



José Antonio Sande Martínez

Con la colaboración de Pepa Ramos

**MANUAL
DE EMERGENCIA
PARA MUJERES
MALTRATADAS**

SerendipitY

DESCLÉE DE BROUWER

José Antonio Sande Martínez
Maestro, terapeuta y formador emocional

Con la colaboración de
Pepa Ramos Márquez
Abogada

MANUAL DE EMERGENCIA PARA MUJERES MALTRATADAS

SerendipitY
Desclée De Brouwer

© José Antonio Sande Martínez, 2026

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2026

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3986-6

Depósito Legal: BI-01613-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción.....	15

Parte I ¿Cómo funcionas por dentro?

1. Tu mente.....	21
Tu consciente	22
Tu inconsciente personal.....	23
Tu inconsciente familiar	25
Tu inconsciente colectivo.....	26
Tu libro de instrucciones interno	28
2. Tus emociones	31
¿Qué son las emociones?	31
¿Para qué sirven las emociones?.....	32
¿Cómo te perjudican tus emociones?.....	33
¿Cómo te benefician tus emociones?	35

3. Tu libro de instrucciones interno.....	37
Los pensamientos y las creencias	37
Las emociones y los sentimientos	39
Cómo tu libro de instrucciones condiciona tu vida	40
¿Qué son las estructuras emocionales?.....	42
¿Qué son los mapas emocionales?.....	43

Parte II
El maltrato

4. ¿Dónde puede estar el origen del maltrato?.....	47
Chantaje emocional.....	50
Victimismo	51
Educar en el miedo	52
Autoritarismo.....	53
Sobreexigencia	54
Imprevisibilidad	55
Sobreprotección	56
Retirada de amor	57
Imposición de responsabilidades	58
Desvalorización	59
Sometimiento	60
Machismo	61
5. ¿Cómo soy maltratada por mi pareja?	65
“Vivo en el miedo”	67
“No me van a creer”	68
“Soy una sufridora”.....	69
“Creo en el principio azul”	70
“Estoy enganchada al pasado”	71



ÍNDICE

“Tengo miedo a quedarme sola”	71
“No me separo por los niños”	72
“No sé si saldré adelante sola”.....	73
“No lo puedo entender”	74
“No quiero discutir”	75
“No sé poner límites”	76
“Necesito ser aceptada”	77
“Mi amor lo puede cambiar”	78
“¿Qué van a pensar o decir los demás?”.....	79
“Yo soy la culpable”	80
“No me quiero a mí misma”	81
“Soy dependiente emocional”	82
“¡Pero es que yo le quiero!”.....	82
“Vivo anulada”.....	84
“Me siento bloqueada”	85
“No quiero hacerle daño”.....	86
“No quiero que su familia y mis hijos me culpen de meterle en la cárcel”.....	87
6. ¿Se puede cambiar esta situación?.....	89
7. El ciclo de la violencia.....	93
8. La escalera de la violencia de género	97
9. ¿Estoy siendo maltratada?.....	105

Parte III La separación

10. Protocolo para comunicar y realizar una separación.....	109
11. Protocolo para el desamor y el desapego	119



Parte IV
La denuncia

12. Pasos legales que dar	127
1. Visita al abogado o abogada.....	127
2. Conocer la situación jurídica	128
3. La denuncia ante la autoridad	129
4. El proceso judicial	132
5. El reconocimiento forense o cita con la unidad de valoración integral de violencia de género.....	136
6. Información sobre la situación familiar, así como de los hijos menores	138
7. Medidas cautelares penales	138
8. Medidas civiles en el proceso penal de violencia de género	141
9. Preparación para la vista oral	143
10. Centro Cometa y dispositivos de control telemático ..	145
11. Equipos de VIOGEN (Guardia Civil) y UFAM (Policía Nacional) y Asuntos Sociales - Centro de la Mujer....	146
Conclusiones finales.....	149
Agradecimientos	153



PRÓLOGO

Cuando José Antonio me propuso hacer esta pequeña introducción de su libro sentí una emoción increíble, una gran ilusión. Tras colgar el teléfono pensé que no entendía cómo podía pedirme esto a mí, si seguro que no sería capaz... ¿a mí? Empecé a sentir miedo, ese miedo atroz, que tanto conocemos las mujeres que hemos sido maltratadas...

Un miedo que, durante muchos años, ha sido parte de mí. No solo reinaba en mi día a día, sino que me paralizaba, me hacía sentir pequeñita, con una gran falta de autoestima, me sentía inútil y responsable de todo lo que me pasaba y estaba provocando todo eso que me merecía y que, a la vez, me impedía vivir, todo eso de lo que yo tenía la CULPA y que provocaba que me trataran mal, pensaba que quizás me lo mereciera.

En mi relación de pareja fueron muchas horas de sufrimiento, mucho dolor acumulado, dando a mis hijos un ejemplo de cobardía e incapacidad, educándolos en los gritos y en las faltas de respeto. Ahora que lo recuerdo, no puedo entender cómo consentí que mis hijos me mirasen y me dijeran: "mami, aunque nos grite, tú deja de llorar". Aún no puedo entender cómo yo, a quien con una extraña forma de



querer habían criado con: “tienes que poder con todo”, “estudia para que puedas trabajar y nunca dependas de un hombre”, “tienes que ser autosuficiente”... llegué a permitir todo ese maltrato al que me vi sometida entrando en una espiral de miedo, deseando desaparecer o incluso, lo confieso, deseando que desapareciera él. Era la única solución que veía ante mi situación.

Empecé sin poner límites, sin saber decir NO, cediendo ante cada chantaje emocional y fallándome a mí misma porque no podía con esa situación. Apareciendo otra vez esa culpa por no ser capaz de plantarle cara a quien ni se preocupaba por mis hijos ni por mí.

He llegado a suplicar cariño, atención o un simple “¿cómo estás?”. Tenía la sensación de tener que estar callada aguantando el peso del silencio y era peor si intentaba hablar. La mayoría de las veces me preguntaba qué estaba haciendo mal ¡¡Ya no podía más!!, no lo podía entender. Eran preguntas constantes, dudas, agobios, no quería ver lo que me estaba pasando, no quería poner ese nombre, no era capaz de reconocer y mucho menos sabía cómo afrontarlo.

Fue difícil identificar que estaba sufriendo un maltrato, que YO no era la culpable. Me sentía sola y no sabía a quién acudir o cómo reaccionar... Ojalá hubiera tenido en mis manos este libro ya que, gracias a él, podrás identificar lo que está pasando, serás capaz de ver e identificar un maltrato, será una herramienta para llevarte a la acción, para que dejes de consentir y justificar. Te ayudará a dejar de creer que nuestro amor hará que todo cambie y que no existen los cuentos de hadas...

El problema no es nuestro, de quienes recibimos el maltrato. Esta frase deberíamos grabarla a fuego en nuestro interior y educar a las nuevas generaciones para que sepan identificar y dejen de creer en esas mentiras que a nosotras nos contaron y que, con el tiempo, han ido cobrando forma y fuerza en nuestro interior.

Este libro no solo te abrirá los ojos ante el maltrato, también te dará aliento con cada una de sus palabras, esperanza con sus métodos, esa



PRÓLOGO

fuerza que necesitas y la inspiración para ser parte de tu propio cambio. Incluso este libro es mucho más, es una guía de ayuda, un manual de cómo hacer todo el proceso de la mejor manera posible para romper con ese sufrimiento.

Una vez, cuando yo tenía tanto miedo, ese que os he contado que me paralizaba, José Antonio me miró a los ojos y me dijo: "hazlo con miedo". Él fue quien me ayudó a salir, a sanar y a romper con todo aquello que me destrozaba, él fue quien me ayudó a decir ¡hasta aquí!

Ahora me toca a mí decirte: "tienes en tus manos un tesoro, lee cada una de sus palabras, hazlas tuyas y siéntelas, no estás sola, pide ayuda, rodéate de profesionales, de gente que te quiera, que te quiera bien, entre todos te ayudarán y, sobre todo, piensa en ti y VIVE".

M. C. C.,



INTRODUCCIÓN

Cada año muchas mujeres llegan a las consultas de terapia emocional, psicología y psiquiatría por estados emocionales desequilibrados relacionados con situaciones de maltrato. Y digo mujeres porque son los casos más habituales, aunque también acuden hombres. Estas mujeres, habitualmente, presentan cuadros de ansiedad, depresión, agotamiento, nerviosismo constante, fibromialgia y otros síntomas, consecuencia de estados emocionales y mentales muy alterados. ¿La causa? Situaciones de maltrato, sea por la familia de origen, la pareja, los hijos o el entorno.

Estas mujeres llegan a consulta o al despacho de abogacía en un estado de desesperación y miedo que, muchas veces, les impide expresar lo que les sucede y lo que sienten de una manera clara. Están en estado de alerta, ansiedad o shock, tras años de soportar situaciones de maltrato que dañan su cuerpo, merman su energía, desequilibran su emocionalidad y bloquean su mente. ¿Cómo han llegado a esta situación?, ¿cuánto tiempo llevan viviendo estos maltratos? Algunas mujeres han vivido esta situación unos meses, otras, años. Y el precio que pagan por “aguantar” es muy alto: perder la libertad, la salud y, a veces, la vida.



Este *aguantar*, *soportar*, *resignarse* y otras actitudes insanas son consecuencia de creencias establecidas en el inconsciente colectivo y familiar¹, creencias que tienen cientos o miles de años de antigüedad, nacidas del patriarcado, el machismo, la influencia religiosa o incluso el régimen político del país y que antaño, como hoy, siguen mediatisando a las mujeres en sus relaciones familiares y de pareja.

- ¿Cómo puede estar sucediendo esto en el siglo XXI?
- *Porque estas creencias siguen arraigadas en el inconsciente.*
- ¿Estas creencias se pueden cambiar?
- *Sí.*
- ¿Cómo?
- *Cambiando la conciencia de cada persona.*
- ¿Por dónde hay que empezar?

Desde las instituciones públicas se ofrece constante información sobre el maltrato. Hay campañas informativas en los medios de comunicación, carteles en las farmacias y centros de salud, información sobre teléfonos de asistencia..., una gran cantidad de información está permanentemente presente y, aun así, sigue habiendo mujeres que sufren maltrato. Esto es así porque la solución no solo está en tener medios disponibles, sino en tener la voluntad de usarlos y ésta puede verse anulada por muchos condicionantes personales, familiares, culturales, sociales, económicos o religiosos. De eso queremos hablar en este libro, de las cuestiones que hacen que tantas mujeres vivan situaciones de maltrato sin poder prevenirlo, evitarlo o dejarlo atrás. Y no se trata de cambiar el foco de la responsabilidad en el maltrato. Sin ninguna duda la persona responsable del maltrato es quien lo ejerce. Pero la experiencia y los estudios señalan que quien maltrata y está posicionado en un lugar de poder, no va a dejar de hacerlo, ya

1. El inconsciente, sea personal, familiar o colectivo, es el conjunto de creencias, ideas, emociones, conductas, etc., que están en la vida de las personas y que se han normalizado, automatizado y pasado a la memoria personal, familiar o social, por lo que se viven y se repiten sin darse cuenta de ello, aunque resulten insanas para la persona. Son lo normal y nadie se las cuestiona, simplemente se viven.



INTRODUCCIÓN

que perdería su posición privilegiada. Al final, como tantas veces ha ocurrido a lo largo de la historia, es la persona que sufre el maltrato o el abuso la que tiene que pasar a la acción y tomar sus propias decisiones para dejar de vivir dicha situación. Esperar que quien maltrata deje de hacerlo es casi una utopía, es más realista que la persona maltratada ponga límites o abandone la situación de abuso en la que vive. De este modo no tiene que depender del cambio de nadie, únicamente de su propio cambio interior y exterior, que es lo que verdaderamente puede estar bajo su control.

Es habitual escuchar diálogos como este en consulta:

- Cuando estamos bien es que estamos muy bien, pero cuando todo se tuerce se convierte en otra persona...
- *¿Y entonces qué es lo que pasa?*
- Pues que, de un día para otro, sin que haya ocurrido nada importante que lo justifique, vuelve a enfadarse por todo, a gritarme, a insultarme..., y yo me bloqueo y no sé cómo reaccionar.
- *¿Y eso cuánto tiempo lleva pasando?*
- Llevo así tres años. Ya no aguento más.

Este ejemplo y otros que irás leyendo a lo largo de este libro se pueden escuchar en la consulta de profesionales de la terapia emocional, la psicología, la psiquiatría y la abogacía todos los días. No son algo puntual, son comunes y ese es el problema, su normalidad.

Pero voy a retroceder en el tiempo y empezar por el principio. Me llamo José Antonio, trabajo como terapeuta emocional, tengo más de cincuenta años y conozco el maltrato a la mujer desde la infancia. Te voy a contar solo una pincelada de mi historia personal para que veas que sé de lo que voy a hablar.

Mis padres se separaron cuando yo tenía catorce años. Desde que yo recuerdo mi padre era (murió hace años) alcohólico y maltratador. En una ocasión leí un diario que mi madre escribía y por ello sé que ya antes de nacer mi hermano, que es algo menor que yo, mi madre sufría maltrato. Estamos hablando del año 1971. Así que mi experiencia con

