



Violencias sutiles, género y autodefensa emocional

Herramientas cotidianas para comprender, cuidarse y transformar relaciones

La Artesa. Programa para la mejora de la empleabilidad de mujeres rurales.

Programa financiado por la Junta de Castilla y León, Consejería de Familia e Igualdad de oportunidades.
Financiado con cargo a la asignación tributaria 0,7% del IRPF, para la realización de programas de interés general.



Introducción

Esta guía ofrece herramientas prácticas y accesibles para identificar y abordar las violencias sutiles y los mandatos de género en la vida cotidiana.

Plantea que las violencias no solo aparecen en situaciones extremas, sino también en dinámicas normalizadas como el control, las burlas o la desvalorización, y propone una mirada crítica sobre las desigualdades que afectan especialmente a las mujeres y sobre cómo los hombres también son socializados en modelos emocionales limitantes, con el objetivo de comprender y transformar estas dinámicas sociales.



1. ¿Qué son las violencias sutiles?

Las violencias sutiles son formas de daño que muchas veces pasan desapercibidas porque están normalizadas socialmente.

No siempre implican agresión física, pero generan malestar, miedo, culpa, inseguridad o pérdida de autonomía.

Algunas formas frecuentes

- Ridiculizar emociones o necesidades.
- Interrumpir constantemente.
- Controlar horarios, amistades o ropa.
- Minimizar lo que otra persona siente.
- Hacer bromas humillantes.
- Utilizar el silencio como castigo.
- Presionar emocional o sexualmente.
- Invalidar experiencias.
- Exigir fortaleza permanente.



Estas dinámicas suelen sostener relaciones desiguales y deterioran la autoestima y el bienestar emocional



2. El patriarcado y los mandatos de género

El patriarcado es un sistema social que asigna roles, expectativas y jerarquías en función del género.

Lo que suele exigirse a las mujeres

- Ser complacientes.
- Priorizar cuidados sobre necesidades propias.
- Estar disponibles emocionalmente.
- Ser agradables y no generar conflicto.
- Adaptarse a estándares corporales y sociales.



Lo que suele exigirse a los hombres

- No mostrar vulnerabilidad.
- Resolver solos los problemas.
- Competir constantemente.
- Tener éxito económico y social.
- Controlar emociones como el miedo o la tristeza.



Estos mandatos generan presión, desconexión emocional y relaciones poco saludables.



3. Co

- **Señales Emocionales**
 - Sentir miedo al expresar opiniones.
 - Tener sensación constante de culpa.
 - Sentirse “demasiado sensible”.
 - Caminar con tensión o hipervigilancia.
 - Sentir vergüenza por pedir ayuda.

- **Señales corporales**
 - Tensión muscular frecuente.
 - Problemas de sueño.
 - Cansancio emocional constante.
 - Dolor corporal sin causa clara.
 - Sensación de bloqueo o desconexión.

- **Señales Relacionales**
 - Necesidad constante de aprobación.
 - Relaciones basadas en control o dependencia.
 - Dificultad para poner límites.
 - Competencia permanente en vínculos.
 - Burlas normalizadas entre amistades o parejas.

-

4. Violencia y masculinidad

Muchos hombres fueron socializados para ocultar emociones y asociar valor personal con fuerza, éxito o control.

- **Algunas consecuencias frecuentes**
 - Dificultad para pedir ayuda.
 - Soledad emocional.
 - Rabia acumulada.
 - Miedo al fracaso o al rechazo.
 - Violencia entre hombres como forma de validación.



La violencia no siempre surge de “maldad”, sino también de aprendizajes emocionales limitados. Comprender esto no significa justificar conductas violentas, sino asumir responsabilidad para cambiarlas.



5. Violencia estructural hacia las mujeres

Las mujeres viven formas específicas de violencia vinculadas al control del cuerpo, la autonomía y la seguridad cotidiana.

- **Algunas expresiones comunes**

- Miedo constante en espacios públicos.
- Presión estética y sexualización.
- Sobrecarga de cuidados.
- Invisibilización profesional.
- Violencia psicológica y control emocional.
- Acoso y amenazas normalizadas.

Estas experiencias no son individuales ni aisladas:
forman parte de un sistema de desigualdad
sostenido culturalmente.



6. Autodefensa emocional

La autodefensa emocional no consiste en endurecerse. Consiste en aprender a protegerse sin desconectarse de una misma persona ni de las demás.

- **Reconocer emociones**

- Poner nombre a lo que sentimos reduce confusión y permite actuar con mayor claridad.

- **Poner límites**

- Decir “no”, pedir espacio o expresar incomodidad son formas legítimas de cuidado.

- **Detectar señales corporales**

- El cuerpo avisa antes de llegar al agotamiento o a la explosión emocional.

- **Pedir ayuda**

- Buscar apoyo no es debilidad. Es una estrategia de protección.

- **Revisar relaciones**

- Preguntarse:

¿Me siento seguro/a aquí?

¿Puedo expresar desacuerdo?

¿Hay respeto mutuo?



7. Herramientas para hombres

- **Practicar vulnerabilidad**
 - Hablar de miedo, tristeza o inseguridad sin vergüenza.
- **Romper pactos de silencio**
 - No sostener bromas humillantes o dinámicas violentas entre hombres.
- **Revisar privilegios sin negar heridas**
 - Reconocer ventajas estructurales no invalida el sufrimiento personal.
- **Aprender regulación emocional**
 - La rabia suele ocultar emociones más profundas.
- **Construir vínculos no competitivos**
 - La cercanía emocional también forma parte del bienestar.



8. Herramientas para mujeres

- **Validar la intuición**
 - Si algo genera incomodidad constante, merece atención.
- **Salir de la autoexigencia permanente**
 - No todo debe sostenerse sola.
- **Recuperar espacio propio**
 - Tiempo, cuerpo, deseo y descanso también son derechos.
- **Fortalecer redes**
 - El aislamiento facilita la violencia.
- **Nombrar lo que ocurre**
 - Poner palabras rompe la normalización.



9. Cuidado colectivo

Transformar las violencias no depende únicamente de decisiones individuales.

- También **implica:**

- Escuchar sin juzgar.
- Intervenir ante comentarios o actitudes violentas.
- Generar espacios seguros.
- Educar emocionalmente a niñas y niños.
- Construir relaciones basadas en respeto y corresponsabilidad.

El cambio cultural empieza en lo cotidiano.

- **Pedir ayuda es parte del cuidado.**

Puede ser útil acudir a:

- Redes comunitarias.
- Espacios terapéuticos.
- Asociaciones especializadas.
- Grupos de apoyo.
- Recursos de atención a violencia.

No es necesario esperar a una situación extrema para buscar acompañamiento.



10. Ejercicios prácticos

- **Ejercicio 1 — Escaneo corporal**

Durante un minuto:

- Observa respiración.
- Detecta tensión.
- Pregunta: “¿Qué estoy sintiendo realmente?”

- **Ejercicio 2 — Registro de límites**

Anota situaciones recientes donde:

- Dijiste “sí” queriendo decir “no”.
- Callaste algo importante.
- Sentiste incomodidad.

- **Ejercicio 3 — Revisar mandatos**

Completa:

- “Un hombre de verdad debe...”
- “Una buena mujer debe...”

Después pregúntate:

- ¿Quién me enseñó esto?
- ¿Me hace bien?
- ¿Quiero seguir sosteniéndolo?



Las violencias sutiles se sostienen en aquello que parece “normal”.

Por eso transformarlas requiere aprender a mirar, nombrar y sentir de otra manera.

Cuestionar los mandatos de género no significa perder identidad. Significa ampliar la posibilidad de vivir con mayor libertad, cuidado y conciencia.



¡ Recuerda !

La transformación no ocurre de un día para otro.

Empieza en **pequeños gestos cotidianos:**

cómo hablamos,
cómo escuchamos,
cómo ponemos límites,
cómo acompañamos,
cómo decidimos relacionarnos

Y sobre todo, **empieza cuando
dejamos de normalizar aquello que hace daño.**



¡ Gracías!





Síguenos en CONVIVE @FundaciónCepaim



**Trabajamos por la
Convivencia Intercultural**

cepaim.org

Síguenos en Comunidad CONVIVE

