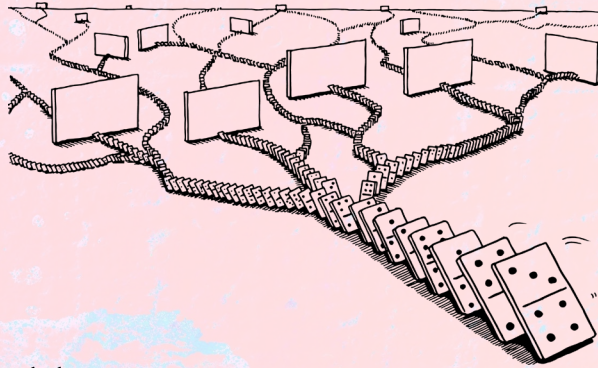
# 1

## **Experiencias vividas**

En esta sección puedes explorar ejemplos de cómo la situación y el contexto condicionan si las víctimas-sobrevivientes comparten (o no) experiencias de violencia y abuso, y a quién.

\*Todos los nombres son pseudónimos.

# EXPERIENCIAS VIVIDAS



GUY DOWNEY ©

“

### **Estaré atenta para ver si me estás juzgando:**

¿Es mi “responsabilidad” ante las demás personas revelar la violencia para evitar que el perpetrador abuse de otra persona?

¿Soy menos digna, menos valiente o menos valiosa que otras víctima- sobrevivientes si no lo cuento “públicamente”?

¿Son menos válidas mis percepciones si no le pongo mi nombre y mi cara a mis experiencias?

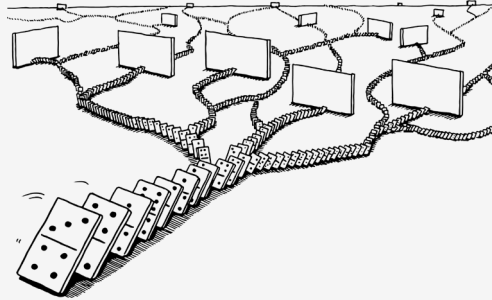
¿Cómo influirán mi cultura, raza, género, sexualidad, capacidad, clase, estatus migratorio o edad en la forma en que la gente responda a mi experiencia vivida?

- Contar no es un acontecimiento “único”, y qué quiero contar y a quién, cambiará con el tiempo. ¿Cómo manejaré las expectativas de que debo “volver a contarlo”?
- ¿El hecho de contarlo afectará de un modo que no deseo la forma en que la gente me ve y se relaciona conmigo?
- ¿Qué suposiciones, presiones o conclusiones sacará la gente sobre mí y cómo esperarán que responda?
- Tengo ideas que creo que pueden ser útiles para ayudar a la gente a entender el impacto de la violencia y el abuso así como sobre las formas creativas y estratégicas en que las víctimas-sobrevivientes resisten y responden, pero no quiero hacer una campaña pública. ¿Aún así puedo contribuir a mejorar la comprensión?

”



## “...eso significaría que lo arrestarían...”



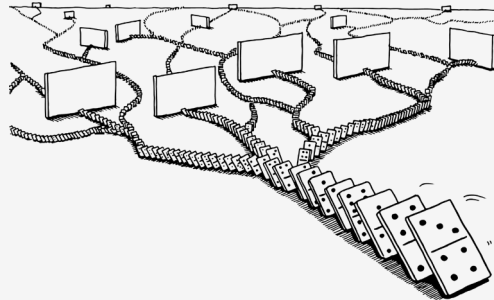
“Se ofreció a llevarme al hospital. Quería hacerlo; estaba admitiendo lo que hizo. Y yo decía: `No, no deberíamos hacer eso´.

**Tenía miedo por la visa. Tenía miedo de lo que pensaría la gente. Creo que también tenía miedo por él.**

Me iban a preguntar qué había pasado. Y yo iba a tener que decírselos. Y no quería hacerlo, porque eso significaría que lo arrestarían. Y supongo que la cuestión era que yo no quería que eso le pasara a él. Eso no fue inmediato, fue después de que me mostrara que lo sentía y todo eso. Fue una sensación totalmente diferente a la de la noche anterior”.

Voces de Insight | [Laura\\*](#)

## “... No puedo creer que haya dicho eso...”

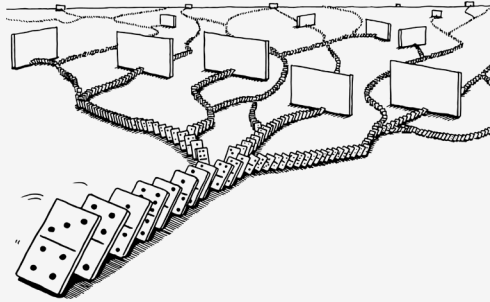


**“Pasaron varios años antes de que se lo contara a alguien.** Tenía veintipocos años cuando se lo conté por primera vez a un grupo de amigas. Estábamos jugando a las cartas. Era un día lluvioso y estábamos todas sentadas en nuestro departamento, jugando a las cartas y bebiendo copas de vino y haciendo muchas bromas entre amigas. **No recuerdo el contexto, pero solté: `Un grupo de hombres me violó´. Y luego dije: `Dios mío, no puedo creer que haya dicho eso´.**

Yo era enfermera en aquel entonces, y ellas eran estudiantes de salud, y me dijeron: `¿quieres hablar de eso?´. Y yo dije, `No. Bueno, sigamos jugando a las cartas´”.

Voces de Insight | [Zoe\\*](#)

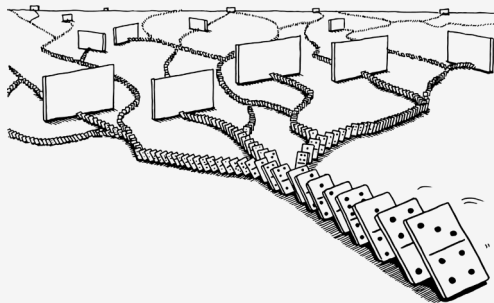
**“... y todo el mundo  
mirándome con cara  
de lástima...”**



“Mi amiga me alcanzó en el hospital. Todavía estaba en estado de shock. Me habían hecho algunos exámenes y demás, **recuerdo que me daba mucha vergüenza contarles a las enfermeras y a los médicos lo que había pasado y que todo el mundo me mirara con esa cara de lástima y me dijeran cuánto lo sentían por mí.**”

Voces de Insight | [Janine\\*](#)

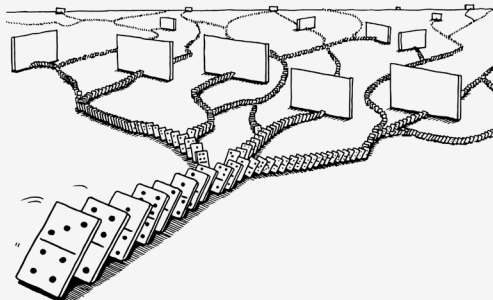
## “.... No podía pedir ayuda verbalmente...”



“Era muy consciente de lo flaca que estaba. **Creo que era una manifestación de que no estaba pudiendo con esa situación. Y una forma de pedir ayuda que llamara la atención porque no podía pedir ayuda verbalmente.** No es que recibiera ayuda. La gente se preocupaba por mí, pero nadie dijo: ‘Ay, estás muy enferma, ¿qué pasa en casa?’”.

Voces de Insight | [Sam](#)\*

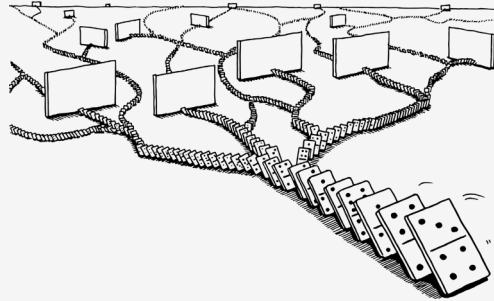
## “... quizás se alejen...”



“Supongo que depende de cómo te eduquen. Yo me lo pienso muy bien a la hora de utilizar los recursos públicos y lo que está bien y lo que no. **También dudaba mucho en pedir ayuda a la gente. Creo que la duda es que una vez que le cuentas a la gente algo así, puede que se alejen, porque temen que: ‘Uy, estos niños/as lo están pasando mal, no voy a dejar que mis hijos/as jueguen con ellos/as’.** Y creo que mi yo anterior probablemente también habría hecho eso, o habría tomado decisiones así”.

Voces de Insight | [Marion](#)\*

**“... todo lo que necesitaban hacer era escuchar, sólo escucharme...”**



“Todo lo que tenían que hacer era escuchar, simplemente escucharme. No quiero que la gente necesariamente me diga lo que tengo que hacer, porque soy ingeniosa. Basta con que me escuchen. Si la policía me hubiera escuchado, se habría dado cuenta de que no teníamos una relación de hecho. Si los médicos hubieran escuchado, habrían sabido que no era el TEPT lo que causaba esto. Si los servicios de atención a la violencia hubieran escuchado, se habrían dado cuenta de que yo quería proteger a todos/as mis hijos/as y también a Stevie”.

Voces de Insight | [Jules](#)\*

## Más reflexiones

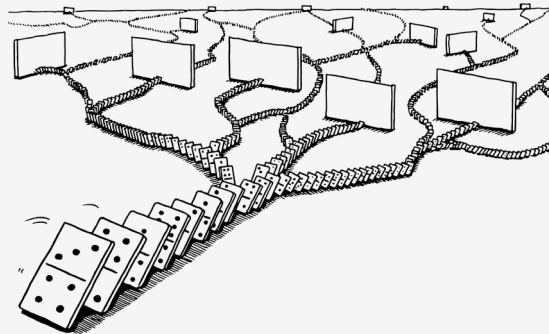
En el sitio web de Insight Exchange puede consultar más experiencias vividas:

Voces de Insight

[www.insightexchange.net/voices-of-insight/](http://www.insightexchange.net/voices-of-insight/)

Ninguna Puerta Oculta- Charla de la Artista  
(8.5mins)

<https://vimeo.com/698966782>



## 2

### **Mitos**

En esta sección puedes explorar ejemplos de suposiciones sociales que se hacen al hablar de experiencias de violencia y abuso.

Estos ejemplos no son concluyentes ni exhaustivos.

# MITOS



Mito:

**Las víctimas sobrevivientes *siempre* se “sentirán mejor” después de contárselo a alguien.**

Mito:

**Todas las personas *lo van* entender.**

Mito:

**Todo mejora *después* de que se lo cuentas a alguien.**

Mito:

**Después de decírselo a alguien puedes *“pasar página”*.**

Mito:

**Hablarlo con alguien es la *única* forma de “sanar”.**

Mito:

**Hablarlo con alguien es *siempre* la mejor opción y la más segura.**

Mito:

**Hablar “en público” y “en privado” está desconectado y *nunca* coincidirá.**

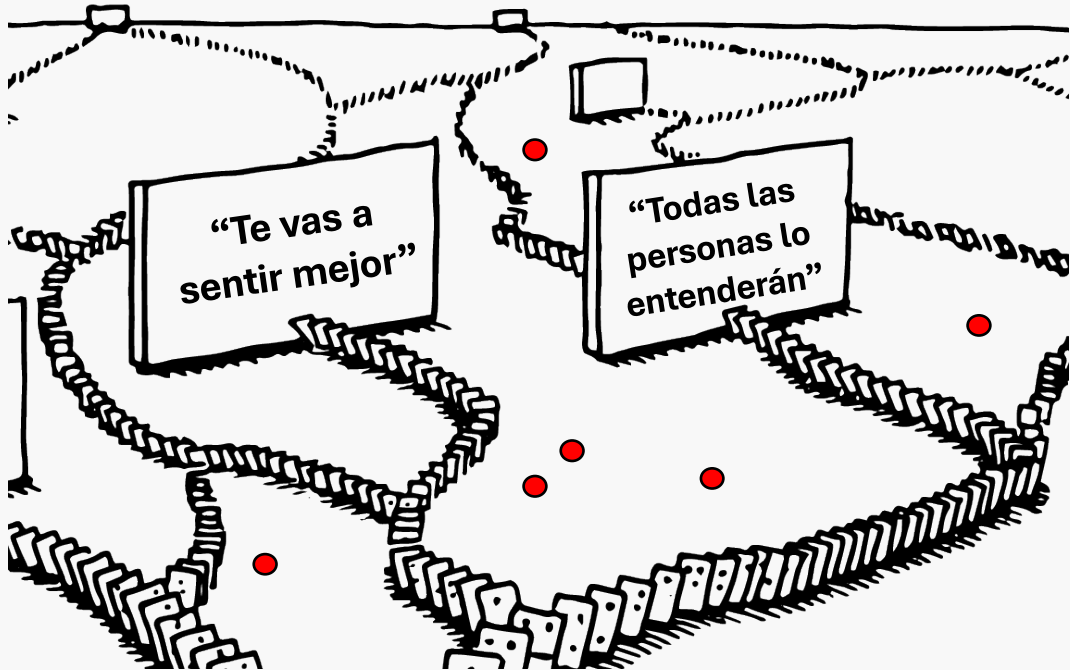
Mito:

**Hablar “públicamente” es *necesario* para contribuir al cambio social.**

Mito:

**Denunciar los abusos para “prevenir” la violencia contra otras personas es *responsabilidad* de las víctimas-sobrevivientes.**

No podemos asumir el “alivio” o el “arrepentimiento” que experimenta una persona tras contar a alguien sus experiencias de violencia y abuso.



No todas las respuestas “privadas” son útiles y pueden ser muy significativas debido a nuestra relación directa con la persona y a quién es en nuestra vida.



“

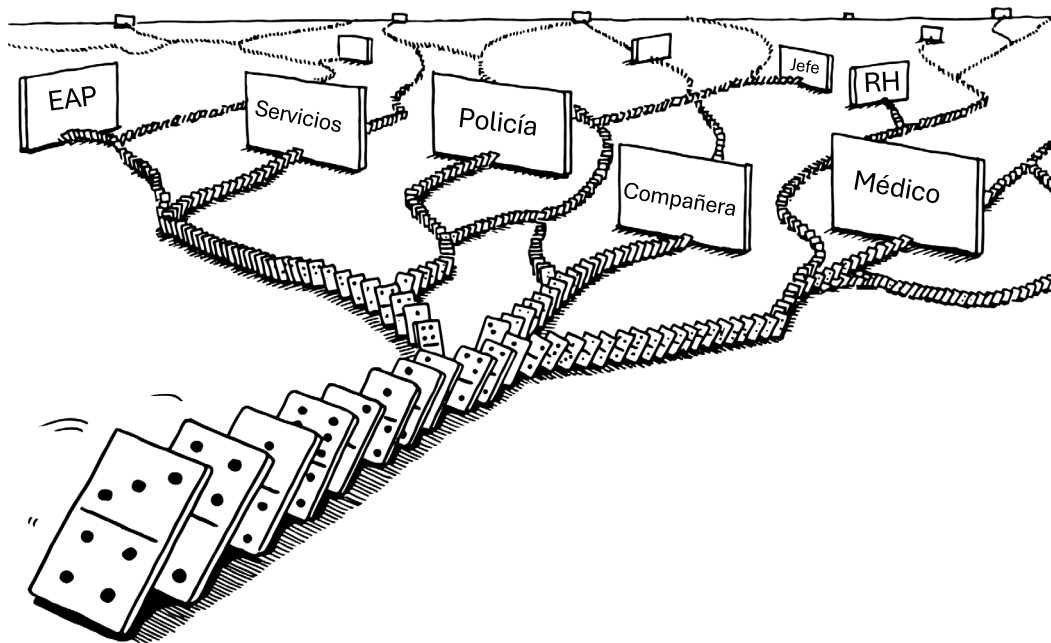
**Soy activamente consciente antes, durante y después, de los riesgos y beneficios de contar a alguien formal o informalmente experiencias de violencia y abuso.**

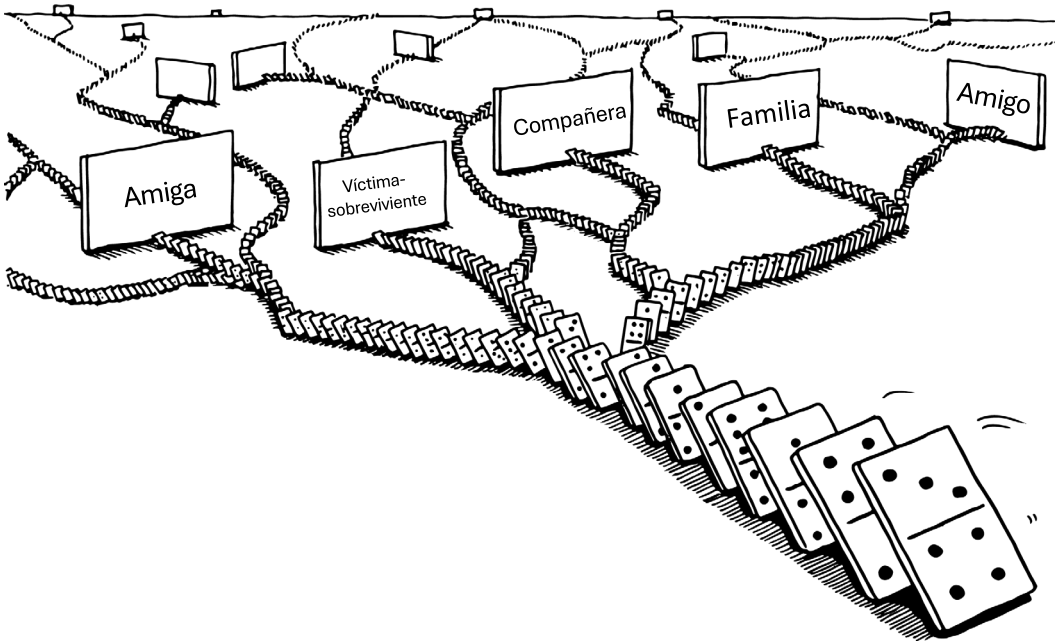
**Podría contar lo menos posible al menor número de personas que necesite para acceder con seguridad a los apoyos que necesito.**

”

“ Siempre miro hacia delante para valorar si contártelo a ti, es sólo contártelo a ti, o si lo que cuento viajará de formas que no quiero o no consiento.

”



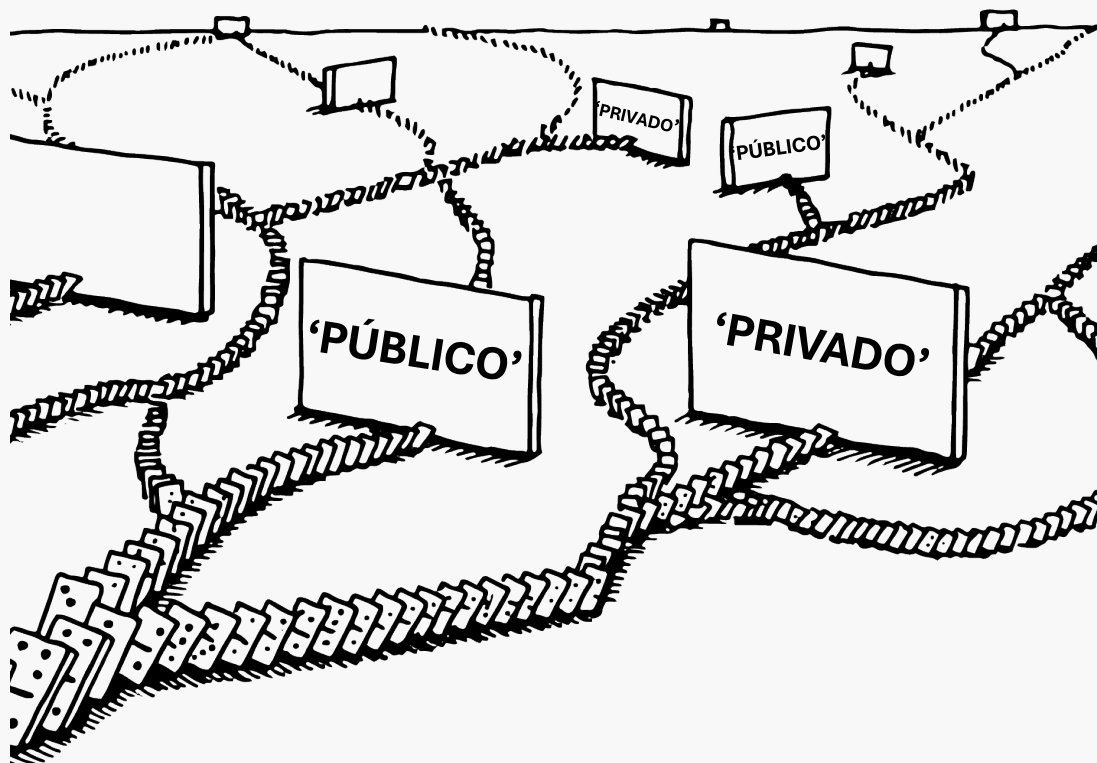


“

**Puede que seleccione ciertos detalles y se los cuente a personas en las que pueda confiar o que lo haga de formas que me ayuden a probar sus respuestas. Puedo compartir con otras personas directamente, de forma anónima o a través de procesos que me protejan para buscar el apoyo que necesito y marcar la diferencia para las demás personas.**

”

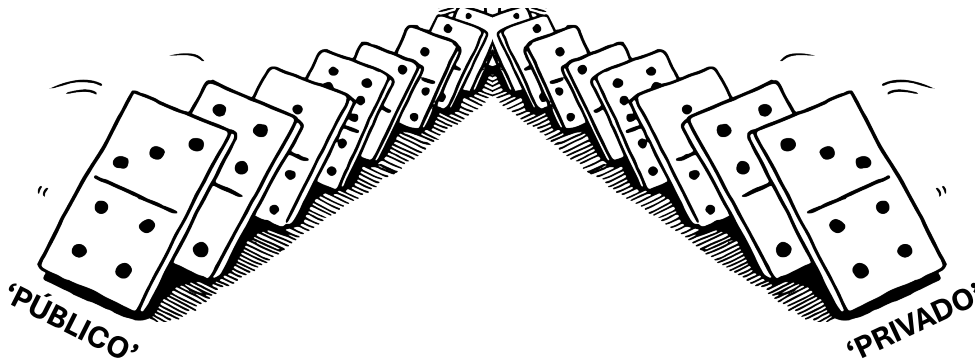
No hay una línea fija que divida los dominios “público” y “privado”.



Existe una creciente presión para que las víctimas-sobrevivientes revelen “públicamente” la violencia y los abusos. Sin embargo, a quién se lo contamos depende de nuestra situación y contexto.

“

**Lo que es seguro para mí puede ser peligroso para otra persona. Y viceversa. Del mismo modo, las líneas que diferencian entre “público” y “privado” pueden variar de una persona a otra y cambiar para mí en su significado e impacto.**

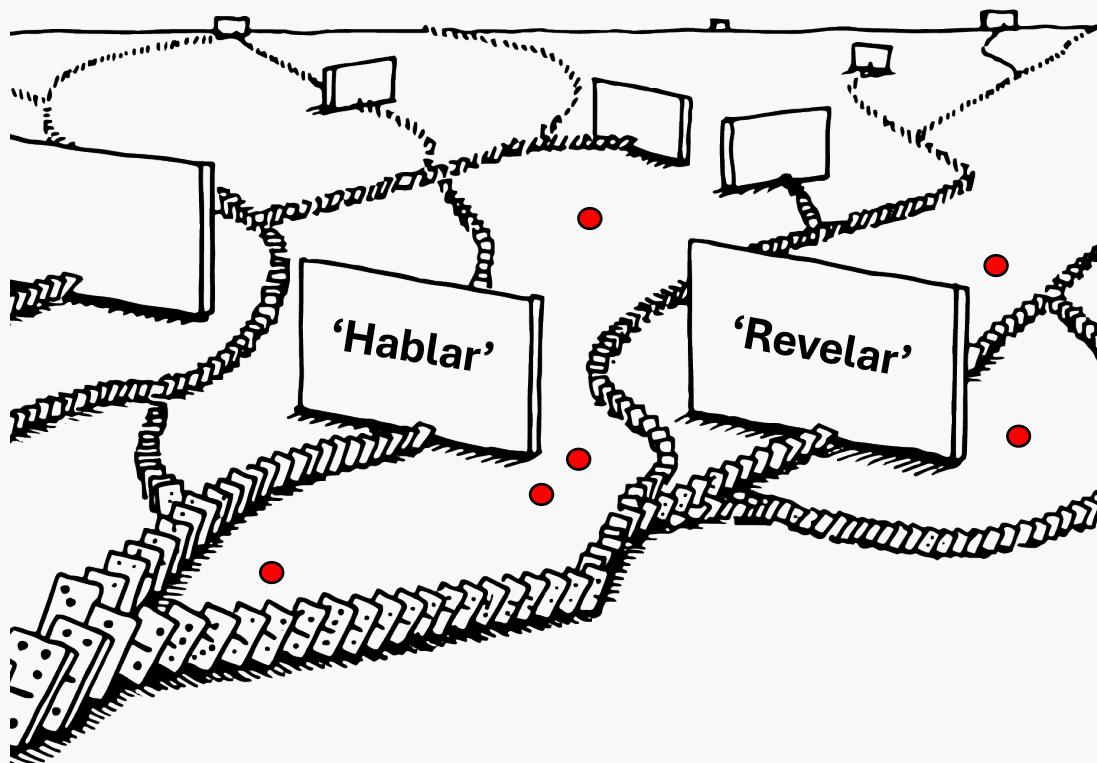


**Puede que no tenga suficiente seguridad (ahora o en el futuro) para revelar mis experiencias de violencia y abuso “en privado” o “en público”.**

**Puede que quiera “guardar silencio”, pero nadie quiere ser “silenciada”.**

”

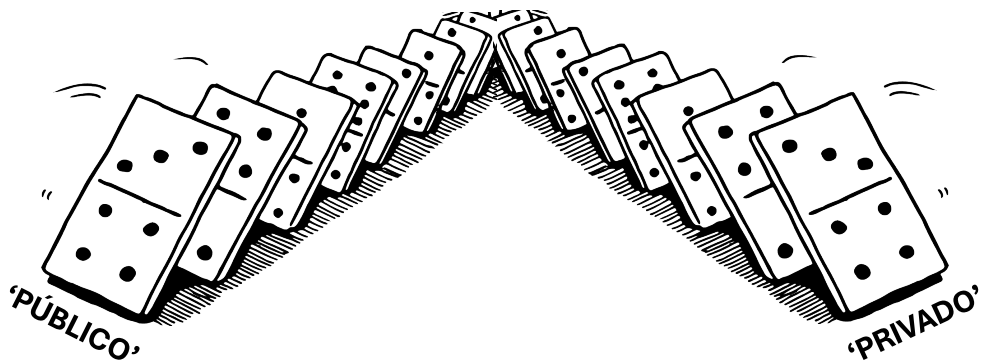
Las respuestas sociales dicen a las víctimas-sobrevivientes que “marcar la diferencia” depende de “hablar” y “revelar” la violencia.



En los medios de comunicación y en las redes sociales se presenta la influencia de las víctimas-sobrevivientes como personas “valientes”, “sin miedo” e “intrépidas”.



**“ Lo que cuento a mi familia y amistades puede contribuir a una comprensión más profunda de mi experiencia vivida de violencia y abuso así como dar forma a las respuestas de las demás personas.**



**Lo que cuento (y lo que no cuento) a familiares y amistades importa tanto como los esfuerzos de cara al público. Y las víctimas-sobrevivientes no son responsables de hacer ni lo uno ni lo otro.**

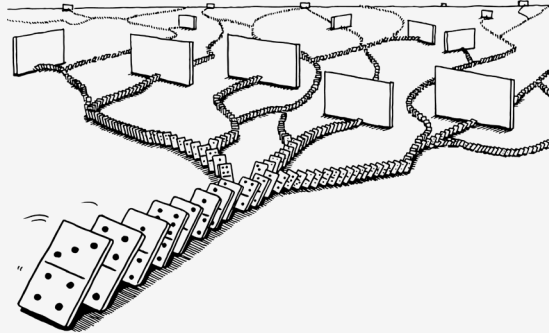
**Nadie puede medir el valor de la diferencia que yo marco, a mi manera, contra la violencia y el abuso.**

**”**

**“Las maneras en las que respondas cuando te comparto cosas, y en los momentos posteriores son muy relevantes para mí”**

Sígueme a Mí

[www.insightexchange.net/follow-my-lead/](http://www.insightexchange.net/follow-my-lead/)



**“Lo que ocurra después de contarle a alguien la violencia y los abusos que he sufrido determinará si busco o no apoyo o si se lo vuelvo a contar a alguien”**



## 3

### Reflexiones

En esta sección puedes explorar ejemplos de reflexiones sobre las experiencias de decidir si contarlo o no, decisiones posibles y anticipadas, y reflexiones de sí haberlo contado.

# REFLEXIONES

Contar a alguien experiencias de violencia y abuso

## **no es**

- una “línea binaria a cruzar”
- un “camino secuencial a seguir”
- un “ciclo que romper”
- una “burbuja que explotar”
- una “caja que abrir”
- una “cueva de la que salir”

Contar no es, o no sólo es, un acto único y no tiene una única forma.

Contar a alguien experiencias de violencia y abuso es algo personal, cambiante y puede ser una acción (o inacción) proactiva y de respuesta para sostener la dignidad y construir seguridad.

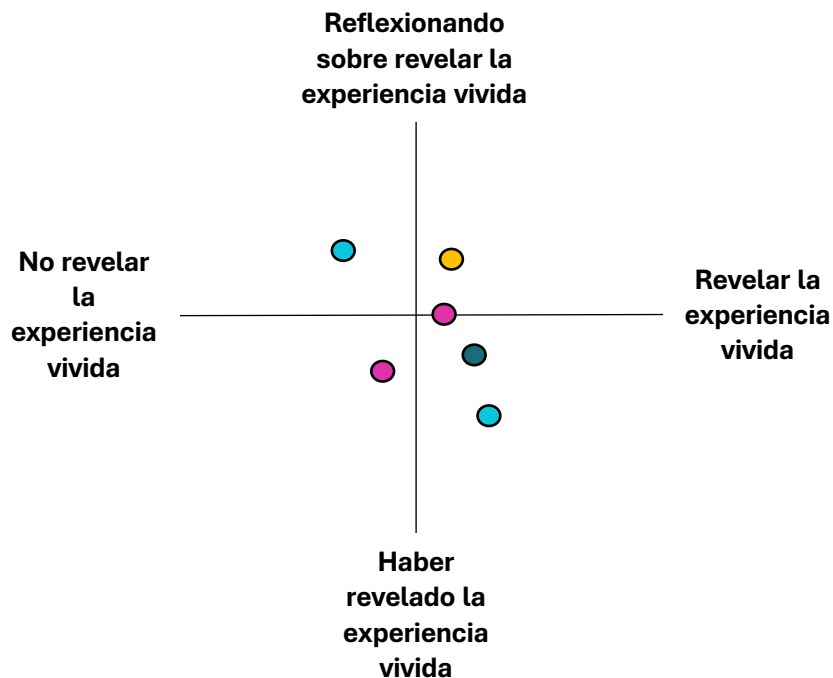
**Decidir si contárselo a alguien, a quién y cómo decírselo, si es que alguna vez se hace, puede requerir...**

**continua consideración.**

## Reflexiones sobre revelar la experiencia

Las reflexiones acerca de revelar, cómo y cuándo, varían porque las experiencias y las respuestas a la violencia y abuso son únicas y situacionales.

En las páginas siguientes se comparten reflexiones contrastadas frente a las experiencias, posibles y previstas, de decidir si contarlo y de efectivamente haberlo hecho.



Nota: Las siguientes reflexiones anónimas han sido aportadas por personas con experiencias vividas de violencia interpersonal, familiar y sexualizada y/o experiencia en respuestas (formales o informales) a la violencia. Algunas participantes compartieron más de una respuesta y cada página presenta una combinación de voces.

“

### Reflexionando sobre revelar la experiencia vivida

Me pregunto qué ocurrirá si lo revelo en el lugar de trabajo.  
¿Quién lo sabrá?, ¿Me creerán?

¿Qué repercusiones tendrá en mis perspectivas profesionales y en el trabajo que me apasiona?

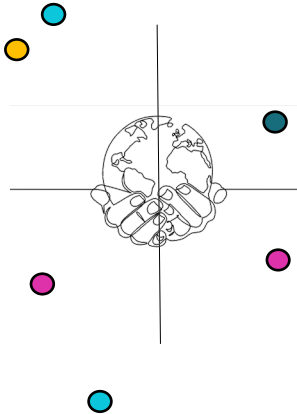
¿Qué apoyos puede proporcionarme mi lugar de trabajo?

¿Afectará a mi seguridad y a la de mi familia el revelar mi experiencia?

### No revelar la experiencia vivida

Quiero mantener separados el trabajo y el hogar.

Tengo razones para temer cómo responderá el lugar de trabajo.



### Revelar la experiencia vivida

¿Influirá en mis oportunidades profesionales revelar mi experiencia?

¿Me tratarán de forma diferente mis compañeros/as?

### Haber revelado la experiencia vivida

¿El lugar de trabajo me ha prestado alguna ayuda significativa?

¿Qué ha cambiado en el trabajo desde que lo he revelado?

¿Me siento más segura en el trabajo ahora que lo he revelado?

”

“

## Reflexionando sobre revelar la experiencia vivida

No siempre está claro qué tan lejos quieres llevar tu revelación de la violencia. ¿A la policía?, ¿A la familia?, ¿La opinión pública?, ¿Medios de comunicación?, ¿Investigaciones oficiales?, ¿Cuánta información revelar?

La posibilidad de emprender acciones legales requiere consideraciones reales: tiempo, dinero, pérdida de control, publicidad...

### No revelar la experiencia vivida

Vivo con la “culpa” de no haber revelado mi experiencia por no haber aprovechado la oportunidad de evitar que otras personas sufrieran abusos por parte del mismo perpetrador. Que te digan que “no es tu culpa” puede ser y parecer cierto y, aun así, no ayudar.

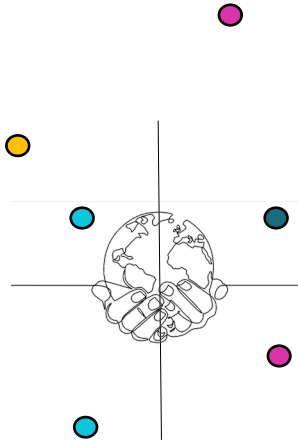
Me resulta incómodo hablar con la gente sobre experiencias de abuso como si le ocurriera a “otras” personas, diferentes a nosotras.

No lo revelo porque mi experiencia no es tan mala como la de cualquier otra persona.

### Haber revelado la experiencia vivida

Después de haberlo revelado, no puedo volver a meter al genio en la botella.

Me pregunto si ahora debo ser la voz de todas las demás.



### Revelar la experiencia vivida

Si la revelación de la experiencia se hace en los medios de comunicación públicos, la cosa cambia: puede (potencialmente) aumentar la seguridad, pero disminuir el control. También puede disminuir la seguridad... Es probable que aumente el abuso en línea por parte de extraños y las revelaciones no solicitadas de otras personas:

- La gente puede tener expectativas sobre tu rol
- La gente puede asumir todo tipo de cosas y hablarte con lástima
- Puede ser agotador.

”

“

## Reflexionando sobre revelar la experiencia vivida

Pienso en el impacto sobre las demás personas, que no pueden opinar sobre si se revela o no.

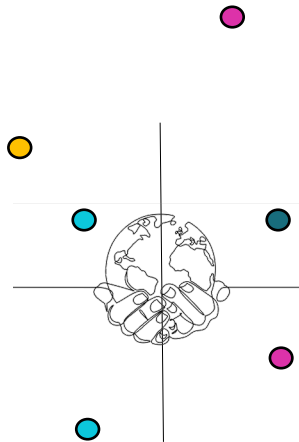
Es posible perder mucho control de lo que he dicho, ya que otras personas podrían verse involucradas en la situación.

### No revelar la experiencia vivida

No estoy dispuesta a arriesgar relaciones porque revelar la experiencia puede provocar una mala respuesta que podría cambiar irrevocablemente otras relaciones.

Puede ser demasiado peligroso. Hay demasiado en juego.

Alguien me dijo: “Quería compartirlo contigo porque no tengo voz. Soy una ejecutiva de alto nivel y siento que el sistema judicial ha abusado económicamente de mí tanto como mi ex marido. Tener voz podría comprometer mi empleo y no quiero compasión. Tampoco quiero el sentimiento de vergüenza o fracaso”.



### Haber revelado la experiencia vivida

“¿Es así como te definen ahora? “Esa persona/niña/mujer”.

¿Creo que la experiencia de haber divulgado encierra un potencial de solidaridad con las experiencias de los demás?

### Revelar la experiencia vivida

Contarlo a una persona extraña puede ser una opción atractiva, ya que no tiene intereses particulares...

Especialmente cuando quieres al perpetrador; es probable que las reacciones iniciales sean “no querer creer” aunque si lo crean. Eso es difícil.

Incluso las personas que sí creen, pueden ser poco útiles en sus respuestas. Dar consejos, compadecerse y cambiar su comportamiento hacia ti.

A la inversa, puede ser un salvavidas. Saber que alguien lo sabe, que está ahí para ti, que te cree, que te trata como siempre lo ha hecho y que sabes que puedes pedirle algo si lo necesitas. Eso tiene un valor incalculable.

”



“

## Reflexionando sobre revelar la experiencia vivida

Muchas veces he estado a punto de revelar algo y me he sentido paralizada por el miedo y no lo he hecho. He jugado una y otra vez en mi cabeza con la conversación de revelarlo, pero nunca lo he hecho.

- ¿Qué ocurre cuando la revelación se topa con el silencio?
- ¿A quién se lo cuento?
- ¿Tiene que ser un servicio, un/a “profesional” o un/a representante legal?
- ¿Cuántos detalles debo revelar?

### No revelar la experiencia vivida

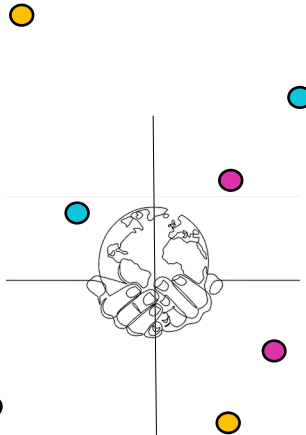
Pienso en proteger a otras personas del trauma.

Me siento “culpable” o “poco valiente” para revelarlo.

Experiencias de trauma que no necesitan una acción.

Pienso en la estrecha relación que existe entre la revelación y la vergüenza.

Mi idea de revelarlo cambia con el tiempo.



### Revelar la experiencia vivida

¿Cómo es la divulgación?, ¿Tiene que ser un acto verbal o escrito? Puede verse en obras de arte, poemas, música.

Revelar la experiencia vivida significa ser escuchada y creída.

He estado pensando en los aspectos temporales de la revelación.

Me pregunto, ¿es la revelación una experiencia pasada o futura?

### Haber revelado la experiencia vivida

¿Me estigmatizarán después de revelar mi experiencia?

Revelar y perder amistades porque no pueden asimilarlo o te juzgan por ello.

Revelar una experiencia vivida puede tener un efecto dominó en el que la persona a la que se revela también lo hace.

Revelar una experiencia puede tener consecuencias inesperadas.

”

“

## Reflexionando sobre revelar la experiencia vivida

Para mí es importante la necesidad de ser escuchada y creída.

¿La divulgación necesita una acción?, ¿Necesito “ayuda profesional” o he sido capaz de afrontar este trauma por mí misma?

Revelar y recordar acontecimientos pasados cuando la disociación es una forma de supervivencia.

La revelación como evidencia... Flexibilidad en la recuperación de la memoria, ¿está distorsionada mi memoria?, ¿mi recuerdo del trauma es preciso?

## No revelar la experiencia vivida

Sentirse aliviada por no haber revelado la situación tras dejar una relación íntima, sabiendo en retrospectiva que la revelación habría sido utilizada en tu contra.

Sentirte culpable por no haberlo revelado a la pareja, el marido, la esposa, el mejor amigo, etc.

¿Soy peor persona por no haberlo revelado y cargar el trauma conmigo toda la vida?

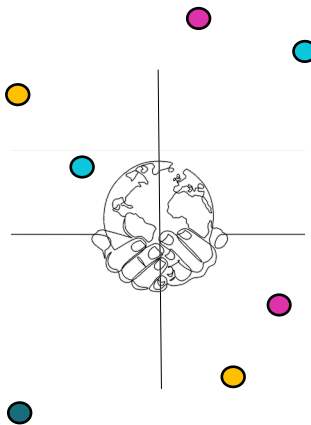
## Haber revelado la experiencia vivida

Siento que al revelar mi trauma, pongo una carga en la otra persona.

¿La revelación requiere una acción?

La revelación y la integración del trauma, lo que viene después de la revelación tanto para la persona que ha revelado como para la que escucha la revelación.

¿Revelarlo me aliviará?



## Revelar la experiencia vivida

Que no me creyera mi madre cuando se lo conté porque el perpetrador la convenció de lo contrario.

Vengo de una educación católica y ahora me resisto a la religión. La revelación se siente casi como una confesión, así que sería contraproducente.

La revelación no equivale a la restauración.

La revelación como forma de dar sentido y explicar comportamientos pasados.

Perder una amistad después de revelarlo.

”



## 4

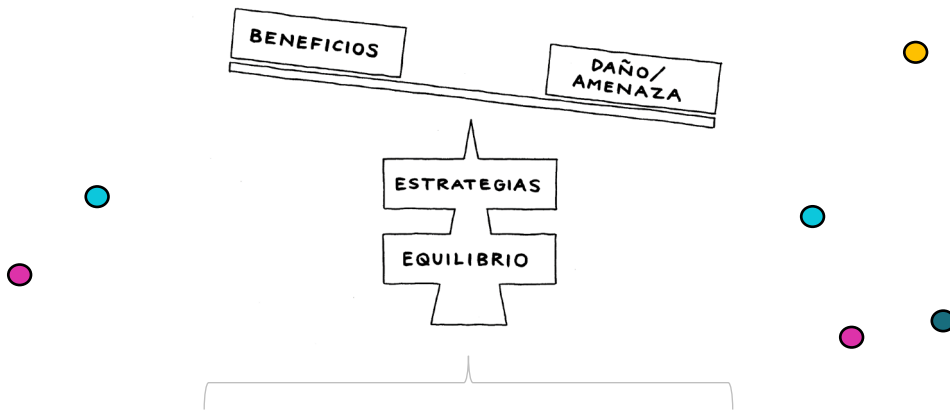
### **Decisiones**

En esta sección puedes explorar ejemplos de posibles beneficios y riesgos que las víctimas-sobrevivientes pueden tener en cuenta a la hora de decidir si hablar, y de qué manera, sobre sus experiencias de violencia y abuso.


# DECISIONES



“ **Estoy pensando en hablar sobre mis experiencias de violencia interpersonal, familiar y sexualizada.** ”

**Al decidir contarlo, sopesaré los posibles beneficios y riesgos.**



¿Cuáles son los BENEFICIOS?	¿Cuáles son los RIESGOS?
¿Qué <b>ESTRATEGIAS</b> podrían maximizar los beneficios y mitigar los riesgos?	<b>EN BALANCE-</b> ¿es necesario tomar una decisión?, ¿Qué decisión/es ya estoy tomando?

<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Cuales son los beneficios?</p>	<p><b>RIESGOS</b></p> <p>¿Cuales son los riesgos?</p>
<p>El lugar de trabajo puede ayudar proporcionando apoyo mediante permisos, ayuda económica, asesoramiento a través del Programa de Asistencia al Empleado (EAP), flexibilidad en los cambios del entorno de trabajo, mejoras en la seguridad (cambio de correo electrónico/números de teléfono, etc.) y compañeros/as que apoyen.</p> 	<p>Que nadie me crea.</p> <p>No se proporcione una ayuda significativa.</p> <p>El proceso de “lidiar” con mi revelación me pierde de vista a mí y a mis deseos.</p> <p>Se simplifica la complejidad de mi situación.</p> <p>La gente asume que es algo del pasado y no del presente.</p> <p>Miedo a que el perpetrador descubra que se lo he contado a alguien.</p>
<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Qué estrategias pueden maximizar los beneficios y mitigar los riesgos?</p>	<p><b>EN BALANCE</b></p> <p>En balance – ¿hay que tomar una decisión?</p> <p>¿Qué decisión o decisiones se toman?</p>
<p>Explorar lo que me ofrecen otras políticas para ver si pueden satisfacer mis necesidades sin tener que hablar de la violencia y abuso.</p> <p>Explorar lo que se exige ofrecer a lugares de trabajo como el mío, para saber con qué cosas mínimas puedo contar.</p> <p>Preguntar en nombre de un/a colega hipotético/a, no preguntar directamente por mí.</p>	<p>Decidir compartir información en pequeños fragmentos para ver cuál es la respuesta de mi lugar de trabajo.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ocurre cuando solicito la baja por VIF?</li> <li>- ¿Cuál es la respuesta de mi jefe/a a esta solicitud de baja por VIF?</li> </ul>

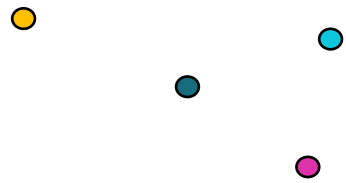
<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Cuales son los beneficios?</p>	<p><b>RIESGOS</b></p> <p>¿Cuales son los riesgos?</p>
<p>Potencial para influir en la política, el sistema y el cambio social.</p> <p>También podría ser catártico “gritar mi injusticia a los cuatro vientos”.</p>	<p>Pérdida de empleo o de oportunidades de promoción profesional.</p> <p>Pérdida de amistades.</p> <p>Pérdida del apoyo familiar.</p> <p>Ser vista por alguien como lamentable o fracasada sería demasiado humillante.</p> <p>La ex-pareja podría actuar de nuevo.</p>
<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Qué estrategias pueden maximizar los beneficios y mitigar los riesgos?</p>	<p><b>EN BALANCE</b></p> <p>En balance – ¿hay que tomar una decisión?</p> <p>¿Qué decisión o decisiones se toman?</p>
<p>Podría compartir partes de mi historia cuidadosamente, de forma anónima, a través de un tercero o terceros.</p> 	<p>Voy a tantear el terreno con un tercero, señalando de forma anónima algunos de los problemas que he experimentado.</p> 

<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Cuales son los beneficios?</p>	<p><b>RIESGOS</b></p> <p>¿Cuales son los riesgos?</p>
<p>Poder buscar orientación jurídica.</p> <p>Puedo averiguar más sobre mis opciones legales para decidir si son útiles.</p> <p>Tal vez pueda utilizar el sistema o sistemas para poner fin a los abusos y no tener que enfrentarme a él yo misma y quedar expuesta a sus acusaciones.</p> <p>Puedo estar más informada sobre mis opciones y derechos en caso de que, cuándo y dónde, decida ejercerlos legalmente.</p> 	<p>Que mi necesidad de conocer mis derechos y un panorama más amplio se malinterprete y se reformule como una obligación de iniciar acciones legales, y ser presionada directamente para iniciar alguna acción legal.</p> <p>No saber qué instituciones son dignas de confianza, y que éstas ahora tengan registros de mi experiencia. Que las instituciones me acusen de no tomar en serio mis decisiones porque no estoy segura de emprender acciones legales. Que él aumente su violencia si se entera.</p> <p>Que mis amistades y familiares me acusen de “dejar una puerta abierta, no proteger lo suficiente a mis hijos/as o `débil” si decido no seguir/iniciar procesos legales porque las acciones legales se consideran como la opción definitiva y el siguiente paso “lógico”. Los procesos legales llevan tiempo, dinero y no necesariamente encajan bien con mi propio equilibrio de seguridad.</p>
<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Qué estrategias pueden maximizarlos beneficios y mitigar los riesgos?</p>	<p><b>EN BALANCE</b></p> <p>En balance – ¿hay que tomar una decisión? ¿Qué decisión o decisiones se toman?</p>
<p>Pedir información de forma anónima (puede ser una llamada telefónica o correo electrónico).</p> <p>Pedir consejo a otras víctimas-sobrevivientes que puedan compartir su experiencia vivida si lo desean e que incluso pueda recomendarme mejores servicios.</p>	<p>De momento necesito información, pero sin tener que tomar ninguna decisión con ella.</p> <p>Seguir aplicando las estrategias que ya he estado aplicando y, si dejan de funcionar o cuando dejen de hacerlo, reflexionar sobre los posibles cambios o pasos siguientes.</p> <p>Seguir confiando en mi comprensión de que no contar no significa no hacer y no saber.</p>

<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Cuales son los beneficios?</p>	<p><b>RIESGOS</b></p> <p>¿Cuales son los riesgos?</p>
<p>Puedo acceder a los apoyos médicos que necesito.</p> <p>Podría experimentar validación para no dudar de mí misma, olvidar acontecimientos y llevar registros.</p> <p>Alguien seguro podría saber las razones por las que hago ciertas cosas por mi seguridad y podría apoyarme con ellas.</p> <p>Que otra persona lo sepa puede ayudarme con pruebas para las restricciones legales hacia la persona que abusa de mí.</p> <p>Si la persona que abusa de mi se entera de que hablo, podría actuar mejor.</p>	<p>¿Hasta qué punto me puede angustiar hablar de ello?, ¿Puedo soportar los efectos físicos de la angustia?</p> <p>No sólo estoy revelando la violencia, estoy mostrando mi resistencia y mis estrategias de seguridad, estoy expuesta a que mis estrategias se utilicen como armas contra mí. Estoy hablando de mí, de mis deseos, de cómo veo el futuro.</p> <p>¿Podría alguien abusar aún más de mí si conoce mi situación de vulnerabilidad?</p> 
<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p>¿Qué estrategias pueden maximizarlos beneficios y mitigar los riesgos?</p>	<p><b>EN BALANCE</b></p> <p>En balance – ¿hay que tomar una decisión?</p> <p>¿Qué decisión o decisiones se toman?</p>
<p>¿De qué manera puedo tener en cuenta las consecuencias físicas y su impacto en mi cuando se lo cuento a alguien?</p> <p>Puedo medir qué partes del relato me aportarán seguridad inmediata y cuáles me/nos aportarán seguridad a medio o largo plazo.</p>	<p>Puedo hablar de mi experiencia cuando y donde la consecuencia conlleva mayor seguridad aunque tenga que sacrificar parte de ella.</p> 



<b>ESTRATEGIAS</b> ¿Cuales son los beneficios?	<b>RIESGOS</b> ¿Cuales son los riesgos?
<b>ESTRATEGIAS</b> ¿Qué estrategias pueden maximizarlos beneficios y mitigar los riesgos?	<b>EN BALANCE</b> En balance – ¿hay que tomar una decisión? ¿Qué decisión o decisiones se toman?



## Otros materiales

En el sitio web de Insight Exchange puedes consultar más información y materiales de reflexión:

¿Qué es la Violencia Interpersonal y Familiar?

[www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

Mi Kit de Seguridad– Animaciones y Folletos

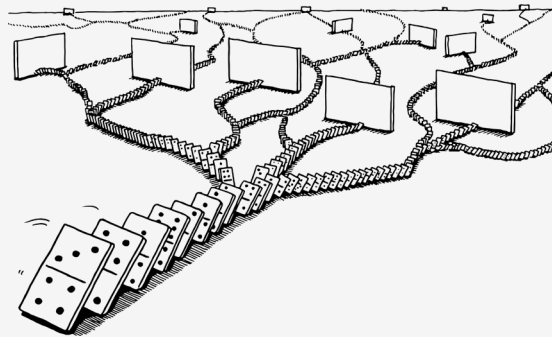
[www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

Mi Dignidad – Folleto

[www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

Mis Opciones de Apoyo (lugares de trabajo)

[www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)



## 5

### **Mejorar nuestras respuestas**

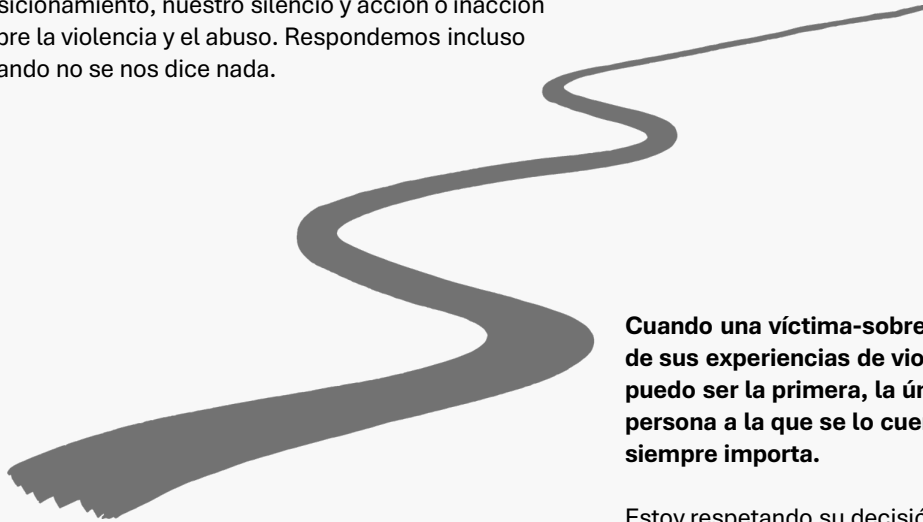
En esta sección puedes explorar ejemplos de posibles respuestas que refuercen la seguridad y la dignidad en la conversación y en los silencios.

# RESPUESTAS

## **Las respuestas son algo más que escuchar y hablar.**

Cuando no comprendemos la importancia de lo que las víctimas-sobrevivientes se plantean: si compartir o no sus experiencias de violencia y abusos y/o cuánto compartir, cometemos el error de asumir que “contar” es el “comienzo” y el “determinante” de nuestra respuesta.

Las respuestas no “empiezan” cuando alguien nos “cuenta” algo. Hemos estado respondiendo todo el tiempo (directa o indirectamente) a través de nuestro posicionamiento, nuestro silencio y acción o inacción sobre la violencia y el abuso. Respondemos incluso cuando no se nos dice nada.



# Sígueme a Mí

**Cuando una víctima-sobreviviente me habla de sus experiencias de violencia y abusos, puedo ser la primera, la única o la última persona a la que se lo cuente. Mi respuesta siempre importa.**

Estoy respetando su decisión acerca de:

- ¿qué y cuánto hablar?
- ¿cuándo guardar silencio?
- ¿con quién decide hablar y con quién no?

Sígueme a mí – Animación y folleto

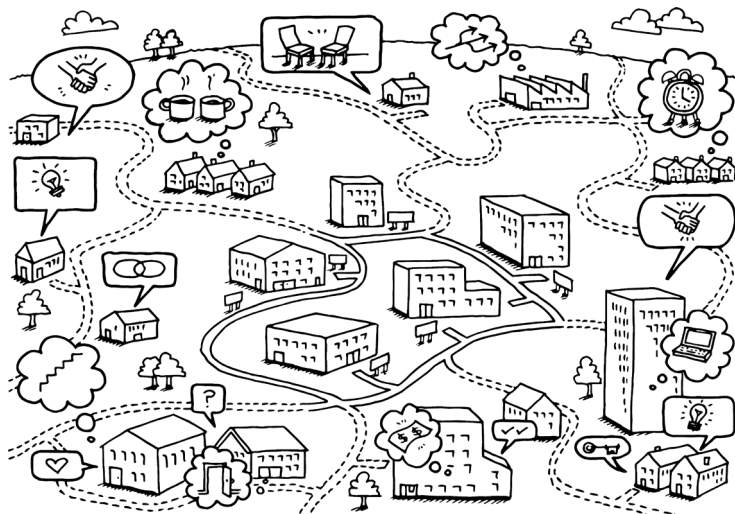
[www.insightexchange.net/follow-my-lead/](http://www.insightexchange.net/follow-my-lead/)

**Gracias por  
dedicar tiempo  
para hablar  
conmigo.**

**Quiero dejarme guiar  
por ti en lo que me  
dices y cuánto me  
dices. También me  
parecen bien los  
silencios.**

**A veces podría necesitar  
hacer preguntas para  
comprender mejor. Me  
dejaré guiar por ti sobre lo  
que es útil y/o lo  
suficientemente seguro  
de responder.**

**Si has hablado con otras  
personas en el pasado  
(o recientemente),  
¿cómo ha sido su  
respuesta hacia ti?**

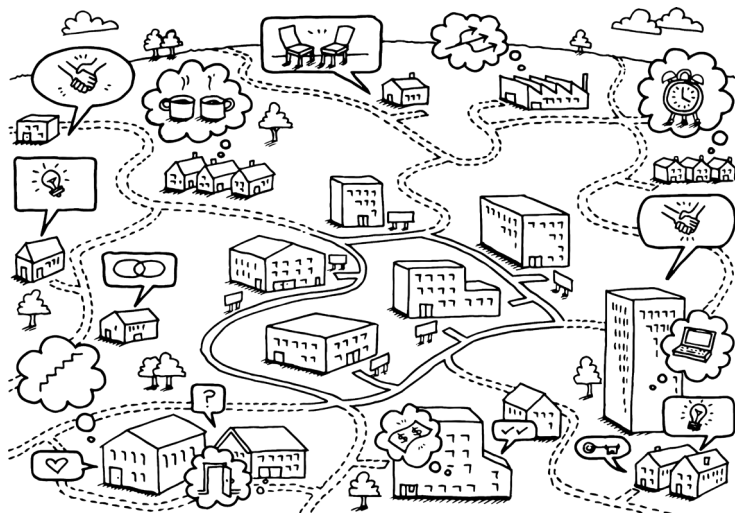


GUYDOWNES ©

Quiero hacer todo lo posible para ser útil para ti.

Me parece bien que me digas cuándo no estoy entendiendo, para poder escuchar de otra manera.

¿Qué es lo que más quieres que sepa o note sobre lo que estás compartiendo?



# INSIGHT EXCHANGE



**Insight Exchange** se centra en los conocimientos de las personas con experiencia vivida de violencia para dar lugar a la voz de éstas experiencias. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales y de los servicios de atención directa a la violencia interpersonal y familiar.

Lanzado en noviembre de 2017, InsightExchange fue diseñado por Domestic Violence Service Management (DVSM), en colaboración con la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade del Centre for Response-Based Practice, Canadá.

Insight Exchange ha sido establecido, desarrollado y es regulado por el Domestic Violence Service Management (DVSM) una organización benéfica registrada (ABN 26 165400 635).

Insight Exchange se ha mantenido gracias a las generosas donaciones de particulares y de un donante silencioso para beneficio de muchas personas.

© 2023 Insight Exchange.

Ilustraciones: © 2023 Guy Downes

Para más información visita [www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

Este material es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluidas, entre otras, las identidades de lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y asexual, así como las identidades heterosexuales y cisgénero.

---

**Para usar este material:** La información contenida en este material es sólo para fines de información general. Insight Exchange no asume responsabilidad alguna por el uso que se haga de la información contenida en este material.

HABLAR fue desarrollado en colaboración directa con Tania Aguirre fundadora de ECOS: Prácticas Basadas-en-la-Respuesta, y Andrea Salamanca.

Más información sobre el uso de nuestros materiales:  
[www.insightexchange.net/guide-using/](http://www.insightexchange.net/guide-using/)

**Derechos de autor:** Insight Exchange autoriza la fotocopia o reproducción de extractos de este material, siempre que se cite la fuente de forma clara y adecuada.



## Materiales de información y reflexión de Insight Exchange



Este material se centra en valorar lo que los miedos de las víctimas-sobrevivientes nos dicen sobre la perpetración y las experiencias vividas de violencia y abuso.

Comprender y valorar la experiencia vivida por las víctimas-sobrevivientes y sus **razones específicas para temer**, informa y mejora la calidad de nuestras respuestas.

### Propósito de este material

Este material de reflexión está diseñado para apoyar el análisis crítico sobre cómo entendemos y preguntamos sobre el miedo como una medida del significado, la importancia y la gravedad de la violencia interpersonal, familiar y sexualizada.

El material está diseñado para ayudar a cualquier persona respondedora a pasar de medir el “estado de ánimo” de la víctima - sobreviviente hacia preguntarse sobre la vida de una víctima - sobreviviente.

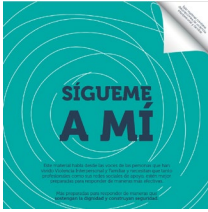
Como personas respondedoras, podemos tener un mejor entendimiento sobre las muchos **razones para temer** de las víctimas-sobrevivientes cuando exploramos lo que éstas tienen que hacer, dejar de hacer, renunciar y prescindir para poder sobrevivir y continuar con sus vidas.

Escanea el código QR estático para abrir el material Insight Exchange '[MIEDO](#)'.

Este material incluye experiencias de resistencia y respuestas a la violencia y los abusos.

[www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

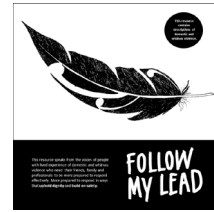




**Sígueme a Mí**  
Español con contactos de apoyo en México



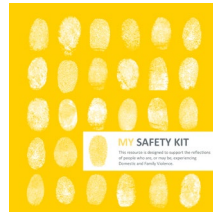
**Follow My Lead**  
Inglés con contactos de apoyo australianos



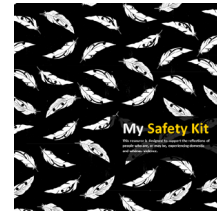
**Follow My Lead Aotearoa**  
Inglés con contactos de asistencia en NZ



**Mi Kit de Seguridad**  
Español con contactos de apoyo en México



**My Safety Kit**  
Inglés con contactos de apoyo australianos



**My Safety Kit Aotearoa**  
Inglés con contactos de asistencia en NZ



**Mi Dignidad – Mi Cuerpo es Mío**  
Español con contactos de apoyo en México



**Guía para Elegir Terapeuta**  
Español con contactos de apoyo en México



**Colección Voces de Insight**  
Experiencias vividas

Estos materiales de información y reflexión (y otros más) pueden encontrarse en [www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

## Acknowledgment



Insight Exchange reconoce a los Custodios Tradicionales de la tierra en la que opera nuestro trabajo y nuestros servicios y rinde nuestros respetos a los Ancianos del pasado y del presente. Hacemos extensivo este respeto a todos los pueblos de las Primeras Naciones del país y del mundo. Reconocemos que la soberanía de esta tierra nunca fue cedida. Siempre ha sido y siempre será tierra aborígen.



Insight Exchange y RBPAotearoa defienden el Tino Rangatiratanga en colaboración con los maoríes: las generaciones que nos han precedido y las generaciones venideras. Extendemos este respeto a todos los pueblos indígenas. Reconocemos que la soberanía nunca fue cedida.



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, auto-gobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestxrs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.

## Nuestro agradecimiento

El contenido de este material se ha desarrollado a lo largo del tiempo con expertos internacionales y locales en contenidos y personas expertas en experiencias vividas. También damos las gracias a los/as donantes individuales que hacen posible este trabajo, a los/as participantes que contribuyen a las publicaciones a las que se hace referencia en este material y, lo que es más importante, a las personas que han compartido sus conocimientos sobre la experiencia vivida en beneficio de muchas personas.



## INSIGHT EXCHANGE

[www.insightexchange.net](http://www.insightexchange.net)

Escanea el código QR estático para abrir Insight Exchange. El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

