



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

"REPERCUSIONES DE LA  
VISIBILIZACIÓN DE LA VIOLENCIA EN  
REDES SOCIALES"

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A (N)

Vianey Ramos Roa

Directora: Lic. Christian Thalia Ocegüera Álvarez

Dictaminadores: Lic. María del Rosario Guzmán Rodríguez

Lic. Brenda Admin González Muñoz



Aprobado  
03 de abril de  
2022

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2022



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# ÍNDICE

<u>INTRODUCCIÓN</u>	3
<u>CAPÍTULO 1. VIOLENCIA DE GÉNERO</u>	5
<u>1.1 Definición de Violencia de género</u>	5
<u>1.2 Tipos de violencia de género</u>	6
<u>1.2.1. Violencia Sexual</u>	6
<u>1.2.1.1. Acoso sexual</u>	7
<u>1.2.1.2. Hostigamiento</u>	8
<u>1.2.1.3. Violación</u>	9
<u>1.3 Factores que potencializan la violencia</u>	9
<u>1.4. Efectos experimentados por las víctimas de violencia</u>	12
<u>CAPÍTULO 2. VISIBILIZACIÓN DEL ACOSO EN REDES SOCIALES:</u>	
<u>MOVIMIENTO #METOO</u>	14
<u>2.1. Historia del movimiento</u>	15
<u>2.2. La Sororidad como su fundamento</u>	16
<u>2.3. Impacto mediático</u>	17
<u>2.3.1. Twitter y Facebook</u>	18
<u>2.3.2. Notas periodísticas</u>	22
<u>2.4. Reacciones al movimiento</u>	24
<u>CAPÍTULO 3. REPERCUSIONES</u>	25
<u>3.1. Cambios en las relaciones interpersonales</u>	25
<u>3.2. Peligros del movimiento #MeToo</u>	26
<u>3.2.1. Polarización del discurso sobre el género</u>	28
<u>3.2.2. Condescendencia hacia las mujeres</u>	30
<u>3.2.3. Pánico moral</u>	31
<u>3.3. Impacto psicológico de la visibilización de la violencia</u>	32

<u>CAPÍTULO 4. CAMPO DE ACCIÓN DEL PSICÓLOGO</u>	33
<u>4.1. Importancia del enfoque de género en la atención a la violencia</u>	34
<u>4.2. Primera Ayuda Psicológica</u>	35
<u>4.2.1. Contacto psicológico</u>	36
<u>4.2.2. Dimensión del problema</u>	38
<u>4.2.3. Análisis de posibles soluciones</u>	39
<u>4.2.4. Ejecución de acción</u>	40
<u>4.2.5. Seguimiento</u>	40
<u>4.3. Información, Orientación y Canalización</u>	41
<u>4.3.1. Directorio de atención</u>	44
<u>4.4. Acompañamiento</u>	54
<u>CONCLUSIONES</u>	55
<u>REFERENCIAS</u>	58

## INTRODUCCIÓN

La violencia de género constituye un severo problema de salud pública que hace evidentes las consecuencias de una cultura que consciente y justifica la relación desigual entre hombres y mujeres. Aunque la violencia de género no solo comprende agresiones contra las mujeres, en el presente escrito centraremos nuestra atención en dicho sector, por ser el blanco más frecuente.

Enfoquemos nuestra atención en el panorama que se vive en nuestro país. Tan sólo en marzo de 2021, en México, los homicidios dolosos contra mujeres y feminicidios mostraron un claro aumento, registrándose el mayor número de violaciones denunciadas en los últimos seis años con un total de 2,020 casos. Además, de acuerdo con las denuncias recibidas en las Fiscalías y Procuradurías de Justicia, durante este mismo mes se registraron 267 casos de homicidios dolosos. Marzo también ocupa el primer lugar en feminicidios, con 92, de los 234 reportados durante los primeros tres meses de 2021. Además, en el transcurso del primer trimestre de este año 745 mujeres fueron asesinadas en territorio nacional, siendo Baja California, Chihuahua, Guanajuato, Estado de México, Michoacán, Jalisco, Guerrero y Veracruz, los estados que encabezan la lista. Enero, febrero y marzo, a su vez, sumaron un total de 61,876 llamadas de emergencia relacionadas con incidentes de violencia contra mujeres (Mosso, 25 de abril de 2021).

Las cifras anteriores evidencian claramente el grave problema de violencia que existe en México, mismo que se encuentra inmerso en una red de tradiciones, costumbres, preceptos morales y religiosos que le dan sustento, promoviendo las justificaciones al agresor y el silencio de la víctima por temor a la incredulidad o al rechazo de su círculo cercano.

Como respuesta a la inminente necesidad de romper con el silencio de las víctimas y la impunidad de los abusadores, se gesta el movimiento #MeToo. El movimiento ha contribuido a la visibilización de la violencia, es decir, ha destacado su anormalidad; valiéndose principalmente de redes sociales como Facebook y Twitter. Despertando así el debate público sobre la violencia de género y la importancia de una conciencia de empatía y solidaridad. El hashtag ha sido replicado y compartido

por todo el mundo generando una respuesta sin precedentes. Como era de esperarse el planteamiento del movimiento fue resignificado por todas las mujeres que se sumaron, aportando nuevas demandas, transformando los ideales y promoviendo distintos mecanismos de acción.

La magnitud del movimiento y la rapidez de su propagación, dificultaron su regulación, destapando importantes carencias que fueron haciéndose más evidentes con su avance. Poniendo en duda la viabilidad del movimiento y manifestando inminentes peligros, entre los que resalta la polarización del discurso sobre el género, falta de verificación de la información difundida, condescendencia hacia las mujeres y pánico moral.

Sin embargo, independientemente de sus limitantes y del rumbo que tome el movimiento, es innegable que su auge ha contribuido a que la violencia pase de ser un asunto privado, a un asunto de carácter público que brinda a los profesionales de la salud mental la capacidad de intervenir. El campo de acción del psicólogo no se limita a las mujeres que han sido víctimas directas de violencia de género, sino que incluye a aquellas que indirectamente se han visto afectadas. Mujeres que vía redes sociales se enteran de acontecimientos que violentan la integridad de otras y perciben un riesgo latente de exponerse a un posible maltrato sexual, llegando a experimentar pánico y ocasionando un deterioro en su salud mental.

En consecuencia, el objetivo de este trabajo es analizar algunas de las repercusiones de la visibilización de la violencia y esclarecer el campo de acción del psicólogo ante dicho fenómeno. Para ello, en el primer capítulo se realizará una revisión de la definición de violencia de género y los tipos de violencia que engloba. Además de analizar los factores que han contribuido a que se normalice y se convierta en un fenómeno cotidiano, sin importar los efectos que ocasiona en la salud mental de las víctimas. Una vez abordado el panorama general de la violencia de género, en el segundo capítulo, será necesario retomar algunas de las medidas que han surgido para intentar ponerle un alto, centrándonos en el movimiento #MeToo, su impacto en redes sociales y las reacciones tanto positivas como negativas que ha desatado. Posteriormente en el tercer capítulo, se ahondará en

los cambios producidos por el movimiento y los peligros que están saliendo a flote a medida que avanza, abarcando el impacto psicológico de la visibilización de la violencia. Para finalmente enfocarnos en el campo de acción del psicólogo en la atención a la violencia, marcando puntos fundamentales de acción.

## **CAPÍTULO 1. VIOLENCIA DE GÉNERO**

Con el fin de analizar las repercusiones de la visibilización de la violencia de género, primero, es pertinente comprender el fenómeno, para ello vamos a comenzar por esbozar su definición, tipos, factores que la potencializan y algunas de sus principales consecuencias para así esclarecer la importancia de su abordaje y tratamiento.

### **1.1 Definición de Violencia de género**

La definición más aceptada de violencia de género es la planteada por la ONU en 2017, en la que se engloba “todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada”. Los principales modelos teóricos plantean dos vertientes a la hora de explicar el fenómeno. La primera supone que la violencia es un problema de tipo individual originado de alteraciones en la personalidad, disposiciones biológicas o experiencias violentas en la infancia; reduciendo el grado de responsabilidad de la persona que lleva a cabo la acción. En cambio, la segunda vertiente aboga sobre la existencia de valores culturales que legitiman el control del hombre sobre la mujer. A lo largo de nuestro ciclo vital se conjugan estereotipos de género, que aunados a una estructura social que apoya la desigualdad contribuyen a que se originen patrones de violencia (Expósito y Moya, 2011).

En el presente escrito nos adherimos a la segunda vertiente, considerando que tanto la violencia como el género conforman un binomio inseparable. Socialmente se atribuyen características que son consideradas femeninas o masculinas, que a su

vez, constituyen estereotipos de género que pueden derivar en prácticas discriminatorias o violentas. Convirtiendo al género en una forma de control y de poder desigual dada a partir de las diferencias sexuadas.

La violencia de género no puede equipararse, ni englobarse junto a otros tipos de violencia, para Rozas y Salazar (2015), la particularidad que la diferencia es el origen de la agresión, que únicamente puede ser explicado por la condición de género de la víctima y su conducta esperada conforme a las funciones que le han sido asignadas social y culturalmente. Los hechos de violencia se pueden producir en espacios públicos o privados de la interacción social: familia, amigos, centros educativos, lugares de trabajo, establecimientos religiosos, sistemas de transporte, entre otros.

La violencia se manifiesta de distintas formas y posee particularidades que nos llevan a clasificarla, para facilitar su identificación. A continuación, identificamos los principales tipos de violencia, así como sus rasgos distintivos.

## **1.2 Tipos de violencia de género**

Tradicionalmente, la violencia de género suele llevarnos a suponer la existencia de maltrato físico, dejando a un lado las muchas formas en que se puede producir daño, aun sin que exista una evidencia tangible. Para lograr prevenir y frenar el avance de una problemática social tan compleja es imprescindible conocerla en sus diferentes formas. La violencia de género abarca, pero no se limita a: violencia sexual, acoso sexual hostigamiento y violación. A continuación, se describe en términos generales que comprende cada uno:

### **1.2.1. Violencia Sexual**

Comencemos por una de las manifestaciones más comunes de la violencia de género: la violencia sexual. La violencia sexual es un abuso basado en el género que conlleva una violación a la integridad y, por tanto, un abuso de los derechos humanos fundamentales.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud es “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo” (como se cita en Toro, 2013).

Abarca una amplia variedad de actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada incluyendo distintos tipos de coacción, como la presión social, intimidación y abuso de la fuerza física (Organización Panamericana de la Salud, 2013). La violencia sexual, a su vez, contempla el acoso sexual, hostigamiento y violación. Mismos que se describen a continuación:

#### **1.2.1.1. Acoso sexual**

Sin lugar a duda el término “acoso sexual” ha sido recientemente uno de los protagónicos en redes y noticieros, pero ¿a qué se refiere exactamente?, de acuerdo con Flores y Martínez (2014) el acoso sexual alude a cualquier comportamiento físico o verbal de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona. Es la acción de molestar y/o perseguir a alguien, con motivos o intenciones sexuales. Conlleva un ejercicio abusivo de poder, aunque no haya subordinación de la víctima; colocándola en un estado de indefensión o de riesgo. Se ejerce entre compañeros del mismo nivel, no importando que se realice en uno o varios eventos. Se compone de tres dimensiones principales: acciones sexuales no recíprocas, coerción sexual y sentimientos de desagrado.

Debido a la brevedad de su duración, así como la forma velada en la que muchas veces se presenta, disfrazándose de halagos, susurros al oído o confundiendo en la multitud, el acoso se convierte en algo aparentemente imperceptible pese a que ocurre principalmente en lugares públicos. Las características contextuales de las ciudades, entre ellas, la Ciudad de México favorecen y facilitan el desarrollo de situaciones de acoso sexual. De esta manera el acoso adopta las formas que lo caracterizan, ocurre en breves momentos, sin dejar huellas palpables de su

ocurrencia. Las interacciones suelen darse entre grandes cantidades de gente en un espacio en el que se concentran con frecuencia multitudes, por ejemplo, en el metro, en las calles del centro histórico, en los lugares de intersección o de trasbordo de transportes (Sánchez, 2007).

Aun cuando el acoso es comúnmente visualizado o identificado por un espectador, su percepción puede llevarlo a creer que es un acto inofensivo. Herrera, Expósito y Herrera (2016) señalan que la percepción del observador sobre el acoso sexual depende de muchos factores tales como el género, el contexto situacional, el tipo de acoso, la ideología del perceptor, el atractivo físico de acosador y víctima, así como la relación que mantienen ambos, e incluso se ha relacionado con la atribución de intenciones positivas al acosador; por citar algunas.

Pero, sin importar el punto específico donde ocurra o la presencia de espectadores, el acoso es valorado y significado por la víctima como una experiencia negativa, humillante, intimidatoria y agresiva lejana al cortejo y la coquetería.

### **1.2.1.2. Hostigamiento**

Comúnmente se suelen equiparar el acoso y hostigamiento por la similitud de las conductas asociadas. Sin embargo, la diferencia fundamental entre uno y otro radica en que, en el caso del hostigamiento, existe una relación jerárquica de poder. Dicha posición jerárquica sobre la víctima puede derivar de relaciones laborales, docentes, domésticas, etcétera. Las formas de acoso y hostigamiento que pueden experimentar las víctimas son muy variadas: discriminación, insultos, chantajes, tocamientos sexuales, críticas, burlas, aislamiento, piropos, entre otros (Flores y Martínez, 2014).

En sociedades patriarcales, como la nuestra, las mujeres suelen ser más frecuentemente víctimas de asedio que los hombres, suponiendo importantes alteraciones en su desenvolvimiento diario. En el trabajo, por ejemplo, se ve afectada la estabilidad laboral de la víctima, creando un clima insoportable, que a su vez desemboca en bajo rendimiento, ausentismo y puede escalar hasta la renuncia al empleo. Para hacer frente, las víctimas suelen ignorar la conducta o

evitar al acosador. Asimismo, puesto que la violencia de género no suele ser percibida como una transgresión por víctimas ni victimarios existe un claro desconocimiento de las medidas de protección y prevención que deben aplicarse (Acevedo, Biaggii y Borges, 2009).

### **1.2.1.3. Violación**

Una de las transgresiones más severas a los derechos humanos es la violación, entendida como cualquier forma de sexo forzado impuesto por un individuo con poder de intimidación sobre otro, implicando el uso y abuso del cuerpo del otro, sin que éste participe con intención o voluntad comparables. Acontece un desplazamiento de poder hacia la sexualidad basado en la fuerza física, aun cuando el agresor suele restar o ignorar la gravedad de su acto (Ávila, 2018).

Al analizar los diferentes tipos de violencia que existen queda claro que las agresiones contra la mujer pueden presentarse en diferentes espacios, ser ejercidas por distintas personas, y manifestarse de diversas formas, pero sin importar sus particularidades es innegable que disminuyen la calidad de vida. Pese a su complejidad, el fenómeno de la violencia debe asumirse con una actitud reflexiva y propositiva que permita identificar los factores que la potencializan y orientar hacia la aplicación de posibles soluciones que encaminen a la solución del problema.

## **1.3 Factores que potencializan la violencia**

La sociedad es la principal estructura que perpetúa la violencia de género, y es que, aunque la violencia de género hace visible un sistema de dominación, todas las sociedades tienen mecanismos para justificar, legitimar y darle consentimiento silencioso. Expósito y Moya (2011) advierten sobre cómo la normalización de la violencia de género en sus diferentes formas incapacita a la víctima para reconocer la situación de vulnerabilidad en la que se encuentra.

Mecanismos como el sexismo benévolo, por ejemplo, dificultan de forma sutil la detección y rechazo de la violencia, justificando el sometimiento y obediencia de la

mujer a cambio de la protección del hombre. Propagando la idea de la mujer como un ser débil, que necesita ser complementado por una figura masculina. Dificultando, por ejemplo, el alcance de oportunidades laborales equitativas, al asignar a la mujer un valor maternal y estético, que parece nublar su capacidad intelectual, frenando su desarrollo.

Asimismo, desde pequeños crecemos rodeados de tradiciones, costumbres, preceptos morales y religiosos que crean situaciones donde se justifica la violencia, por ejemplo, las mujeres que son víctimas de una violación sexual tienden a ser revictimizadas y culpadas por la situación que vivieron. Los patrones de crianza juegan un papel importante en la conformación de ideas sobre el maltrato de las propias mujeres, ya que, muchas consideran que la única forma de agresión es el maltrato físico, siendo vulnerables a caer en ciclos de violencia. De igual forma las actitudes y las conductas de los prestadores de servicios legales y de salud evidencian una total indiferencia que se convierte en una barrera para la atención (Caudillo, Hernández y Flores, 2017).

Otra de las barreras para la denuncia y atención de víctimas de violencia es que esta genera un ciclo que contribuye a su mantenimiento, este se compone de tres fases principales: tensión, agresión y remisión. Durante la remisión o luna de miel el agresor refuerza a su víctima con regalos o signos de arrepentimiento. Combina refuerzos y castigos, haciendo creer a la víctima que su conducta precipita la violencia. La frecuencia y peligrosidad del ciclo aumenta con las reincidencias. Las mujeres se enfrentan a factores como: la dificultad para abandonar la situación de dependencia, escasa expectativa de poder salir de la situación y valerse por sí misma y la confianza débil en el sistema de justicia. Aunque socialmente se brindan apoyos, estos no son percibidos de manera clara. Encontrándose en una situación ambivalente, ya que, aunque es violentada por su pareja, él también se ocupa de ella (Expósito y Moya, 2011).

Aunado a lo antes mencionado Bosch y Ferrer (2012) plantean la existencia de mitos sobre la marginalidad que sitúan la violencia de género en el terreno de la

excepcionalidad, manteniéndola, así como algo alejado del propio grupo y fruto de circunstancias excepcionales, y no como el problema social universal que es.

El acoso también se ve empapado de mitos y creencias falsas, que van desde considerarlo un tributo a la belleza, hasta adjudicarlo a la forma de vestir. Generalmente se ha instaurado la idea de que el acoso sexual es perpetuado por personas de bajos recursos, o que se dedican a actividades que frecuentemente se relacionan con la vulgaridad o la apariencia sucia, como los mecánicos y los albañiles, lo cierto es que los acosadores pertenecen a diferentes estratos sociales y a una gran variedad de ocupaciones (Sánchez, 2007).

Los mitos antes resaltados influyen de manera especial sobre el perceptor haciendo que se responsabilice a la víctima del acoso, creyendo que ésta lo deseaba o disfrutó con ello, o que el acosador no tenía intención de hacerle daño. El papel de los mitos es especialmente fundamental cuando se trata de comportamientos implícitos o sutiles, o cuando involucramos el atractivo físico. Cuando se presenta una víctima atractiva, la situación se percibe como acoso en mayor medida y se percibe un motivo sexual por parte del acosador para realizar dicha conducta. El atractivo físico influye en la interpretación del acoso, de manera que en general no se percibe un comportamiento de acoso sexual como tal cuando éste proviene de una persona físicamente atractiva, debido a la tendencia a atribuirles características positivas acordes a su físico. A medida que crece la aceptación de dichos mitos, mayor es la responsabilidad asignada a la víctima (Herrera, Expósito y Herrera, 2016).

Los factores que potencializan la violencia son diversos y nos ayudan a entender lo complejo que resulta vivir situaciones de violencia en un entorno que dificulta su identificación y contribuye a su impunidad, además de dificultar la atención oportuna a quienes viven situaciones violentas, dificultando su restablecimiento.

#### **1.4. Efectos experimentados por las víctimas de violencia**

De la violencia de género derivan problemas de salud de tipo físico, trastornos psicológicos, psicosomatización, trastornos ginecológicos, daños a la salud reproductiva, así como el latente riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual (Caudillo, Hernández y Flores, 2017).

Los efectos de la violencia de género no sólo son experimentados por aquellas mujeres que se ven involucradas directamente en un episodio de violencia, tienen un alcance incluso en aquellas que escuchan, leen y observan este tipo de actos. A nivel mundial México es el país con mayor alcance en sitios de redes sociales, lo cual posibilita la difusión de casos de violencia. Propagando historias de acoso, abuso sexual, amenazas, agresiones y feminicidios. Así como mensajes privados, comentarios y publicaciones ofensivas de tipo machista o misógino. La constante exposición a este tipo de contenido en redes sociales impacta incluso en aquellas mujeres que no han experimentado directamente este tipo de actos, convirtiéndolas en víctimas indirectas (Chávez, 2020).

La posibilidad de ser víctima de violencia es una preocupación que atormenta constantemente a la mayoría de las mujeres. El miedo al delito puede llegar a repercutir gravemente, reflejándose en algunas alteraciones conductuales que a continuación se enlistan: inhibición, restricción de actividades recreativas o de interacción social, desarrollo de cuadros patológicos ansioso-depresivos y aplicación de estrategias de autoprotección excesivas. Impactando de forma negativa en hábitos y rutinas a la vez que se limitan actividades que, de otra forma, se realizarían libremente (Ornelas, Moya y Willis, 2015).

En términos de la vida cotidiana de las mujeres, éstas ven afectadas y modificadas por la presencia de la violencia las decisiones que toman con respecto a la forma de vestir y los lugares por los cuales caminar, así como la libertad de salir solas a la calle. Es importante aclarar que la violencia de género no depende de una apreciación individual y subjetiva. Sino de la existencia de parámetros socialmente

construidos y compartidos acerca de lo que es ofensivo, irritante, intimidatorio, etcétera, así como las connotaciones alusivas a la sexualidad que éstos encierran (Sánchez, 2007).

En el ámbito sentimental las mujeres que viven situaciones que involucran violencia de género experimentan enojo, disgusto, agitación, humillación, se auto perciben como objetos y se sienten frustradas ante la impotencia de las situaciones que les tocan vivir; el temor afecta sus condiciones de vida cotidiana como el sueño, la alimentación y la socialización. Más aún, en ciudades latinoamericanas como: Bogotá, Ciudad de México y Lima; donde se cuenta con los sistemas de transporte público más peligrosos para las mujeres. Aunque la inserción de las mujeres al ámbito público ha sido un avance en su autonomía, los traslados diarios conllevan temor y exposición a la violencia que se expresa mediante palabras, sonidos, frases que las menoscaban, roces, contactos corporales y abuso físico que tiene efectos específicos negativos sobre el modo de vivir la seguridad en la calle (Falú, 2017).

Las consecuencias psicológicas más importantes que genera este tipo de violencia son: ansiedad, estrés, la sensación de pérdida del control, la disminución de la autoestima, distorsiones en la valoración cognoscitiva de las experiencias mismas de violencia de género, y un incremento en la inseguridad propia, así como en la desconfianza hacia los hombres desconocidos en general (Sánchez, 2007).

Dos de los principales derivados de la violencia de género son la ansiedad y el síndrome de estrés postraumático. En términos generales, la ansiedad se define como un miedo constante a sufrir algún daño, se da de manera anticipada y presenta sentimientos de temor o síntomas somáticos de tensión, manteniendo a la persona en un constante estado de alerta. Se asocia con un estado de hipervigilancia, tensión muscular y comportamientos cautelosos y evitativos. Puede ser fisiológica o adaptativa y presentarse ante situaciones de alarma de la vida diaria sin llegar a generar somatización. Pero se vuelve patológica cuando es

desproporcionada y bloquea la capacidad de respuesta de la persona, afectando su rendimiento y provocando somatización. Los desórdenes de ansiedad también se asocian con falta de concentración, irritabilidad, problemas del sueño y descanso (Chávez, 2020).

La inmersión en círculos de violencia puede ocasionar diferentes efectos dependiendo de la gravedad del maltrato y las características personales de cada individuo, pudiendo desarrollar trastorno de estrés postraumático. Mismo que se caracteriza por un temor intenso posterior a un evento traumático, la reexperimentación del suceso a través de sueños y recuerdos que detonan reacciones fisiológicas adversas, evitación de estímulos asociados al trauma (lugares, actividades, restricción de la vida afectiva), hipervigilancia, dificultad para dormir, respuestas exageradas de sobresalto (Iñiguez, 2016).

Las víctimas de violencia experimentan secuelas que deterioran su calidad de vida y deterioran su salud física y psicológica. En vista de sus efectos, la violencia de género puede ser definida como un alarmante problema de salud pública que debe ser tratado a profundidad, más aun considerando la difusión y el impacto mediático que ha tenido el abordaje del fenómeno en redes sociales.

## **CAPÍTULO 2. VISIBILIZACIÓN DEL ACOSO EN REDES SOCIALES: MOVIMIENTO #METOO**

Distintas facetas de nuestra vida cotidiana han sido revolucionadas por las redes sociales, incluyendo indiscutiblemente la forma en la que nos comunicamos; convirtiéndose en importantes aliadas del activismo para obtener visibilidad masiva y conectar a grupos y organizaciones afines. Suponiendo una importante vía de acción y protesta para intentar combatir la violencia de género. Sin embargo, la viralidad de un fenómeno suele convertirse en un arma de doble filo, transformando inesperadamente la esencia de movimientos como el #MeToo y sus subsecuentes hashtags y movilizaciones.



## 2.1. Historia del movimiento

Los movimientos sociales son espacios comunicativos y de acción donde se comparten experiencias de lucha y de auto organización, donde se invita a la reflexión y se construye un sentido compartido (Candia, 2014).

La historia del #MeToo se remite al año 2006, cuando la activista Tarana Burke se valió del término para promover una campaña de empoderamiento y reeducación capaz de derrumbar los ladrillos de la violencia sexual enfocada principalmente en comunidades desfavorecidas. Más tarde, en 2017 la actriz Alyssa Milano utilizó la frase durante una campaña de concientización para animar a las mujeres a compartir sus experiencias, tuiteando: “Si todas las mujeres que han sido acosadas o agredidas sexualmente hicieran un tuit con las palabras Me Too podríamos mostrar a la gente la magnitud del problema”. Aunque inicialmente fue pensado para hombres y mujeres indistintamente, rápidamente se posicionó como un movimiento feminista, poniendo en práctica de forma espontánea una gestión de sororidad y reacción colectiva, es decir, una hermandad entre mujeres dispuestas a unirse y apoyarse frente a una cultura sexista (Bleichmar, 2018).

Aunque es cierto que no podemos explicar ni imaginar la vida de una mujer sin el apoyo de otras y el movimiento despertó innegablemente un sentido de empatía, aún sigue siendo imponente el reto de reconocernos en otras, formar alianzas y defensas frente a la violencia. Dejar a un lado la competencia y la fobia contra el feminismo adoptando una conciencia crítica y de apoyo.

El movimiento se ha convertido en parte fundamental de una lucha feminista plural. Con el tiempo las perspectivas del feminismo se han ido diversificando y multiplicando, no existe sólo un feminismo, sino muchos que coexisten. En estos feminismos se habla del género de diferentes maneras, como concepto, categoría, perspectiva e incluso teoría, sin excluirse unas a las otras. Pero, más allá de las diferencias y matices, persiguen la misión de impulsar transformaciones sociales en pro de la mujer y se enfrentan al desafío de encontrar estrategias adecuadas para articular la lucha. Demandan el derecho a la vida, integridad física y psicológica,

libertad de elección, eliminar la brecha económica y salarial para lograr una sociedad más respetuosa y equitativa.

## **2.2. La Sororidad como su fundamento**

Pese a la multiplicidad de posturas, indiscutiblemente hay una red de complicidad. La sororidad se ha convertido en un indiscutible eslogan del movimiento feminista, reflejando la solidaridad y alianza entre mujeres con la finalidad de impulsar cambios sociales. Y aunque el término ha sido asumido por las nuevas generaciones, muchas veces se utiliza sin cuestionar sus raíces.

La palabra sororidad tiene su origen en el término “sisterhood”, mismo que fue propuesto a finales de los años sesenta por la escritora estadounidense Kate Millett, conocida por sus aportes al feminismo radical de la segunda ola y por su obra *Política sexual*. La traducción del término es “hermandad entre mujeres” y su significado semántico se mantuvo en otras lenguas, recurriendo al latín “soror” que significa hermana para denotar su significado. El término evoca la unión entre mujeres sin hacer distinción alguna por clase social u origen étnico. Millett intentó trasladar su teoría a la práctica conformando la Organización Nacional de mujeres, sin embargo, fracasó al demostrar tener serios problemas de homogeneidad con lesbianas, mujeres trans y afroamericanas. Recientemente los movimientos feministas han recuperado y resignificado el término. Lagarde define la sororidad como “amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario”. Reflejando una sororidad que no se limita solamente a lo emocional, sino que actúa como una palanca de transformación y cambio (Cámara, 2020).

Al ser un movimiento replicado por mujeres de todo el mundo, se piensa y se siente desde distintas edades, culturas, creencias y profesiones. Siendo guiado por el anhelo de paz y convivencia solidaria. Persigue cinco premisas fundamentales: la igualdad, paz, libertad, solidaridad y justicia. Y busca poner en práctica dichos

valores mediante un llamamiento social que promueva cambios ideológicos, estructurales y valorativos. Considerándose medular la fraternidad y la cultura de la sororidad, que tiene como sentido la alianza profunda y compleja entre las mujeres. Tiene un principio de reciprocidad que implica compartir recursos, tareas, éxitos y acciones (Lagarde, 2009).

Pone en práctica de forma espontánea un hermanamiento entre mujeres convencidas de que la lucha individual no cosecha frutos. Emerge como una alternativa para frenar e identificar las críticas que surgen de voz de una mujer para condenar a otra, reflejando una misoginia interiorizada: “ella lo provoca”, “se lo busco”, “por puta”. Y en su lugar busca instaurar la defensa de una mujer a otra y respaldar a quiénes han sido víctimas de violencia (Bleichmar, 2018).

Busca fraternizar a mujeres de todo el mundo y transmitir un ideal de unión, apoyo y respeto, recurriendo a las redes sociales y medios de comunicación masiva como principal medio para difundir sus principios. El término es comúnmente utilizado entre quienes estudian y abordan temas de género, pero no siempre es completamente comprendido por otros sectores, generando confusión. Llegando a considerar la sororidad como un sinónimo de amistad y apoyo ciego a otras, o como una alianza contra los hombres. Deformando su sentido y significado.

Aunque pudiera parecer simple fomentar una alianza entre mujeres para hacer frente al sistema, es una tarea ardua. Crecemos rodeadas de ideas que nos motivan a competir y criticar a otras, asumiendo una postura negativa sobre lo femenino muchas veces de forma involuntaria.

### **2.3. Impacto mediático**

La ira colectiva y la necesidad de poner un alto al machismo y a la desigualdad provocaron resultados inmediatos e impactantes. Mujeres no reconocidas públicamente se animaron a compartir, recordar y comunicar el sufrimiento escondido tras años de abuso, rompiendo con el silencio e impunidad al acaparar titulares y convirtiéndose en tendencia en redes. El impacto fue tal que dos gigantes

mediáticos se alzaron para respaldar las denuncias de miles de mujeres: las redes sociales y el periodismo.

Las denuncias pronto comenzaron a tomar fuerza y a expandirse a otros sectores, sumándose cada vez más historias. Las campañas que inicialmente tomaron fuerza en redes sociales, pronto lograron trasladarse del espacio virtual a las calles. Un claro ejemplo de ello, fue el paro nacional de mujeres convocado cada 9 de marzo, mismo que gracias al poder de convocatoria de redes sociales contó con un gran apoyo.



**Figura 1. Mujeres de diferentes culturas y nacionalidades pronto se unieron contando sus historias a través del #MeToo.** San Carlos Digital, 2019. ¿Qué es el #MeToo, el movimiento mundial que tiene a OAS contra las cuerdas? Ilustración. Recuperado de:

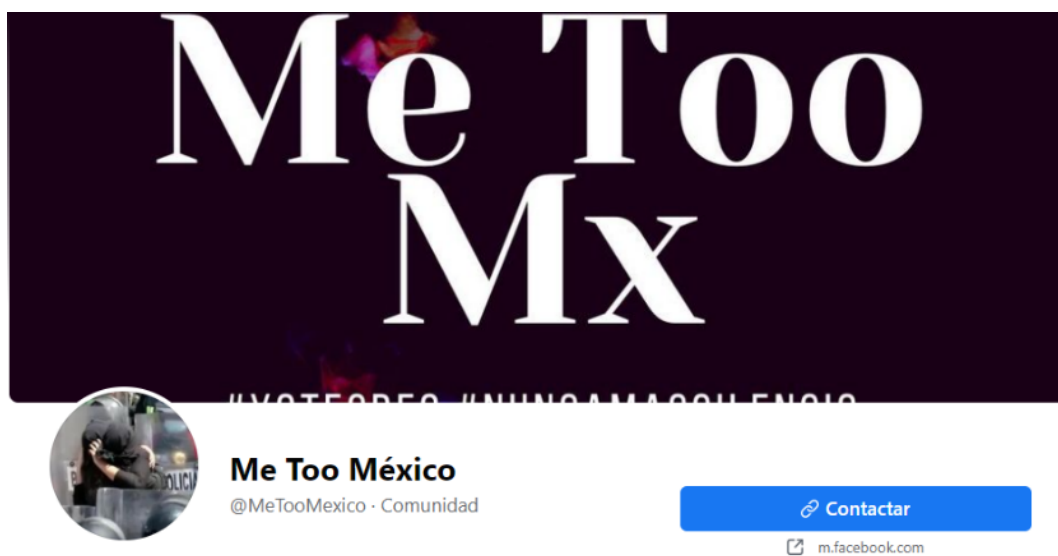
<https://www.sancarlosdigital.com/que-es-metoo-el-movimiento-mundial-que-tiene-a-oas-contra-las-cuerdas/>

### **2.3.1. Twitter y Facebook**

Las redes sociales, principalmente Facebook y Twitter, han sido muy importantes para hacer visible la acción feminista en los últimos años. Conectando a distintos grupos feministas y facilitando la circulación de ideas y recursos, vinculando lo local con lo global. Permitiendo que la violencia de género pase de ser vista como un

problema individual a un problema colectivo que involucra a un amplio campo poblacional y por tanto exige medidas colectivas para ser erradicado.

En nuestro país presenciamos una doble indignación: la violencia ejercida contra las mujeres y la falta de atención institucional. La forma en que las autoridades responden al primer agravio intensifica el reclamo de seguridad y justicia. La violencia no cesará en tanto las instituciones sigan negándola y minimizándola, convirtiéndose en una variable que permite entender porqué se cometen en promedio 10 feminicidios al día. Los discursos ligados de experiencias de vulnerabilidad y sufrimiento constituyen el núcleo de una reflexión colectiva que está siendo amplificada gracias a Internet y redes sociales. El movimiento genera acciones que conectan el espacio virtual y físico mediante blogs, performances, producciones audiovisuales, hashtags, invitaciones a protestas, paro de labores, toma de instalaciones, marchas, entre otras (Cerva, 2020).



**Figura 2. Espacios virtuales de denuncia en Facebook.** Me Too México, 2018. Canal de denuncias en Facebook a través del #MeTooMx. Ilustración. Recuperado de: <https://www.facebook.com/MeTooMexico>

El #MeToo ejemplifica claramente el impacto en medios digitales, en 2017 la campaña se convirtió en tendencia mundial, el 15 de octubre la frase fue utilizada más de 200,000 veces y solo un día después fue tuiteada en más de 500,000 ocasiones. En Facebook, la etiqueta fue utilizada por más de 4.7 millones de personas en tan solo 24 horas. Asimismo, se crearon hashtags locales alternativos en distintos países. Lo que inició como una iniciativa para mostrar al mundo lo extendido que está el problema del acoso se convirtió velozmente en un fenómeno viral que sigue vigente (Bleichmar, 2018).



**i** Somos un grupo de mujeres anónimas en busca de exponer a nuestros agresores, aquí no se duda nunca de la víctima y lo más importante para nosotras es que las mujeres alcen su voz. Ver menos



**Figura 3. Facebook se convierte en una importante plataforma para exhibir a presuntos agresores.** Feminismo Sin Miedo, 2021. Blog de denuncias anónimas en Facebook. Ilustración.

Recuperado de: <https://www.facebook.com/Feminismosinmiedo>



**Figura 4. Surgen hashtags alternativos que se suman al movimiento #MeToo en Twitter.**

Twitter, 2021. Algunos hashtags alternativos al movimiento #MeToo. Recuperado de:

[https://twitter.com/search?q=%23MeToo&src=typed\\_query](https://twitter.com/search?q=%23MeToo&src=typed_query)

Como se señaló anteriormente, la forma en que las autoridades de nuestro país responden a las agresiones intensifica el reclamo. Es por ello que #Si me matan, fue especialmente representativo, surgió como una respuesta a la revictimización de las autoridades mexicanas. Se desató a partir de un comunicado emitido por la Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México, mismo que a consideración de los internautas responsabilizaba a Lesvi Berlín Osorio de su asesinato en mayo de 2017, resaltando que el día que fue asesinada se estuvo drogando con su pareja en Ciudad Universitaria. La etiqueta se usó como una protesta para relatar costumbres como salir de fiesta o la vestimenta como un posible argumento de las autoridades o la sociedad para responsabilizar a las mujeres de ataques ejercidos en su contra.

Otra muestra del poder de las redes y descontento con la respuesta de las autoridades se manifestó en el caso de Ingrid Escamilla, asesinada a los 24 años por su pareja en el departamento en que ambos vivían, fotografías del cuerpo desollado fueron aparentemente filtradas por policías de la Ciudad de México. Para evitar que se continuara con la propagación de las imágenes se convocó a través

de twitter a inundar las redes con mensajes positivos, paisajes o dibujos en alusión a Ingrid. Evitando que al teclear su nombre aparecieran más fotografías del crimen (Navarro, 2020).

Las redes sociales están fungiendo como una importante arma para combatir el anonimato en el que suele dejarse a las mujeres al contar la historia. Dándoles la posibilidad de compartir experiencias, análisis, críticas, denuncias. Aun cuando el acceso a redes sigue siendo limitado para algunas mujeres por brechas económicas o generacionales, las tendencias y temas abordados, traspasaron las fronteras de lo digital, convirtiéndose en fuentes de debate y tema común para la opinión pública. Orientando los contenidos de notas periodísticas, mismas que documentaron e informaron sobre el impacto del movimiento, dándole una nueva voz accesible a un público diverso.

### **2.3.2. Notas periodísticas**

El movimiento que inicialmente sacudió a Hollywood resurgió y retomó fuerza en México y el mundo. Las constantes publicaciones en periódicos se convirtieron en una muestra tangible de la gravedad de lo que sucede en el país. La fuerza del movimiento trascendió de tal forma que en 2017 la revista Time eligió como persona del año a una multitud: mujeres y hombres que rompieron el silencio ante los abusos sexuales; pertenecientes a todas las razas, clases de ingresos, profesiones y rincones del mundo. La elección fue motivada por la rapidez con la que se propagó el movimiento y comenzaron a contar las historias. El ruido mediático destapó secretos que habían sido silenciados por la vergüenza y el temor (Díez, 5 de abril de 2019).

Asimismo, al movimiento se sumaron denuncias de importantes personajes del gremio periodístico, bajo el #MeTooPeriodistasMexicanos se denunció el acoso ejercido por escritores, directores editoriales, reporteros, fotógrafos, publicirrelacionistas y hasta profesores de periodismo. Destapando así una realidad predominante en distintas empresas del país como Excélsior, El Financiero, Milenio, BuzzFeed, La Jornada, Radio Fórmula, La Crónica, UnoTV, El Universal, Chilango, Máspermás y El Herald. Con la finalidad de garantizar el consentimiento de las



afectadas y la legitimidad de las denuncias se exige que la denuncia sea ejercida por la víctima y que se aporten pruebas como fotografías, conversaciones o la denuncia presentada frente a las autoridades. Se estima que al menos 73% de las mujeres que laboran en algún medio de comunicación periodístico en México han sido víctimas de alguna situación de acoso, hostigamiento o agresión de carácter sexual en el trabajo. Sin embargo, el ámbito periodístico no fue el único que salió a relucir, pronto surgieron nuevos hashtags para poner en el reflector a académicos, creativos mexicanos, músicos, actores, entre otros (Paredes, 26 de marzo de 2019).

## **#MeToo en México: 350 testimonios de acoso sexual de periodistas y escritores**

*73% de las mujeres que laboran en algún medio de comunicación periodístico en México han sido víctimas de alguna situación de acoso o agresión sexual en el trabajo, incluso si no lo saben reconocer.*



**Figura 5. Notas periodísticas documentan las denuncias expuestas mediante el #MeToo.** Paredes, 2019. Nota periodística de Forbes referente al movimiento en medios de comunicación en México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/metoo-en-mexico-350-testimonios-de-acoso-sexual-de-periodistas-y-escriitores/>

## 2.4. Reacciones al movimiento

Al ser un movimiento originado en redes sociales, brinda la posibilidad a cada usuario de crear y difundir contenido propio externando su opinión. Misma que puede ser reconocida, replicada o debatida por otros. Cada usuario interactúa libremente en la red, con limitadas restricciones. En este sentido es importante reflexionar en que las redes fungen como una nueva fuente y aprendizaje de fenómenos, que no siempre son mediados. Por ello, aunque es innegable que el movimiento ha despertado la conciencia sobre la violencia de género y la solidaridad, también ha generado un panorama de inquietud y confusión.

El progreso del movimiento, por ejemplo, ha hecho evidente la falta de regulación, control y verificación de algunas de las denuncias. Muchas mujeres prefieren las denuncias anónimas porque desconfían del sistema legal del país, y el anonimato hace que se sientan relativamente seguras. Lo anterior evidencia la ausencia de mecanismos de acción para un fenómeno tan complejo y con tantas aristas, y al mismo tiempo genera reacciones radicales, promoviendo un clima de intolerancia que en ocasiones no solo rechaza a los acosadores y abusadores sino a todos los hombres. Al no preservar la presunción de inocencia de los acusados, ni cuestionar la legitimidad de los relatos antes de difundirlos existe el riesgo de caer en un escenario de escraches o linchamientos públicos de trágicas consecuencias (Díez, 5 de abril de 2019).

Aunado a esto, de acuerdo con The New York Times, está el problema de que los hombres perciben el movimiento #MeToo como algo posiblemente peligroso para ellos. También se ha hecho aún más evidente la culpabilización de las víctimas, las campañas de difamación y las amenazas directas en contra de las mujeres que acusan a los hombres de conducta indebida, acrecentando el temor a hacer denuncias (Taub, 2019).

El #MeToo no se trata simplemente de adoptar una perspectiva de blanco o negro, a favor o en contra del acoso; es más bien un fenómeno complejo con una amplia escala de grises que merecen la pena ser analizados.

## CAPÍTULO 3. REPERCUSIONES

Pese al extenso debate que se ha levantado alrededor del #MeToo, el movimiento nos ha llevado a reconocer la necesidad de reaprender y configurar la forma en que interactuamos, poniendo sobre la mesa de debate la violencia que diariamente se ejerce en contra de las mujeres. Dada la magnitud e impacto del movimiento #MeToo, y de los subsecuentes hashtags que se desprendieron de este (#NoMeCuidanMeViolan, #NiUnaMenos, #NiUnaMás, #VivasNosQueremos), cabe hacer un análisis de los posibles peligros que envuelve, sus repercusiones y las regulaciones pendientes.

### 3.1. Cambios en las relaciones interpersonales

El #MeToo está generando cambios en las relaciones interpersonales, se está produciendo un cambio cultural, principalmente en las nuevas generaciones. Estamos frente a una generación de mujeres jóvenes que se enfrentan a la cultura del simulacro y al velo de la igualdad, alzando la voz contra un sistema que hace creer que la igualdad se ha logrado, al tiempo que reacciona contra ella. Cuestionando el impacto de las acciones a favor de las mujeres y la efectividad de las leyes para la igualdad y contra la violencia. Utilizando las redes como un nuevo escenario de acción para generar proyectos, organizar movilizaciones, brindar apoyo, seguimiento a casos, denuncias, etc. Aunque virtual y a distancia, este nuevo tipo de comunicación consolida conexiones, que si bien pueden surgir de manera espontánea, tienen la capacidad de permanecer con el tiempo. Las redes han venido a afianzar un sentido de pertenencia a través de la utilización de determinados símbolos, colores, valores y narraciones que fácilmente se perciben en Facebook y Twitter brindándole una identidad colectiva al movimiento (Cerva, 2020).

Nos encontramos frente a un planteamiento revolucionario de redefinición del mundo que permita fomentar relaciones más igualitarias entre hombres y mujeres. Llevándonos también a mutaciones en la forma en que se establecen relaciones sentimentales, sobre todo heterosexuales. Los usos y costumbres de la galantería

de antes, como los piropos, robar un beso o hacer declaraciones públicas de amor, comienzan a ser rechazados y cuestionados en esta generación. Gestos antes considerados como algo romántico hoy se pueden percibir como una forma de presionar o condicionar la decisión de la mujer, sobre exponiéndola e invadiendo su privacidad. Cuestionandose también la atribución al hombre de tomar la iniciativa para iniciar o concretar una relación. En ocasiones los hombres actúan de maneras ahora repudiadas porque están adheridos a una cultura en la que la discriminación sexista está justificada y permitida, sin embargo, actualmente estamos presenciando un proceso de modificación en dichas reglas (Díez, 3 de abril de 2019).

Llevando a hombres y mujeres a cuestionar porque damos continuidad a los usos y costumbres que nos han sido asignados socialmente, muchas veces incluso sin percatarnos de ello. Y aunque el movimiento se ha enfocado en las mujeres, los hombres no han quedado exentos de la reflexión y debate. Algunos empatizan con el movimiento al reconocer que es indignante la desigualdad que viven las mujeres y los privilegios sociales que gozan por el solo hecho de ser hombres, otros más se han horrorizado ante los casos de violencia, haciendo pública su indignación y externando su apoyo. Aún aquellos que no ejercen un papel activo, o no comparten la misma ideología se ven influidos al ser espectadores, formándose una postura y abriendo espacio a la reflexión y debate sobre las relaciones de poder, los factores que influyen en su mantenimiento y la importancia de ejercer cambios conductuales en pro de una sociedad más tolerante e igualitaria.

### **3.2. Peligros del movimiento #MeToo**

El #MeToo ha implicado la liberación de muchas mujeres que se han atrevido a contar lo que por años callaron, su masividad en redes lo ha posicionado como una importante movida social. Sin embargo, su falta de regulación puede desembocar en graves peligros.

Para Tarana Burke, su fundadora, el movimiento se ha vuelto irreconocible. Transformándose, para muchos en una caza de brujas o un complot vengativo contra los hombres. Además de perder su fundamento inicial centrado en apoyar a

los más vulnerables. En palabras de Tarana, es imperante devolverle al movimiento la intención original que tenía en 2006 de concretar un plan de acción para conseguir un mundo libre de violencia sexual (Wakefield, 2018).

Al ser testigos y parte de un fenómeno que resuena en el mundo transformando la forma en que se visualizan y debaten los problemas relativos a la desigualdad y discriminación hacia las mujeres, es importante delinear los cambios e implicaciones que supone un fenómeno de tal magnitud.

El traslado del debate sobre violencia al espacio virtual abre la puerta a nuevas formas de violencia en el ciberespacio. Las redes sociales no han sido inmunes a la viralización de expresiones antifeministas y violentas. Surgiendo fenómenos como el gendertrolling, caracterizado por la publicación en redes de mensajes provocativos, irrelevantes o fuera de contexto que tienen como intención generar confusión y desatar una respuesta negativa y de enfrentamiento entre los usuarios, siendo especialmente dirigidos contra las mujeres. Asimismo, en internet, la violencia contra las mujeres se materializa mediante acoso, hostigamiento, extorsión, amenazas, robo de identidad, revelación de datos personales, alteración y publicación de fotos sin consentimiento. Las agresiones machistas se diversifican y amplifican, buscando exponer a las víctimas y viralizar contenidos agresivos. Es por ello que los temas de seguridad son centrales como parte de la lógica organizativa del movimiento (Cerva, 2020).

La falta de regulación y sobre exposición en redes puede incluso volverse en contra del movimiento, convirtiendo a quienes lo apoyan en un blanco de fácil identificación para detractores interesados en entablar debates que desvirtúen el movimiento o generen más violencia, así como creando estereotipos que encasillan y generalizan a quienes lo apoyan.

### 3.2.1. Polarización del discurso sobre el género

La violencia de género es un tema controversial que genera opiniones muy distintas en hombres y mujeres. Si bien es cierto que el machismo, la misoginia y sus diversas manifestaciones han ido cediendo en intensidad dados los avances en los derechos de las mujeres, aún es sumamente visible en los discursos públicos y privados la idealización que se tiene acerca de cómo las mujeres deben o no comportarse en el espacio público. Por lo que las movilizaciones femeninas suponen una irrupción en un orden social en el que se privilegia la posición del varón.

En su mayoría, las mujeres perciben una desigualdad de género existente en el espacio público que las convierte en un blanco más vulnerable a sufrir algún tipo de violencia. Mientras que, a pesar de la alta tasa de denuncias de abuso sexual y acoso contra la mujer, los hombres siguen argumentando que el espacio público es un lugar peligroso en general y no un lugar peligroso exclusivamente para las mujeres. Dicha polarización del discurso, segrega a hombres y mujeres generando tensión (Díez, 7 de diciembre de 2017).

Vivimos rodeados por una serie de mitos que alientan, justifican, niegan o minimizan las agresiones, y reflejan una clara lucha entre géneros. Dichos mitos se pueden clasificar de la siguiente manera:

*Mitos negacionistas:* afirman que los hombres son tan víctimas de violencia como las mujeres y que en su mayoría las denuncias y acusaciones son falsas.

*Mitos relativos a la importancia del problema:* normalizan la violencia posicionándola como un combate mutuo entre hombres y mujeres minimizando su impacto psicológico.

*Mitos sobre las mujeres maltratadas:* ponderan la idea de que la mujer provoca la agresión y soporta maltratos porque es masoquista o tiene ciertas características físicas o emocionales que la vuelven más vulnerable.

Mitos sobre los varones maltratadores: justifican al agresor argumentando la influencia de factores como los celos, consumo de alcohol y/o drogas, padecimiento de alguna enfermedad mental o antecedentes de violencia intrafamiliar.

Mitos sobre la marginalidad: caracterizados por promover la idea de que la violencia es exclusiva de familias o personas con recursos limitados.

Si reflexionamos en estos mitos nos percatamos de que, en conjunto, están pensados para reducir el apoyo social a las víctimas pasándo de ser víctimas a causantes conscientes o inconscientes de la agresión. Promoviendo la idea de que la víctima pudo evitar el abuso, probablemente lo provocó e inconscientemente lo deseaba (Bosch y Ferrer, 2012).

A la reducción de apoyo social fundada en mitos se suma la causada por la criminalización de la protesta. La indignación de las mujeres es comúnmente interpretada como una forma no racional de expresión de los conflictos, mediante emociones desbordadas, no controladas. Lo paradójico es que, las emociones son parte y sostén de la identidad colectiva de los movimientos sociales. Las emociones acompañan a toda acción social, proporcionándole motivación y objetivos, así como sentimientos recíprocos de lealtad y lazos afectivos (Cerva, 2020).

Podemos comprender la polarización del discurso sobre género e intolerancia frente al movimiento si consideramos que culturalmente está implícito e instaurado un pacto patriarcal de complicidad, un pacto de exclusión de las mujeres, y por tanto de violencia contra ellas. Los hombres parecen no aceptar la participación de la mujer en el espacio público, ni la existencia de una complicidad entre mujeres fuera de actividades como compartir recetas o rezar. La unión entre mujeres resulta novedosa y amenazadora. Muchos hombres consideran que puede desembocar en su aislamiento y exclusión, llevando a un cambio de roles en el que la mujer ejerza el papel dominante (Lagarde, 2009).

El levantamiento social gestado a raíz del #MeToo es un potente agente transformador que influye en hombres y mujeres, aun cuando en apariencia sólo involucra directamente a las mujeres. Aunque el rol del varón no es protagónico, sí

es fundamental. Su primera tarea es la escucha, reflexión, entendimiento y empatía para romper con la complicidad machista, deconstruyendo los aprendizajes machistas acumulados a lo largo de años de historia, pasando a ser espectadores discretos y agentes de cambio.

### **3.2.2. Condescendencia hacia las mujeres**

Aunque el machismo abierto del pasado comienza a avergonzarnos, y hay expresiones y conductas que explícitamente se evitan, aún predominan agresiones sutiles fundadas en creencias implícitas. Desde el nacimiento se espera que la mujer asuma un rol secundario, pareciendo lo natural asumir que el hombre es un ser fuerte capaz de brindar protección y a la mujer es un ser que, por el contrario, necesita de cuidado y protección. Lo anterior se hace evidente en la forma diferencial de trato y actitud asumida frente a hombres y mujeres.

Ante las múltiples noticias de mujeres violentadas, la tendencia envuelve un riesgo a subestimar a la mujer, reforzando los estereotipos de género posicionándola en un estatus de indefensión, siempre al borde de ser victimizada e incapaz de consentir límites o avances sexuales. Las tácticas de la segregación de género probablemente contribuirán a profundizar las líneas divisorias de género, fortaleciendo la ideología de que la violencia en contra de la mujer es normal e inevitable, por lo que la única manera de protegerla es darle su propio lugar para que esté segura. Lo anterior refuerza la conducta estereotípica y la estructura social que apoya la desigualdad de poder entre géneros contribuyendo a la generación de violencia. El varón ofrece aparente protección a la mujer a cambio de obediencia y sometimiento (Expósito y Moya 2011).

La respuesta social es clave en la lucha para erradicar el problema. Siendo urgente abordar la verdadera causa del problema: su naturaleza ideológica. Una cuestión que afecta a hombres y mujeres por igual e impide derribar los estereotipos de género. Probablemente una de las estrategias más adecuadas para lograr la equidad de género, es comenzar por promover la igualdad de trato en las esferas sociales.



### **3.2.3. Pánico moral**

Al escuchar y ver noticias sobre diferentes tipos de abusos ejercidos contra mujeres es inevitable imaginarse en el lugar de la víctima. La visibilización de la violencia evidencia el riesgo latente de sufrir un posible maltrato sexual, detonando pánico ante la incertidumbre de enfrentarse o no a la agresión. Temer una agresión sexual no es del todo negativo, funciona incluso, como un mecanismo de alerta y respuesta ante el peligro, pero cuando el miedo a ser violentada llega a ser incontrolable pueden aparecer aspectos como la distorsión de la realidad o desproporción de las situaciones de peligro. El miedo desmedido puede ocasionar que cualquier situación cotidiana pueda llegar a ser evaluada como potencialmente peligrosa, alterando rutinas y patrones conductuales. Asimismo, la predisposición de la víctima puede complicar la determinación de la existencia o no de violencia sexual. Difuminando los límites entre la violación, la coacción sexual sin violencia y el sexo torpe o alcoholizado. Cuando nos percibimos en peligro, concentramos toda nuestra atención en prepararnos para luchar, huir o quedarnos paralizados, no para buscar un significado más amplio a la situación. Ante un evento traumático se nubla y fragmenta parte de la experiencia, disociando detalles significativos. Llevando a la víctima a caer en declaraciones contradictorias, que terminan por socavar su testimonio. Las declaraciones esperadas por los sistemas de justicia son incompatibles con la naturaleza de las memorias traumáticas y cómo la gente suele reportarlas. Conduciendo al caos y a una posible criminalización de inocentes ante la sensación generalizada y exagerada de peligro o impunidad de culpables, ante la falta de pruebas y relatos inconclusos (Díez, 7 de diciembre de 2017).

La manera en que hoy se condenan ciertas conductas como acoso es demasiado amplia. Incluyendo expresiones que simplemente son inoportunas o molestas, miradas insistentes o comentarios admirativos. El discurso que califica todo como acoso eclipsa los demás elementos que juegan en los encuentros sexuales: clase social, condición étnica, edad, orientación sexual, perspectiva y predisposición de la víctima, entre otros (Lamas, 2018).

Aunque en nuestro país existen clasificaciones para castigar y condenar los delitos relacionados con la violencia de género, en la práctica continúa siendo necesario distinguir con claridad qué ofensas deben ser criminalizadas y qué sentencias son razonables para quien ha cometido una falta. La naturaleza de encuentros traumáticos de violencia debe ser ampliamente considerada por los elementos de justicia para evitar más casos en los que inocentes son condenados y culpables quedan impunes. La impunidad de violaciones de derechos perpetúa la aceptación social del fenómeno de la violencia contra las mujeres, el sentimiento y la sensación de inseguridad en las mujeres, así como una persistente desconfianza de éstas en el sistema de administración de la justicia. Impactando significativamente en diferentes esferas de su vida que se ven directamente afectadas por la inevitable sensación de inseguridad.

### **3.3. Impacto psicológico de la visibilización de la violencia**

En el contexto de brutal violencia sexista e impunidad que impera en nuestro país se facilitan muchas conductas aberrantes que desatan un reclamo legítimo que tiene como trasfondo la susceptibilidad y enojo por parte de las mujeres que lo padecen diariamente. La violencia sexual tiene costos negativos en la conducta cotidiana de las mujeres: lo que dejan de hacer, las precauciones que deben tomar, los miedos y los malos ratos (Lamas, 2018).

La agresión sexual o el miedo a sufrirla pueden ocasionar daños o traumas emocionales. Un trauma supone un malestar intenso por un suceso negativo brusco e inesperado de consecuencias dramáticas. Este tipo de acontecimiento suele superar la capacidad de respuesta de un individuo que puede sentirse incapaz de adaptarse a la nueva situación y no poder convivir con los acontecimientos sufridos. Incluso los sucesos que no han sido vividos en primera persona pueden producir reacciones emocionales intensas. Aunque es cierto que hay personas que consiguen sobreponerse a situaciones traumáticas, la exposición a acontecimientos estresantes, que representan un peligro real para la vida o integridad física; así como presenciar o conocer a través de otra persona cercana acontecimientos que

implican una amenaza para la vida o integridad de otras personas pone en riesgo la salud mental (Iñiguez, 2016).

En el ámbito psicológico existen consecuencias como: depresión, trastornos obsesivos-compulsivos, trastornos por conversión, trastornos de pánico, trastornos en la conducta alimentaria, trastornos en el sueño, episodios psicóticos, síndrome de estrés post traumático, miedo, ansiedad, sentimientos de vergüenza, conducta extremadamente dependiente, suicidio, entre otras (Frías, 2011).

Con fenómenos sociales como el #MeToo, la violencia pasó de ser un asunto privado, donde no cabía la posibilidad de intervenir porque no se conocía, a un asunto de carácter público que brinda a los profesionales de la salud mental la capacidad de intervenir mediante estrategias que brinden contención emocional, priorizando los siguientes aspectos: dar atención a la crisis emocional, otorgar herramientas prácticas que permitan a la persona afrontar la situación, informar, orientar y canalizar a los servicios pertinentes. Contribuyendo a que la persona identifique los recursos con los que cuenta y cómo puede optimizarlos, para que realice un cambio de una posición pasiva a una activa (Villa, 2016).

## **CAPÍTULO 4. CAMPO DE ACCIÓN DEL PSICÓLOGO**

Fenómenos tan complejos como la violencia de género y las distintas formas en que se ha expresado y visibilizado el hartazgo de la sociedad ante una alarmante y creciente situación de abusos contra las mujeres, han despertado el interés de diversas disciplinas, incluyendo la psicología, convirtiéndose en un importante eje de estudio. El papel del psicólogo no solo se limita al análisis de los detonantes y repercusiones de la problemática, también implica un amplio campo de acción para la atención de las víctimas directas e indirectas. Es por ello, que en este capítulo abordaremos los componentes y aplicación de una importante herramienta de apoyo y acompañamiento en escenarios de crisis: los primeros auxilios psicológicos, no sin antes plantear la importancia del enfoque del psicólogo en la atención a víctimas de violencia.

#### **4.1. Importancia del enfoque de género en la atención a la violencia**

Al pensar los fenómenos psicológicos como insertos e inseparables de la cultura, nos damos cuenta de las vivencias que llevan a una persona a acudir a terapia tienen una connotación social y cultural, en la que el género construye ciertas realidades tanto en quien consulta como en el terapeuta, más aún en casos de violencia. Por ello, el enfoque de género se convierte en una necesidad para analizar la problemática y sus posibles soluciones tomando en cuenta todas las relaciones, creencias o ideas implicadas.

Con el fin de evitar los prejuicios propios de la cultura patriarcal, y posibilitar una autoevaluación en las pacientes que les permita identificar claramente sus valores, creencias, y concepciones, es importante que la formación del psicólogo incluya marcos conceptuales que incorporen el enfoque de género. Una atención adecuada requiere personal capacitado que comprenda el problema, sus orígenes y consecuencias. La perspectiva de género representa un aporte fundamental, ya que, tanto la mujer afectada como la persona que lleva a cabo la intervención, están inmersas en un contexto sociocultural que sostiene ideas en torno a las víctimas de violencia de género. Siendo imprescindible generar un espacio en el que puedan enunciarse y escucharse palabras que cuestionan los discursos de culpabilización y estigmatización (Palazzesi, 2014).

Asumir un enfoque de género no significa que el terapeuta deba aliarse con su usuario, más bien, implica considerar los sistemas de creencias e historia al analizar la problemática y sus posibles soluciones. Durante el proceso terapéutico el psicólogo se enfrentará al reto de considerar tres aspectos de forma simultánea: connotaciones sociales, particularidades del usuario y una autoevaluación de cómo su sistema de creencias influye en el proceso.

Mirar con este enfoque nos permite entender que las diferencias entre mujeres y hombres no son algo innato o natural, dando pauta a nuevas maneras de socialización que nos encaminen a solucionar los desequilibrios existentes entre

géneros. Siendo un importante reto derribar los prejuicios que aún existen para su implementación.

## **4.2. Primera Ayuda Psicológica**

Los primeros auxilios psicológicos o la también denominada primera ayuda psicológica resulta útil para acompañar a una mujer que se encuentra en crisis tras haber sido víctima de violencia de género, siendo aplicables a cualquier mujer que requiera ayuda para concretar su denuncia, o necesite ser atendida, escuchada y aconsejada ante una situación violenta (Centro de Apoyo para el Movimiento Popular de Occidente, 2014).

La primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Su principal objetivo es ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes del incidente, respetando su propio ritmo y espacio. Se fundamenta en los siguientes principios básicos:

- » Brindar ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva
- » Evaluar las necesidades y preocupaciones inmediatas de la persona afectada
- » Ayudar a atender necesidades básicas como puede ser, comida, agua, abrigo u información
- » Escuchar responsablemente sin emitir juicios, ni presiones para externar lo vivido
- » Reconfortar a la persona a la vez que se contribuye a que recobre la calma
- » Ayudar a acceder a información, servicios especializados y apoyos sociales
- » Proteger de ulteriores peligros reduciendo el impacto del suceso que desató la crisis (Organización Mundial de la Salud, 2012).

Este primer auxilio está dirigido a personas angustiadas afectadas recientemente por un acontecimiento crítico grave y siempre debe respetar la **seguridad**: minimizando al máximo peligros o riesgos brindando una sensación de total confianza, **dignidad**: proporcionando un trato respetuoso y personalizado de acuerdo con las características culturales y sociales, y **derechos**: evitando hacer

distinción alguna por motivos de carácter socioeconómico o cultural fomentando un ambiente de no discriminación. En los casos específicos de violencia de género los primeros auxilios oportunos juegan además la importante tarea de evitar una victimización secundaria derivada de un mecanismo de atención erróneo (Servicio de Psicología de la Guardia Civil, 2010).

La PAP puede ser implementada por cualquier persona que tenga un entrenamiento previo y conozca sus principios básicos, normalmente se brinda durante o inmediatamente después del acontecimiento. Sin embargo, a veces puede ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de su gravedad. No se debe forzar la ayuda en aquellos que no la desean, sino estar disponible para quienes quieran recibir apoyo. Lo ideal es brindar el auxilio en un lugar donde exista cierta privacidad, especialmente cuando la persona ha estado expuesta a violencia sexual, la privacidad es esencial para la confidencialidad y el respeto de la dignidad de la persona. Si la situación amerita apoyo más allá del que se puede brindar se deberán reconocer los límites de la intervención y recurrir al apoyo de las autoridades pertinentes (OMS, 2012).

#### **4.2.1. Contacto psicológico**

La manera en que se establece el primer contacto con una persona angustiada es crucial para generar una atmósfera de empatía. Atravesar por un momento de crisis supone un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado por alteración, ansiedad y confusión. Por ello, establecer un contacto en el que impere la calma y comprensión contribuirá en gran medida a que la persona en riesgo se sienta segura, comprendida, respetada y atendida (OMS, 2012).

Los momentos de crisis suelen ir acompañados por ansiedad, miedo y pánico. Activando respuestas como taquicardia, sequedad de la boca, sudoración, sensación de mareo y ahogo. Si la víctima presenta estas características lo mejor es iniciar con preguntas breves y tranquilizarla apartándose a un lugar seguro. Se puede recurrir a la respiración profunda (diafragmática), como un método sencillo,

rápido y fácil para reducir los niveles de malestar. Invitándole a respirar despacio y seguir los siguientes pasos:

1. Colocar una mano en el estómago
2. Coger aire suavemente por la nariz durante 2 o 3 segundos
3. Pedirle que se concentre en cómo se llenan sus pulmones y el vientre se hincha (levantándose la mano que ha puesto sobre el estómago)
4. Que mantenga el aire dentro de sus pulmones y cuente mentalmente hasta tres
5. Que expulsé lentamente el aire por la boca, tardando de 3 a 4 segundos hasta que vacíé completamente el aire de sus pulmones
6. Repetir los ejercicios hasta tres veces y pedirle que los siga practicando ante la ansiedad, tensión o nerviosismo.

Si se produce hiperventilación podemos recurrir a un método alternativo, solicitando que cierre o se tape la boca y que se tape un agujero de la nariz, reduciendo la toma de oxígeno. Restablecer el equilibrio y tranquilizar a la víctima es elemental para iniciar con el primer contacto (SPGC, 2010).

Se caracteriza por una invitación a hablar, dando cabida a la expresión del sufrimiento para que el hecho pueda ser aceptado e incorporado a la historia personal. En todo momento se debe valorar el relato y las respuestas recibidas, disipando inquietudes y temores de forma clara, sencilla y precisa. Es útil sintetizar los relatos y reflejar los hechos para dejar claro a la persona que cuenta con toda nuestra atención. Se pueden aportar elementos para que la mujer comprenda que la agresión sexual no responde a sus características, comportamiento o historia personal, sino que forma parte de una vulnerabilidad de género. Valorando las estrategias de resistencia y supervivencia que manifestó durante o después del ataque resignificando los aspectos fallidos de su autodefensa destacando la influencia de la fuerza y poder del agresor. Esclarecer y reafirmar la naturaleza imprevisible de la agresión y aportar elementos que permitan comprender qué es un hecho doloroso también es superable, viabilizando su reclamo de justicia y

reparación. Optimizando así el escenario para posteriormente lograr abrir alternativas de reorganización de las facetas de vida afectadas (Palazzesi, 2014).

Durante este primer contacto es común que la víctima exprese datos sensibles y personales, por ello, todos los datos e información proporcionada son confidenciales salvo razones de fuerza mayor. La persona siempre debe ser tratada ética y dignamente en todo momento, guardando una distancia apropiada y sin establecer ningún tipo de contacto físico a menos que exista de por medio una aprobación previa. No es necesario forzar la conversación, puesto que los silencios pueden ser una buena pauta para hablar libremente (CAMPO, 2014).

#### **4.2.2. Dimensión del problema**

Las situaciones de crisis se caracterizan por cambiar de un momento a otro, por ello, aunque se tenga una idea de lo que ocurrió siempre se deberá dedicar un tiempo a observar todo lo que ocurre alrededor. El tiempo a dedicar para la observación dependerá de lo repentina que sea la acción y del tiempo que pueda esperar la ayuda. Un lapso razonable también será útil para quien brinde la PAP ya que le permitirá calmarse, estar a salvo, y reflexionar en los pasos que puede aplicar antes de actuar. Una buena observación permitirá determinar si el conflicto aún está activo, o si existen peligros latentes que puedan poner en riesgo la integridad de la persona o de testigos que se encuentran en el lugar. Asimismo, se deberá identificar si existe la necesidad de atención médica urgente, de rescate o cualquier otra que requiera la presencia de personal capacitado. A la vez que se evalúan las necesidades inmediatas como resguardar a la persona o brindarle algo con que cubrirse en caso de que, por ejemplo, su ropa se encuentre desgarrada. Con el fin de no escatimar tiempos y recursos se puede solicitar la cooperación de otras personas en el sitio capaces y dispuestas a prestar la ayuda (OMS, 2012).

Aunque a simple vista muchas necesidades resulten evidentes siempre será fundamental preguntar a la persona que es lo que necesita y que le preocupa. Siendo crucial indagar en lo ocurrido en el pasado inmediato, el estado de funcionamiento actual y lo que pretende hacer en el futuro inmediato. Ayudándola a



establecer prioridades, evaluar la existencia de otras posibles víctimas, si hubo violencia física o psicológica que requiera derivación con otros servicios de salud. Analizar los recursos con los que cuenta la víctima, es decir, familiares o amigos de su núcleo cercano a quienes pueda recurrir, si tiene la posibilidad de trasladarse a otro sitio seguro y si cuenta con recursos económicos (CAMPO, 2014).

### **4.2.3. Análisis de posibles soluciones**

En este momento los esfuerzos están centrados en proponer alternativas útiles que se puedan poner en práctica en el momento, priorizando las decisiones urgentes como puede ser el solicitar apoyo de un centro de emergencias y cubrir la necesidad de acompañamiento a los servicios requeridos. Las alternativas se deben proponer en función de las circunstancias. Ayudando a reformular los problemas y posibles soluciones, la ayuda en la toma de decisiones es importante si consideramos que la persona no se encuentra en un óptimo estado emocional (SPGC, 2010).

La angustia, preocupación y temor suelen dificultar la concentración, es por ello que antes de brindar cualquier tipo de información la víctima debe estar centrada en sus necesidades más urgentes. Se le puede solicitar que separe lo que puede resolver después de lo que no puede esperar. Conforme se avance en la resolución de problemas la persona irá recobrando el control de la situación reforzando su capacidad de respuesta. Para lograrlo podemos recurrir a pedirle que recuerde cómo se desenvolvió en situaciones difíciles del pasado y reafirmar su capacidad para hacer frente a la situación actual (CAMPO, 2014).

La persona debe ejercer un papel activo en su restablecimiento y todos contamos con recursos naturales distintos para hacer frente a los problemas, por ello cabe preguntar qué considera necesitar para sentirse mejor. Fomentando las estrategias de respuesta positivas, como puede ser, beber agua, respirar, realizar ejercicios de relajación, descansar, hablar, pasar tiempo con familiares y amigos, caminar, rezar o hacer ejercicio. A la vez que se desaconseja refugiarse en actividades relacionadas con el consumo de alcohol o drogas, aislarse o ejercer comportamientos violentos (OMS, 2012).

#### **4.2.4. Ejecución de acción**

Los mecanismos de acción frente a cada situación son únicos puesto que deben ser adaptados al contexto de la persona a la que se desea apoyar, ofreciendo siempre la ayuda más adecuada y cómoda. Quién brinda la ayuda debe ser capaz de ejercer una actitud directiva y facilitadora. Asimismo, es importante considerar que la PAP es únicamente una parte de la respuesta a la emergencia, por lo que en muchos casos será necesaria la presencia de personal capacitado para proporcionar asistencia médica, desempeñar tareas de búsqueda y rescate, encargados de refugios, localización de familias y protección de menores, servicios policiales, entre otros. Por ello, siempre se deben seguir las indicaciones de la autoridad a cargo priorizando los servicios más urgentes, sin estorbar al personal que está brindando atención a la emergencia. Para ayudar en situaciones de crisis es recomendable trabajar de la mano de organizaciones o grupos establecidos. Las acciones independientes pueden entorpecer la coordinación del trabajo y dificultar el contacto de la persona afectada con los recursos que necesita, creando situaciones de mayor riesgo (OMS, 2012).

#### **4.2.5. Seguimiento**

Cuándo y cómo dejará de prestar ayuda dependerá del contexto de la crisis, del papel ejercido, situación y de las necesidades de las personas a las que se está ayudando. Antes de la toma de decisiones se deberá evaluar la situación de la mejor forma posible, así como las necesidades personales y las de la víctima. Si es adecuado, se puede establecer un convenio para recontactar con la persona. De lo contrario se deberá explicar a la persona que la ayuda brindada ha concluido, y que a partir de entonces va a haber otros para ayudarlo, intentar presentarlos y asegurarse de que otro profesional capacitado se hará cargo. Si ya ha puesto en contacto a la persona con otros servicios, hágales saber a éstos con qué se van a encontrar, asegurándose de darles los detalles necesarios para la continuidad. Sea cual sea la experiencia que haya tenido con la persona, debe despedirse de manera positiva deseándole lo mejor (OMS, 2012).

### **4.3. Información, Orientación y Canalización**

Un buen apoyo social después de una crisis determina en muchas ocasiones la capacidad de reacción, una importante función de la persona que brinda la ayuda es conectar a la persona con el apoyo social existente explicando cómo acceder a los servicios y cosas en general que necesita. El apoyo a brindar durante una crisis debe ser inmediato, es por ello que antes de poner en práctica los PAP lo más conveniente es conseguir información exacta y específica de cómo actuar. Es importante conocer qué instituciones pueden apoyar a la persona afectada y cómo se puede obtener acceso a los servicios. Intentando mantenerse actualizado sobre la disponibilidad y paradero de los servicios. Asegurándose de que la persona los conozca y pueda acceder a ellos (SPGC, 2010).

Aunque es cierto que los PAP pueden aplicarse en diversas situaciones, antes de brindar atención específica a víctimas de violencia de género será necesario recurrir a herramientas que nos permitan conocer mejor el fenómeno para así brindar información clara y confiable que oriente a la persona y nos permita canalizar con una institución que pueda brindarle el apoyo necesario.

Con el fin de conocer los conceptos generales y técnicas a implementar al momento de una emergencia se han diseñado manuales de intervención dirigidos a profesionales de la salud mental y personal capacitado:

La Organización Mundial de la Salud dio a conocer el manual *“Primera Ayuda Psicológica: Guía para trabajadores de campo”*, con la finalidad de difundir las cosas más útiles que se pueden decir o hacer con personas que se encuentran en situaciones de crisis. Brinda tan solo un modelo general que deberá de adaptarse según el contexto y la persona a la que haya que asistir. Aunque no se enfoca únicamente en episodios de violencia de género si brinda importantes claves sobre cómo abordar y apoyar a cualquier persona envuelta en una situación de angustia,

además de definir conceptos y principios fundamentales de la primera ayuda psicológica (OMS, 2012).

Además de los manuales generales, existen guías prácticas producidas para brindar atención a mujeres víctimas de violencia de género. El Centro de Apoyo para el Movimiento Popular de Occidente diseñó el *Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para Mujeres Víctimas de Violencia de Género*. Mismo que se compone de tres secciones con las que se pretende brindar un panorama general que viven las mujeres víctimas de violencia, dotar al lector de herramientas para brindar la atención y detallar paso a paso los puntos a seguir para brindar auxilio en una crisis (CAMPO, 2014). A su vez, el Servicio de Psicología de la Guardia Civil, pone a disposición de guardias, policías y profesionales capacitados la *“Guía Básica de Primeros Auxilios en Violencia de Género”*. Su principal objetivo es el de perfeccionar de forma breve, concreta y sencilla la forma de actuar del personal que se encarga de asistir a víctimas de violencia, aún en ausencia de conocimientos previos en psicología (SPGC, 2010).

Además de los principios básicos y acciones a implementar es de fundamental importancia conocer el marco jurídico, leyes, normativas y los ordenamientos nacionales e internacionales para combatir la violencia de género vigentes. Para ello, la Secretaría de la Seguridad Pública elaboró el “Manual Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos”, el cual puede ser replicado en distintas comunidades o dependencias con el fin de prevenir y atender la violencia (Gobierno de México: Secretaría de Seguridad Pública, 2012).

La Universidad Nacional Autónoma de México desarrolló un “Protocolo para la Atención de Casos de Violencia de Género en la UNAM” con el objetivo de articular mejor la estructura y procedimientos que se siguen en sus instalaciones. Abarcando la orientación, entrevista y establecimiento de medidas de protección y acompañamiento hasta llegar a la sanción del agresor (Universidad Nacional Autónoma de México, 2019).

La Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género se encargó de diseñar un violentómetro que muestra gráfica y didácticamente las diferentes formas en que se manifiesta la violencia. Convirtiéndose en una herramienta útil para alertar, detectar y atender este tipo de prácticas en el ámbito familiar, laboral o escolar. Tiene forma de regla y se divide en tres niveles de diferentes colores, clasificando las situaciones de alerta. Las manifestaciones de violencia no necesariamente avanzan de forma consecutiva, pueden ocurrir de forma intercalada. Sin embargo, el material simula una escala de violencia gradual comenzando por los comportamientos más sutiles y escalando hasta llegar a los más evidentes o extremos (Instituto Politécnico Nacional, 2021):

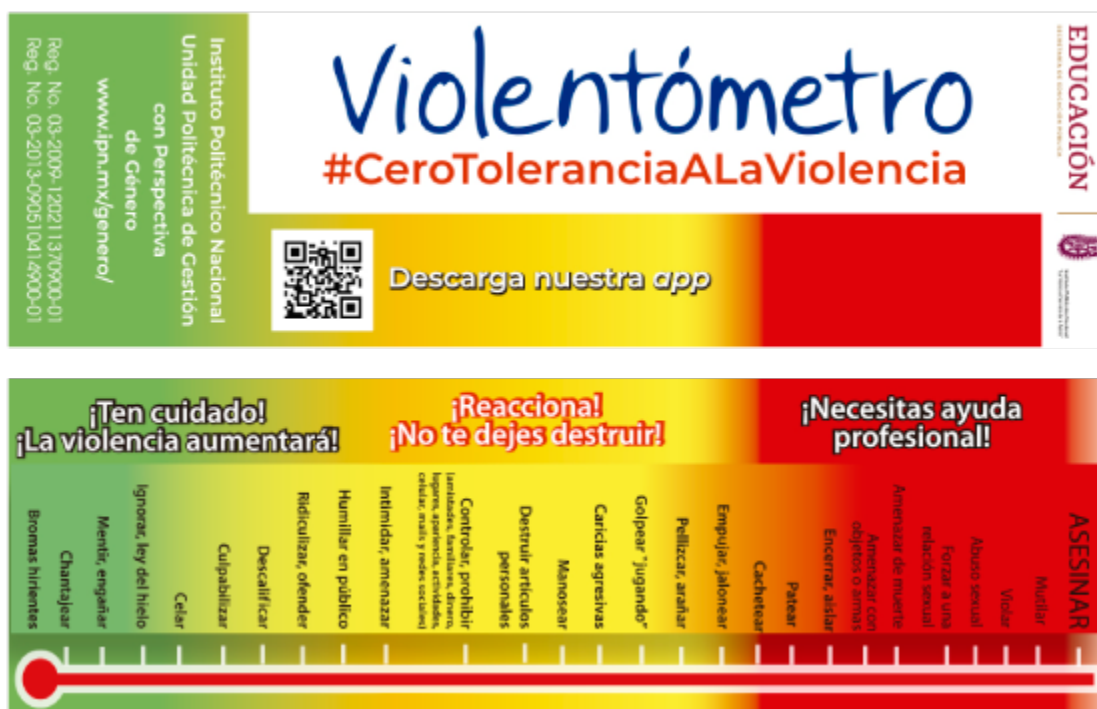


Figura 6. Violentómetro, instrumento diseñado para alertar sobre casos de violencia de género. Instituto Politécnico Nacional, 2021. Violentómetro. Recuperado de:

<https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>

### **4.3.1. Directorio de atención**

Previo a brindar cualquier tipo de intervención es conveniente informarse sobre los servicios y apoyo que pueden estar disponibles, para poder compartir información clara y confiable con las personas, y decirles cómo acceder a la ayuda práctica. Intentando mantenerse actualizado sobre la disponibilidad y paradero de los servicios.

Para una óptima orientación y canalización es fundamental que los profesionales de la salud cuenten con un directorio en el que se incluyan algunas de las diversas instituciones en México dedicadas a la atención psicológica, jurídica y médica dirigida a las víctimas de violencia sexual. Asumiendo el compromiso de cerciorarse previamente sobre las diversas modalidades, perspectivas y formas de intervención con las que se trabajan en cada una de las instituciones.

Algunas de las asociaciones que pueden proporcionar ayuda gratuita o de bajo costo en casos de violencia de género en la Ciudad de México y alrededores, son:

<p><b>Fundación Diarq, I.A.P.</b></p> 	
Misión:	<p>Proteger y recuperar la integridad física y emocional de mujeres sobrevivientes de <b>violencia familiar y de género</b>, así como promover y proteger sus derechos, facilitando su reincorporación social.</p>
Servicios:	<p><b>Trabajo social</b>, detección de casos de violencia, canalización y elaboración de plan de vida.</p> <p><b>Atención psicológica</b>, apoyo emocional para enfrentar los eventos vividos y la desestructuración de la violencia.</p> <p><b>Asesoría Jurídica</b>, promoviendo el acceso a la justicia, dando a conocer derechos y procesos jurídicos.</p> <p><b>Talleres</b>, capacitación para el empleo, identificación de la violencia y resolución de conflictos.</p>
Contacto:	<p>Teléfono: 800 836 88 80, 5552027866</p> <p>En línea: <a href="http://www.fdiarq.org">www.fdiarq.org</a></p> <p>Correo: <a href="mailto:info@fdiarq.org">info@fdiarq.org</a></p> <p>Dirección: Vicente Beristaín 22, Vista Alegre, Cuauhtémoc, Ciudad de México</p>

**Fundación Origen A.C.**



Misión:	Empoderar a las mujeres que sufren <b>violencia de género</b> o se encuentran en situaciones vulnerables, proporcionándoles herramientas que les permitan mejorar sus condiciones de vida.
Servicios:	<b>Centros Casa Origen</b> , destinados para impulsar actividades productivas y capacitar para el autoempleo y trabajo digno. Contempla las necesidades, intereses y características del mercado para que las mujeres puedan aprender oficios que les permitan generar ingresos. Cuenta con seis centros ubicados en cinco estados de la república: Estado de México, Puebla, Nayarit, Guerrero y Oaxaca. <b>Línea de ayuda Origen</b> , brinda atención psicológica, orientación legal y médica confidencial a nivel nacional.
Contacto:	Teléfono: 800 015 16 17 WhatsApp: 5532348244 En línea: <a href="http://www.origenac.org/Ayuda">www.origenac.org/Ayuda</a> Correo: <a href="mailto:lineadeayudaorigen@origenac.org">lineadeayudaorigen@origenac.org</a> Dirección: Juan O'Donojú 221, Lomas Virreyes, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, Ciudad de México Horario de atención: lunes a domingo de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.



**Casa Gaviota, un vuelo sin violencia A.C.**



Misión:	Establecer relaciones de respeto, justas y equitativas entre hombres y mujeres. Enfatizando el empoderamiento femenino como palanca de cambio para erradicar la <b>violencia de género</b> .
Servicios:	<b>Asesoría Legal</b> , atención a mujeres vulnerables, atendiendo juicios mercantiles, familiares, civiles y laborales. <b>Terapia Psicológica y Psiquiátrica</b> , acompañamiento psicoemocional con enfoque de género, fomentando el empoderamiento y desarrollo personal y profesional. Primeros auxilios emocionales. <b>Cursos y Talleres</b> , impartidos por mujeres especialistas en empoderamiento femenino de forma holística e integral.
Contacto:	Teléfono: 5530965189 En línea: <a href="https://www.casagaviota.org/">https://www.casagaviota.org/</a> Correo: <a href="mailto:contacto@casagaviota.org.mx">contacto@casagaviota.org.mx</a> Atención únicamente online debido a la pandemia.

## Fundación Por Ti Mujer



Fundación Por tí Mujer

Misión:	Generar mediante asistencia social, legal, humana y comunitaria, acciones legales de trabajo en campo con equidad de género atendiendo a <b>víctimas de violencia de género</b> .
Servicios:	<b>Centro Comunitario</b> , programa de vivienda sustentable en comunidades de extrema pobreza en el Estado de México. <b>Construyendo con ladrillos contra la violencia familiar</b> , crear espacios de vivienda digna para víctimas de violencia intrafamiliar y sus familias. <b>Talleres y proyectos por una cultura sin violencia</b> , pláticas para proteger contra la violencia, brindando asesoría legal y psicológica, reforzando una cultura de no violencia. Taller de prevención contra la violencia de género,
Contacto:	En línea: <a href="https://portimujer.org/">https://portimujer.org/</a> Llenado de solicitud de apoyo directamente en su página de internet, es necesario proporcionar nombre, teléfono, e-mail y motivo de la solicitud.



## **SORECE Asociación de psicólogas feministas**

Misión:	Asociación de psicólogas feministas comprometidas en la lucha contra la <b><i>violencia sexual y de género</i></b> .
Servicios:	<b><i>Terapia psicológica</i></b> , individual, grupal, de pareja, familiar e infantil. Se realiza una entrevista inicial y asignación con terapeuta dependiendo del caso. Brindan atención psicológica online y presencial.
Contacto:	Teléfono: 5551618600 En línea: <a href="https://https.sorecepsicologas.com/">https://https.sorecepsicologas.com/</a> Facebook e Instagram: @soreceac

**ADIVAC Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas A.C.**



Misión:	Brindar atención especializada a toda aquella persona que ha vivido algún tipo de <b>violencia sexual</b> , promover la prevención, efectuar investigación y publicaciones, así como capacitar a estudiantes y profesionales en el abordaje ético y sensible del tema, todo esto con una visión de género.
Servicios:	<b>Atención Médica, Legal y Psicológica</b> , Entrevista inicial, diagnóstico, tratamiento psicoterapéutico, asesoría, orientación y litigio, consulta médica. <b>Área de prevención</b> , talleres y pláticas sobre sexualidad, prevención y detección de la violencia sexual, trasladándose por comunidades de todo el país. <b>Área de capacitación</b> , talleres para el abordaje de violencia de género a profesionales y estudiantes.
Contacto:	Teléfono: 5682 7969, 5547 8639 En línea: <a href="https://www.adivac.org/contacto.php">https://www.adivac.org/contacto.php</a> Correo: <a href="mailto:adivac@adivac.org">adivac@adivac.org</a> Dirección: Salvador Díaz Mirón 140, Santa María La Ribera, Cuauhtémoc, Ciudad de México.

**MUSAS A.C. Mujeres Sobrevivientes de Abuso Sexual**




Misión:	Proporcionar un servicio terapéutico ético, profesional y comprometido a <b>mujeres víctimas de violencia sexual</b> .
Servicios:	<b>Terapia Individual, Grupal, de Pareja y Familiar</b> , apoyo de especialistas en trabajo terapéutico con personas que han vivido situaciones de violencia sexual. <b>Trabajo con agresores</b> , para dotarlos de herramientas para mejorar sus relaciones interpersonales. <b>Área académica</b> , capacitación y asesoría a profesionales.
Contacto:	Teléfono: 5578 9197 En línea: <a href="http://www.musas.org.mx/">http://www.musas.org.mx/</a> Correo: musasmujeres@musas.org.mx Dirección: Retorno 5 Ignacio Zaragoza 4, Jardín Balbuena, Venustiano Carranza, Ciudad de México

**Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA**



Misión:	Contribuir a un contexto social que apoye y reconozca el derecho de las mujeres a decidir sobre su cuerpo, facilitando el acceso efectivo a un <b>aborto seguro</b> , a través de información, apoyo económico y acompañamiento para empoderar.
Servicios:	<b>Interrupción del embarazo</b> , apoyo financiero, emocional, logístico y de información a mujeres de todo el país (México) que deciden interrumpir su embarazo. <b>Promoción de derechos</b> , movilización de recursos humanos y económicos a favor del derecho de las mujeres de decidir sobre su cuerpo. <b>Transformación del discurso sobre el aborto</b> , subrayando mediante distintas campañas los beneficios de ejercer el aborto de forma digna y libre. <b>Bazarama</b> , venta de productos con causa.
Contacto:	Teléfono: 55 5243 5054, o 800 832 73 11 En línea: <a href="https://www.fondomaria.org/">https://www.fondomaria.org/</a> Horario de atención: 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

 <p><b>La Casa de la Sal A.C.</b></p>	
Misión:	Dar sentido de trascendencia y esperanza a niños, niñas, adolescentes que tienen VIH o sida.
Servicios:	<p><b>Clínica Psicológica</b>, resolución de problemáticas psicológicas derivadas y asociadas con el VIH o sida, en las sedes de Iztapalapa y Clavería.</p> <p><b>Enlace Hospitalario</b>, acompañamiento teratológico y orientación psicológica en los principales hospitales de la Ciudad de México.</p> <p><b>Prevención de VIH e ITS</b>, pláticas y talleres para la sensibilización en poblaciones clave, para disminuir el riesgo de adquirir VIH y sus complicaciones.</p> <p><b>Jornadas de detección gratuita</b>, aplicación gratuita de pruebas rápidas de VIH.</p>
Contacto:	<p>Teléfono: 1102 9003</p> <p>En línea: <a href="https://www.casadelasal.org.mx/">https://www.casadelasal.org.mx/</a></p> <p>Correo: informes@casadelasal.org.mx</p> <p>Dirección: Texcoco 95, Clavería, Azcapotzalco, Ciudad de México</p>

Las fundaciones y asociaciones antes enlistadas se encargan de brindar atención principalmente en la Ciudad y Estado de México. Para una oportuna canalización es indispensable considerar los servicios más accesibles de acuerdo con la ubicación y capacidad económica del usuario, asimismo es importante verificar la disponibilidad de atención, los requisitos solicitados y área en que se especializa la institución. Garantizando que sea la mejor opción para dar un seguimiento veraz y oportuno.

#### **4.4. Acompañamiento**

En general, la psicoterapia se conceptualiza como un trabajo personal para llevar a cabo un proceso de cambio, en el que la persona que padece es acompañada y guiada por otra formada profesionalmente a tal efecto. Por ello, es considerada como un proceso teñido de solidaridad en el que el acompañamiento juega un papel fundamental. Siendo su esencia la contención y el sostenimiento de una persona en situación de vulnerabilidad, para minimizar el dolor y daños.

Ser víctima directa o indirecta de violencia de género está estrechamente relacionado con una posterior aparición de desórdenes mentales o conductas suicidas, entre los que destacan trastornos del estado de ánimo, ansiedad y estrés postraumático. Para prevenirlo, es fundamental la participación del psicólogo, puesto que su formación le permite identificar el dolor y el miedo y transformarlos en respuestas resilientes de afrontamiento y supervivencia. Es crucial que el profesional a cargo, tenga una adecuada capacitación en temas relacionados con el impacto de los diferentes tipos de violencia. Además, el acompañamiento debe brindarse a lo largo de todo el proceso para generar en la persona un sentimiento de apoyo y escucha que motiva a atravesar la experiencia traumática. El acompañamiento implica alentar, brindar confianza y seguridad. Focalizando los esfuerzos en dar una continuidad y seguimiento al restablecimiento del individuo afectado (Chávez, 2020).

Implica iniciar pasos concretos ayudando a ejecutar acciones que conduzcan a dar los primeros pasos en su proceso de restablecimiento. Verificando y dando un seguimiento a su progreso para definir si la solución inmediata fue apropiada o no, y en caso de que no haya sido viable replantear las dimensiones del problema hasta llegar a una solución funcional (CAMPO, 2014).

Aunque durante el acompañamiento se ponen a disposición de la víctima recursos, no se debe dejar a un lado su autonomía para tomar decisiones y desenvolverse en el ámbito social, profesional y cultural. Suele ser de utilidad que el acompañamiento incluya a las principales redes de apoyo, puesto que clarificar el escenario para familiares y amigos hará que los lazos afectivos se vuelvan más estrechos y



significativos. Podemos decir que el acompañamiento ha cumplido con su propósito una vez que la persona es capaz de reflexionar y tomar decisiones asertivas que le permitan solventar sus problemas. Aunado a lo anterior, el acompañamiento reporta importantes beneficios entre los que destacan menores niveles de depresión, mayor autoestima y seguridad e incluso menor exposición al abuso (Palazzesi, 2014).

## CONCLUSIONES

La exposición a contenidos relacionados con episodios de violencia de género a través de redes sociales ha pasado a formar parte de la cotidianidad de mujeres y hombres alrededor del mundo, incluyendo nuestro país. Los movimientos que se gestaron en redes, pronto trascendieron el ciberespacio, logrando hacer de la violencia contra la mujer un tema que compete a la agenda pública. El feminismo comenzó a ser visualizado como una importante potencia de transformación que nos atraviesa a todos por igual. Implicando una liberación de prejuicios y culpa, quitando estigmas y empoderando a las mujeres. Generando debate y cambios en la sociedad.

A través del uso de hashtags y la difusión de movimientos feministas se asumió el imponente reto de redefinir el mundo y las interacciones sociales entre hombres y mujeres, acompañado de un sentido de hermanamiento. Un desafío importante considerando que crecemos con ideas que incentivan la competencia entre mujeres, convirtiéndose en un parteaguas que nos permite cuestionar ideas y comportamientos, así como romper con patrones de violencia encubierta.

Aunque es un movimiento no unificado compuesto por distintas tendencias y demandas, todas ellas comparten la premisa principal de una vida libre de violencia. Reclamo que refleja el hartazgo e indignación ante años de violencia y trato desigual.

Sin embargo, pese a sus indudables aportaciones, los movimientos en redes sociales se han convertido en un arma de doble filo al momento de abordar el tema de la violencia de género. Por un lado, se han convertido en importantes medios de denuncia y difusión, espacios donde impera una gestión de sororidad y hermanamiento entre mujeres de todo el mundo para exponer y recibir apoyo ante episodios de violencia. Importantes medios de contacto para organizar eventos, reuniones, movilizaciones y alertar a otras mujeres. Pero a su vez, el constante bombardeo de denuncias e información puede fungir como un detonante de alteraciones a nivel psicológico para las receptoras, convirtiéndolas en víctimas

indirectas y llegando a ocasionar ansiedad, miedo e inseguridad distorsionando distintas facetas de su vida diaria e influyendo en su forma de actuar.

De igual forma, la falta de regulación en el contenido y denuncias publicadas en la red también ha puesto sobre la mesa la detonación de conflictos como la polarización del discurso de género y el linchamiento público a posibles inocentes. Las mismas redes sociales han fungido como importantes blancos para atacar y ejercer violencia contra las mujeres, desacreditando y cuestionando la utilidad de los movimientos. Evidenciando una urgente regulación al movimiento #MeToo y todos los hashtags, blogs, páginas y canales derivados del mismo. Mientras que los movimientos no sean regulados, los usuarios deberán cuestionar y validar la veracidad del contenido compartido recurriendo a fuentes de información confiables y páginas verificadas, evitando promover y asumir información falsa.

Las muchas vertientes del fenómeno de la visibilización de la violencia en redes han revelado la importancia de la intervención de los psicólogos, mediante programas de acompañamiento y atención psicológica para todas aquellas mujeres que de una u otra manera están experimentando las consecuencias de los movimientos, especialmente, en países como México donde la violencia contra las mujeres va en aumento.

Con el fin de brindar un acompañamiento y una primera atención psicológica de calidad a las víctimas de violencia es fundamental para el psicólogo retomar el origen sociocultural de la problemática y asumir un enfoque de género que permita brindar una psico atención libre de prejuicios. Los Primeros Auxilios Psicológicos son la base de la atención y seguimiento que deberá darse a las víctimas para regresarlas a un nivel estable y funcional que les permita comenzar con un proceso terapéutico completo, que puede ser brindado por instituciones y asociaciones especializadas, siempre contando con el acompañamiento de un profesional capacitado. En el presente escrito se abordó la forma en que el psicólogo puede intervenir para favorecer el restablecimiento emocional de las víctimas directas e indirectas de violencia. Sin embargo, también sería conveniente indagar en la labor que pueden desempeñar los profesionales de la salud mental al momento de

prevenir afectaciones derivadas de la exposición a violencia de género a través de redes sociales, mediante programas de psicoeducación o estrategias para controlar las reacciones a contenido en redes. Abriendo el panorama para nuevos campos de acción del psicólogo. Analizando las particularidades de su acción en este tipo de casos.

## REFERENCIAS

- Acevedo, D., Biaggii, Y., y Borges, G. (2009). Violencia de género en el trabajo: acoso sexual y hostigamiento laboral. *Revista venezolana de estudios de la mujer*, 14(32), 163-182.
- Ávila, M. B. (2018). Testimonio, segunda victimización y reparación. Movilización feminista frente a un caso de violación sexual en la Universidad. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, (29), 215-234.
- Bleichmar, E. (2018) Cuando las gotas forman un torrente. El movimiento #MeToo. *Aperturas Psicoanalíticas*, 57. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0001012&a=Cuando-las-gotas-forman-un-torrente---El-movimiento-MeToo>
- Bosch, E., y Ferrer, V. A. (2012). Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. *Psicothema*, 24(4), 548-554.
- Cámara, J. (2020). Sororidad y conciencia femenina: Qué hermandad de mujeres para qué propuesta política. *LITORALES*. Recuperado de: [https://www.iztacala.unam.mx/errancia/v21/PDFS\\_1/POLIETICAS%208%20SORORIDAD%20Y%20CON%20FEM%20version%20papel.pdf](https://www.iztacala.unam.mx/errancia/v21/PDFS_1/POLIETICAS%208%20SORORIDAD%20Y%20CON%20FEM%20version%20papel.pdf)
- Candia, G. (2014). Las redes sociales y su influencia en los movimientos sociales. *Desarrollo Regional*, 11.
- Caudillo, L., Hernández, M., & Flores, M. (2017). Análisis de los determinantes sociales de la violencia de género. *Ra Ximhai*, 13(2), 87-96.
- Centro de Apoyo para el Movimiento Popular de Occidente (2014). Manual de primeros auxilios psicológicos para mujeres víctimas de violencia de género. Recuperado de: <http://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-P-A-PSICOLOGICOS-MUJERES-VICTIMAS-VIOLENCIA-GENERO.pdf>

- Cerva Cerna, D. (2020). La protesta feminista en México: la misoginia en el discurso institucional y en las redes sociodigitales. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 65(240), 177-205.
- Chávez, F. (2020). Ansiedad en mujeres expuestas a violencia de género en redes sociales. *Revista de Iniciación Temprana en Ciencia y Tecnología Preludio*, 1(1), 23-40.
- Díez, B. (3 de abril de 2019). Marta Lamas sobre el #MeToo en México: "Hay denuncias serias, denuncias anónimas -de las que discrepo- y denuncias que son una frivolidad". BBC News/ Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47794223>
- Díez, B. (5 de abril de 2019). Blanche Petrich sobre el #MeToo en México: "El movimiento de denuncias de abuso y acoso sexual se fue por la borda". BBC News/ Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47822594>
- Díez, B. (7 de diciembre de 2017). Cómo una campaña como #MeToo puede volverse en contra de las mujeres. BBC News/ Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42232405>
- Expósito, F. y Moya, M. (2011). Violencia de género. *Mente y cerebro*, 48(1), 20-25.
- Falú, A. (2017). La fuerza estigmatizadora del acoso sexual: violencias en el transporte público. *Vivienda y Ciudad*, (4), 205-209.
- Flores, C. y Martínez, V. (2014). *Hostigamiento y acoso sexual en la FES Iztacala. Fase II* (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Los Reyes Iztacala, Edo. De México.
- Frías, S. (2011). Hostigamiento, acoso sexual y discriminación laboral por embarazo en México. *Revista mexicana de sociología*, 73(2), 329-365.

Gobierno Federal, Secretaría de Seguridad Pública (2012). Manual Prevención de la Violencia de Género en Diferentes Contextos. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48440/Manual\\_Violencia\\_de\\_Genero\\_en\\_Diversos\\_Contextos2.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48440/Manual_Violencia_de_Genero_en_Diversos_Contextos2.pdf)

Herrera, A., Herrera, M. C., y Expósito, F. (2016). ¿Es lo bello siempre tan bueno? Influencia del atractivo físico en la percepción social del acoso sexual. *Revista de Psicología Social*, 31(2), 238-253.

Instituto Politécnico Nacional (2011) Violentómetro. Tomado el 04 de enero de: <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>

Íñiguez, A. G. (2016). Intervención en un caso de trastorno de estrés postraumático por violencia sexual. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(1), 75-80

Lagarde, M. (2009). La política feminista de la sororidad. *Mujeres en Red, el periódico feminista*, 11.

Lamas, M. (16 de marzo de 2018). El acoso y el #MeToo. Gaceta UNAM. Recuperado de: <http://www.gaceta.unam.mx/el-acoso-y-el-metoo/>

Mosso, R. (25 de abril de 2021). Marzo, el mes de 2021 con más feminicidios y homicidios dolosos contra mujeres en México. Milenio. Recuperado de: <https://www.milenio.com/policia/marzo-mes-femicidios-homicidios-mujeres-2, M021>

Navarro, M. (marzo 5, 2020) Redes Sociales, el nuevo megáfono de las protestas feministas mexicanas. Forbes México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/redes-sociales-el-nuevo-megafono-de-las-protestas-feministas-mexicanas/>

Organización Mundial de la Salud. (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Recuperado de:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203\\_spa.pdf;jsessionid=39971CCC9E3E02EF693ACBB853099DAA?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=39971CCC9E3E02EF693ACBB853099DAA?sequence=1)

Organización de las Naciones Unidas (2017). Violencia contra la mujer, Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer. Tomado el 20 de noviembre de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: Violencia infligida por la pareja.

Ornelas, R. E., Moya, M., y Willis, G. B. (2015). La relación entre el miedo a la violación y el sexismo benévolo en una muestra de mujeres de Ciudad Juárez (México). *Suma psicológica*, 22(2), 71-77.

Palazzesi, A. (2014). Tratamientos psicoterapéuticos brindados a víctimas de violencia sexual en Hospitales Públicos de la Ciudad de Buenos Aires. *Perspectivas en Psicología*, 11(1), 69-77.

Paredes, S. (26 de marzo del 2019) #MeeToo en México: 350 testimonios de acoso sexual de periodistas y escritores. Forbes México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/metoo-en-mexico-350-testimonios-de-acoso-sexual-de-periodistas-y-escriitores/>

Rozas, P. y Salazar, L. (2015). Violencia de género en el transporte público: una regulación pendiente. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/38862>

San Carlos Digital (2019). ¿Qué es el #MeToo, el movimiento mundial que tiene a OAS contra las cuerdas? Ilustración. Recuperado de: <https://www.sancarlosdigital.com/que-es-metoo-el-movimiento-mundial-que-tiene-a-oas-contra-las-cuerdas/>

Sánchez, P. G. (2007). El acoso sexual en lugares públicos: un estudio desde la Grounded Theory. *El cotidiano*, 1(1), 5-17.



Servicio de Psicología de la Guardia Civil. (2010). Guía básica: Primeros Auxilios Psicológicos en Violencia de Género. Recuperado de: <http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-BASICA-PRIMEROS-AUXILIOS-PSICOLOGICOS-EN-VIOLENCIA-DE-GENERO.pdf>

Taub, A. (12 de febrero de 2019). La paradoja de #MeToo: el movimiento que hace caer solo a los más poderosos. *The New York Times/ ES*. Recuperado de: <https://www.nytimes.com/es/2019/02/12/me-too-oscar-arias-sanchez/>

Toro Merlo, J. (2013). Violencia sexual. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 73(4), 217-220. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S004877322013000400001&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004877322013000400001&lng=es&tlng=es).

Universidad Nacional Autónoma de México (2019). Protocolo para la Atención de Casos de Violencia de Género en la UNAM. Recuperado de: <https://www.cnyn.unam.mx/archivos/Protocolo-violencia-genero.pdf>

Villa, M. (2016). *Contención psicológica para la denuncia de violencia laboral (mobbing), hostigamiento y acoso sexual en mujeres* (tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.

Wakefield, J. (17 de agosto de 2018). Tarana Burke, fundadora del #MeToo: el movimiento se ha vuelto “irreconocible”. *BBC News/ Mundo*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46400950>