

Palabras para nombrar lo que pasa Detrás del Telón

Un glosario para entender algunas de las emociones, experiencias y situaciones que atraviesan los personajes de Detrás del Telón... y que también pueden formar parte de nuestra propia historia.

Importante: estas definiciones son orientativas y psicoeducativas. No reemplazan una evaluación, diagnóstico, tratamiento o atención profesional.

- **Abuso:** situación en la que una persona ejerce poder sobre otra de una manera que vulnera sus límites, su seguridad o sus derechos. Puede tomar distintas formas: emocional, física, sexual, económica o digital.
- **Accesibilidad:** creación de condiciones, espacios, herramientas y formas de comunicación que permitan que distintas personas puedan participar en igualdad de condiciones, incluyendo personas con discapacidad.
- **Acompañamiento:** estar presente para alguien que atraviesa una situación difícil, escuchando, respetando sus decisiones y ayudándole a conectarse con los apoyos que necesite. Acompañar no significa tener todas las respuestas ni convertirse en terapeuta de la otra persona.
- **Acompañamiento interdisciplinario:** apoyo en el que participan profesionales de distintas áreas —por ejemplo, psicología, medicina, trabajo social o derecho— de acuerdo con las necesidades de una persona.
- **Adicción:** relación problemática con una sustancia o conducta que puede afectar diferentes áreas de la vida. No puede reducirse simplemente a una “falta de voluntad”: existen factores personales, emocionales, familiares, sociales y biológicos que pueden intervenir. En la serie, este tema aparece especialmente vinculado con la importancia de pedir ayuda y separar a la persona del problema.
- **Alcoholismo / consumo problemático de alcohol:** forma de consumo de alcohol que genera consecuencias negativas o dificultades para la persona o su entorno. Si existe preocupación por el consumo propio o de alguien cercano, se puede buscar orientación aunque no exista una emergencia ni se tenga claro qué tan grave es la situación.
- **Amor romántico:** conjunto de ideas culturales sobre cómo “deberían” funcionar las relaciones amorosas. Algunas creencias pueden presentar los celos, el sufrimiento, el sacrificio extremo, el control o la dependencia como pruebas de amor. Cuestionarlas puede ayudar a construir vínculos más respetuosos.
- **Ansiedad:** respuesta emocional y física de alerta que puede aparecer frente a una amenaza, una preocupación o una situación de incertidumbre. Puede sentirse en pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Cuando es intensa, persistente o interfiere con la vida cotidiana, puede ser importante buscar apoyo.

- **Ansiedad normalizada:** ocurre cuando vivir permanentemente preocupado, acelerado, tenso o sobrecargado empieza a sentirse como algo “normal”. Que una sensación sea frecuente no significa necesariamente que debamos acostumbrarnos a vivir con ella.
- **Apoyo profesional:** acompañamiento proporcionado por personas capacitadas en áreas como psicología, psiquiatría, medicina, nutrición, trabajo social o asesoría jurídica, según la situación.
- **Asexualidad:** orientación sexual en la que una persona experimenta poca o ninguna atracción sexual, o la experimenta de formas particulares. No implica necesariamente ausencia de afecto, vínculos románticos o intimidad.
- **Ataque de pánico:** episodio de miedo o malestar muy intenso que puede aparecer acompañado de síntomas físicos como palpitaciones, dificultad para respirar, temblores, mareo o sensación de perder el control. Los síntomas pueden sentirse alarmantes aunque no exista un peligro externo inmediato.
- **Autocuidado:** conjunto de acciones que ayudan a atender nuestras necesidades físicas, emocionales y sociales. No existe una única forma de autocuidado: depende también del tiempo, los recursos, el contexto y las posibilidades reales de cada persona. Esta mirada atraviesa especialmente el capítulo 2.
- **Autocompasión:** capacidad de tratarnos con comprensión y cuidado cuando atravesamos dolor, errores o situaciones difíciles, en lugar de responder únicamente desde la crítica o el castigo.
- **Autoconocimiento:** proceso de reconocer qué sentimos, pensamos, necesitamos, deseamos y hacemos. No significa tener una respuesta definitiva sobre quiénes somos, sino poder conocernos con mayor profundidad.
- **Autoestima:** valoración que una persona desarrolla sobre sí misma. Puede influir en nuestro bienestar, pero no explica por sí sola problemas complejos como los TCA, la depresión, el trauma o la violencia. La serie cuestiona justamente la tendencia a reducir experiencias complejas a “falta de amor propio”.
- **Autolesión:** conducta mediante la cual una persona se provoca daño físico. Puede aparecer en contextos de sufrimiento emocional y requiere ser tomada en serio. Si existe riesgo inmediato de que una persona se haga daño, la Caja

de Herramientas indica priorizar los servicios de emergencia y apoyo profesional.

- **Capacitismo:** conjunto de prejuicios, actitudes o prácticas que consideran determinadas capacidades físicas, sensoriales, cognitivas o mentales como la norma y colocan en desventaja a quienes no se ajustan a ella.
- **Complicidad ante la violencia:** ocurre cuando una conducta violenta o dañina se tolera, minimiza, encubre o normaliza dentro de un grupo. Puede suceder, por ejemplo, cuando se comparten imágenes íntimas sin consentimiento y quienes las reciben permanecen en silencio o continúan difundiéndolas.
- **Comunicación asertiva:** capacidad de expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos de manera clara y respetuosa, sin atacar a otras personas ni silenciarnos a nosotros mismos. No es agresividad ni pasividad: es una habilidad que puede aprenderse y practicarse.
- **Conducta suicida:** término amplio que puede abarcar pensamientos, planes, intentos o acciones vinculadas con terminar con la propia vida. Cualquier señal de riesgo debe tomarse seriamente y conectarse con ayuda profesional.
- **Conflicto familiar:** desacuerdo, tensión o dinámica difícil dentro de una familia. El conflicto por sí mismo forma parte de muchas relaciones; lo importante es cómo se expresa, se maneja y qué efectos produce en quienes participan o lo presencian.
- **Consentimiento:** acuerdo libre, informado y voluntario para participar en una determinada interacción. Puede retirarse en cualquier momento. Haber consentido algo una vez no implica consentirlo siempre, y aceptar crear una imagen íntima no significa autorizar que otra persona la comparta.
- **Contenido sensible:** material que, por abordar violencia, abuso, suicidio, TCA, discriminación u otras experiencias difíciles, puede generar malestar emocional en algunas personas. Pausar, dejar de mirar o alejarse de una conversación también puede ser una forma de autocuidado.
- **Contención:** presencia y apoyo que ayudan a una persona a atravesar un momento emocional difícil sin juzgarla ni exigirle que deje de sentir lo que siente. No necesariamente significa resolver el problema.

- **Crisis emocional:** momento en el que lo que una persona siente o atraviesa supera temporalmente sus recursos habituales para manejarlo. Una crisis puede requerir apoyo de la red cercana o intervención profesional, dependiendo de su intensidad y del nivel de riesgo.
- **Cuerpo y emociones:** nuestras emociones no ocurren únicamente “en la cabeza”. Pueden sentirse como tensión, cansancio, calor, presión, aceleración, dolor u otras sensaciones físicas. La serie explora varias veces la relación entre lo emocional y lo corporal.
- **Culpa:** emoción relacionada con la percepción de haber hecho algo incorrecto o haber causado daño. Puede ayudarnos a revisar nuestros actos, pero también puede aparecer incluso cuando una persona no es responsable de lo sucedido.
- **Denuncia:** acto mediante el cual una persona informa formalmente a una autoridad sobre un posible delito o situación de violencia. Acompañar una denuncia significa apoyar sin apropiarse de las decisiones de quien vivió la situación.
- **Depresión:** problema de salud mental que puede afectar el estado de ánimo, la energía, la motivación, los pensamientos, el sueño, la alimentación, las relaciones y la capacidad de realizar actividades cotidianas. No siempre se ve como tristeza o llanto: también puede sentirse como vacío, desconexión, cansancio o pérdida de interés.
- **Detonante:** situación, imagen, lugar, conversación, sensación u otro estímulo que puede activar una respuesta emocional intensa o recuerdos relacionados con una experiencia difícil. Lo que funciona como detonante es diferente para cada persona.
- **Discapacidad:** concepto que comprende distintas condiciones físicas, sensoriales, intelectuales o psicosociales que, al interactuar con barreras del entorno, pueden limitar la participación plena de una persona. No debe asumirse que todas las personas con una misma discapacidad tienen las mismas experiencias o necesidades.
- **Discriminación:** trato desfavorable, exclusión o restricción hacia una persona o grupo por características como identidad de género, orientación sexual, discapacidad, origen, apariencia u otras condiciones.

- **Diversidad funcional:** término utilizado por algunas personas y comunidades para hablar de diferentes formas de funcionamiento corporal, sensorial, intelectual o mental. No todas las personas con discapacidad utilizan o prefieren este término; lo adecuado es respetar cómo cada persona decide nombrarse.
- **Diversidad sexual:** reconocimiento de la variedad de orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género que forman parte de la experiencia humana.
- **Duelo:** proceso que puede aparecer frente a una pérdida significativa: la muerte de alguien, el final de una relación, una amistad, un proyecto o un cambio importante. No existe un tiempo único ni una forma correcta de atravesarlo.
- **Duelo por una amistad:** experiencia de pérdida vinculada con el distanciamiento, ruptura o transformación de una amistad. Puede generar tristeza y dolor aunque socialmente no siempre se le reconozca con la misma importancia que a otras pérdidas.
- **Duelo relacionado con suicidio:** proceso de duelo que puede ser especialmente complejo y estar acompañado por preguntas, culpa, enojo, tristeza, miedo u otras emociones contradictorias. La Caja recomienda buscar acompañamiento profesional cuando el dolor resulta abrumador.
- **Emoción:** respuesta psicológica y corporal frente a lo que vivimos. Las emociones pueden proporcionarnos información sobre nuestras necesidades, nuestros límites y aquello que consideramos importante.
- **Enojo:** emoción que puede aparecer frente a injusticias, frustraciones, amenazas o límites vulnerados. No es una emoción “mala”: importa reconocer qué nos está diciendo y decidir qué hacemos con ella.
- **Espacio seguro:** entorno físico, emocional o social en el que una persona puede expresarse con mayor confianza, respeto y libertad, reduciendo el riesgo de discriminación, violencia o exposición no deseada.
- **Estigma:** conjunto de prejuicios y creencias negativas que recaen sobre determinadas personas o experiencias. El estigma puede dificultar que alguien hable de salud mental, TCA, consumo de sustancias, identidad o violencia y pida apoyo.

- **Estrés postraumático:** conjunto de respuestas que pueden aparecer después de experimentar o presenciar una situación traumática. Puede incluir recuerdos intrusivos, reexperimentación, hipervigilancia, evitación u otras manifestaciones. El capítulo 3 aborda específicamente trauma y reexperimentación.
- **Ética profesional:** principios y límites que orientan cómo actúan quienes ejercen una profesión. En espacios terapéuticos o educativos, implica reconocer hasta dónde llega el propio rol y cuándo es necesario pedir supervisión, consultar o derivar.
- **Exclusión:** experiencia de quedar fuera de un grupo, espacio o vínculo, de manera explícita o implícita. Puede afectar la sensación de pertenencia y la forma en que una persona se percibe a sí misma.
- **Expresión de género:** manera en que una persona manifiesta socialmente aspectos relacionados con el género mediante su apariencia, comportamiento, lenguaje u otras formas de expresión. No determina por sí sola la identidad de género ni la orientación sexual.
- **Externalización:** recurso utilizado, entre otros enfoques, por la terapia narrativa para diferenciar a una persona del problema que atraviesa. En lugar de definir a alguien por su dificultad —“yo soy el problema”— permite pensar que existe un problema que influye en su vida y con el que puede construir una relación diferente. Esta perspectiva aparece en el material psicoeducativo sobre adicciones y TCA.
- **Flashback:** experiencia en la que un recuerdo relacionado con un evento traumático puede sentirse de manera especialmente vívida, como si parte de aquello estuviera ocurriendo nuevamente.
- **Grounding / anclaje:** conjunto de estrategias orientadas a reconectar con el momento presente cuando una emoción o recuerdo se vuelve abrumador. Por ejemplo, observar conscientemente lo que vemos, escuchamos o sentimos alrededor. El capítulo 9 propone la técnica 5-4-3-2-1 como una posible herramienta de regulación.
- **Heteronormatividad:** conjunto de ideas sociales que presentan la heterosexualidad y determinados roles tradicionales de género como la única forma esperada o “normal” de vivir las relaciones y la identidad.

- **Homofobia:** rechazo, prejuicio, discriminación o violencia hacia personas homosexuales, o hacia quienes son percibidas como tales. Puede manifestarse de manera directa o mediante comentarios, exclusiones y dinámicas sociales más sutiles.
- **Identidad:** forma en que una persona comprende y construye quién es. Se transforma a lo largo del tiempo y puede incluir aspectos personales, sociales, culturales, afectivos y de género.
- **Identidad de género:** vivencia interna y personal que cada persona tiene respecto de su género. Puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer.
- **Ideación suicida:** presencia de pensamientos relacionados con morir o terminar con la propia vida. Debe tomarse seriamente incluso cuando no exista un plan específico. Preguntar de manera clara y cuidadosa por la seguridad de alguien que nos preocupa puede ayudar a conectar a esa persona con apoyo.
- **Imagen corporal:** manera en que una persona percibe, piensa y siente acerca de su propio cuerpo. Está influida por experiencias personales, vínculos, cultura, medios y expectativas sociales.
- **Imágenes íntimas:** fotografías, videos u otros contenidos de carácter íntimo o sexual. Que una persona haya creado o enviado voluntariamente ese contenido a alguien no autoriza a que sea difundido a otras personas.
- **Inteligencia artificial y salud mental:** una IA puede ofrecer información o ayudar a ordenar pensamientos, pero no reemplaza una relación humana, una evaluación profesional ni los servicios de emergencia. Los capítulos 11 y 16 plantean explícitamente este límite.
- **Intimidad:** espacio personal relacionado con emociones, pensamientos, cuerpo, sexualidad, relaciones o información que una persona decide cuándo, cómo y con quién compartir.
- **Invisibilización:** experiencia de sentir que nuestras necesidades, emociones, identidad o presencia no son reconocidas por otras personas o por nuestro entorno.
- **Ley Olimpia:** nombre con el que se conoce en México al conjunto de reformas legales que reconocieron la violencia digital y sancionaron conductas que vulneran la intimidad sexual, como compartir contenido íntimo sexual sin consentimiento. La legislación federal reconoce la violencia digital y la

violencia a la intimidad sexual; además, durante 2026 continuó la discusión legislativa para abordar nuevas formas de creación o manipulación digital mediante IA.

- **Límite:** expresión de aquello que una persona necesita, acepta o no acepta dentro de una relación o situación. Poner límites no significa dejar de querer a alguien; ayuda a cuidar el vínculo y el bienestar de quienes participan.
- **Machismo:** conjunto de creencias, comportamientos y estructuras que asignan mayor valor, poder o autoridad a los hombres y reproducen desigualdades y violencias basadas en género.
- **Malestar emocional:** experiencia de angustia, tristeza, miedo, enojo, confusión u otras emociones difíciles. Sentir malestar no significa automáticamente tener un trastorno, pero merece atención cuando es intenso, persistente o afecta la vida cotidiana.
- **Medicación:** uso de medicamentos para tratar determinadas condiciones de salud. En salud mental y TCA, la indicación, modificación o suspensión de medicamentos corresponde a profesionales habilitados; no debe basarse en recomendaciones informales o contenidos de redes sociales.
- **Memoria corporal:** expresión utilizada para describir cómo determinadas experiencias pueden quedar asociadas a sensaciones y respuestas corporales. No significa que el cuerpo “recuerde” de la misma manera que la memoria consciente, sino que ciertos estímulos pueden activar respuestas aprendidas asociadas a experiencias anteriores.
- **Migración:** desplazamiento de una persona de un lugar a otro para vivir temporal o permanentemente. Puede implicar oportunidades y nuevas experiencias, pero también pérdidas, adaptación cultural y sentimientos de no pertenecer completamente a un lugar ni a otro.
- **Mitos del amor romántico:** creencias culturales que presentan determinadas dinámicas como inevitables o deseables en el amor: “si cela es porque me quiere”, “el amor todo lo puede”, “mi pareja debe completarme” o “por amor hay que soportarlo todo”. Cuestionarlas permite distinguir amor de control o violencia.

- **No binariedad:** término amplio que algunas personas utilizan cuando su identidad de género no se identifica exclusivamente como hombre o mujer.
- **Orientación sexual:** patrón de atracción afectiva, romántica o sexual que una persona puede experimentar hacia otras personas. No es lo mismo que identidad de género.
- **Patrones relacionales:** maneras de vincularnos que pueden repetirse en distintas relaciones. Algunos patrones se aprenden en nuestros primeros entornos y pueden modificarse cuando empezamos a reconocerlos.
- **Pertenencia:** sensación de formar parte de un grupo, relación o espacio en el que nuestra presencia es reconocida y valorada. Es uno de los grandes temas con los que comienza *Detrás del Telón*.
- **Perdón:** decisión personal que algunas personas encuentran significativa después de haber sido dañadas. No es una obligación ni una condición necesaria para sanar. Forzar a alguien a perdonar puede convertirse en una nueva forma de invalidar su experiencia. Este cuestionamiento aparece explícitamente en el capítulo 19.
- **Presión estética:** expectativas sociales acerca de cómo “debería” verse un cuerpo para ser considerado atractivo, saludable o aceptable. Puede afectar la relación con la imagen corporal, la comida y la autoestima.
- **Presión social:** influencia ejercida por un grupo o por determinadas expectativas culturales sobre las decisiones de una persona. En la serie aparece, entre otras situaciones, alrededor del consumo de alcohol y de la apariencia física.
- **Pronombres:** palabras que utilizamos para referirnos a las personas. Respetar los pronombres que alguien indica es una forma básica de reconocimiento de su identidad.
- **Recaída:** reaparición o intensificación de síntomas o conductas después de un periodo de mejoría. No significa necesariamente que todo el progreso anterior haya desaparecido ni que una persona haya “fracasado”.
- **Reconocimiento:** experiencia de sentir que otra persona nos ve, escucha, valora o reconoce nuestras capacidades, necesidades o identidad. En la serie aparece tanto en relaciones familiares como educativas y afectivas.

- **Red de apoyo:** conjunto de personas, comunidades, instituciones o profesionales a los que alguien puede recurrir para recibir escucha, acompañamiento, orientación o ayuda práctica.
- **Regulación emocional:** conjunto de procesos que nos ayudan a reconocer, atravesar y responder a nuestras emociones. Regular una emoción no significa eliminarla ni “calmarse rápido”, sino encontrar una manera segura de transitarla.
- **Reexperimentación:** sensación de volver a experimentar aspectos de una situación traumática a través de recuerdos, imágenes, emociones, sensaciones corporales o pesadillas. Es uno de los conceptos trabajados alrededor del capítulo 3.
- **Relación saludable:** vínculo basado en respeto, comunicación, consentimiento, confianza, autonomía y posibilidad de establecer límites. No significa una relación sin conflictos, sino una en la que esos conflictos pueden abordarse sin violencia.
- **Representación:** presencia de distintas identidades, cuerpos, experiencias y formas de vivir en los espacios sociales y culturales. Verse representado puede contribuir a la sensación de reconocimiento y pertenencia.
- **Responsabilidad emocional:** capacidad de reconocer lo que sentimos y hacernos cargo de lo que hacemos con ello. No significa responsabilizarnos por todas las emociones de otras personas ni aceptar cualquier conducta. Como plantea el capítulo 20: sentir enojo es una cosa; decidir cómo expresarlo es otra.
- **Responsabilidad profesional:** capacidad de reconocer los límites del propio rol y evitar asumir tareas para las que no se tiene preparación o autoridad. Pedir supervisión o derivar también puede ser una forma de cuidado.
- **Revictimización:** situación en la que una persona que atravesó violencia vuelve a experimentar daño debido a la forma en que otras personas o instituciones reaccionan: culpándola, dudando de ella, obligándola a repetir innecesariamente su historia, exponiéndola o presionándola.

- **Salida del clóset:** proceso mediante el cual una persona decide comunicar aspectos de su orientación sexual o identidad de género. No ocurre necesariamente una sola vez: puede repetirse al entrar en nuevos espacios. Cada persona decide cuándo, cómo y con quién hacerlo, y la seguridad debe ser prioritaria.
- **Salud mental:** dimensión integral de nuestra salud relacionada con nuestro bienestar emocional, psicológico y social, así como con la manera en que enfrentamos situaciones, establecemos vínculos y participamos en la vida cotidiana.
- **Sentirse visto:** experiencia de percibir que nuestra presencia, emociones o necesidades son reconocidas por otras personas. Su ausencia puede producir sentimientos de invisibilidad o desconexión, uno de los temas centrales del capítulo 10.
- **Soledad:** experiencia subjetiva de desconexión. Una persona puede sentirse sola incluso estando rodeada de otras personas. Cuando se combina con aislamiento, desesperanza o depresión, puede ser especialmente importante fortalecer redes de apoyo.
- **Sobrecarga emocional:** sensación de estar sosteniendo más preocupaciones, responsabilidades o emociones de las que podemos manejar en determinado momento.
- **Sobreinvolucramiento:** situación en la que una persona que acompaña empieza a asumir responsabilidades que exceden su función o sus propios límites. Puede ocurrir también en relaciones profesionales de ayuda.
- **Sobreocupación:** llenar permanentemente el tiempo con actividades, obligaciones o estímulos. En algunos casos puede funcionar como una manera de evitar pensamientos o emociones difíciles.
- **Sobredosis:** situación potencialmente mortal que puede producirse cuando una sustancia afecta gravemente funciones del organismo. Pérdida de conciencia, dificultad respiratoria, convulsiones o desorientación extrema requieren atención de emergencia.
- **Suicidio:** muerte causada por una conducta dirigida a terminar con la propia vida. Hablar del tema de manera responsable y preguntar directamente por la seguridad de una persona cuando existen señales de riesgo puede facilitar

que reciba ayuda. El capítulo 16 aborda específicamente este tema y prioriza la conexión con apoyo humano y profesional.

- **Terapia:** espacio profesional destinado a trabajar dificultades emocionales, psicológicas, relacionales o conductuales. Existen distintos enfoques y cada proceso tiene necesidades particulares.
- **Terapia narrativa:** enfoque terapéutico que presta atención a las historias que construimos acerca de nosotros mismos y de nuestras experiencias. Entre otras herramientas, permite separar a la persona del problema y explorar historias alternativas que también forman parte de su identidad. Es uno de los marcos utilizados en el archivo psicoeducativo de la serie.
- **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA):** problemas de salud complejos relacionados con la alimentación, la imagen corporal y otras dimensiones emocionales y sociales. No son una elección, una cuestión de vanidad ni simplemente un problema de autoestima. Requieren evaluación y acompañamiento profesional adecuado.
- **Trauma:** impacto que puede dejar una experiencia cuando resulta abrumadora para los recursos disponibles de una persona. No todas las personas reaccionan igual ante una misma situación y no toda experiencia dolorosa produce necesariamente un trauma.
- **Validación emocional:** reconocer que lo que una persona siente merece ser escuchado y puede tener sentido dentro de su experiencia. Validar una emoción no significa necesariamente estar de acuerdo con todas las interpretaciones o conductas asociadas a ella.
- **Vergüenza:** emoción relacionada con la sensación de exposición, juicio o de “ser” incorrecto o insuficiente. Puede dificultar que una persona hable de experiencias de violencia, salud mental, identidad o consumo y pida apoyo.
- **Vínculo:** relación emocional que construimos con otras personas. Los vínculos pueden ser familiares, afectivos, de amistad, profesionales o comunitarios y pueden influir profundamente en la manera en que nos pensamos y sentimos.
- **Violencia:** acción u omisión que produce daño o vulnera los derechos de otra persona. No se limita a las agresiones físicas y puede tomar múltiples formas.
- **Violencia de género:** violencia ejercida contra una persona en función de su género, identidad, expresión o de relaciones de poder asociadas al género.

- **Violencia de pareja:** comportamientos dentro de una relación afectiva que buscan controlar, intimidar, degradar o dañar a la otra persona. Puede ser física, psicológica, sexual, económica o digital.
- **Violencia digital:** acciones realizadas mediante tecnologías que vulneran la privacidad, intimidad, seguridad o dignidad de una persona. En México, la legislación reconoce específicamente formas de violencia digital vinculadas con la difusión no consentida de contenido íntimo sexual.
- **Violencia familiar:** violencia que ocurre dentro del entorno familiar y que puede involucrar agresiones físicas, psicológicas, sexuales, económicas u otras formas de control y daño.
- **Violencia sexual:** cualquier acto de naturaleza sexual realizado sin consentimiento. La ausencia de resistencia no equivale a consentimiento.
- **Voces internas aprendidas:** mensajes que repetimos mentalmente acerca de quiénes somos, cómo debería verse nuestro cuerpo, qué podemos hacer o cuánto valemos, y que muchas veces provienen de experiencias, relaciones o expectativas sociales anteriores. El cierre de la serie invita a preguntarnos: **¿de quién es esa voz en tu cabeza?**
- **Vulnerabilidad:** posibilidad de mostrar aspectos de nosotros mismos que nos hacen sentir expuestos: miedos, necesidades, inseguridades, deseos o dolor. Ser vulnerable no equivale a ser débil; también puede permitir construir intimidad, pedir ayuda y establecer vínculos más auténticos.