

The background is a complex, abstract composition of textured brushstrokes. It features a mix of vibrant red, deep blue, and white, with some areas appearing more saturated than others. The strokes are layered and somewhat chaotic, creating a sense of movement and depth. The overall effect is reminiscent of a watercolor or mixed-media artwork.

**MIEDO**

## Experiencia vivida

Las respuestas actuales a la violencia interpersonal, familiar y sexualizada predominantemente sitúan a los profesionales y personas respondedoras como “expertas” en lugar de a la víctima - sobreviviente. Esto se contradice con la evidencia.

La guía nacional para la evaluación del riesgo de violencia interpersonal y familiar establece que éste “debe ser realizado a partir del conocimiento de la propia víctima-sobreviviente y no por la profesional que las asesora” cuyo rol “debe limitarse a poner a su disposición todos los recursos posibles para que puedan llevar a cabo este plan”.

El material de Insight Exchange Sígueme a Mí está diseñado para revelar las perspectivas expertas de las víctimas - sobrevivientes de la violencia interpersonal, familiar y sexualizada (VIFS) sobre sus propias vidas y lo que es importante para ellas ahora y en el futuro.

---

### Referencia:

<https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/PAIMEF/2019/guiaparaelpersonal.pdf>

Sígueme a Mí- Animación y Folleto

© Insight Exchange

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

## Creando posibilidades

No basta con escuchar las experiencias vividas. Nuestras respuestas a lo que escuchamos es lo que marca la diferencia, social y sistémicamente. Entonces, ¿qué podemos hacer para dar forma a un mundo que escuche y se guíe por las percepciones y experiencias de violencia y abuso de las víctimas - sobrevivientes?

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

**El “miedo” típicamente se entiende como una medida clave del probable daño que causará el agresor. Sin embargo, la ausencia de miedo “obvio” se asume, errónea y acriticamente, como ausencia de amenaza y ausencia de riesgo de daño.**

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

## Contenido

Propósito e Introducción (pág. [4](#))

Status Quo (pág. [5](#))

Experiencia vivida (pág. [10](#))

Razones para temer (pág. [19](#))

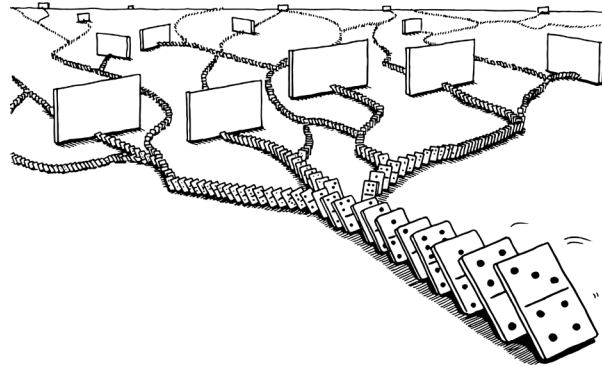
Reflexiones (pág. [28](#))

Respuestas efectivas (pág. [32](#))

Si has sido objeto de amenazas o experiencias de violencia y abuso, y tienes miedo, es importante que sepas que responder con MIEDO no es

- un problema mental o de perspectiva
- un problema de personalidad
- un signo de debilidad
- ilógico
- irracional
- paranóico
- delirante
- egoísta o narcisista.

Responder a las amenazas o experiencias de violencia y abuso con miedo es apropiado y proporcionado - las víctimas-sobrevivientes **tienen razones para temer.**



GUYDOWNES ©

## Propósito de este material

Este material de reflexión está diseñado para apoyar el análisis crítico sobre cómo preguntamos y entendemos 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 transitar de medir el “estado de ánimo” de una víctima - sobreviviente hacia preguntar sobre su vida.

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

---

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

## Introducción

Las herramientas de evaluación del riesgo suelen incluir preguntas sobre el “miedo” de las víctimas - sobrevivientes. Sin embargo, personas respondedoras a la violencia utilizan acríticamente el “miedo” como medida para entender la violencia, el peligro y la amenaza. A menudo, se patologiza a las víctimas-sobrevivientes como “ansiosas” y “temerosas” o se las promociona socialmente como “valientes”, pero la realidad es que tienen muchas **razones para temer**.

Las razones de las víctimas-sobrevivientes para temer varían porque las experiencias y la resistencia a la violencia son únicas y situacionales.

Como personas respondedoras, podemos ajustar de formas más conscientes y responsablemente la forma en que exploramos y damos sentido a las razones de las víctimas-sobrevivientes para tener miedo.

Podemos pasar de hacer suposiciones sobre el miedo, a comprender la experiencia vivida de las razones para tener miedo. Podemos reconocer que el miedo no es un “problema mental o de perspectiva”, sino una **respuesta a la violencia**.

Cuando nos centramos en las razones de las víctimas-sobrevivientes para tener miedo, y en cómo saben tener miedo, comprenderemos mejor:

- la intensidad y omnipresencia de la violencia perpetrada contra ellas
- la responsabilidad de los perpetradores de la violencia
- la resistencia y las respuestas ingeniosas, duraderas y siempre presentes de las víctimas a la violencia.

# 1

## **Status Quo**

Las herramientas de evaluación del riesgo suelen incluir preguntas sobre el “miedo” de las víctimas-sobrevivientes.

# STATUS QUO

## Status Quo:

El concepto de “miedo” se utiliza de forma extendida en todos los ámbitos de respuesta y prevención de la violencia interpersonal, familiar y sexualizada. Por ejemplo, la presencia (o ausencia) percibida del miedo de las víctimas-sobrevivientes suele ser utilizada por los primeros respondedores, como la policía, para distinguir a la víctima-sobreviviente del agresor (Wangmann, Laing y Stubbs, 2020).

Muchas herramientas de evaluación del riesgo de violencia interpersonal y familiar piden a las personas respondedoras (por ejemplo, policía, personal del servicio de urgencias, trabajadoras sociales) que evalúen el nivel o la intensidad del miedo que experimenta una víctima-sobreviviente.

### Dos ejemplos:

Algunos respondedores utilizan cuestionarios que exploran directamente el miedo:

**¿Hasta qué punto teme la usuaria a su pareja?  
(Seleccione una opción)**

<input type="checkbox"/>	No siente miedo
<input checked="" type="checkbox"/>	Siente miedo
<input checked="" type="checkbox"/>	Aterrorizada
<input checked="" type="checkbox"/>	No contestó

**¿Qué preocupaciones expresó la usuaria?  
¿Qué cree que podría hacer su pareja y a  
quién?**

[https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Estudios\\_Diagnosticos/Identificacion\\_Riesgo\\_Violencia\\_Feminicida.pdf](https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Estudios_Diagnosticos/Identificacion_Riesgo_Violencia_Feminicida.pdf)

Algunos respondedores utilizan lo que llaman “factores de riesgo desde la perspectiva de la vulnerabilidad de la víctima”.



Algunos cuestionarios incluyen preguntas que nombran directamente el “miedo”:

\_\_\_ **Si teme por su vida o la de sus seres queridos, hijos/as, familiares o amistades**

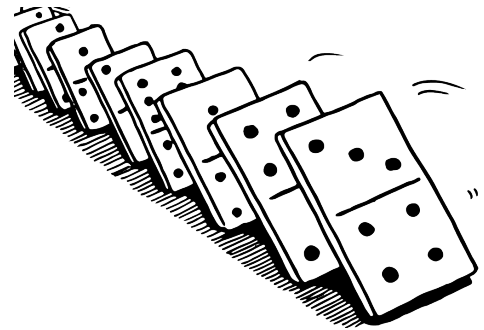
\_\_\_ **Si teme que le quiten a sus hijos/as**

\_\_\_ **Si teme que el agresor se suicide o se haga daño.**

---

[https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Estudios\\_Diagnosticos/Identificacion\\_Riesgo\\_Violencia\\_Feminicida.pdf](https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Estudios_Diagnosticos/Identificacion_Riesgo_Violencia_Feminicida.pdf)

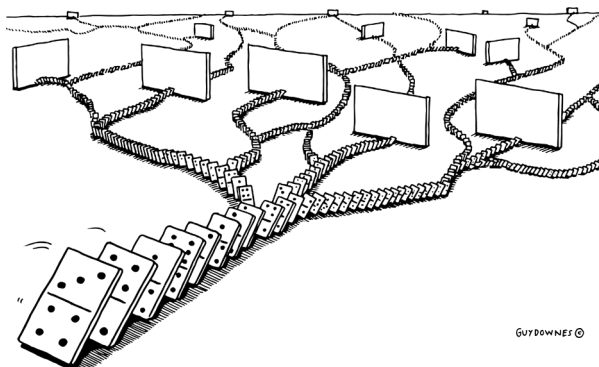
**Estos ejemplos resaltan el énfasis institucional y legal que se pone en el miedo de las víctimas-sobrevivientes y cómo el juicio de los/as profesionales sobre el miedo de una víctima-sobreviviente puede determinar su acceso a las ayudas legales y de otro tipo.**



**¿Cómo podemos saber “cuánto miedo” tiene una persona?**

**¿Entendemos que, basándose en el propio conocimiento experto de su situación, una persona tiene razones para temer?**


**¿Qué esperamos “encontrar” y “averiguar” dentro de la mente de la víctima-sobreviviente cuando le preguntamos por los “sentimientos” de miedo?**



Podemos escuchar distintas descripciones (como los ejemplos de la página siguiente), pero no siempre es seguro compartir estas reflexiones ni preguntar por ellas.

Estas descripciones por sí solas no significan que comprendamos toda la importancia del daño causado y la probabilidad de más amenazas y violencia.





“muy asustada”

“terror en mi voz”

“petrificada”

“un malestar aplastante”

“espantada”

“todos/as nos sentíamos amenazados/as”

“me sentía paralizada de miedo”

“temblando”

“viviendo en terror”

“intensamente atormentada”

“aterrorizada”

“miedo real de lo que podría hacer a mis seres queridos”

“siempre asustada”

“intimidada y asustada”

“todavía vivimos con miedo”

“sin poder moverme”

“continuamente cuidándome la espalda”

“terror continuo”

“miedo y temor profundos”

“alarmada”

---

18 extractos describen el miedo en los relatos narrados por  
víctimas-sobrevivientes.  
[www.insightexchange.net](http://www.insightexchange.net)

## 2

### **Reflexiones de experiencia vivida**

Extractos de experiencias  
vividas por víctimas-  
sobrevivientes de violencia  
interpersonal, familiar y  
sexualizada.

# EXPERIENCIA VIVIDA

## **Maryam**

Cuando vivía con él, tenía mucho miedo. Todos los días, en cuanto escuchaba su coche estacionarse en la entrada, empezaba a temblar.

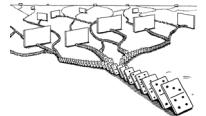
Le dije al tribunal que tenía mucho miedo de él. Nos ha amenazado a mí y a mis hijos e hijas muchas veces.

Todos mis hijos e hijas dicen: “Le tengo tanto miedo. ¡Es tan peligroso! Es tan peligroso”. Muchas veces sacó el cuchillo para picar. Corría por la casa con él amenazándonos. Es muy peligroso. Me enfrenté a él, yo era muy fuerte en ese momento. Pero él me empujaba.

El año pasado pensó que yo tenía una aventura. Llamó a la policía unas 32 veces y hacía que los niños llamaran a la policía para que me denunciaran. Era un hombre muy listo. Cada vez que venía la policía, les decía a los niños “si dicen algo, mataré a su madre”. Aunque me hubiera matado, los niños habrían dicho “no, él no la mató”. Estaban aterrorizados de él.

Es un juego. Puede matar a cualquiera. Sabe cómo jugar. Tengo tanto miedo de ese hombre. Puede hacer cualquier cosa.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)



### **Deb**

No impugné la acusación de agresión porque no quería estar en la misma sala que él en los tribunales. No puedo ni mirarle. Y tengo que volver a los tribunales pronto para otra mediación y no quiero estar en ningún lugar cercano a él. Estoy petrificada.

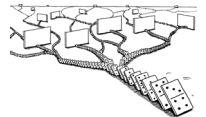
[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)

### **Deepa**

Una vez, Jayesh nos echó a mí y a mis hijos/as de casa. No tenía a dónde ir, así que mis hijos/as y yo fuimos a la policía. No hice ninguna declaración por escrito, pero dije que necesitaba volver a casa. Pero también tenía miedo de volver.

Jayesh dice que estoy impidiendo que los/as niños/as le vean. Pero no se lo estoy impidiendo en absoluto. Mis hijos/as dijeron: “No iremos contigo, papá”, porque le tenían demasiado miedo.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)



## Amira

La policía volvió a arrestar a Grant. Él dijo que no había vuelto a la casa para hacerme daño. Pero la cuestión era que había incumplido las condiciones de la fianza y que si Leisha y yo hubiéramos estado allí, me habría hecho algo a mí o a las dos. Era una persona muy iracunda y su intención era regresar allí. Todavía tiene las llaves, sigue mintiendo, sigue inventándose una historia. Ha sido bastante aterrador.

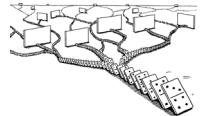
\*\*

Le dije a Leisha a través de la puerta: “Si Grant me está haciendo daño, ve al lado y llama a la vecina y pídele que llame a la policía”. Sé que estaba aterrorizada. Dijo: “No puedo hacerlo”, y yo le dije: “Está bien, no te preocupes”. Porque Leisha tenía miedo de que si Grant bajaba y ella estaba al lado, se iba a meter en problemas.

\*\*

Ya han pasado meses que estamos viviendo con miedo, preocupándonos por lo que va a pasar. Cuando salga, va a estar de muy mal humor. No hemos tenido ningún respiro de eso porque aunque esté en la cárcel, seguimos viviendo con el miedo.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)



### **Amrita**

Siempre que él salía, nos encerraba en casa. Yo siempre tenía miedo. Dios sabe a qué hora volvería a la casa.

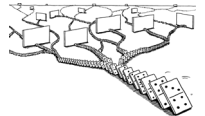
No salía de la casa de transición para nada, ni siquiera para ver a un abogado. Así de asustada estaba.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)

### **Tamara**

Tenía miedo de que Sam o la familia de Sam se presentaran en la escuela de Bobby y se lo llevaran. Todos sabían a qué colegio iba, así que cambié a Bobby de escuela.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)



## Sally

Sin duda creo que un poco fue amnesia del embarazo, al principio. Pero la mayor parte fue porque estaba aterrorizada. Aterrorizada por no saber qué me iba a hacer a continuación.

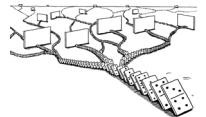
Lo que más me asustaba era ver que tenía una rabia y un odio muy profundos. No sé de dónde le venían.

En la superficie yo tenía cierto nivel de funcionalidad, pero eso también se convierte en un problema porque, funcionalmente todo está bien, pero en realidad no lo está. Estaba ansiosa y miraba constantemente por encima del hombro, preocupada de que fuera a hacer algo definitivo y tenía un terror continuo por debajo.

Mi hija también tenía ataques de pánico regularmente durante la noche, gritando “No papá, no”. Se despertaba gritando: “No puedo respirar, mamá, tengo algo en el pecho”. A los tres años me dijo que no quería seguir viva. No se le acercaba mínimamente ni lo dejaba que la cargara .

En ese momento ya existía la orden de restricción, pero era una orden provisional. Luego iba a pasar a la corte de magistrados e iría a juicio. Steve decía: “Está loca, no sé de qué habla, se lo inventó todo”. Tras muchos retrasos y la intervención de mi abogado, por fin llegué al juzgado de primera instancia. Estaba aterrorizada porque estaba allí sola y las personas que quería que me acompañaran también estaban muy asustadas de él. Era muy controlador y me amenazaba tanto físicamente que temía que me apuñalara o me estrangulara.

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



## **Bronwyn**

La puerta estaba cerrada y no veía ninguna salida. En ese momento no sabía qué recursos o servicios había. Estaba demasiado asustada para hacer algo.

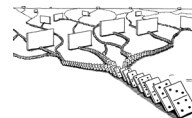
Dependiendo de lo enojado que estuviera, a veces pasaba a la tienda en su camino de regreso a la casa y compraba buena comida. Pero eso era muy de vez en cuando. Me preocupaba más que los/as niños/as tuvieran algo para comer.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)

## **Jules**

Jed me estuvo enviando mensajes de texto abusivos durante una media de 8 horas al día, todos los días, durante meses. Eso, junto con sus comentarios y publicaciones en las redes sociales hizo que llegara un punto en el que tuve que decírselo a la junta directiva y a los ejecutivos de donde trabajo. Mi jefe tuvo que cerrar los ascensores para que nadie pudiera subir a mi despacho. Mis compañeros/as me acompañaban de ida y regreso hasta mi coche porque me aterrorizaba la idea de que me estuviera esperando en la puerta.

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





## **Melinda**

Trabajaba a tiempo completo. Pero todas las tardes y noches me aterraba ver los zapatos de Dan bajando de la escalera. Era entonces cuando sabía que había comenzado la madrida.

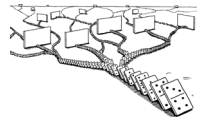
Entraba por la puerta, daba un portazo, bajaba las escaleras, se daba una ducha y se iba a tomar unas dos horas, supongo que a casa de su amigo Anthony. Yo tenía que llegar a casa para preparar a los/as niños/as, bañarles, hacer la tarea, darles de comer y asegurarme de que la casa estuviera ordenada antes de que Dan volviera a las seis de la tarde.

Cuando Dan volvía, siempre empezaba con lo mismo de “qué es esta mierda para cenar”. Era un no parar.

\*\*

Mi esperanza siempre ha sido que consigas transmitir alguna idea a aquellas personas que han tenido la suerte de no haber sufrido nunca ningún tipo de violencia. La violencia es como una telaraña. Hay otras implicaciones en las que nunca se piensa y que pueden igualmente destruir la vida de una persona. La gente tiene que saber que es muy compleja, desordenada y pegajosa.

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



## **Belinda**

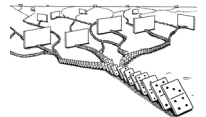
El abuso empeoró a medida que fui creciendo. Brett lo controlaba todo. Era a su manera o no era. Incluso cuando se trataba de comprar algo para los/as niños/as, lo que cocinabas para la cena, todo era control. Se ponía de mal humor y descomponía algo del coche para que yo no pudiera usarlo. Yo: “si vuelves a alejarme de mis hijos, te mato”.

No podía salir de casa, ir de compras o llevar a los/as niños/as a la escuela sin el coche. Él hacía cosas así. Era del tipo controlador.

\*\*

Algunas noches ni siquiera como porque no tengo suficiente comida para cocinar para todos, así que primero doy de comer a mis hijos/as. Mis hijos/as me preguntan “¿por qué no comes?” y yo les digo “estoy bien, sólo me duele la panza”. No es justo que tengamos que vivir como pobres, como indigentes, y él siga viviendo como un rey.

[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)



# 3

## Razones para temer

Las víctimas-sobrevivientes son patologizadas como “miedosas” o socialmente promocionadas como “valientes”, pero en realidad tienen muchas *razones* para temer.

# RAZONES

**Las víctimas-sobrevivientes son patologizadas como “miedosas” o socialmente promocionadas como “valientes”, pero en realidad tienen muchas *razones* para temer.**

La comparación binaria de que las víctimas-sobrevivientes son “temerosas” o “valientes” se reproduce y refuerza aún más mediante la idea reduccionista de que las víctimas-sobrevivientes son “vulnerables” o “empoderadas”.

~~MIEDOSA~~  
~~(“vulnerable”)~~

O

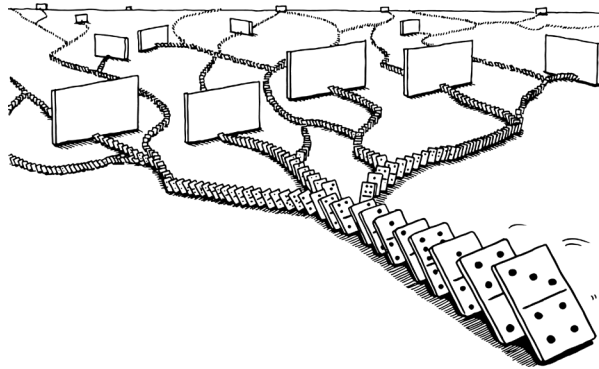
~~VALIENTE~~  
~~(“empoderada”)~~

Estas simplificaciones sirven para situar el “problema” de la violencia y el abuso (o la “solución” al mismo) en la víctima-sobreviviente como individuo. Esto refuerza la culpabilización de las víctimas e ignora el contexto social y estructural en el que se perpetran, ocultan, minimizan y toleran la violencia y los abusos.

**Las *razones para tener miedo* de las víctimas-sobrevivientes varían porque las experiencias y la resistencia a la violencia son únicas y situacionales.**

Muchas víctimas-sobrevivientes de violencia interpersonal, familiar y sexualizada indican **razones** específicas para tener miedo basadas en su propio **conocimiento experto y comprensión de las amenazas del perpetrador, sus comportamientos y los tipos de respuestas sociales que anticipan de las demás personas.**

(Harper, 2022)



---

En las páginas siguientes se incluyen algunos ejemplos de la literatura publicada.

**Muchas víctimas-sobrevivientes tienen motivos para temer que los perpetradores sigan ejerciendo violencia contra ellas, sus hijos/as y otros miembros de la familia, incluida la violencia contra los animales y los daños a la propiedad, tanto a corto como a largo plazo.**

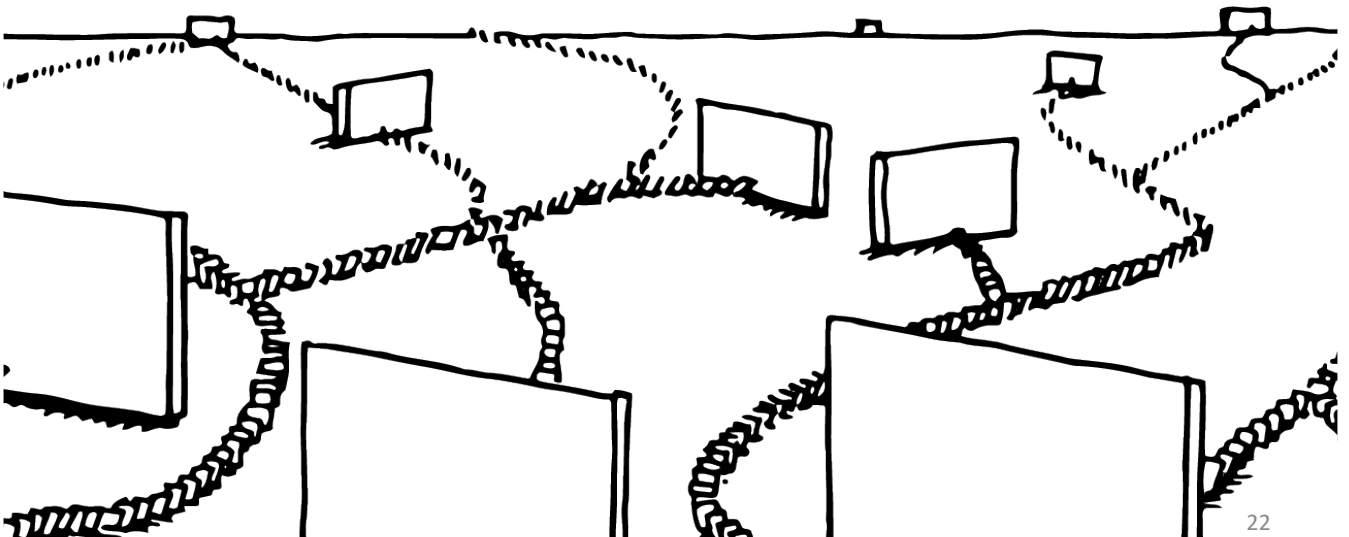
Laing & Humphries, 2013; Shaqiri & Osmani, 2020

**Las víctimas-sobrevivientes suelen temer que el perpetrador las ataque, humille, degrade, atrape, lesione o mate a ellas o a un ser querido.**

Harper, 2022; Dziegielewski, Campbell & Turnage, 2005

**Las víctimas sobrevivientes también afirman temer posibles agresiones y abusos por parte de las amistades y familiares de los perpetradores, especialmente inmediatamente después de dejar al agresor y/o tras denunciar formalmente los abusos.**

Evans & Feder, 2016; Felson et al., 2005



**Las víctimas-sobrevivientes describen cómo anticipan las respuestas perjudiciales por parte de otras personas, como el miedo a que no se les crea y a que no se tomen medidas contra el perpetrador.**

Voce & Boxall, 2018; Shackel, 2009

**Las víctimas-sobrevivientes también temen que se les culpe de la violencia, lo que puede causar o exacerbar adversidades ya existentes, como el miedo a experimentar injusticias en el ámbito de la vivienda y a quedarse sin hogar.**

Roschelle, 2008; Willse, 2016

**Las víctimas-sobrevivientes temen experimentar inseguridad económica y pérdidas financieras significativas.**

Zufferey, Chung, Franzway, Wendt & Moulding, 2016

**Las víctimas-sobrevivientes temen perder el trabajo y su promoción profesional, el estigma social asociado a ser identificadas como víctima- sobreviviente y el posible daño a su reputación y otras consecuencias sociales negativas.**

Harper, 2022; Voce & Boxall, 2018

**Las víctimas-sobrevivientes temen recibir una pensión alimenticia inadecuada.**

Swanberg & Logan, 2005

**Las víctimas-sobrevivientes temen que les quiten a sus hijos/hijas.**



Patrick, Cook & McKenzie, 2008

**Las víctimas-sobrevivientes de comunidades social, política y económicamente marginadas, a menudo temen denunciar la violencia y los abusos debido a la posibilidad de que se produzcan respuestas racistas, clasistas, homófobas, transfóbicas, discriminatorias por razón de edad y capacitistas contra ellas, sus familias y sus comunidades.**

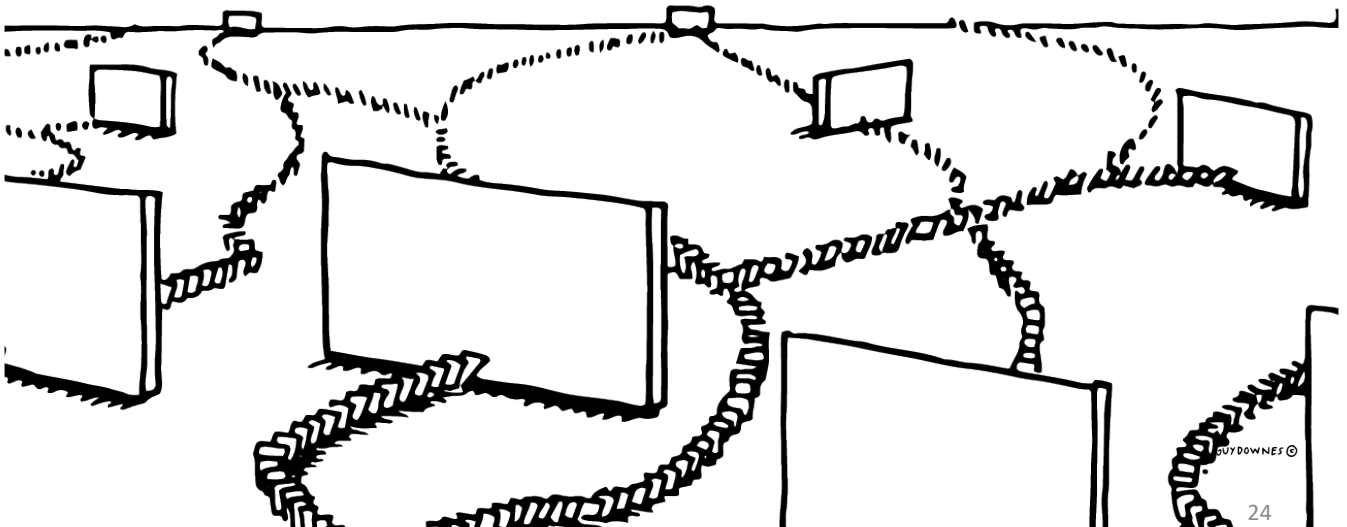
Laing & Humphries, 2013

**Por ejemplo, las personas Indígenas Negras y de Color que son víctimas-sobrevivientes, a menudo temen el uso del acoso racista de la policía contra sus comunidades y el refuerzo de los estereotipos raciales.**

Storer, Rodriguez, & Franklin, 2021;  
Ghafournia & Eastale, 2021.

**Las víctimas-sobrevivientes temen ser identificadas indebidamente como las perpetradoras.**

Lewinson, Thomas & White, 2014





**Las personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales (de género diverso), intersexuales, queer y asexuales (LGBTIQA+) a menudo temen denunciar la violencia interpersonal, familiar y sexualizada anticipando que “la policía y los proveedores de servicios minimizarán o no comprenderán ni tomarán en serio sus preocupaciones” y que “denunciar la violencia de pareja conducirá a una mayor estigmatización de las identidades y relaciones LGBTIQ”. Las víctimas-supervivientes LGBTIQA+ también pueden temer que la persona perpetradora les amenace con revelar su identidad sexual o de género, su estado serológico respecto al VIH, y temer que la persona perpetradora ataque características corporales de género como parte de la violencia y el maltrato. (p.7)**

Carman, M., Fairchild, J., Parsons, M., Farrugia, C., Power, J., & Bourne, A (2020)

**Las víctimas - sobrevivientes temen no ser tomadas en serio por la policía.**

Wydall, & Zerk, 2021

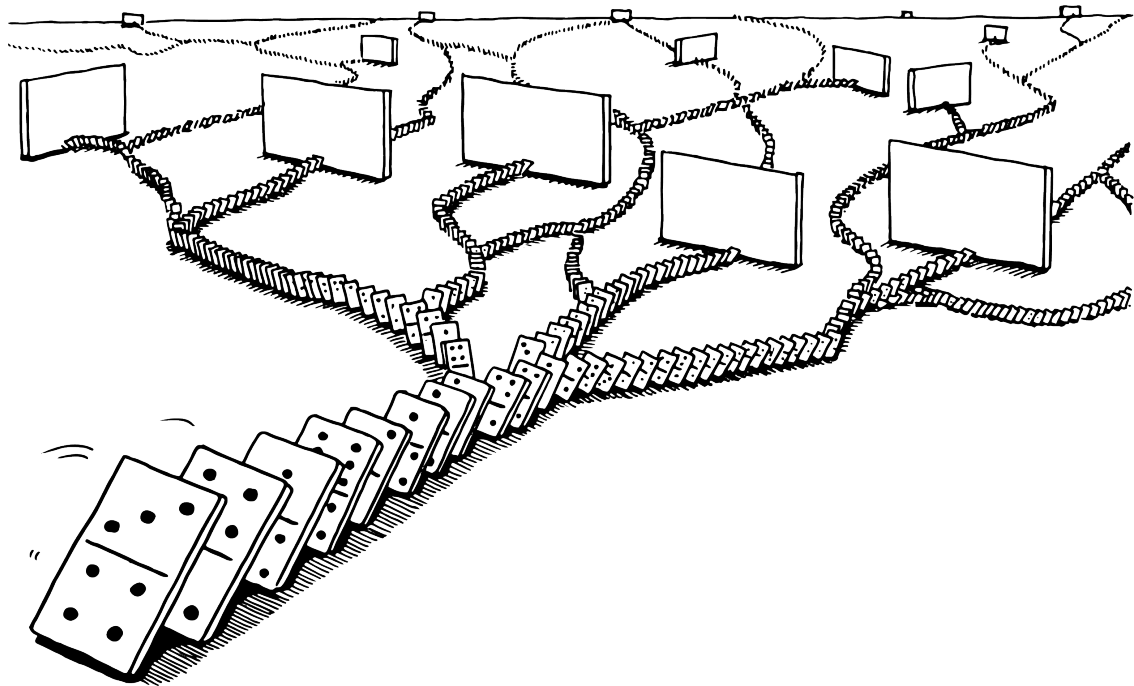
**Las víctimas - sobrevivientes temen ser criminalizadas y encarceladas.**

Birdsey & Snowball, 2013

**Las víctimas-sobrevivientes temen perder la custodia de sus hijos/as o, que debido a órdenes judiciales se les ordene vivir con el perpetrador o mantener contacto con él.**

Francia, L., Millear, P. & Sharman, R, 2020; Roberts, D., Chamberlain, P. & Delfabbro, P, 2015

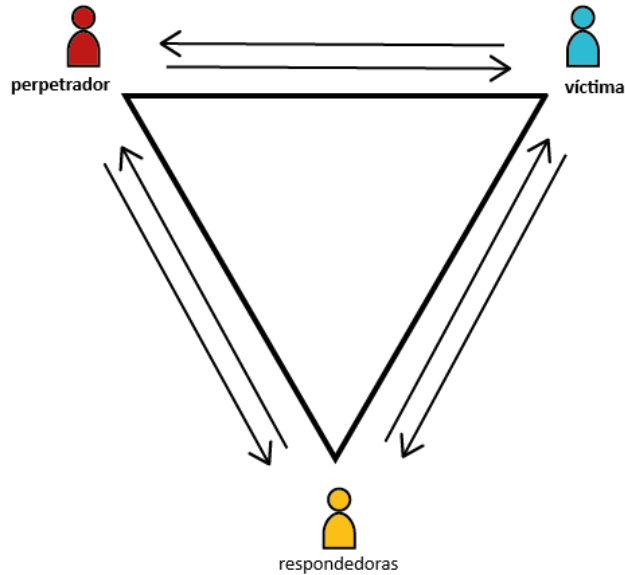




**Las víctimas-sobrevivientes tienen muchas razones para temer que son específicas a sus realidades personales, sociales, culturales, económicas, geográficas y políticas. Sin embargo, los y las respondedores sociales a menudo no intentan comprender la experiencia vivida por las víctimas- sobrevivientes en lo que respecta a sus razones para temer así como sus estrategias para resistir y sobrevivir a la violencia, el abuso y las injusticias.**

(Coates & Wade, 2007)

“Una clave para entender la violencia interpersonal es comprender que es social e interaccional....Todas estas interacciones tienen lugar en un contexto más amplio que incluye condiciones naturales, materiales, sociales, políticas, espirituales y culturales.”



Mira la breve animación de Insight Exchange (3mins)

**La violencia es social e interaccional**

<https://vimeo.com/823963926>

Escanea el código QR para mirar la animación



# 4

## Reflexiones sobre el miedo

Las razones para temer varían porque las experiencias y respuestas a la violencia y el abuso son únicas y situacionales.

# REFLEXIONES

# Reflexiones sobre el miedo

## **Las razones para temer varían porque las experiencias y respuestas a la violencia y el abuso son únicas y situacionales.**

Las siguientes reflexiones anónimas han sido aportadas por personas con experiencia vivida de violencia interpersonal, familiar y sexualizada y/o experiencia en responder (formal o informalmente) a la violencia. Algunas participantes compartieron más de una respuesta y cada página presenta una combinación de voces.

## **El miedo se usa para controlar**

“La violencia se utiliza para crear miedo, luego el miedo se utiliza como una forma de control”.

“Yo literalmente empezaba a temblar con mi cuerpo o a tartamudear porque intentaba decirle algo... y él se reía de eso, decía `¿por qué tiembles?´ y empezaba a reírse, y como veía ese lado sabía que cualquier cosa que hiciera me asustaría”.

“Experimenté miedo dentro de mi cuerpo. Dentro de mi alma. No puedo salvar a mi mamá. No siento miedo, siento pavor”.

“Si lo revelo en el trabajo y el agresor descubre que se lo he contado a alguien”.

## **El miedo puede no ser inmediato**

“Creo que se pregunta por el miedo como un concepto emocional o cognitivo. Creo que se supone que las víctimas de violencia y abusos tienen tiempo y espacio para sentir y temer todo. A veces no tenemos ese privilegio”.

## **Miedo y tiempo**

“El miedo se transformó en otros aspectos de mi vida. Como el miedo a las 6 de la tarde, la hora en que llegaría a casa”.

“Temo el ritmo. El ritmo que no puedo seguir de la rabia y la volatilidad. Temo el ritmo de no terminar lo suficientemente rápido”.

“Temo la quietud de las secuelas. Cuando no estás segura de si aún quedan brasas ardiendo entre los escombros”.

## **El miedo que no me puedo permitir**

“No puedo permitirme gastar mi energía en el miedo, tengo que usar mi energía en permanecer frente a la violencia. Permanecer frente a saber qué será lo siguiente, cuáles son mis opciones y todo lo que eso puede significar para todo lo demás en mi vida”.

“Siento el miedo en mis huesos y en mis músculos, pero no le doy tiempo en mi mente. Necesito que mi mente pueda con todo”.

## **Miedo a ser malentendida**

Las víctimas-sobrevivientes a menudo son malinterpretadas como “paranoicas” cuando en realidad tienen miedo por una serie de muy buenas razones.

Pueden existir una serie de abusos que no provoquen que una persona tenga “miedo”, pero que busquen constreñir su vida.

## **Los costos del miedo**

“El miedo reclama el futuro.”

“Miedo al impacto de la violencia familiar en los/as niños/as. Los efectos de mi propio miedo en los/as niños/as, así como los efectos en mi hijo/a que todavía no ha nacido”.

“Ahora me preocupan los efectos que mi miedo constante pueda tener a largo plazo en mis hijos/as”.

“El miedo puede motivar la protección, especialmente cuando se trata de proteger a los/as niños/as”.

## Miedo a la imprecisión

“Miedo, trauma y memoria: Miedo a que mi recuerdo no sea un relato exacto de la violencia y los abusos.”

## El miedo no se quita, ni se extrae, ni se borra

“Desde tu posición de profesionalidad, poder y autoridad: 'hacer justicia' no elimina mi miedo.”

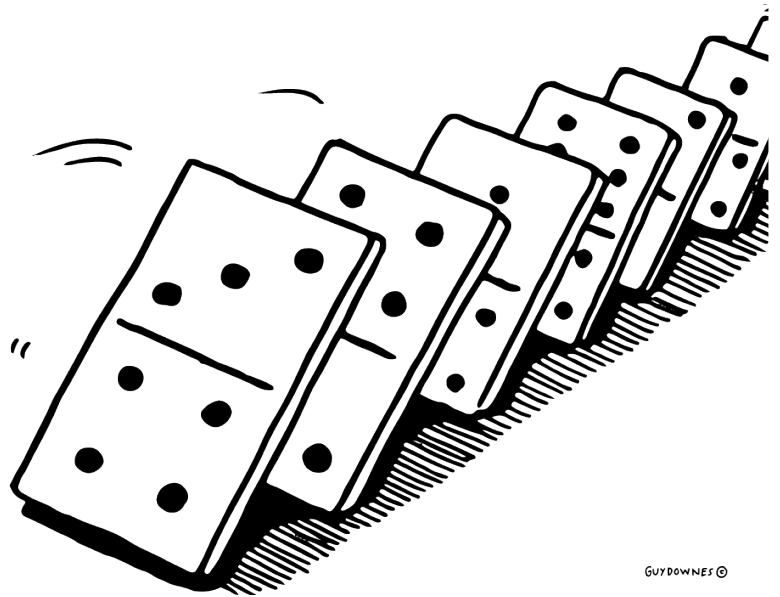
## El miedo oculto

“El entorno en el que se me exige que hable de mis experiencias (para acceder a los recursos) limita cuánto puedo decir y cómo lo digo.

Cómo describo mis razones para tener miedo delante de mis hijos cuando los servicios y los/las respondedoras esperan que lo haga es un dilema difícil...”

## El miedo que parece diluirse

“Con cada recuento, mis razones para temer (pasadas y presentes) no se pierden, disminuyen o son menos preocupantes. Sin embargo, tener que hablar con mucha gente, repetir la misma información, que se espere que responda a las preguntas con brevedad, o que responda a las preguntas en espacios/lugares que me exponen, todo influye en cuánto necesito ocultar la intensidad del miedo en el que vivo.”



## 5

### **Mejorando nuestras respuestas**

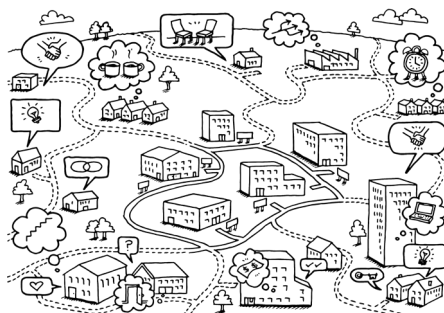
Tenemos que movernos hacia formular preguntas que exploren las experiencias vividas por las víctimas-sobrevivientes: lo que tienen que hacer (y no hacer) para crear seguridad y sostener la dignidad.

# RESPUESTAS



**Responder con miedo a las amenazas o experiencias de violencia y abusos es adecuado y proporcionado: las víctimas-sobrevivientes tienen razones para temer.**

---



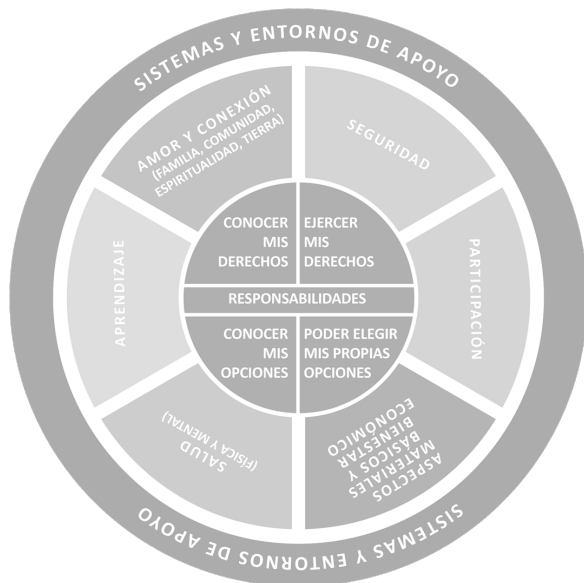
“Responder con miedo no es un problema mental o de perspectiva”. Como respondedores/as, debemos movernos de las preguntas sobre el estado mental de la víctima-sobreviviente...

...a formular preguntas que exploren las experiencias vividas por la víctima-sobreviviente: lo que tienen que hacer (y no hacer) para crear seguridad y sostener la dignidad.

## Necesitamos entender que

Las víctimas-sobrevivientes tienen razones para tener “miedo”.

El “miedo” de una víctima varía en función de los distintos ámbitos de su vida.



## Necesitamos explorar:

- Las víctimas-sobrevivientes tienen razones para tener miedo. Esto mantiene a la luz la perpetración deliberada de violencia y abuso (en cualquiera/muchas formas).
- Qué esfuerzos y hasta dónde tienen que hacer las víctimas-sobrevivientes para mitigar la violencia, crear o reconstruir la seguridad, proteger a los/as niños/as, las mascotas, las propiedades, las pertenencias, los seres queridos, la reputación y la seguridad de la comunidad en general, las oportunidades inmediatas y futuras, los recursos y más.
- Qué esfuerzos y hasta dónde están haciendo las víctimas-sobrevivientes para sobrevivir, o para ocultar su sufrimiento de modo que se preserven la dignidad, la seguridad y las estrategias útiles.

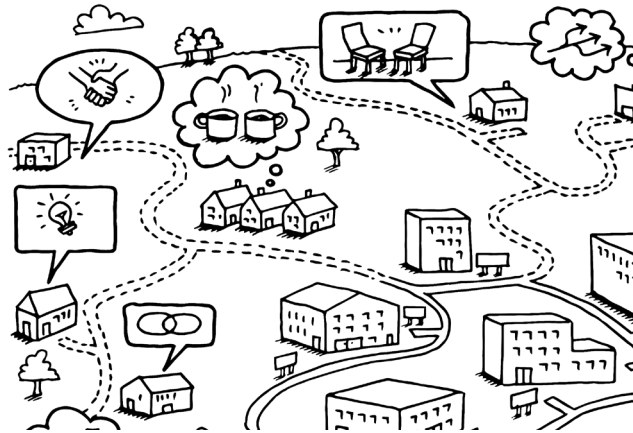
Antes de preguntar, como persona respondedora, puedo comprobar conmigo mismo/a...

- ¿Tengo ya algunas expectativas sobre lo que quiero/voy a escuchar?
- ¿Cómo puedo estar más preparado/a para evitar que mis expectativas interfieran en mi escucha?
- ¿Qué suposiciones surgen cuando escucho?

Al formular una pregunta, ¿qué quiero que ésta revele sobre **la dignidad y la seguridad** de la víctima-sobreviviente?

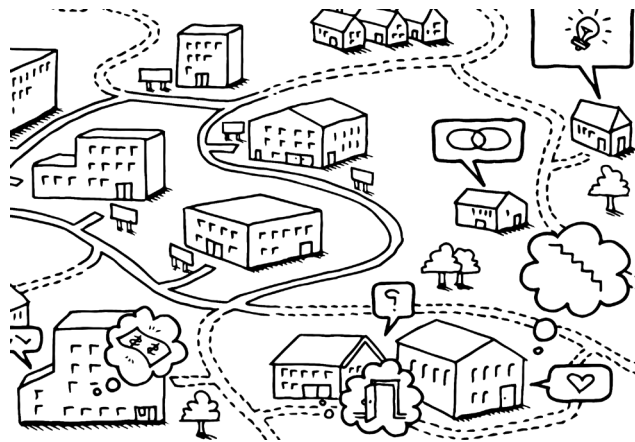
**¿Qué ha hecho que sea lo suficientemente seguro o urgente contármelo hoy?**

**Tu miedo es una respuesta realmente importante. ¿Cómo sabes tener miedo?**



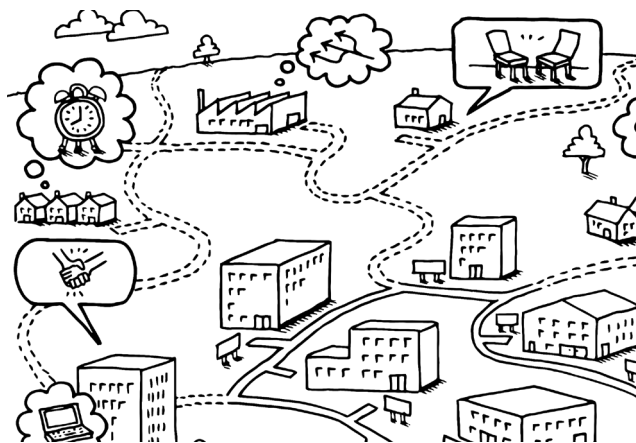
GUYDOWNES ©

**¿Qué tipo de cosas  
estás teniendo que  
hacer para mantenerte  
segura y bien?**



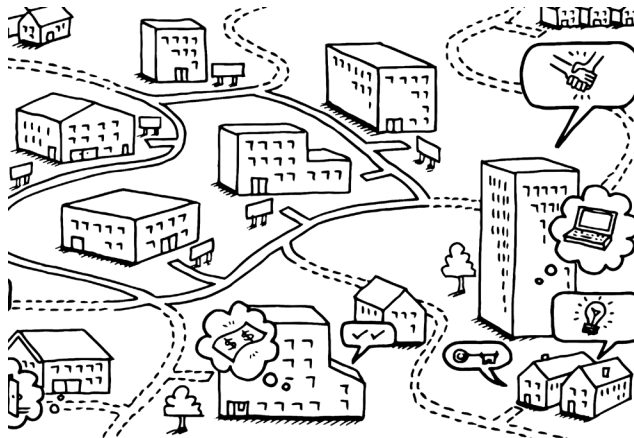
GUYDOWNES ©

**¿Hay cosas importantes  
para ti (o para tus hijos/as)  
a las que tienes que  
renunciar?, ¿O prescindir  
de ellas?**



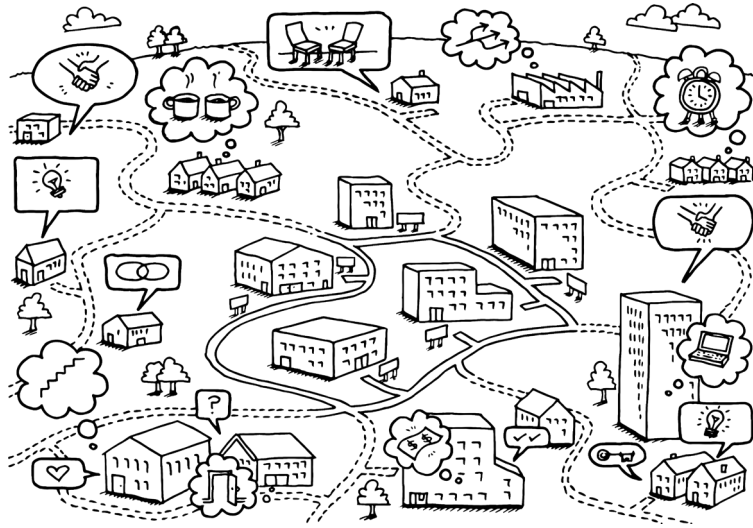
**¿Qué tipo de cosas haces para ocultar ese miedo?, ¿En público, de las demás personas, de tus hijos/as?**

**¿Cómo sabes hacer eso?**



GUYDOWNES ©

Lo que tú sabes, notas y haces (y no haces)  
es nuestra mejor forma de entender.



GUYDOWNEE ©

Queremos dejarnos guiar por ti y por tus razones para tener  
miedo, de modo que te seamos útiles (y a tus hijos/as) para  
apoyar tu seguridad y tus opciones.





## Sígueme a Mí

**¿Estoy siguiéndola a ella en cuánto a proteger lo que ya me ha indicado que es importante?**

# 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.

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

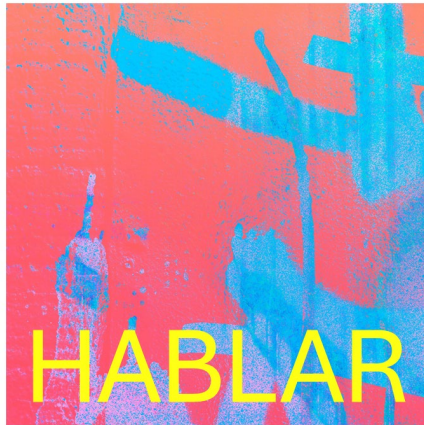
Más información sobre el uso de nuestros materiales:

[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

---



### **HABLAR | Propósito de este material**

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

“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 estas cosas, y más.

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 superviviente.

Comprender el pensamiento y la intención que las víctimas-sobrevivientes ponen al decidir contarlo y escuchar profundamente cuando se nos confía lo que se cuenta, dará forma a la calidad de nuestras respuestas.”

(Extracto del material de Insight Exchange: HABLAR)

---

Escanea el código QR estático para abrir el material Insight Exchange ‘[HABLAR](#)’.

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



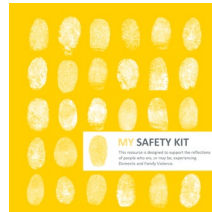
**Follow My Lead**  
Inglés con contactos de apoyo australianos



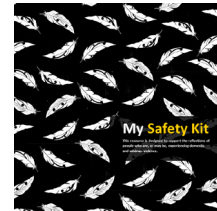
**Follow My Lead Aotearoa**  
Inglés con contactos de asistencia en NZ



**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 Ancestxrxs, Ancianxrxs y Comunidades Indígenas y a lapropiedad 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 muchos.

## Referencias

- Birdsey, E., y Snowball, L. 2013. "Denuncia de la violencia a la policía: Encuesta realizada a las víctimas que acuden a los servicios de violencia doméstica". *Crime and Justice Statistics* (91), 1-9. <http://www.bocsar.nsw.gov.au/Publications/BB/bb91.pdf>
- Carman, M., Fairchild, J., Parsons, M., Farrugia, C., Power, J., & Bourne, A (2020). "Orgullo en la prevención: Guía para la prevención primaria de la violencia familiar que sufren las comunidades LGBTIQ". Rainbow Health Victoria, Universidad La Trobe, Australia. Disponible en: [https://www.latrobe.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/1141833/Pride-inPrevention-Evidence-Guide.pdf](https://www.latrobe.edu.au/_data/assets/pdf_file/0003/1141833/Pride-inPrevention-Evidence-Guide.pdf)
- Coates, L. y Wade, A. (2007). "Lenguaje y violencia; análisis de cuatro operaciones discursivas". *Journal of Family Violence*, 22 (7), 511-522.
- Dziegielewski, S. F., Campbell, K., & Turnage, B. F. 2005. "Violencia doméstica: Grupos focales desde la perspectiva de las sobrevivientes". *Journal of Human Behaviour in the Social Environment* 11(2): 9–23. [https://doi.org/10.1300/J137v11n02\\_02](https://doi.org/10.1300/J137v11n02_02)
- Evans, M. A., y Feder, G. S. 2016. "Búsqueda de ayuda entre las mujeres supervivientes de la violencia doméstica: Un estudio cualitativo de las vías hacia el apoyo formal e informal". *Expectativas de salud: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 19(1), 62-73. <https://doi.org/10.1111/hex.12330>
- Felson, R. & Paré, P. (2005). "Denuncias policiales de violencia doméstica y agresión sexual por parte de personas ajenas a la familia". *Journal of Marriage and Family*, 67(3), 597-610.
- Francia, L., Millear, P. & Sharman, R. (2020). "La maternidad: un modo de protección más que de crianza tras la violencia familiar después de la separación en Australia". *Children Australia*, 45(2), 109-116.
- Ghafournia, N., & Easteal, P. 2021. "Experiencias de búsqueda de ayuda de inmigrantes sobrevivientes de violencia doméstica en Australia: Una instantánea de las supervivientes musulmanas". *Journal of Interpersonal Violence* 36(19-20): 9008–9034. <https://doi.org/10.1177/0886260519863722>
- Harper, S. B. 2022. " ` Es ahora o nunca ´: Explorando cómo las mujeres de color que experimentan abusos graves y riesgo de homicidio se encaminan hacia la búsqueda formal de ayuda". *Journal of Interpersonal Violence* 37(15-16): NP13729–NP13765. <https://doi.org/10.1177/08862605211005150>
- Laing, L. & Humphries, C. 2013. "Trabajo social y violencia doméstica: Desarrollando una práctica crítica y reflexiva". Londres: Sage Publications.
- Lewinson, Thomas, M. L., & White, S. 2014. "Transiciones traumáticas: Narrativas de mujeres sin hogar sobre el abuso, la pérdida y el miedo". *Affilia* 29(2): 192-205.
- Patrick, R., Cook, K., & McKenzie, H. 2008. "La violencia doméstica y la exención de solicitar alimentos para los hijos: Proporcionar seguridad o legitimar la pobreza y el miedo permanentes". *Política Social y Administración* 42(7): 749–767. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9515.2008.00636.x>
- Roberts, D., Chamberlain, P. & Delfabbro, P. (2015). "Experiencias de las mujeres de los procesos asociados con el Tribunal de Familia de Australia en el contexto de la violencia doméstica: Un Análisis Temático". *Psychiatry, Psychology, and Law*, 22(4), 599-615. <https://doi.org/10.1080/13218719.2014.960132>
- Roschelle, A. 2008. "Indignidades de la asistencia social: Mujeres sin hogar, violencia doméstica y reforma de la asistencia social en San Francisco". *Cuestiones de género*, 25 (3): 193-209.
- Shackel, R. 2009. "Cómo responden las víctimas infantiles a los perpetradores de abusos sexuales. *Psychiatry, Psychology and Law*, 16 (1), S55-S63.

Shaqiri, N. & Osmani, A. 2020. “El miedo: una razón para no denunciar la violencia doméstica a la policía”. *Justicia*, 8(13-14): 176-184.

Storer, H., Rodríguez, M., & Franklin, R. 2021. “Dejarte fue un proceso, no un acontecimiento’: La experiencia vivida de las Citas y la Violencia Doméstica”. *Journal of Interpersonal Violence* 36(11-12): NP6553–NP6580. <https://doi.org/10.1177/0886260518816325>

Swanberg, J. E., y Logan, T. K. 2005. “Violencia doméstica y empleo: Un estudio cualitativo”. *Journal of Occupational Health Psychology* 10(1): 3–17. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.1.3>

Voce, I., & Boxall, H. 2018. “¿Quién denuncia la violencia doméstica a la policía? Una revisión de las pruebas”. *Trends and Issues in Crime and Criminal Justice*, 559, 1-16. <https://doi.org/10.3316/agispt.20181116003872>

Wangmann, J., Laing, L., & Stubbs, J. 2020. “Exploración de las diferencias de género en la violencia doméstica denunciada a la Policía de Nueva Gales del Sur “. *Current Issues in Criminal Justice* 32(3): 255-276.

Willse, C. 2016. “El valor de las personas sin hogar: La gestión del excedente de vida en Estados Unidos”. Minneapolis: Minnesota Press.

Wydall, S., & Zerk, R. 2021. “Escúchame, su comportamiento es errático y estoy realmente preocupada por nuestra seguridad.... La búsqueda de ayuda en el contexto del control coercitivo”. *Criminología y Justicia Penal* 21(5): 614–632. <https://doi.org/10.1177/1748895819898513>

Zufferey, C., Chung, D., Franzway, S., Wendt, S., & Moulding, N. 2016. “Violencia de pareja íntima y vivienda: Erosionando la ciudadanía de las mujeres”. *Affilia: Journal of Women and Social Work*, 31(4): 463-478.

## Narrativas

Perspectivas de la experiencia vivida sobre las experiencias de abuso financiero:

- Amira
- Amrita
- Belinda
- Bronwyn
- Deb
- Deepa
- Maryam
- Tamara

© Insight Exchange

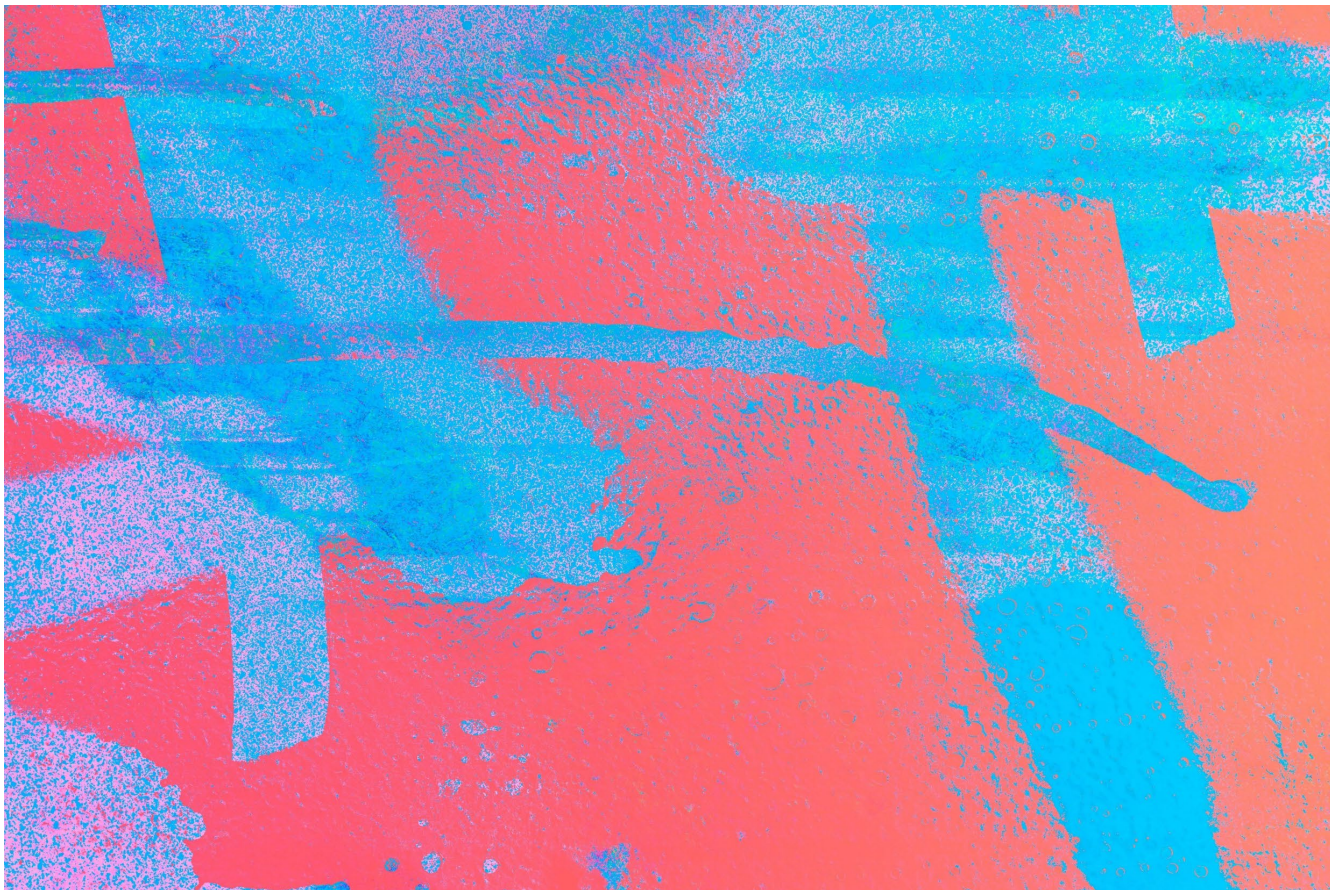
[www.insightexchange.net/my-economic-safety/](http://www.insightexchange.net/my-economic-safety/)

Colección Voces de Insight

- Jules
- Melinda
- Sally

© Insight Exchange

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



**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.

