



# MANUAL PARA ACOMPAÑAR

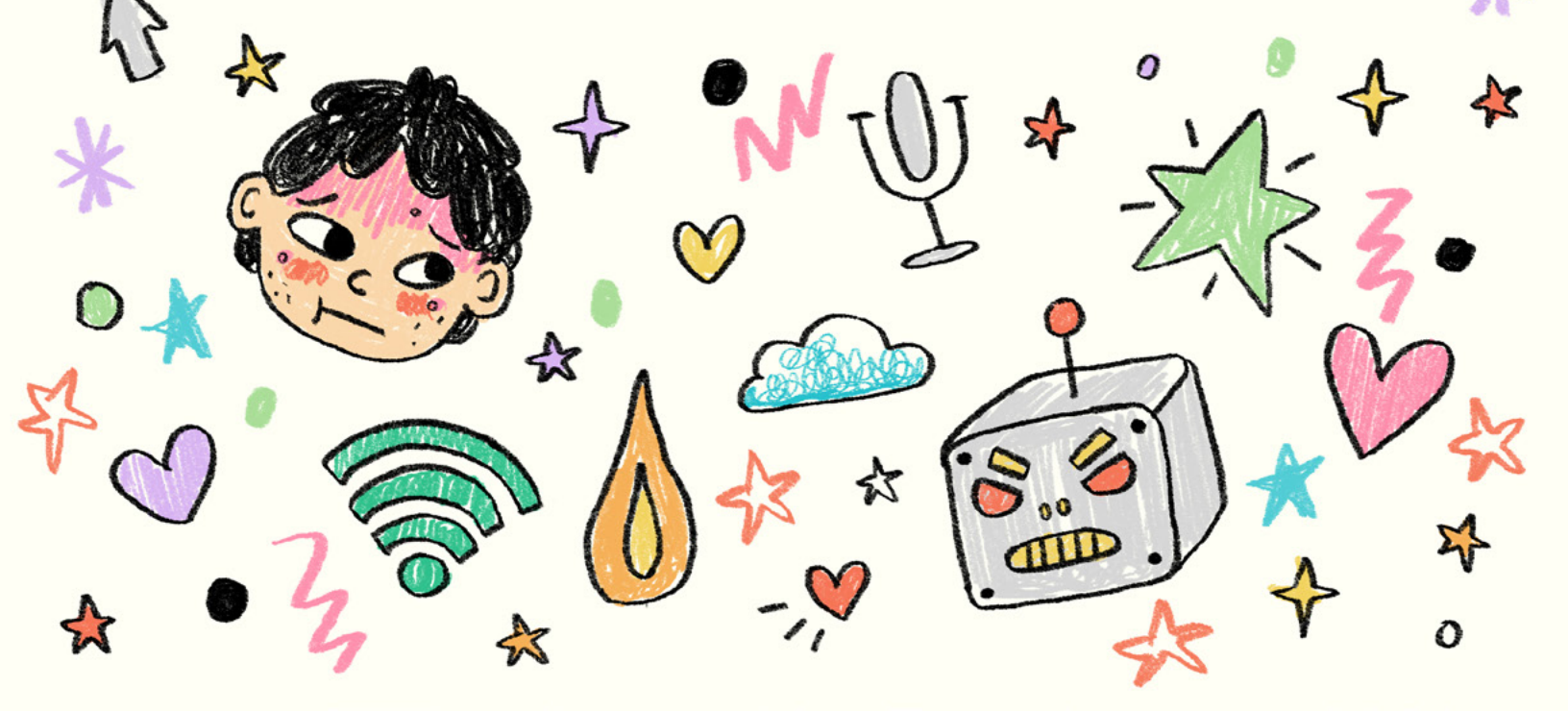
el malestar emocional, psicológico y social de las adolescencias víctimas de violencia digital

ACENTO  
acción local

Cultivando  
x Género A.C.

FONDO SEMILLAS  
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD

LÍNEA DE APOYO



# MANUAL PARA ACOMPañAR

el malestar emocional, psicológico y social de  
las adolescencias víctimas de violencia digital

**ACENTO**  
acción local

**Cultivando**  
**X Género** A.C.



FONDO SEMILLAS  
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD



**NOVIEMBRE 2025**

## Agradecemos a

Gracias al financiamiento, acompañamiento y apoyo de ACENTO, acción local y de Fondo Semillas.

Agradecemos a las adolescencias que nos han permitido escucharles y acompañarles desde el 2021.

A las mamás, papás, personas cuidadoras, a las y los profesionales de la psicología, trabajo social, docentes que nos han permitido compartir información con sus grupos.

A todas las personas que nos han escrito, recomendado, invitado a sus escuelas y compartido el material que hemos generado a partir de esta investigación, gracias por confiar en nuestro trabajo.

De manera cálida, a las personas que han pasado por violencia digital y nos han escrito para brindarles información y acompañamiento.

**Gracias.**



## **Redacción**

Selfa M. González Gomar Montesano

## **Revisado**

Cultivando Género AC

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed>.

**¿Te interesa algún taller? ¡seguro tenemos una opción para ti!**

Escríbenos a ... [cultivandogeneroac@gmail.com](mailto:cultivandogeneroac@gmail.com)

# Índice

<b>Introducción</b> .....	6
<b>I. Una mirada hacia la adolescencia</b> .....	7
<b>2. La violencia digital</b> .....	8
<b>3. Acompañar el malestar emocional, psicológico y social de las adolescencias</b> .....	10
<b>4. El acompañamiento a adolescencias en situaciones de riesgo por violencia emocional es fundamental</b> .....	11
<b>4.1 La importancia de ser acompañados(as) en situaciones difíciles.</b>	
<b>4.2 Las personas que acompañan</b>	
<b>4.3 El acompañamiento</b> .....	12
<b>5. Herramientas básicas para acompañar</b> .....	12
<b>5.1 La escucha activa</b>	
<b>5.2 Estar presente con todo mi cuerpo</b>	
<b>5.3 La impermanencia de las cosas</b> .....	13
<b>5.4 Ponerle nombre a lo que me pasa</b>	
<b>5.5 No estamos solos(as)</b>	
<b>5.6 Conocer la importancia de nuestras emociones</b> .....	14
<b>5.7 Validar lo que sentimos</b> .....	15
<b>5.8 Evitar los juicios de valor sobre las experiencias</b> .....	16
<b>6. Mi botiquín de emergencia</b> .....	16
<b>7. Algunas herramientas para acompañar una crisis</b> .....	17
<b>7.1 La respiración otra herramienta poderosa</b> .....	19
<b>7.2 El contacto con el cuerpo</b> .....	20
<b>8. La contención</b> .....	22
<b>9. Buscar soluciones</b> .....	23
<b>10. La red de apoyo</b> .....	24
<b>II. La canalización y el seguimiento</b> .....	25
<b>Bibliografía</b> .....	26

# Introducción

Este manual es una guía sencilla y práctica que brinda algunos apoyos de trabajo para acompañar a adolescentes en situaciones de violencia digital.

No pretende capacitar o habilitar como psicoterapeuta, únicamente brinda algunas herramientas básicas de contención de primer nivel para poder:

- ✓ Acompañar
- ✓ Contener
- ✓ Derivar (en caso de ser necesario)

El uso de internet y de medios digitales es un derecho que tienen las adolescencias también, es importante que puedan aprender a navegar de manera segura.

También es importante que conozcan los riesgos que existen al estar navegando y que sepan a dónde pueden acudir en caso de experimentar alguna de las violencias que suceden en el mundo digital.

Desafortunadamente nadie está exento de vivirlas y si esto llega a ocurrir puede generar muchas emociones además de un impacto psicoemocional o social fuerte.



# I. Una mirada hacia la adolescencia

La adolescencia es una etapa que según cada persona puede variar entre los 12 y los 19 años, también es importante contemplar las edades preadolescentes ya que también pueden estar expuestas a situaciones de violencia digital, entre los 9 y 12 años.

Las adolescencias, en plural porque hay una diversidad enorme de contextos y expresiones dentro de la adolescencia, viven muchos cambios, se encuentran en una transición física, mental, emocional, social y actualmente viven una influencia muy grande de las redes sociales, Inteligencia artificial (IA), videojuegos, páginas de internet.

La adolescencia es una etapa donde la personalidad se replantea, es una etapa de exploración del yo, ¿Quién soy yo ahora? ¿Cómo me siento más yo?

Depende de cómo se haya vivido la etapa infantil y el contexto en que se vive cada adolescente es que pueden surgir diversas expresiones, por ejemplo, la rebeldía como un proceso necesario y normal, el cuestionar lo establecido, el buscar lugares, personas, discursos con los que se puedan identificar.

Antes educaban las madres, los padres y profesorado, ahora la influencia del Internet es un gran referente, están en contacto con mucha información.

Las adolescencias de hoy han crecido en contacto e interacción con los entornos digitales, muestran mayor interés en temas sociales, tienen más acceso a información sobre derechos humanos, igualdad, aunque al mismo tiempo viven con un sinnúmero de estímulos relacionados con tener un estilo de vida, consumir productos, vivir experiencias etc.

Otro factor a considerar en las adolescencias actuales es que al estar tan inmersas en la tecnología puede ser que el contacto presencial disminuya, creando muchas relaciones de forma cibernética, como un espacio de socialización alternativo al contacto humano que en otras generaciones era prioritario.

El navegar en la red es un derecho, el tener acceso a la información también, el mundo actual requiere que las adolescencias puedan navegar de manera segura y poder aprovechar de manera adecuada los beneficios de la conectividad a internet.

## 2. La violencia digital

### ¿A qué nos referimos cuando hablamos de violencia digital?

“La violencia digital es cualquier acto realizado a través de medios informáticos que busque agredir, violentar, vulnerar o exhibir la intimidad de una persona” Violencia contra las mujeres en el espacio digital, Secretaría de las Mujeres del Gobierno de la Ciudad de México.<sup>1</sup>

Este tipo de violencia puede incluir amenazas, intimidación, acoso, difamación, publicación de información personal, como fotos, por ejemplo, sin el consentimiento.

Te invitamos a consultar los Manuales y Guías donde puedes profundizar sobre la Violencia digital en [cultivandogeneroac.org](http://cultivandogeneroac.org)

Actualmente hay muchas personas adolescentes en situaciones de violencia, y viven en silencio por temor a ser rechazadas, juzgadas, castigadas, o por no tener confianza en su red adulta inmediata para pedir ayuda.

Las violencias digitales reproducen muchas de las violencias que se viven en la vida presencial y reflejan un problema social importante estructural.

Tienen algunos elementos que pueden resultar agravantes como por ejemplo no tener el control sobre la información que se comparte, que tantas veces puede ser compartida una foto, un video, o recibir comentarios sin poder tener control sobre ello.

Las secuelas de la violencia digital pueden ser graves y presentarse a corto, mediano o largo plazo, especialmente en la adolescencia que es una etapa tan importante donde la aceptación y la pertenencia a los grupos de pares es tan importante.

Te compartimos algunas de las violencias digitales más comunes que viven las adolescencias, esta lista usó como base la tipología de los 13 tipos de violencia creada por las compañeras de Luchadoras<sup>2</sup> en el 2017:

- 1. Acceso o control no autorizado:** Cuando alguien entra a tus cuentas sin que tú estés de acuerdo o le dieras autorización. A veces decimos: ¡me hackearon!
- 2. Control y manipulación de la información:** Alteran o modifican información que tenías en tus redes sociales, en tu correo o en cualquier plataforma, sin que tú estuvieras de acuerdo o te dieras cuenta. Buscan dañar tu reputación. Ese chisme-cito de pasillo cuando llegas a la escuela.
- 3. Suplantación y robo de identidad:** Se hacen pasar por ti, crean un perfil idéntico al tuyo. Últimamente crean perfiles casi igualitos en Instagram, usan las mismas fotos, nombre, stories para hacerse pasar por ti.

<sup>1</sup> Violencia contra las mujeres en el espacio digital, Disponible en: <https://semujeres.cdmx.gob.mx/violencia-digital#:~:text=%C2%B-FQu%C3%A9%20es%20la%20Violencia%20Digital,la%20intimidad%20de%20una%20persona>

<sup>2</sup> Consulta más información en el sitio web de Luchadoras en <https://luchadoras.mx/violencia-digital/>

4. **Monitoreo:** Vigilancia a tu perfil y redes sociales con el fin de obtener información, saber dónde estás, que dices, con quién fuiste. Por ejemplo hacen capturas de pantalla de lo que compartiste.
5. **Acecho:** Las acciones reiteradas, repetidas y no deseadas, busca generar miedo, intimidación, hacerte saber que alguien te está viendo pero sin reaccionar o reaccionar solo en ciertos momentos.
6. **Expresiones discriminatorias:** Comentarios ofensivos sobre tu persona, tus ideas, apariencia física, tus gustos, tus creencias, tus opiniones, o tu identidad.
7. **Acoso:** Se puede dar de varias formas, por ejemplo, el envío de muchos mensajes, comentarios en tus redes sociales, que te manden fotos o imágenes que tú no solicitaste, incluso aunque tú hayas pedido que dejaran de hacerlo.
8. **Amenazas:** Que te envíen un mensaje con contenido violento o también que hagan comentarios agresivos con la intención de dañarte, amenazándote a ti o a tus personas cercanas.
9. **Difusión de información personal:** Compartir o publicar información privada o datos tuyos (dirección, teléfono, nombre completo), por supuesto ¡sin tu autorización!
10. **Difusión de contenido íntimo:** Compartir o publicar fotografías, vídeos, o capturas de pantalla tuyas donde sales en ropa interior, desnuda o semi desnuda, ¡sin tu autorización!
11. **Extorsión:** Alguien te obligó a hacer algo que no querías y si no lo hacías esa persona te amenazó con dañar a alguien o publicaría información tuya.
12. **Desprestigio:** Comparte información, fotos, vídeos, que pueden ser falsas o no, con la intención de dañarte y hacerte ver como una persona que no eres.
13. **Abuso sexual relacionado a la tecnología:** Te obligó a mantener alguna relación (virtual o física), tocar o realizar alguna práctica sexual sin que tú quisieras o diéras tu consentimiento y te contactó a través de redes sociales, llamadas telefónicas o a través de cualquier dispositivo electrónico.
14. **Afectaciones a canales de expresión:** Busca cerrar o que te den de baja tus cuentas o redes sociales para limitar tu participación, generar incomodidad para que tu decidas cerrar tus cuentas.
15. **Omisiones por parte de actores con poder regulatorio:** Las autoridades, los y las profesoras, o el personal directivo de tu escuela mostraron falta de interés o acción para solucionar o castigar los ataques digitales que enfrentaste.
16. **Mensajes violentos por mi identidad:** Mensajes, publicaciones donde me critican por mi identidad o cuestionan mi identidad.
17. **Sacar del clóset:** Exponer en redes sociales a una persona sin que ella, elle o él, decidiera si quiera decir sus pronombres o como se identifica. Al “sacarle” del closet también se busca avisar a familiares.
18. **Creación de contenido sexual haciendo uso de herramientas de Inteligencia artificial generativa:** Usar inteligencia artificial generativa para crear imágenes y/o videos donde una persona se vea desnuda o en ropa interior, esta imagen es falsa porque fue generada por un programa de computadora.
19. **Contenido de abuso sexual infantil:** Una persona busca ganarse la confianza de una persona menor de edad para que le envíe fotos, videos, audios, con contenido sexual.

Las secuelas de la violencia digital pueden presentarse a corto, mediano o largo plazo, en ocasiones dejando huella en su autoestima, su autoconcepto, causando ansiedad social, dificultades para relacionarse, en su sexualidad, muchas personas que han vivido esta violencia en una etapa donde su personalidad se está replanteando puede ser muy fuerte.

Algunas personas después de estas experiencias presentan ideas distorsionadas de sí mismas, mucha inseguridad y hasta características de estrés post traumático como ansiedad, dificultades para dormir, una sensación de que el mundo no es un lugar seguro, temor a ser rechazadas, entre otras.

### 3. Acompañar el malestar emocional, psicológico y social de las adolescencias

Poder estar con la otra persona que está experimentando malestar.

#### ¿A qué se refiere esto?

**Malestar emocional:** se refiere a un estado subjetivo de sensaciones desagradables o dolorosas que muchas veces son difíciles de transitar o procesar, tales como la tristeza, el miedo, la desazón, la vergüenza, la desvalorización o inseguridad interna. Existen muchas sensaciones diversas que pueden ser descritas como malestar emocional, es importante poder ponerles nombre y poder compartirlas.



## 4. El acompañamiento a adolescencias en situaciones de riesgo por violencia emocional es fundamental

### 4.1 La importancia de ser acompañados(as) en situaciones difíciles.

En los entornos digitales se reproducen las mismas violencias que en el mundo presencial, la violencia digital suele ser mayormente de tipo psicológico, aunque también puede tener efectos físicos.

La violencia digital además tiene otros elementos importantes como por ejemplo no tener el control sobre la situación, el no saber la magnitud que puede adquirir una situación que daña tu imagen, la integridad o el autoestima, un ejemplo, cuando se comparte y se reenvía una foto íntima sin el consentimiento, o cuando se comparte información personal o muchísimas personas conocidas o desconocidas hacen comentarios en redes dañando el autoconcepto o las emociones.

Todo esto puede tomar proporciones enormes, sumado al proceso psicológico por el que se pasa cuando experimentamos violencia y además en una edad vulnerable, en la que se continúa construyéndose la autonomía personal y con la necesidad de pertenencia tan característica de esta etapa del desarrollo.

Es importante que cuando se atraviesa por esto, no se viva en soledad, muchas personas adolescentes lo viven de manera silenciosa, no lo comparten por miedo o vergüenza, culpa o por no tener las herramientas para hacerse acompañar.

Cuando una persona de esta edad pide ayuda es de vital importancia que la reciba de tal forma que pueda construir dentro de sí la fuerza para sobreponerse y necesita un acompañante adulto que le de soporte, claridad y certeza.

Por eso el acompañamiento es de vital importancia, ya que puede permitir hablar de lo que sucede, entenderlo, procesarlo y reparar.

Es importante ver los alcances y limitaciones de la tarea de acompañamiento para saber cuándo es momento de derivar a alguna atención psicológica más especializada.

### 4.2 Las personas que acompañan

Pueden ser personas adultas que estén sensibilizadas con el tema, comprendan la importancia del acompañamiento y lo que la violencia puede generar a nivel psicológico, emocional o social en las adolescencias.

### 4.3 El acompañamiento

Acompañar significa poder estar para la otra persona desde un lugar cálido y empático sin emitir juicio y transmitir seguridad para permitir que la otra persona se abra. En una primera instancia el acompañamiento busca brindar contención, es decir, poder estar con eso que está sucediendo y poder atravesarlo para poder procesarlo después y poder acomodarlo en un lugar donde no haga tanto daño.

Otro objetivo del acompañamiento es poder identificar o calibrar el riesgo, es decir, detectar si la persona requiere seguimiento de atención especializada o no.

Detectar si hay alguna cuestión que involucre a un menor en alguna situación legal que requiera seguimiento.

## 5. Herramientas básicas para acompañar

¿Cuáles son nuestras herramientas para acompañar?

### 5.1 La escucha activa

Escuchar de manera presente, prestar atención plena a lo que la otra persona está compartiendo, implica tener una respuesta empática y reflexiva, sin juicios, sin interpretaciones personales. En la escucha activa podemos parafrasear o reflejar lo que estamos escuchando para comprobar que hemos comprendido bien y para que la otra persona se sienta acompañada y entendida desde un lugar de respeto y confianza.

### 5.2 Estar presente con todo mi cuerpo

Es importante que para acompañar a la otra persona, primero pueda estar en mí y en el presente, para esto es recomendable respirar, que es una manera de volver a mí y estar en consciencia plena del momento presente. La respiración también puede ayudar a conectar con lo que yo estoy sintiendo en el momento de acompañar. Podemos invitar a la persona que estamos acompañando a respirar también como una manera de hacernos presentes ambas. Si el acompañamiento es grupal también podemos hacerlo.

Estar presente implica poner toda mi atención en la experiencia que estoy viviendo tanto física como mentalmente, sin distracciones, implica estar con todos mis sentidos en el momento actual.

Estar presentes con nuestra experiencia corporal o “acuerpar” es una manera de acompañar no sólo desde la parte racional o técnica, es estar con toda nuestra energía en lo que está sucediendo.

Una buena manera de hacernos presentes es registrando las sensaciones de nuestro cuerpo en el momento que estamos viviendo, ese registro corporal puede darnos datos de nuestra realidad subjetiva.

Aunque el acompañamiento no lo hagamos de manera presencial y sea en línea, o vía telefónica, el estar presentes nos ayuda a tener mejor presencia, mayor escucha y poder sostener mejor la experiencia.

### 5.3 La impermanencia de las cosas

Nada es permanente en la vida, ni los malestares, ni los estados emocionales, ni los dolores, ni los pensamientos catastróficos, todo lo que experimentamos es temporal.

La consciencia de la impermanencia nos permite transitar por el malestar, sabiendo y confiando que todo pasará, incluso lo más doloroso, lo importante es mientras pasa, ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo nos podemos acompañar? ¿Cómo podemos construir esperanza?

Es importante transmitir esta idea, sin quitarle importancia a la experiencia actual. Confiar en que lo único permanente en la vida es el cambio, por más difíciles que parezcan los momentos de dolor cuando los estamos viviendo.

### 5.4 Ponerle nombre a lo que me pasa

#### **Lo que no se nombra no existe.**

Es importante poder apalabrar, poner nombre a lo que hemos vivido, a lo que nos sucede y cómo nos hace sentir eso, esto puede ayudar a tomar consciencia de lo que estamos viviendo, a dimensionarlo y a identificar necesidades y/o posibles soluciones.

También el poder poner voz, palabras y nombre a lo que nos pasa nos permite simbolizar lo ocurrido y así poder procesarlo.

El nombrar las cosas ayuda también a apropiarnos del proceso, a sentirnos acompañada y acompañados y a tener sostén para poder atravesar los momentos de malestar.

¿Y si en ese momento la persona que estoy acompañando no puede hablar?

Podemos transmitirle que cuando se sienta en un mejor momento para poder hablar está la ayuda y el espacio disponible, sin empujar y sin cerrar la puerta de ayuda.

### 5.5 No estamos solos(as):

El poder estar acompañadas(os) cuando vivimos situaciones de violencia es vital para la recuperación, cuando nos sabemos sostenidos(as) y miradas desde la empatía, nos permite mirarnos y trabajar nuestro propio sostén.

Muchas personas adolescentes, aún tienen un yo muy conectado con su infancia y necesitan contención, soporte y una presencia adulta que les brinde seguridad. El saber que no atravesamos en soledad lo que vivimos, nos ayuda también a crear un sentido menos individualista del autoestima y del autocuidado.

La resiliencia no es un proceso individual, se pulsa y se nutre a través de lo colectivo. Existen muchos discursos acerca del trabajo personas que apuntalan mucho la responsabilidad individual en las personas para estar mejor, como si el autoestima pudiera surgir de mirarnos en el espejo y decirnos frases motivadoras.

Para quererme también necesito sentirme querida, querido, para valorarme es importante tener contextos que me permitan verme como una persona valiosa.

Los procesos de violencia no son individuales, son problemáticas sociales, y es importante no individualizar esto como un problema personal, sino entenderlo como un problema estructural que puede ocurrir a muchas personas.

## 5.6 Conocer la importancia de nuestras emociones

Culturalmente hemos aprendido que hay que bloquear las emociones, que no nos podemos fiar de ellas, no hemos tenido un aprendizaje desde la infancia de cómo conectar, transitar y gestionar nuestras emociones.

También culturalmente se ha transmitido la creencia de que las emociones son “buenas” o “malas”, “negativas” o “positivas”, aprendimos a darles un juicio de valor, a rechazar algunas y a mostrar solo las que socialmente son aceptadas.

Las emociones están culturalizadas, condicionadas a normas sociales o educativas, ejemplo: por enojona, nadie te va a querer, el que se enoja pierde, la tristeza o la vulnerabilidad es para gente débil.

Nuestras emociones están asociadas a muchas creencias de edad, género, autoconcepto, entre otras cosas.

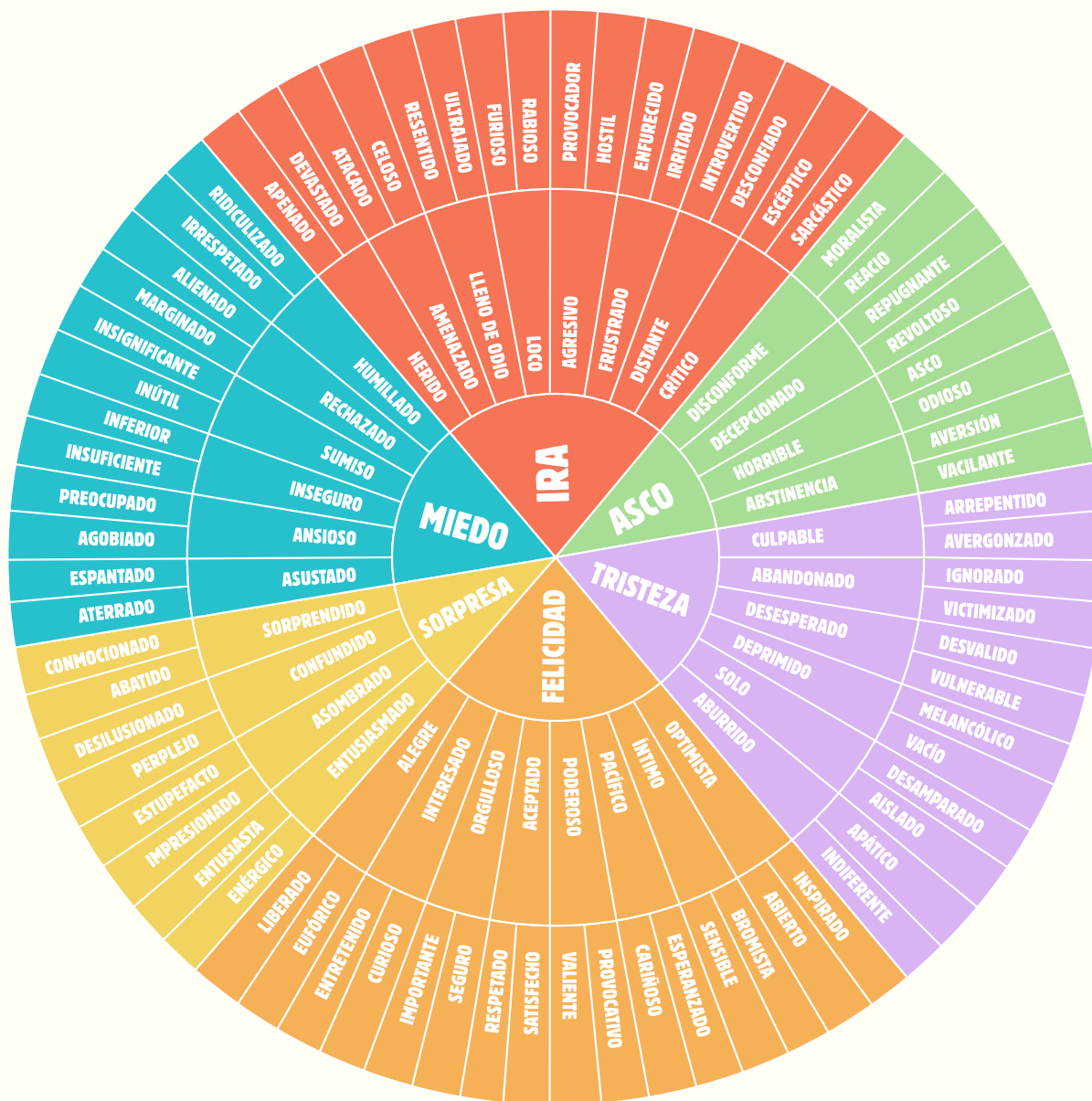
Las emociones son respuestas naturales y complejas a estímulos internos o externos que influyen en nuestra experiencia subjetiva, nuestros pensamientos, nuestra conducta y cambios fisiológicos.

El poder conectar con lo que sentimos es muy importante porque nos da conciencia de cómo estamos, nos permite sostener lo real. Podemos buscar aceptar lo que sentimos, saber que es pasajero y que cada emoción ocurre dentro de un contexto.

No hay emociones “buenas” o “malas” pueden ser agradables o desagradables, difíciles de transitar o placenteras, y cada una de ella nos viene a mostrar algo de nuestro mundo interior.

Existen muchísimas, cada experiencia puede despertarnos varias emociones a la vez.

A continuación, se muestra una gráfica de algunas de ellas, nos puede servir de guía para el acompañamiento, en ocasiones no encontramos palabras para ponerle nombre a lo que sentimos, esta guía puede ayudar a identificar y comenzar a nombrarlas.



### 5.7 Validar lo que sentimos

Es importante validar lo que estamos experimentando, no somos personas inadecuadas por sentir determinadas emociones, a veces es inevitable sentir enojo, tristeza, miedo o confusión, entenderlas, abrazarlas, aceptarlas, ayuda a darle valor a lo que estoy viviendo.

Entender que ocurren siempre dentro de un contexto determinado y que reflejan una realidad interna que necesita ser reconocida, respetada.

En ocasiones el evitar lo que sentimos agudiza, agrava o alarga los estados de malestar, es preferible poder estar y expresar lo que nos sucede emocionalmente en el presente.

No somos menos valiosas (os) por sentir lo que sentimos o por no saber como vivirlo, es válido no saber y es importante respetar el proceso en el que vamos descubriendo qué hacer con lo que sentimos.

### 5.8 Evitar los juicios de valor sobre las experiencias:

Existe una tendencia habitual en ponerle juicio de valor a las experiencias, ya sean propias o ajenas, si algo fue bueno o malo, si lo que sentimos está bien o mal. Esto muchas veces nos hace enjuiciar nuestras emociones, tratar de evitarlas o pelearnos con ellas.

El aceptar lo que sentimos sin juzgarlo nos ayuda a tener un contacto real con la experiencia y entender mejor lo que nos pasa y también poder reconocer nuestras necesidades emocionales.

Podemos acompañar sin juicio, ni a las emociones, ni hacia lo que está pasando, comprendiendo que podemos sentirnos de muchas maneras frente a una situación y está bien poder sentirlo.

## 6. Mi botiquín de emergencia

Es importante contar con algunas herramientas de acompañamiento para contener situaciones de crisis en primer nivel, es decir, poder ayudar a la persona a atravesar ese momento crítico y poder reestablecerse.

Parte del trabajo es poder valorar si requerimos hacer alguna derivación o canalización a atención psicológica más especializada o con lo que hemos hecho es suficiente.

### Antes de comenzar... ¿Qué es una situación de crisis?

Es un estado temporal en el que una persona se siente desbordada por sus emociones, dificultando la capacidad para afrontar una situación o problema.

Las crisis pueden afectar la capacidad para realizar tareas cotidianas, mantener relaciones saludables y tomar decisiones importantes.

Algunos síntomas o signos que se pueden presentar son confusión mental, no recordar detalles de los sucesos, dificultad para concentrarse, en cuanto a lo cognitivo.

En lo corporal, pueden experimentar taquicardias, sudoración en algunas partes del cuerpo, elevación de la temperatura corporal, mareos, náuseas, dificultades para respirar.

En lo emocional pueden experimentar emociones intensas, de angustia, miedo, enojo, culpa, vergüenza, tristeza, entre otras.

Todo lo anterior describe lo característico de un ataque de pánico o de ansiedad aguda.

Hay estados de crisis que son agudos y pueden durar un tiempo delimitado, 30 minutos, una hora, y después sentir mucho agotamiento y cansancio.

Hay crisis, que no son tan agudas, que pueden prolongarse y ser más “funcionales” aparentemente la persona “está bien” porque va a la escuela, asiste a actividades, sale, tiene amigos, etc. Sin embargo, lleva consigo mucha tristeza o dolor por las situaciones que vive.

En los casos de crisis prolongase o agudas hay que valorar si se requiere trabajo multidisciplinario.

## ¿Todas las personas que viven violencia digital entran en crisis?

No, no todas las personas que viven violencia digital están en crisis, dependerá de muchos factores. Por ejemplo, el tipo de violencia vivida, la red de soporte de ayuda que tenga, los mecanismos de afrontación personales para elaborar lo vivido, el tipo de personalidad, el contexto familiar o social puede ayudar. También influye el nivel de riesgo en lo que ha vivido.

Lo que sí es importante es que, aunque no esté en crisis, si pueda tener algún acompañamiento, dependiendo de cómo esté emocionalmente se puede sugerir solo la contención de primer contacto, derivar o no.

## 7. Algunas herramientas para acompañar una crisis

Existen algunas estrategias para poder acompañar a una persona en situación de crisis, sobre todo cuando se trata de un estado de crisis intensa o aguda.

Es importante buscar conectar con cosas que nos generen alivio en ese momento, de manera inmediata.

## Ejercicios:

### I. Ejercicio, alivio inmediato

Podemos proponer:

**Busca 5 cosas que veas y generen bienestar**, pueden ser fotos, imágenes que transmitan paz o transporten a momentos agradables o felices.

**Busca 4 cosas que al escuchar te generen bienestar**, puede ser una canción, el sonido de las olas de mar, la vibración de algún instrumento musical, la voz de alguien, conectar con sonidos que ayuden a volver al centro.

**Busca 3 cosas para tocar**, puede ser alguna mascota, alguna textura, alguna pelotita que ayude a calmar la ansiedad, etc.

**Busca 2 cosas para oler**, puede ser algún perfume, el olor de algún alimento, alguna vela aromática, algún aceite esencial, el olor de algo que resulte agradable de manera inmediata y genere bienestar.

**Busca 1 cosa para saborear**, algún alimento, dulce, o sabor que sea agradable y me haga conectar conmigo.

Lo anterior sugerido, está basado en evidencia científica y ayuda a atravesar el estado de crisis aguda.

Después podemos preguntar ¿Cómo te sentiste con esto? ¿Quisieras hablar sobre lo que estuviste experimentando?

Podemos invitar al contacto con las emociones, poder nombrar lo que sentimos.



## 7.1 La respiración otra herramienta poderosa:

La respiración ayuda a conectar con la experiencia, el presente y a volver al contacto corporal, también puede ayudar a tranquilizarnos, poner más atención en el cuerpo y las emociones y a identificar necesidades. Nuestro cuerpo es el territorio más íntimo e inmediato, es donde ocurre toda nuestra experiencia subjetiva, la respiración nos conecta con este territorio vital.

### Ejercicios:

#### 1. Respiraciones en series

Sentarse sobre una silla, cerrar los ojos y respirar inhalando en 3 tiempos y exhalando en 3 tiempos, hacerlo varias veces.

Ahora vamos a inhalar en 4 tiempos y a exhalar en 4 tiempos, repetirlo varias veces. Si la persona quiere y puede, ahora vamos a intentar inhalar en 5 tiempos y exhalar en 5 tiempos, repetirlo varias veces.

Las series de inhalaciones y exhalaciones hacerlas lentamente y el número de veces que sean necesarias hasta que la persona se sienta más estable.

Es importante que como acompañantes también respiremos.

Al finalizar podemos preguntar, ¿Cómo te encuentras ahora? ¿Quieres compartir cómo te sientes?

#### 2. Respiraciones lado derecho e izquierdo de la nariz

Vamos a centrarnos en nuestra respiración, vamos a inhalar lentamente tapando el lado derecho de la nariz, lentamente, hasta que sientas que no entra más aire, luego vamos a exhalar tapando el lado izquierdo hasta que sientas que no sale más aire, hacerlo varias veces.

Ahora vamos a inhalar lentamente, tapando el lado izquierdo y exhalando por el derecho, repitiendo varias veces.

Al finalizar podemos preguntar, ¿Cómo te sentiste? ¿Quieres compartir algo?

#### 3. S-T-O-P

S-T-O-P es una práctica breve y muy utilizada dentro de los programas de reducción de estrés. Se realiza intencionalmente, en momentos de estrés, con el fin de tomar conciencia de la experiencia difícil y promover mindfulness estado.

A medida que realizamos S-T-O-P podemos familiarizarnos con un modo diferente de transitar las experiencias difíciles para contemplar lo que está sucediendo, en vez de dejarnos arrastrar por ello, respondiendo de forma automática ante el estrés.

### **Estructurado a modo de acrónimo S-T-O-P significa:**

**S:** Stop, para, detente (deja de hacer lo que sea que estés haciendo y para).

**T:** Toma una respiración, inhala y exhala

**O:** Observa ¿Qué está sucediendo dentro de ti? ¿Qué sensaciones, emociones pensamientos están presentes en este momento?

**P:** Prosigue, continua.

Práctica: realiza S-T-O-P en momentos cuando surja el estrés. Puedes, si lo realizar la práctica intencionalmente, también, en momentos precisos del día como de la noche

## **7.2 El contacto con el cuerpo**

Cuando nos encontramos en situaciones de crisis o malestar, podemos entrar en estados de estrés mental, nuestros pensamientos pueden ser aterradores, catastróficos y estando con toda nuestra atención en los pensamientos es difícil regular y atravesar nuestras emociones.

Conectar con el cuerpo favorece la autoconsciencia y puede reducir el estrés y la ansiedad, al prestar atención a las sensaciones físicas se pueden gestionar mejor las emociones.



## Ejercicios:

### 1. Contacto con pies

Ponte de pie y quítate tus zapatos, siente el contacto de la planta de tus pies en el piso, hazte consciente de cómo están apoyadas.

Comienza a flexionar ligeramente tus rodillas y a subir y a bajar, levantando un pie primero y luego el otro. Hazlo varias veces.

Comienza a caminar lo más lentamente posible, haciéndote consciente del contacto de tus pies con el piso en todo momento, respira.

Detente y ahora cierra tus ojos, siente todo tu cuerpo, dale la bienvenida a todo lo que sientes y enfócate en el sostén de tus pies.

Siente como te puedes sostener, imagina que tus pies tienen raíces a la tierra, son firmes, fuertes y están arraigados.

Mira cómo tus pies te sostienen al mismo tiempo que estás acompañado(a). Para finalizar, preguntar ¿Cómo fue para ti experimentar esto? ¿Te apetece volver a hacerlo en otro momento si lo necesitas? ¿Cómo te sientes?

### 2. Atención plena en el cuerpo

Cierra tus ojos, puedes estar sentado(a) o acostado(a), comienza a observar tu respiración, no cambies nada en ella, solo observa, vamos a hacer un recorrido por tu cuerpo a través de tu atención y tu respiración.

Recorrer cada parte del cuerpo empezando por los pies y subiendo lentamente hasta llegar a la cabeza, observar y respirar en cada segmento, detenernos y preguntar ¿Registras alguna sensación? ¿Cómo es? Dale la bienvenida a lo que sientes, sin juicio, puedes estar o convivir con esto, reconócelo como parte de ti y de tu momento.

Los segmentos a recorrer son:

- ✓ Pies, pantorrillas, rodillas y muslos.
- ✓ Pelvis
- ✓ Vientre (en el vientre hay mucho registro emocional , podemos detenernos un ratito)
- ✓ Pulmones, pecho, corazón (detenernos allí un ratito, en este segmento suelen experimentarse muchas sensaciones y emociones)
- ✓ Cuello , garganta
- ✓ Brazos, espalda y columna
- ✓ Mandíbula, nariz , ojos, cien, cráneo

Al finalizar, podemos preguntar ¿Cómo fue para ti hacer esto? ¿Quieres compartir algo? ¿Cómo te sientes?

### 3. Estirar y mover el cuerpo (la estatua que se libera del estrés)

Vamos a cerrar los ojos y a ponernos de pie, identifica las zonas de tu cuerpo donde hay más tensión, te voy a pedir que acentúes esa tensión, ejemplo: si tienes la mandíbula tensa, tensala más, si tu espalda está encorvada encórvala más, así hasta que formes una estatua , déjala así un poco y observa, ¿cómo te hace estar en esa postura?

Abrir los ojos.

Poco a poco vamos a deshacer esa estatua, vamos a comenzar a estirar y a mover esa estatua y a liberarla de la tensión.

Vamos a buscar movimientos que liberen la tensión, donde más la sientas, ejemplo: girar el cuello, estirar la espalda, los brazos, bostezar para liberar la mandíbula. Dejemos el libre movimiento, puedes caminar si lo deseas.

Vuelve a cerrar tus ojos ¿Cómo te sientes ahora? ¿Algo ha cambiado en tu tensión corporal? ¿Cómo te sientes? ¿Necesitas algo más?

## 8. La contención

La contención es la implementación de medidas para tranquilizar, dar calma y poder atravesar una experiencia difícil.

Existen muchas estrategias y muchas maneras de brindar contención. Algunas que podemos explorar como acompañantes de adolescencias son las siguientes:

### Revisamos a profundidad:

- ✓ Aceptación de lo que me está sucediendo
- ✓ Sugerir atravesar esto un paso a la vez/un día a la vez
- ✓ Recordar que una crisis se caracteriza por su duración finita
- ✓ Observo lo que hay
- ✓ ¿Cuál es la otra perspectiva de esto? ¿Hay algún aprendizaje sobre esta experiencia? ¿Hay partes de mí que haya fortalecido o mirado que no tenía presentes? ¿Algo de mi vida que quiera o pueda cambiar?
- ✓ Es importante no romantizar la violencia y considerar que si una experiencia difícil nos proporcionó herramientas no fue gracias a la violencia sino a lo que hicimos para salir adelante.

- ✓ El dolor como parte de la vida
- ✓ Reflexionar: que reflexiones propias me surgen a partir de esta experiencia.
- ✓ ¿Qué significa esto?
- ✓ Hay algo que deba aprender
- ✓ Priorizar mis necesidades
- ✓ Cuántas veces he pasado por momentos difíciles? ¿Cómo le hice para salir?
- ✓ Reconocer los procesos de resiliencia personales. ¿Quiénes me acompañaron para salir adelante? ¿Qué recursos personales tengo?

### Hago cosas para estar mejor conmigo:

- ✓ Pensar en un lugar tranquilo/meditar
- ✓ Poner música agradable o relajante
- ✓ Poner aromas
- ✓ Ver fotos de personas que quiero o de momentos felices
- ✓ Tomo/como algo rico
- ✓ Tomo un baño
- ✓ Escribo
- ✓ Dibujo
- ✓ Voy a caminar
- ✓ Hago alguna actividad que me guste
- ✓ Me doy un día de relajación

## 9. Buscar soluciones

Una vez que hemos hecho el trabajo de escucha, sostén y contención, vamos a explorar qué posibles soluciones existen para este conflicto.

Explorar el contexto de la persona, ver si necesita algún otro tipo de acompañamiento, familiar, psicológico, legal, técnico, organizaciones de sociedad civil que apoyen en temas digitales, ayudar a arreglar si tiene arreglo el tema digital.

Es importante que las soluciones que busquemos sean en conjunto, posibles y realizables, esto dará más confianza en que se puede restaurar lo que se ha lastimado, y puede ser una experiencia reparadora que le permita seguir tejiendo su autoestima y su confianza vital de manera acompañada.

A continuación, sugerimos algunas preguntas que pueden servir de guía en la búsqueda de soluciones.

- ✓ ¿Qué soluciones podemos encontrar?
- ✓ ¿Quiénes te pueden ayudar?
- ✓ ¿Te gustaría seguir acompañado(a) por alguien profesional?
- ✓ ¿Hay alguna secuela por esta experiencia que necesite ser atendida?

- ✓ ¿Hay alguna medida en tu vida cotidiana que necesites?
- ✓ ¿Qué más es posible para que te sientas mejor?

## 10. La red de apoyo

La red de apoyo se refiere a las personas que están en el entorno de las adolescencias y pueden prestar ayuda, esta puede ser de tipo físico, emocional, psicológico, social o económico.

Recordemos que las personas adolescentes están en un proceso de construir su autonomía personal y su autosuficiencia, y por lo tanto en muchos momentos requieren de acompañamiento por parte de las personas adultas de su entorno.

La red de apoyo puede ser la madre, el padre, profesorado, familiares u otras personas que sean capaces de brindar sostén y apoyo.

La red de apoyo es fundamental para poder restablecernos tras una experiencia de violencia, es importante que las adolescencias cuenten con una persona adulta de confianza para poder tener el soporte, protección y alivio que necesita.

La red de apoyo también puede proporcionar cuidados para dar seguimiento y atención a las necesidades psicosociales de la persona adolescente.

En ocasiones, las adolescencias viven en entornos de violencia o no tienen el apoyo necesario o adecuado por parte de sus familiares.

Es importante poder identificar, quienes en su entorno inmediato pueden formar o forman parte de la red de apoyo, pueden ser personas adultas que sean conscientes y capaces de sostener y acompañar.

### ¿Quién/es son mis redes de apoyo?

- ✓ Es mi lugar seguro
- ✓ No me juzga
- ✓ Puedo hablar en cualquier momento si lo necesito
- ✓ Puedo hablar de cualquier tema
- ✓ No me hace sentir condicionado(a)
- ✓ Le tengo confianza
- ✓ No me invalida
- ✓ Tiene capacidad de escucha
- ✓ No opina, si no le pido opinión
- ✓ Puede ayudarme a tomar decisiones buenas para mi
- ✓ Puede ayudar a resolver situaciones cuando yo no puedo

## II. La canalización y el seguimiento

Una vez que hayamos realizado el trabajo de primer contacto, contención y acompañamiento, podemos valorar si la persona que hemos acompañado requiere seguimiento o no.

Si es así, hacemos la pregunta, ¿Requiere seguimiento especializado? ¿A dónde o con quien podemos derivar o canalizar?

Si observamos ciertos datos de alerta tales como afectaciones importantes en el estado de ánimo, mucha ansiedad, que la persona que acompañamos nos refiera tener pensamientos de muerte, no querer vivir, o estar atravesando además de la situación de violencia digital por otras situaciones familiares o de riesgo en su entorno escolar o entorno inmediato.

Si observamos dificultades para conectar con su principio de realidad, pocos recursos personales para hacer frente a la situación, dificultades grandes para regular sus emociones, o si vemos un estado de disociación grave (que no puede conectar consigo mismo(a), si vemos despersonalización severa, o bien, si no hay un estado de gravedad, pero si una necesidad expresa de poder seguir recibiendo más ayuda de manera más prolongada, entonces podemos hacer el trabajo de derivación correspondiente.

A veces las situaciones de violencia digital se suman a otros factores de riesgo que la persona adolescente puede estar viviendo en su entorno, por ejemplo, violencia familiar, estar atravesando por la separación de su madre y padre, situaciones de duelo, alguna enfermedad, problemas escolares, etc. Si detectamos que hay algún otro factor de riesgo sumado y consideramos a partir de este acompañamiento que requiere atención psicológica o psiquiátrica también podemos considerar hacer la canalización o derivación.

### ¿Cómo hacer una canalización o derivación?

Podemos explicar cuál es nuestra función como acompañantes, que es brindar atención, escucha y contención, podemos preguntar, cómo se queda con el trabajo que hemos realizado en conjunto y ofrecer la ayuda de algún profesional especializado.

En caso de ser afirmativo que, si se requiere dicha atención, podemos brindar los números de contacto, correo electrónico o sitios a donde se puede comunicar.

También podemos pedir el contacto de alguna persona adulta de su red de apoyo y comunicarnos directamente, para explicar la situación, informando previamente a la persona adolescente que haremos este enlace con su persona adulta de confianza.

Es importante tener a la mano en el estado o lugar donde vivimos los números de los centros de atención comunitaria que brindan salud mental para adolescencias, existen muchos programas de gobierno o de ONGS que brindan esta atención, tales como la “línea de la vida”, programas de PAIMEF que cuentan con centros de CAPIV en todos

los estados de la República Mexicana y que brindan atención gratuita para mujeres, niñas y adolescentes en situaciones de violencia, dichos centros cuentan con equipos multidisciplinarios conformados por atención psicológica, legal y de trabajo social. También podemos contar con el contacto de profesionistas a nivel privado que pueden dar seguimiento o derivar a los servicios de salud mental de psiquiatría de los hospitales.

Los datos antes mencionados corresponden a algunos de los programas de México, pero si vives en otro país, puedes informarte acerca de los servicios de tu localidad o del país en el que te encuentras.

## ¿Quiénes son las personas profesionales que pueden brindar el seguimiento?

Psicólogos(as) con especialización en atención a crisis, o especializados en acompañamiento a conductas o situaciones de riesgo o violencia.

Trabajadoras sociales que puedan acompañar y contribuir a la búsqueda de mejores situaciones en la calidad de vida.

Psiquiatras que puedan atender problemas de salud mental en adolescentes.

## ¿Quién cuida a quien acompaña?

Cuando realizamos atención a personas en estados de vulnerabilidad es importante revisar, ¿Cómo nos sentimos al respecto? Considerar ¿Qué nos sucede a nivel emocional, mental o físico cuando acompañamos?

Es importante atender nuestras propias necesidades, tomar un tiempo para descansar, desconectar, poder expresar si algo de esta atención me mueve o conecta con cosas importantes.

Podemos cuidar a las demás personas al mismo tiempo que nos cuidamos a nosotras y nosotros mismos, recordar que independientemente de la teoría o técnicas conocidas, nuestra principal herramienta de trabajo es nuestra presencia, nuestra escucha y nuestra persona.

No olvidemos que también hemos vivido nuestra propia adolescencia y que el trabajo con niñas, niños y adolescencias puede remover asuntos de nuestras propias historias de vida.

Busca tus propios espacios de autocuidado, recuerda que socializar lo que sentimos nos ayuda a procesarlo y reconocer nuestro propio cuerpo en el trabajo que realizamos es importante.

# Bibliografía

Acercarse a la generación Z, Isa Duque, Ed. Zenith, España, 2022.

Adolescentes en transición, Miquel Mísee, Ed. Bellaterra Ediciones, 2023.

Anatomía Emocional, Stanley Keleman. Ed. Desclee de Browser, Argentina, 2014.

El pequeño libro del Mindfulness, Collard Patrizia. Ed. Gaia Ediciones, 2014.

Guía ilustrada para tender al adolescente en crisis, cuando la crisis fortalece el vínculo. Medici, España, 2024.

Guía de gestión emocional, cómo sentir todo lo que no nos han enseñado a sentir. Raquel López. Ed. Vergara, España, 2023.

