

RELATOS PSICOLÓGICOS

PARA PREVENIR EL
FEMINICIDIO



René Pedroza Flores

Colegio de Investigadores en Ciencias de la Educación



Relatos psicológicos para prevenir el feminicidio

Relatos psicológicos
para prevenir el feminicidio



René Pedroza Flores



Título: Relatos psicológicos para prevenir el feminicidio

Este libro fue positivamente dictaminado con el aval de tres revisores externos, al Colegio de Investigadores en Ciencias de la Educación, y fue sometido a un proceso de identificación de duplicidad de la información a través de un software especializado.

Primera Edición digital: 12 de octubre 2026

René Pedroza Flores

Colegio de Investigadores en Ciencias de la Educación

Toluca, Estado de México

ISBN: 978-607-7946-16-8



Relatos psicológicos para prevenir el feminicidio 2026 por René Pedroza Flores. Tiene licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia exige que quienes reutilicen el material den crédito al creador. Permite copiar y distribuir el material en cualquier soporte o formato, sin modificaciones y únicamente con fines no comerciales.

La violencia misógina
y machista es crónica,
progresiva y mortal.

Marcela Lagarde

Tabla de contenido

<i>Tabla de contenido</i>	6
<i>Introducción</i>	9
<i>El feminicidio</i>	17
¿Qué es el feminicidio?	17
Tipos de feminicidio	18
Condiciones de las víctimas	20
Condiciones del victimario	23
“Víctimas colaterales”	27
Prevenir el feminicidio	30
<i>Los celos en la pareja</i>	34
Celos en el feminicidio	34
Tipos de celos	36
Potencial feminicida a causa de sus celos	39
<i>Perfume de los primeros días</i>	42
<i>Quince años de celos delirantes</i>	50
<i>Misoginia en la pareja</i>	56
La misoginia en la cultura patriarcal	56
La micromisoginia	60
Tipos de hombres misóginos	62
Prevenir la misoginia para evitar el feminicidio	66

<i>El león con disfraz de cordero</i> _____	70
<i>Antes del abismo</i> _____	75
<i>Violencia económica</i> _____	80
Rasgos de la violencia económica en la pareja _____	80
Hombres que ejercen violencia económica _____	83
Prevención del control económico _____	89
<i>El monedero enjaulado</i> _____	93
<i>Del control al amor</i> _____	97
<i>La violencia depredadora</i> _____	103
Rasgos de la violencia depredadora _____	106
Tipo de hombres depredadores _____	110
Prevención de la violencia depredadora _____	113
<i>El depredador muestra su cara</i> _____	117
<i>El depredador ante el espejo</i> _____	121
<i>Violencia vicaria</i> _____	126
Tipos de hombres que ejercen violencia vicaria _____	131
Prevención de la violencia vicaria _____	139
<i>El sufrimiento de los hijos</i> _____	144
<i>Las heridas acaban con el amor</i> _____	151
<i>Violencia sexual</i> _____	157
Violencia sexual relacionada con el feminicidio _____	164
Hombres que ejercen violencia sexual _____	169
Prevención de la violencia sexual _____	176
<i>La violencia no es amor</i> _____	183

<i>El espejo de Miriam</i> _____	191
<i>Epílogo</i> _____	200
<i>Referencias consultadas</i> _____	206

Introducción

En un mundo que proclama la igualdad y la justicia, el feminicidio persiste como una de las más crueles y profundas expresiones de violencia contra las mujeres. No es solo un crimen aislado, ni un acto impulsivo nacido del azar; es el punto más extremo de una cadena de opresión, dominación y deshumanización que se nutre de estructuras sociales, culturales y psicológicas profundamente arraigadas.

Este libro, *Relatos psicológicos para prevenir el feminicidio*, se escribe como un acto de resistencia, de denuncia y; sobre todo, de prevención. Su propósito no es solo informar, sino sensibilizar, educar y movilizar conciencias a través de historias que reflejan realidades dolorosas necesarias de reconocer.

A través de relatos narrativos basados en casos ficticios con contenido psicológico, se presentan situaciones de violencia ejercida por parte de hombres hacia las mujeres. Debido a diferentes razones: amorosas, económicas, culturales, las mujeres quedan a trapadas en círculos de violencia, que pueden derivar en feminicidio.

El feminicidio, término acuñado por Marcela Lagarde en México, no se limita al homicidio de una mujer. Es el asesinato que se entiende en el contexto social de la desigualdad de género, el ejercicio de poder y control, y la cosificación de las mujeres en una sociedad patriarcal. En el sentido político, Marcela Lagarde lo considera como crimen de Estado frente a

la falta de garantías en la impartición de justicia que favorece la impunidad de los asesinos de mujeres por razón de género.

El feminicidio ocurre cuando una mujer es asesinada por su condición de mujer, cuando su cuerpo y su vida son desechables en el imaginario del agresor, cuando la violencia se convierte en un ritual de dominación que culmina en la muerte. Este crimen no surge de la nada: se construye a través de una escalada de violencia física, emocional, económica, sexual y simbólica, muchas veces invisibilizada o normalizada por la sociedad. Por eso, entender qué es el feminicidio implica desmontar la idea de que es un "crimen pasional" o un "arrebato de celos", y reconocerlo como un fenómeno estructural, cultural y profundamente arraigado en la misoginia social.

Existen distintos tipos de feminicidio, cada uno con sus propias características y dinámicas. El feminicidio íntimo, por ejemplo, es el más común: ocurre en el contexto de una relación de pareja o expareja, donde el hombre ejerce control y violencia creciente hasta el asesinato. También está el feminicidio sexual, en el que la violación y la tortura sexual preceden o acompañan al asesinato, como forma de humillación y destrucción simbólica. El feminicidio vicario, por su parte, ocurre cuando el agresor mata a la mujer no solo por ella, sino para herir a otros -hijos, familiares o conocidos-, utilizando su cuerpo como arma de venganza. Y está el feminicidio institucional, cuando el Estado omite, normaliza o encubre la violencia, fallando en su deber de proteger a las mujeres. Cada uno de estos tipos revela una lógica perversa de poder, donde la vida de la mujer es instrumentalizada, y su muerte, justificada o silenciada.

Las condiciones de las víctimas de feminicidio no son producto del azar. En la mayoría de los casos, las mujeres que pierden la vida por razón de género comparten patrones comunes: son mujeres que han denunciado violencia previa, que han intentado salir de la relación, que han sido amenazadas, controladas, humilladas.

Muchas mujeres han vivido bajo un régimen de terror cotidiano, donde cada día era una batalla por su autonomía, su libertad, su dignidad. Algunas eran jóvenes, otras madres, profesionales, estudiantes, trabajadoras. Todas tenían sueños, proyectos, familias que las amaban. Y todas, en algún momento, fueron vistas como propiedad, como objetos de posesión, como enemigas por querer ser libres.

Las condiciones del victimario, por otro lado, revelan perfiles que, aunque diversos, comparten rasgos psicológicos y conductuales alarmantes: celos patológicos, necesidad extrema de control, baja autoestima disfrazada de arrogancia, historia de violencia previa, uso de armas, amenazas de muerte y en muchos casos, antecedentes de violencia familiar o abuso infantil no tratados. No se trata de demonizar a todos los hombres, sino de identificar a quienes, bajo ciertas condiciones psicológicas y sociales, pueden convertirse en asesinos de mujeres.

Pero el feminicidio no solo mata a la mujer directa: también deja tras de sí un rastro de dolor conocido como “víctimas colaterales”. Hijos, hijas, padres, hermanos, amigos, quienes quedan destrozados por la pérdida, por la impotencia, por la culpa de no haber podido hacer más. Los hijos, en particular, sufren un trauma profundo: muchos presencian la violencia, otros son utilizados como herramientas de manipulación por el agresor, y algunos, incluso, son testigos del asesinato.

La violencia vicaria se alimenta de este sufrimiento, porque el agresor sabe que al destruir a la madre, destruye también el núcleo familiar. Por eso, prevenir el feminicidio no es solo proteger a la mujer, sino proteger a toda una red de afectos, de futuros, de vidas que se desmoronan con cada asesinato.

La prevención del feminicidio necesita un abordaje integral. No basta con sancionar después del crimen; es urgente actuar antes, durante y después de la escalada de violencia. Esto implica fortalecer las políticas públicas, mejorar la formación de jueces, policías y personal de salud, garantizar el acceso a

refugios y servicios psicológicos y, sobre todo, transformar la cultura que normaliza la violencia de género.

La educación desde la infancia, la promoción de relaciones igualitarias, el empoderamiento económico de las mujeres y la deslegitimación de los estereotipos de género son pilares fundamentales para construir sociedades más seguras. Pero también es esencial que cada persona, desde su entorno más cercano, aprenda a identificar las señales de alerta, a no normalizar los celos enfermizos, el control, las humillaciones o las amenazas. Porque muchas veces, el feminicidio se anuncia antes de ocurrir.

Uno de los motores más peligrosos del feminicidio son los celos en la pareja. Por lo regular, no se habla de los celos normales que pueden surgir en cualquier relación y que, si se manejan con comunicación y respeto, no son un riesgo. Se hace referencia a los celos patológicos, delirantes, que se convierten en una obsesión. El celoso patológico no ama, posee. No confía, controla. No dialoga, vigila. Para él, la mujer no es una persona con derechos, sino una propiedad que debe estar bajo su dominio absoluto.

En el feminicidio, los celos son una de las excusas más comunes, que utilizan los agresores para justificar el crimen: “la maté porque me fue infiel”, “porque me humilló”, “porque me dejó”. Pero la infidelidad, real o imaginada, nunca justifica el asesinato. Lo que justifica el feminicidio es la creencia de que una mujer no puede decidir sobre su cuerpo, su vida, sus afectos.

En este libro, a través del relato *Perfume de los primeros días*, se explora cómo una relación que comienza con gestos aparentemente románticos -como regalar perfume o querer saber todo sobre la pareja- puede esconder una trampa de control. Y en *Quince años de celos delirantes*, se sigue la historia de una mujer que vivió años de vigilancia, humillaciones y amenazas, hasta que el miedo a morir se convirtió en la única razón para quedarse. Estos relatos, que son ficción: reflejan

millones de historias reales que ocurren en hogares, calles, ciudades enteras.

La misoginia, por su parte, es el sustrato sobre el que se construye el feminicidio. La misoginia en la cultura machista y patriarcal representa odio hacia las mujeres; es un sistema de creencias que las ve como inferiores, emocionales, manipuladoras, poco confiables. Esta misoginia se reproduce en los chistes, en los refranes, en las películas, en las políticas, en los silencios cómplices. Y se presenta en las relaciones cotidianas de manera sutil: la micromisoginia. Engañosos actos insignificantes, comentarios aparentemente inofensivos, gestos de desprecio o superioridad que, repetidos día a día, minan la autoestima de las mujeres y normalizan la desigualdad.

Un hombre que interrumpe a una mujer en una reunión, otro que dice “no sabes manejar porque eres mujer”, otro que critica la forma de vestir de una compañera de trabajo: todos estos son ejemplos de micromisoginia. Y aunque parezcan pequeños, acumulan un daño profundo.

En este libro, se analizan los tipos de hombres misóginos: desde el “caballero tradicional” que dice proteger a las mujeres, pero no les permite la autonomía, hasta el “misógino encubierto” que se presenta como feminista, pero desprecia a las mujeres en privado. Y mostramos, a través de los relatos *El león con disfraz de cordero* y *Antes del abismo*, cómo la misoginia puede ocultarse tras una sonrisa, una profesión respetable, una familia aparentemente feliz, hasta que explota en violencia extrema. Prevenir la misoginia es clave para evitar el feminicidio: porque donde hay desprecio, no puede haber respeto, y sin respeto, no hay amor, solo dominación.

Otra forma de violencia que conduce al feminicidio es la violencia económica. No se trata solo de maltrato físico o verbal, sino del control del dinero, del acceso a recursos, de la autonomía financiera. La violencia económica en la pareja se manifiesta cuando el hombre impide que la mujer trabaje, le exige rendir cuentas por cada gasto, le oculta ingresos, le niega

acceso a cuentas bancarias o la obligación de pedir permiso para comprar algo básico.

Este control económico no solo empobrece a la mujer materialmente, sino que la atrapa en la relación, porque sin dinero, es casi imposible salir. Muchas mujeres permanecen en relaciones violentas no por amor, sino por necesidad: no tienen dónde vivir, cómo alimentar a sus hijos, cómo pagar un abogado. En los relatos *El monedero enjaulado* y *Del control al amor*, se continúa con historias de dos mujeres que, a pesar de su formación y talento, fueron reducidas a la dependencia económica por hombres que usaron el dinero como arma de poder. Estos relatos nos recuerdan que la libertad de una mujer no es solo emocional o física: también es económica. Y que prevenir la violencia económica implica promover la autonomía financiera de las mujeres, garantizar su acceso al empleo, a la educación, a la propiedad y sancionar legalmente cualquier forma de control económico en las relaciones.

La violencia depredadora es otro perfil peligroso que conduce al feminicidio. A diferencia del agresor íntimo, que suele tener una relación previa con la víctima, el depredador actúa con intención de cazar, de dominar, de humillar. Es un hombre que ve a las mujeres como presas, no como personas. Sabe manipular, seducir, ganarse la confianza para luego atacar. Muchas veces tiene un historial de abusos no denunciados, de conductas sexuales coercitivas, de violaciones disfrazadas de “ligues”.

Este tipo de violencia se alimenta de la impunidad, de la culpabilización de la víctima, de la idea de que “ella se lo buscó”. En los relatos *El depredador muestra su cara* y *El depredador ante el espejo*, se explora cómo un hombre aparentemente encantador puede esconder una psicopatía emocional, al utilizar el engaño como estrategia y manipulación al grado que la sociedad lo protege en lugar de cuidar a las víctimas. Prevenir la violencia depredadora implica educar en el consentimiento, desmontar

los mitos sobre la violación y crear entornos seguros donde las mujeres puedan denunciar sin miedo al juicio.

La violencia vicaria, por su parte, es una de las formas más crueles de feminicidio. Ocurre cuando el agresor mata a la mujer no solo por ella, sino para castigar a otros: a sus hijos, a su nueva pareja e incluso a toda la familia completa. Es un acto de venganza simbólica, donde el cuerpo de la mujer se convierte en un campo de batalla.

El hombre vicario no acepta la pérdida del control, y si no puede tenerla, nadie más podrá. En los relatos *El sufrimiento de los hijos* y *Las heridas acaban con el amor*, se observa cómo los niños son utilizados como herramientas de tortura emocional, cómo el agresor les dice que su madre los abandonó, cómo los manipula para que la odien.

Este tipo de violencia revela una mente profundamente patológica, incapaz de aceptar la autonomía de la mujer, y dispuesta a destruir todo a su paso. La prevención de la violencia vicaria requiere intervenciones tempranas, custodias seguras, acompañamiento psicológico a los hijos y protocolos judiciales que prioricen la protección de las mujeres y sus familias.

Finalmente, la violencia sexual es una forma de terror que a menudo precede al feminicidio. No se trata solo de violación, sino de tortura, humillación, deshumanización. La violencia sexual relacionada con el feminicidio busca no solo dominar el cuerpo, sino borrar la identidad y el alma de la mujer.

La tipología de hombres que ejercen esta violencia incluye a los que tienen trastornos de personalidad, a los que coleccionan “trofeos” de sus víctimas, a los que actúan bajo el influjo de drogas o alcohol y a los que han normalizado la agresión sexual como forma de poder.

En los relatos *La violencia no es amor* y *El espejo de Miriam*, se aborda cómo una relación que comienza con promesas de amor puede convertirse en una prisión de abuso sexual, cómo la mujer pierde poco a poco su identidad y cómo el espejo, símbolo de autoimagen, se destruye con cada acto de violencia.

Estos relatos son un grito de alerta: la violencia sexual no es un acto aislado, es parte de una escalada que puede terminar en muerte. Y prevenirla requiere educación sexual integral, acceso a la justicia y una sociedad que deje de culpar a las víctimas.

Este libro no es solo para quienes han sufrido violencia o conocen a alguien que la ha sufrido. Es para todos: hombres y mujeres, jóvenes y adultos, educadores, padres, líderes comunitarios, autoridades. Es un llamado a la conciencia, a la acción, a la transformación. Porque el feminicidio no es un problema de las mujeres: es un problema de todos. Y solo juntos, con empatía, conocimiento y compromiso, podremos detenerlo.

A quienes están por leer este libro: preparen sus emociones, porque estas historias tocarán su alma. Pero también: no se quedan solamente en el dolor. Conviertan ese dolor en acción. Hablen, eduquen, denuncien, protejan. Porque cada mujer que vive, es una victoria contra el patriarcado. Y cada relación contada es un paso hacia un mundo más justo, más humano, más libre.

El feminicidio

Hablar de feminicidio no es sencillo. Duele. Porque detrás de cada caso hay una mujer con nombre, historia, sueños, familia... y detrás del silencio que lo rodea hay una sociedad entera que muchas veces voltear la cara. Pero es urgente hablar, nombrarlo, entenderlo; y sobre todo, actuar. Porque el feminicidio no es un accidente, no es un hecho aislado, no es algo que pasa de vez en cuando. Es la forma extrema de violencia contra la mujer, por cuestión de género, por el sencillo hecho de ser mujer. Y eso, en pleno siglo XXI, debería indignarnos a toda la sociedad.

¿Qué es el feminicidio?

El feminicidio es el asesinato de una mujer motivado por razones de género. Cuando un hombre mata a una mujer porque la considera inferior: quiere ejercer poder sobre ella, no acepta que diga "no", cree que su vida vale menos. No es lo mismo que un homicidio común. En el feminicidio hay odio, desprecio, control, posesión. Es el último escalón de una escalera que empieza muchas veces con chistes machistas, sigue con control sobre la ropa, después vienen los gritos, los golpes... y termina con una vida arrebatada.

En México y en muchos países, el feminicidio es un delito tipificado, reconocido por la ley con características específicas. Aparte del aspecto legal, el feminicidio es también un reflejo de una cultura machista en la sociedad, que aún está muy presente en las casas, escuelas, calles, medios y hasta en nuestras conversaciones diarias.

Tipos de feminicidio

No todos los feminicidios ocurren de la misma manera porque en cada caso existen situaciones y condiciones distintas. La diversidad de casos tiene algo en común: la desvalorización de la vida de la mujer. Algunos tipos más comunes son:

- a) Feminicidio íntimo: cuando el asesino es o fue pareja sentimental de la víctima. Este es el más frecuente. Empieza con relaciones donde hay celos, control, violencia emocional... y muchas veces la mujer ya había pedido ayuda o había señalado amenazas antes de ser asesinada.
- b) Feminicidio no íntimo: cuando el agresor no tenía relación afectiva con la víctima. Puede ser un compañero de la escuela, un vecino, un compañero de trabajo o un desconocido. En muchos casos se relaciona con violencia sexual.
- c) Feminicidio familiar: es cuando existe relación de parentesco entre la víctima y el victimario. El vínculo puede ser por consanguinidad directa ascendente o descendente, en primero, segundo o tercer grado (padre, hijo, abuelo, hermano, tío, nieto, primo, sobrino); por afinidad en primero, segundo, tercero o cuarto grado (suegro, cuñado, tío del cónyuge, sobrino del cónyuge, tío del cónyuge, sobrino del cónyuge).
- d) Feminicidio por conexión: se asesina a una mujer por estar en el lugar donde el agresor quería hacerle daño a otra, o por intentar defender a otra mujer.
- e) Feminicidio infantil: cuando las víctimas son menores de edad: niñas o adolescentes. Es un tipo dolorosamente común y muchas veces invisibilizado.
- f) Feminicidio por mutilación genital: es el asesinato resultado de procedimientos no médicos de

clitoridectomía, excisión o infobulación de los genitales de la mujer adulta, adolescente o niña.

- g) Feminicidio comunitario: ocurre en contextos donde la violencia estructural es muy fuerte, como en territorios indígenas, zonas de conflicto o con marcada presencia del crimen organizado o del narcotráfico.
- h) Lesbofeminicidio: en este caso, el asesinato es motivado por el odio, intolerancia y discriminación hacia la diversidad sexogenérica. Las mujeres lesbianas son asesinadas no por ser mujeres, sino por ser mujeres lesbianas, por ser mujeres que rompen con patrones heteronormativos.
- i) Feminicidio por trabajo sexual: es cuando una mujer en su trabajo sexual es asesinada por uno o más victimarios, debido a motivos relacionados al odio, misoginia, estigmatización y justificación cultural: “era una mala mujer”, “no vale nada como mujer”, “se lo merecía por sucia”.
- j) Feminicidio por trata: es cuando el asesinato de la mujer se presenta por sometimiento y privación de su libertad por un individuo o grupo dedicado a la *trata de personas*. La mujer adulta, adolescente o niña es detenida, trasladada, encerrada y mantenida en cautiverio contra su voluntad bajo amenazas. Su captura y rapto es con fines ilegales relacionados con la explotación sexual, venta de órganos, esclavitud o trabajos forzados.
- k) Feminicidio por tráfico: la mujer migrante corre peligro de ser asesinada ante el riesgo de emprender el tránsito ilegal a otro país; los traficantes son victimarios de mujeres porque su interés es el beneficio económico, no la preservación de la vida de la mujer.
- l) Feminicidio xenófobo: es el asesinato de la mujer por motivos étnicos, raciales, rasgos fenotípicos o nacionalidad.

- m) Feminicidio internacional: incluye tres formas de asesinato contra las mujeres adultas, adolescentes o niñas: genocidio de mujeres, crimen de lesa humanidad y crímenes de guerra. En los tres casos, el crimen contra la mujeres es por el hecho de ser mujeres.
- n) Feminicidio sexual sistémico: son los asesinatos de mujeres adultas, adolescentes y niñas que sufrieron violencia extrema y terrorismo fálico al ser secuestradas, torturadas y mutiladas por motivos de ultraje sexual dentro de los rituales patriarcales donde se combina machismo y placer. Es un feminicidio sistémico porque está involucrada la variable del machismo político, redes de depredadores sexuales que actúan de forma individual o grupal.
- o) Feminicidio sin datos suficientes: es cuando, ante la falta de evidencias, el asesinato de la mujer no puede ser clasificado como feminicidio. Debido a investigaciones criminalísticas deficientes, investigaciones realizadas sin perspectiva de género, investigaciones manipuladas o investigaciones orientadas por la corrupción.

Condiciones de las víctimas

Las mujeres víctimas de feminicidio, en su mayoría, venían cargando una historia de violencia previa. El feminicidio es casi siempre la culminación de un ciclo que empezó mucho antes: con gritos, con celos, con humillaciones, con amenazas, con golpes. Muchas veces la violencia había escalado gradualmente, como una olla que hierve sin que nadie la destape.

No existe una sola forma de ser víctima de feminicidio. No hay una edad específica, ni un tipo de cuerpo, ni un nivel educativo que haga a una mujer más propensa. Pero sí hay patrones sociales, familiares, emocionales y contextuales que se repiten y que es urgente visibilizar:

- a) Vulnerabilidad: es importante destacar que la vulnerabilidad no viene de la mujer en sí misma, sino del contexto social, institucional y personal que la rodea. La sociedad que no escucha, juzga con patrones culturales patriarcales; instituciones que no actúan, están sumidas en la desatención y en la misoginia sistémica; y familias que juzgan, en lugar de brindar apoyo y amistades que minimizan la violencia.
- b) Edad: no hay una edad en que la mujer esté segura. Las víctimas de feminicidio pueden ser niñas, adolescentes, jóvenes, adultas o ancianas. Pero hay una mayor incidencia entre los 15 y los 40 años, una etapa en la que muchas mujeres están iniciando relaciones amorosas, construyendo familia o enfrentando relaciones de poder desiguales.
- c) Situación familiar: los asesinatos ocurren por igual en cuestión de la situación familiar: casadas, solteras, divorciadas, viudas, con o sin novio. El círculo de violencia está presente en la familia, sobre todo en contextos conservadores, prevalecen expresiones como: "aguanta, es tu esposo o novio", "es el padre de tus hijos" o "tu tienes la culpa por provocarlo". Esto refuerza el miedo, el silencio y el mantenerse en entornos familiares violentos.
- d) Condición económica: un número importante de las mujeres asesinadas dependía económicamente del agresor. Esta dependencia no solo les impedía alejarse físicamente, sino que las colocaba en una posición emocional y psicológica compleja. Carecer de un ingreso propio, desconocer a dónde ir, temer no poder mantener a los hijos les generaba una sensación de encierro.
- e) La falta de redes de apoyo (familiares, laborales, institucionales): es una condición que profundiza el soportar la violencia. Las mujeres víctimas de

feminicidio suelen haber intentado pedir ayuda, pero no recibieron respuestas efectivas. Algunas fueron incluso revictimizadas al denunciar, como si fueran ellas las culpables por no haberse ido antes, por haber perdonado y haber elegido a su victimario.

- f) Educación y entorno social: existe el mito -que dice- que las mujeres víctimas de feminicidio no tienen educación, que son de clases sociales bajas o que viven en zonas marginadas. La realidad es que el feminicidio no discrimina. Puede ocurrir en cualquier nivel socioeconómico. Lo que cambia es la visibilidad, la atención mediática y el acceso a la justicia.
- g) Relaciones afectivas determinadas por el control: otra característica común es que las víctimas solían estar atrapadas en relaciones donde el control era disfrazado de amor: “me cela porque me quiere”, “se enoja porque me ama demasiado”, “me grita porque está estresado, pero luego me pide perdón y es cariñoso”. Frases como estas se repiten una y otra vez en los relatos de mujeres que sobrevivieron a la violencia, o en testimonios de familiares de víctimas.
- h) Silencio forzado y miedo constante: el miedo es una constante en las mujeres víctimas de feminicidio. Miedo a hablar, miedo a que no les crean, miedo a ser juzgadas, miedo a represalias, miedo a que sus hijos sufran. Muchas guardaban silencio durante años. Otras hablaban, pero no eran tomadas en serio.
- i) Resistencia silenciosa: aunque muchas veces se les pinta como mujeres sumisas, muchas de ellas resistieron. Buscaron ayuda, intentaron rehacer su vida, pusieron distancia, encontraron trabajo, fortalecieron su autoestima. Algunas lograron sobrevivir a intentos previos de feminicidio. Otras vivieron cada día con miedo, pero sin perder la esperanza.

Estas condiciones suelen presentarse en racimos; no son excluyentes; en varios casos de feminicidio están presentes más de una de estas formas en que la mujer queda atrapada.

Condiciones del victimario

El agresor en casos de feminicidio tampoco responde a un solo perfil. Pero hay señales comunes. Muchos son hombres con una imperiosa necesidad de control, que creen que las mujeres les pertenecen. Algunos crecieron en ambientes donde aprendieron que el hombre manda, que la mujer debe obedecer y que los problemas se resuelven con violencia.

No siempre son personas sin estudios ni oportunidades. También hay feminicidas con educación, con trabajos estables, con destacada imagen pública. Pero dentro, guardan un desprecio profundo por la libertad y la autonomía de las mujeres.

Algunos han sido denunciados antes por otras mujeres. Algunos habían amenazado a la víctima. Y muchos, antes del feminicidio, ejercieron violencia física, emocional, económica o sexual.

Cada victimario feminicida es distinto, pero todos tienen algo en común: una visión de la mujer como inferior, como objeto, como alguien a quien pueden poseer o eliminar. Algunos lo hacen por impulso, otros lo planean. Algunos muestran señales desde el primer día, otros parecen “normales”. Pero todos actúan desde una lógica de poder, de machismo, de deshumanización.

Por eso es fundamental evitar romantizar el maltrato, el control, el “amor tóxico” y los celos patológicos. Dejar de pensar que el feminicida es un loco suelto. Muchas veces es el vecino, el maestro, el policía, el compañero, el novio. Y si no lo vemos venir, es porque preferimos ignorar lo que nos incomoda.

Conocer los tipos de victimarios feminicidas es un paso clave para prevenir. Nos permite identificar señales, romper silencios, actuar a tiempo. Pero sobre todo, nos obliga a dejar de mirar para otro lado. Porque cada feminicidio es una advertencia. Y cada vez que no hacemos nada, nos volvemos parte del problema.

Cuando ocurre un feminicidio, muchas veces lo primero que se escucha en la televisión o en redes sociales es: “era un hombre tranquilo”, “jamás nos imaginamos que pudiera hacer eso”, “se querían tanto”, “era celoso, pero la cuidaba”. Y así, de forma sutil pero constante, se empieza a dibujar una imagen confusa del agresor.

A veces se le presenta como alguien que “perdió la cabeza”, como si el asesinato hubiera sido un arrebato repentino. Otras veces, se le excusa con frases como “ella también lo provocaba”. Pero la verdad es mucho más incómoda: el feminicida no nace de un día para otro. Es producto de una cultura que lo formó, lo alimentó y, muchas veces, lo encubrió.

Hablar de los tipos de victimarios feminicidas no es fácil, pero es urgente. Porque entender quiénes son, cómo se comportan, cómo piensan y qué señales dan, puede ayudar a prevenir más muertes:

- a) El posesivo: es quien piensa y toma a la mujer como de su propiedad: “si no es mía, no es de nadie”. Este tipo de feminicida ve a la mujer como una pertenencia. No la ama, la controla. Desde el principio de la relación, muestra comportamientos celosos, revisa el celular, quiere saber con quién habla, dónde está, qué hace, cómo se viste. Al principio, puede parecer que está muy “enamorado”, pero en realidad lo que busca es dominar. Cuando la mujer intenta poner límites, él reacciona con amenazas, chantajes emocionales, llanto, promesas de cambio. Pero si ella decide dejarlo, es cuando el peligro

se multiplica. Este tipo de victimario no soporta el rechazo ni la pérdida del control. Y muchas veces, es justo después de una ruptura cuando comete el feminicidio.

- b) El controlador: tiene un afán de manejar todo a su manera: “el que manda sobre todo soy yo”. El controlador se parece al posesivo, pero va más allá. No solo quiere saberlo todo, sino decidirlo todo. Desde cómo se peina su pareja hasta con quién puede convivir. A menudo es autoritario, violento y minimiza o ridiculiza a la mujer. Suele tener un carácter explosivo, pero también puede ser calculador. Este tipo de hombre no tolera que la mujer tome decisiones por sí misma. Le molesta su autonomía, su independencia, sus logros. Siente que pierde poder si ella crece: la oprime, la encierra emocionalmente, la debilita psicológicamente. Y cuando ella decide liberarse, él lo vive como una humillación que “debe corregirse”.
- c) El vengativo: es el que califica a la mujer como su rival: “tú me hiciste esto, ahora me toca a mí”. El victimario vengativo actúa desde el rencor. Cree que la mujer lo dañó de alguna forma: que lo engañó, que lo humilló, que le quitó a los hijos, que arruinó su vida. Y su respuesta es castigarla. Su motivación no es la pérdida, sino la revancha. Este tipo de feminicida planea su ataque. Puede esperar el momento adecuado, puede usar a los hijos como instrumento, puede involucrar a otras personas. No actúa en un impulso, sino con intención clara de causar el mayor daño posible.
- d) El psicópata o narcisista: el que no siente culpa: no todos los feminicidas tienen trastornos mentales, pero algunos sí. El psicópata o narcisista es frío, calculador, manipulador. Puede parecer encantador en público, un “buen tipo”, un profesional exitoso. Pero en privado, es cruel, insensible, incapaz de sentir empatía. Este tipo de

victimario puede tener antecedentes de maltrato a otras mujeres o de violencia con otras personas. Suele menospreciar a las mujeres, y su autoestima está tan inflada que cualquier gesto de independencia femenina lo toma como un insulto personal. Comete el feminicidio como si fuera un acto de poder absoluto, sin remordimiento.

- e) El feminicida por “accidente”: el que minimiza y esconde su acción violenta: “solo quería asustarla”. Aunque suene absurdo, hay victimarios que no tenían la intención inicial de matar, pero que en su afán de dominar o castigar, llegan al asesinato. Son los que empujan, golpean, estrangulan “sin querer”, o los que usan un arma para intimidar y terminan disparando. Después dicen frases como “se me fue la mano”, “no pensé que iba a pasar esto”, “yo solo quería asustarla”. Este tipo de victimario también es feminicida, porque actuó desde la violencia, desde el abuso, desde la creencia de que tenía derecho a intimidar o someter. La muerte no fue un accidente: fue el resultado lógico de una relación basada en el maltrato.
- f) El silencioso: el que nunca mostró señales claras: es uno que se dificulta detectar. En apariencia, es un hombre normal. No gritaba, no pegaba, no celaba abiertamente. Pero por dentro, acumulaba rencor, frustración, ideas machistas que nunca expresó del todo. A veces era pasivo-agresivo, indiferente, sarcástico. Otras veces simplemente callaba... hasta que un día explotó. Este tipo de victimario puede pasar desapercibido por años. Pero cuando siente que ha perdido el control, o cuando su mundo se tambalea por la decisión de la mujer de irse, actúa con una violencia desmedida. Su represión emocional no es señal de tranquilidad, sino de un volcán interno sin válvulas de escape.

- g) El reincidente: el que ya había sido violento antes: este tipo de feminicida tiene historial. Ya había maltratado a otras mujeres, ya había sido denunciado, ya había agredido física o verbalmente. Tal vez incluso ya había estado en la cárcel o tenía órdenes de restricción. Pero el sistema lo dejó libre, lo minimizó, no lo trató como una amenaza real. En estos casos, el feminicidio podría haberse evitado. Las señales estaban ahí. Pero la impunidad, el machismo institucional y la indiferencia social lo permitieron. Este tipo de victimario demuestra que el feminicidio no es inevitable, es consecuencia de múltiples fallas.
- h) El motivado por el contexto criminal o agresivo: en contextos donde la violencia estructural es algo común -como el narcotráfico, la trata de personas o pandillas-, hay feminicidas que matan no por celos ni control personal, sino como parte de un sistema más amplio de dominación. Aquí, el feminicidio puede ser parte de un castigo ejemplar, de una guerra de poder o de una lógica donde la vida de las mujeres no vale nada. Este tipo de victimario muchas veces se despersonaliza: no mata a una mujer por ser “suya”, sino porque es mujer y, por tanto, desechable según las reglas de su entorno. Son los feminicidios más crueles, los más impunes y los más invisibilizados.

“Víctimas colaterales”

Cuando una mujer es asesinada por razones de género, no solo muere ella. Ese acto violento, cruel y desgarrador, también impacta en otras personas: sus hijas e hijos, su madre, su padre, sus hermanos, sus amigas, sus vecinas, sus compañeras de trabajo, su comunidad entera. Son las llamadas víctimas colaterales del feminicidio, aquellas que no perdieron la vida,

pero perdieron mucho más: su estabilidad, su salud emocional, su sentido de seguridad, su mundo tal y como lo conocían.

Aunque aparecen rara vez en las noticias y casi nunca se les nombra en los expedientes judiciales, ellas también necesitan justicia, acompañamiento y reparación. Porque su sufrimiento es real, profundo y duradero.

Hablar de víctimas colaterales es ampliar la mirada. Es dejar de ver el feminicidio como un hecho aislado entre un agresor y una mujer, y entenderlo como un acto que destruye redes afectivas, dinamita hogares y deja huellas que pueden durar generaciones.

Los más afectados, los que cargan con una herida que marcará su vida entera, son los hijos e hijas de mujeres víctimas de feminicidio. Algunos presenciaron el asesinato. Otros estaban en la habitación de al lado. Muchos fueron los primeros en encontrar el cuerpo. No hay palabras suficientes para describir el trauma que eso deja.

No existe preparación previa para explicarles por qué de un día para otro pierden a su madre. A veces también pierden al padre, que es arrestado o se suicida. Quedan huérfanos, física y emocionalmente. En muchos casos, son enviados con familiares que no están preparados ni emocional ni económicamente para hacerse cargo. Otros van a casas hogar y no entienden por qué la vida les arrebató a sus progenitores.

Estos niños y niñas no solo enfrentan el duelo, sino también la estigmatización. En la escuela, en la colonia, entre los adultos, se murmura, se señala, se les trata con lástima o con distancia. Muchos desarrollan ansiedad, insomnio, depresión, problemas de conducta o bajo rendimiento escolar. Algunos cargan con la culpa: “si yo hubiera hecho algo...”, “si le hubiera dicho a alguien...”, “si me hubiera ido con ella...”.

Necesitan apoyo psicológico, acompañamiento afectivo, seguridad económica. Pero muchas veces no reciben nada. El Estado se olvida de ellos. La sociedad los ignora. Y su dolor se vuelve invisible.

Las madres, los padres, los hermanos representan un duelo sin paz. Para una madre, perder a su hija de forma violenta es como morir en vida. El dolor no se apaga. No hay consuelo posible. Muchas madres de víctimas de feminicidio se convierten en activistas, en investigadoras, en buscadoras de justicia. Es tal el dolor que buscan por sí mismas no solo explicaciones sobre todo quieren justicia. Porque el sistema no hace su trabajo. Porque la impunidad es tan evidente que, si ellas no luchan, nadie más lo hará.

Estas madres cargan con el duelo, con la culpa, con la rabia. No duermen, no comen, no descansan. A veces también enferman. Otras veces son amenazadas. El Estado las revictimiza: les pierde los expedientes, las ignora, les pone trabas. Y aun así, siguen adelante, con una foto colgada al cuello, con una voz quebrada pero firme, con el amor convertido en bandera.

Los padres, hermanos, hermanas también sufren. Algunos se derrumban en silencio. Otros se culpan por no haber visto las señales, por no haber intervenido a tiempo. La familia entera queda fracturada. Las fiestas ya no son iguales. Las risas se apagan. La casa queda con un vacío imposible de llenar.

Las amigas, las compañeras, la comunidad cercana. Muchas mujeres víctimas de feminicidio habían contado antes a una amiga que su pareja la maltrataba, que tenía miedo, que quería irse. Y cuando ocurre lo peor, esa amiga carga con un dolor enorme: el de haber escuchado, pero no haber sabido cómo ayudar. El de haberse sentido impotente. El de haberla perdido.

Las compañeras de trabajo, las vecinas, las maestras, todas aquellas que formaban parte del entorno de la víctima, también se ven afectadas. Algunas sienten rabia, otras miedo. Muchas se preguntan: “¿Y si me pasa a mí?”. El feminicidio deja una marca colectiva. Nos muestra que ninguna está totalmente a salvo. Que el peligro puede estar en la casa de al lado, o en la nuestra.

Cuando en una comunidad ocurre un feminicidio, todo cambia. Las mujeres empiezan a caminar con más miedo. Se cierran más. Dejan de confiar. Las niñas crecen con la advertencia constante: “*Cuidado con los hombres*”, “*No llegues tarde*”, “*No confíes en nadie*”. Y los hombres —algunos— también se sacuden. Se preguntan si conocen a alguien capaz de eso. Se replantean su forma de relacionarse. Otros, lamentablemente, prefieren guardar silencio.

Víctimas del sistema: la revictimización como herida adicional. Otra forma de victimización colateral es la que ejercen las propias instituciones. Cuando la policía llega tarde. Cuando el ministerio público no investiga bien. Cuando el juez minimiza el caso. Cuando los medios revuelven la vida de la víctima y la exponen como culpable. Cuando la sociedad dice cosas como “algo habrá hecho”, “ya sabía cómo era él”, “para qué regresó”.

Todo eso también duele. También mata, aunque no con cuchillos ni pistolas, sino con negligencia, con prejuicios, con indiferencia.

Las personas cercanas a la víctima no solo tienen que vivir el duelo, sino que además deben enfrentar obstáculos para acceder a la justicia, a la verdad, a una reparación digna. Y en muchos casos, eso nunca llega.

Prevenir el feminicidio

Es crucial insistir en que el feminicidio no ocurre de un día para otro. No es un arranque de celos, ni una “discusión que se salió de control”. Es la expresión más extrema de un entramado de violencias que muchas mujeres viven a diario: desde el control sutil, los celos disfrazados de amor, los insultos, los golpes, hasta llegar al asesinato. Por eso, prevenirlo no es solo cuestión de policías o jueces. Prevenirlo empieza en casa, en la escuela, en la calle, en nuestras relaciones más cercanas. Y es una responsabilidad colectiva.

La prevención del feminicidio debe abordarse desde múltiples niveles: el personal, el familiar, el comunitario, el institucional y el estructural. Toda la sociedad tiene la obligación de participar en la prevención de diversas formas:

a) Lo que puede hacer una mujer: conocerse, cuidarse, fortalecerse. Para las mujeres, prevenir el feminicidio empieza con algo tan básico como aprender a identificar la violencia. Esto no es fácil por la red de manipulación a que son sometidas. Porque muchas veces esa violencia viene disfrazada de cariño: “te reviso el celular porque me importas”, “no quiero que salgas porque me preocupo”, “te grito porque me duele verte así”. Las mujeres han crecido en entornos normalizados que refuerzan estas actitudes, creyendo que el amor se demuestra con celos, con control, con sufrimiento.

Por eso, es esencial para prevenir reconocer que la mujer merece un amor que no duela, que no limite, que no hiera. Es necesario hablar entre mujeres, compartir experiencias, pedir ayuda, construir redes de apoyo. No quedarse solas. Saber que no es su culpa si alguien las violenta. Saber que pueden salir, aunque parezca difícil, aunque te les hayan hecho creer que no pueden vivir sin él.

La prevención también implica empoderarse emocional, económica y socialmente. Tener una red de amigas, una fuente de ingresos propia, alta autoestima, puede hacer la diferencia entre quedarse en una relación peligrosa o tener la fuerza para irse a tiempo. Pero claro, no todo depende de la mujer. Es una acción social responsable en conjunto: ¿qué pueden hacer los hombres?

b) Lo que puede hacer un hombre: revisarse, cuestionarse, transformarse. La prevención del feminicidio es también responsabilidad de los hombres. Porque son ellos, en su inmensa mayoría, quienes lo cometen. Y eso no significa que todos los hombres sean violentos, pero sí que todos deben

preguntarse cómo están contribuyendo -o no- a un entorno seguro para las mujeres.

Un hombre que quiere prevenir el feminicidio empieza por mirar hacia adentro. Por preguntarse de dónde aprendió que tenía derecho a controlar, a humillar, a golpear. Por reconocer si alguna vez ha lastimado a una mujer, con palabras o con actos. Por dejar de justificarse. Por cambiar.

Prevenir también implica intervenir cuando otro hombre está siendo violento. No quedarse callado cuando un amigo hace bromas machistas. No mirar a otro lado cuando un hermano le grita a su pareja. Romper la complicidad masculina que tanto protege la violencia.

Los hombres tienen que reaprender a tener relaciones amorosas sustentadas en el respeto, no en el dominio. A entender que el amor no se impone, no se exige, no se fuerza. A sanar sus heridas sin convertir a las mujeres en sus víctimas.

c) Lo que puede hacer la sociedad: cambiar los mensajes, cuidar a las mujeres. Una sociedad que quiere prevenir el feminicidio tiene que dejar de romantizar la violencia. Basta de telenovelas donde el “galán” controla, acosa y manipula. Basta de canciones que celebran a los hombres posesivos. Basta de frases como “los celos son prueba de amor”, “la mató porque la quería mucho”, “ella se lo buscó”.

La cultura tiene un papel enorme en la prevención. Los medios de comunicación, la publicidad y el entretenimiento deben promover modelos de relaciones sanas, igualitarias, respetuosas. Deben dejar de culpabilizar a las víctimas y empezar a cuestionar a los agresores.

También es fundamental educar en la igualdad desde la infancia. Enseñar a los niños y niñas en la familia, en las escuelas y en espacios sociales que llorar no es cosa de cobardes. Enseñar a las niñas y adolescentes que son dueñas de su cuerpo. Promover juegos sin estereotipos. Hablar de consentimiento, de respeto, de emociones.

Las escuelas deben convertirse en espacios seguros, donde se escuche a las niñas y se cuestione el machismo. Donde se hable de género, de violencia, de derechos humanos. Donde se forme a los menores de edad y a la juventud para que desarrollen una ciudadanía sensible y responsable.

Y como sociedad, debemos dejar de ignorar las señales. Si una vecina grita por ayuda, no podemos hacernos los sordos. Si una amiga nos dice que su pareja la amenaza, no podemos decirle *“seguro se le pasa”*. Si una compañera deja de ir al trabajo y sabemos que vivía violencia, tenemos que alzar la voz. La prevención también se construye en comunidad. Con redes vecinales, con apoyo mutuo, con solidaridad entre mujeres, con hombres dispuestos a cuidar, no a controlar.

d) Lo que deben hacer las instituciones: proteger, sancionar, prevenir. El Estado tiene una enorme responsabilidad. Porque muchas veces, el feminicidio se pudo evitar... y no se hizo nada. La mujer denunció, pidió ayuda, gritó que tenía miedo. Y el sistema la ignoró. La policía no fue. El juez liberó al agresor. El ministerio público archivó el caso. Y ella terminó muerta.

Por eso, prevenir el feminicidio exige instituciones sólidas, sensibles, capacitadas y comprometidas con la vida de las mujeres.

La prevención pasa por tener leyes claras y eficaces, pero también por que se apliquen. Pasa por contar con refugios seguros, líneas de atención 24/7, acompañamiento legal y psicológico. Pasa por capacitar a jueces, policías, médicos, maestras, para que detecten y actúen ante señales de violencia.

También es clave invertir en programas educativos, campañas de concientización, espacios comunitarios donde se hable de estos temas sin miedo. Porque prevenir es mucho más que castigar. Es crear condiciones para que la violencia no tenga lugar.

Los celos en la pareja

Los celos en la relación de pareja están vinculados a la idea del amor exclusivo, se manifiestan como una emoción que es tan antigua como el amor mismo: surgen cuando sentimos miedo de perder a la persona amada. Los celos están presentes por igual en hombres y mujeres, no de la misma manera: en los hombres, el miedo al abandono se manifiesta más como control o posesión hacia la mujer que dicen amar; y en ellas, es más común que los celos se expresen como necesidad de sentirse querida o bien por inseguridad. Socialmente, se tiene la falsa creencia de que los celos del hombre son por darle protección a la mujer; y que los celos de la mujer se deben a que ellas son dramáticas.

Celos en el feminicidio

Los celos en el feminicidio no son solo un sentimiento aislado o una emoción pasajera. Son una manifestación profunda de control, de posesión, de esa idea equivocada y enfermiza de que una persona puede ser "propiedad" de otra. En muchas historias de feminicidio, los celos no son simplemente una chispa, sino una llama que se alimenta día con día de inseguridades, machismo, miedo a perder el control y una cultura que aún hoy normaliza la violencia en nombre del amor.

Los celos no aparecen de la nada. Suelen esconderse detrás de frases como "es que te amo demasiado", "me vuelves loco", "no quiero perderte", "nadie te va a querer como yo". Al

principio, hasta pueden sonar románticos. Muchas mujeres escuchan esas palabras y piensan que son una muestra de cariño, de entrega, de pasión. Pero cuando esos celos se transforman en revisiones de celular, en prohibiciones para salir, en chantajes emocionales, en interrogatorios por cada mensaje, en vigilancias constantes o en aislamiento de amistades y familia, ya no estamos hablando de amor. Estamos hablando de una forma sutil y peligrosa de violencia.

Y lo más grave es que muchos hombres justifican sus actos violentos con la excusa de los celos. “Es que ella me provocó”, “coqueteaba con todos”, “me engañó”, “ya no me quería”. Como si sentir celos les diera derecho a insultar, a golpear, a humillar, a matar. Como si los celos fueran una justificación válida para arrebatarse la vida a una mujer que decidió ya no estar con él, que quiso rehacer su vida o simplemente que se cansó de tener miedo.

La sociedad también tiene una parte de culpa. A veces, cuando se habla de un feminicidio en los medios o entre conocidos, se escuchan frases como: “ella ya andaba con otro”, “se vestía provocativa”, “él la quería tanto que no soportó perderla”. Y esas palabras, lejos de señalar al agresor como responsable, lo muestran como una víctima del amor, como alguien que actuó desde el dolor. Pero no. Nadie mata por amor. Se mata por odio, por egoísmo, por la incapacidad de aceptar que una mujer es libre de decidir, de vivir, de irse, de decir no.

Los celos son un problema social y cultural profundo: debido a la educación que enseña a los hombres a poseer y a las mujeres a ceder. También son de la cultura que normaliza la violencia que viene disfrazada de amor, por la falta de herramientas emocionales para enfrentar el rechazo, la pérdida o estar sin pareja. Por eso, es urgente hablar de esto desde casa, desde la escuela, desde los medios. Enseñar a identificar los celos no como una prueba de amor, sino como una señal de alerta. Aprender a construir relaciones desde la confianza, el respeto y la libertad. Y también enseñar que nadie tiene derecho

a dañar a otra persona por sentirse inseguro, frustrado o abandonado.

Cuando una mujer es asesinada por su pareja o expareja, no es porque “lo dejó loco de celos”. Es porque él no aceptó que ella era libre. Es porque él creyó que tenía el poder de decidir sobre su vida. Es porque en su cabeza, los celos justificaban cualquier castigo. Y no hay celos que justifiquen una muerte. Ninguno. Nunca.

Es hora de dejar de romantizar los celos, de dejar de verlos como una parte inevitable del amor. Son un síntoma de que algo anda mal, de que se necesita ayuda, de que hay que detenerse. Porque mientras sigamos justificando el control, el acoso y la violencia como expresiones de amor, seguiremos contando historias de mujeres que ya no están. Y esas historias no deberían repetirse nunca más.

Tipos de celos

Los celos en la relación de pareja están socialmente estereotipados, lo que dificulta dimensionarlos en su forma patológica, que pone en riesgo la vida de la mujer frente a hombres que las violentan bajo el argumento de que las aman y que es por su propio bienestar. Sin embargo, esto es lo que debe evidenciarse para superar los feminicidios a causa de los celos patológicos.

Los celos en el terreno psicológico se conciben bajo dos formas: racionales e irracionales. Los primeros están relacionados con amor hacia la mujer, ante la preocupación de perder el amor de ella, los celos en el hombre aparecen en escena como el deseo de no romper la relación amorosa. Los segundos son cuando los celos están gobernados por la idea irracional de poseer a la mujer amada como si fuera un objeto que no siente, no piensa y no actúa por voluntad propia; los sentimientos del hombre están asociados al enojo, rabia y

violencia; los celos florecen por querer mantener la relación a cualquier costo, por el deseo de poseer de forma exclusiva a la mujer.

En las relaciones de pareja donde dominan las desigualdades de género, los celos en los hombres son un mecanismo de dominio y control y, en su forma más extrema de violencia hacia la mujer, pueden desembocar en feminicidio. Es esencial que las mujeres -y su entorno- aprendan a reconocer las señales de alarma, comprendan los distintos tipos de celos, identifiquen su impacto en el trato cotidiano, la comunicación y la intimidad, y cuenten con estrategias concretas para preservarse vivas y libres.

Existen diferentes tipos de celos masculinos que involucran manifestaciones distintas, que es difícil identificar cuando se está en una relación de pareja debido a la idealización amorosa o por la falta de experiencia para detectar los signos de violencia que están detrás de los celos. Los celos pueden ser:

- a) Racionales. Están presentes en el hombre ante la idea de perder a la mujer amada; por lo regular son expresados y manejados en la comunicación de pareja.
- b) Manifiestos. Están presentes cuando en el hombre gobierna la desconfianza hacia la mujer; aparecen interrogatorios constantes hacia la mujer: ¿qué hiciste? ¿con quién estuviste? ¿por qué no me avisaste?
- c) Retrospectivos o síndrome de Rebeca. Es cuando los celos en el hombre son motivados por el pasado de la mujer; suelen ser irracionales porque el hombre se siente disminuido, ante las parejas del pasado de la mujer.
- d) Reactivos. Surgen ante situaciones reales o irreales que acusan a la mujer por parte del hombre sobre su actuar en sus relaciones personales: ¿por qué coqueteabas? ¿por qué te reíste de manera insinuante? Afirmaciones categóricas que limitan la comunicación de la mujer, ante la irrealidad de los reclamos, aparecen signos de

maltrato que deben ser considerados por la mujer como riesgo para su estabilidad emocional y seguridad física.

- e) Ansiosos. Producidos por la imaginación, son irracionales, están gobernados por la anticipación de una infidelidad, un control obsesivo está presente: llamadas constantes del hombre hacia la mujer, exigencia de ubicación en tiempo real, revisión de celular y control de las redes de comunicación, aparecen manifestaciones de violencia que deben ser denunciadas por la mujer.
- f) Coercitivos. Una escalada de los celos ansiosos, el control aumenta hacia la mujer: se imponen formas de vestir, se aprueban o desaprueban relaciones personales, vigilancia extrema de salidas físicas o virtuales, la violencia se incrementa, este tipo de celos está vinculado a lesiones y feminicidios.
- g) Celotipia y celos delirantes. Son de tipo patológico porque están asociados a trastornos mentales que requieren necesariamente atención psicológica y psiquiátrica, la mujer están ante en peligro debe salir inmediatamente de la relación con el hombre. El riesgo de feminicidio es alto.

Los celos aparecen de forma transitoria. Cuando son racionales, pueden manejarse con comunicación. Pero cuando se combinan con creencias y comportamientos misóginos (eres mía, solamente mía y de nadie más; si te quiero, te poseo; si me dejas, no serás de nadie) y estructuras que normalizan la violencia, se convierten en irracionales. Esto es un factor de alto riesgo de feminicidio. Debe quedar claro que el feminicidio no es por culpa de la mujer, es responsabilidad del hombre.

Las manifestaciones de los celos irracionales y patológicos del hombre son diversas y están disfrazadas de amor hacia la mujer: microcontroles (¡vas muy arregladita! ¿con quién sales?), aislamiento (¡tu familia me cae mal, al igual que tus amigos!),

vigilancia de medios de comunicación (dame tu contraseña de tu celular y redes sociales), devaluación (trabajas en un lugar que no ganas lo suficiente, no sabes hacer otra cosa), agresiones (gritos, empujones, golpes, aventar cosas, encierros), gaslighting (considera a la mujer como loca y exagerada), expresiones peyorativas (eres una perra), síndrome policíaco (dime qué hiciste en el día, segundo a segundo), doble vínculo (te grito porque me gritas, tú eres la culpable) y amenazas (atrévete y verás lo que te pasa).

En la prevención del feminicidio tiene que prevalecer una constante reflexión de la mujer frente a los comportamientos, pensamientos y sentimientos que el hombre manifiesta hacia ella. Esto con la finalidad de que la mujer identifique signos de agresión temprana, incidentes reiterados y detonantes que pongan en riesgo su vida. Buscar ayuda en cualquier momento, de amigos, familiares y especialistas en salud mental.

La prevención para evitar el feminicidio requiere de acciones integrales: información sobre el feminicidio, programas educativos sobre la relación de pareja, redes de apoyo, asesoría legal, respaldo de especialistas en salud mental y la reafirmación de que el amor no incluye violencia: el amor es como una flor, no algo explosivo.

Potencial feminicida a causa de sus celos

Identificar a tiempo a un posible feminicida a causa de sus celos hace la diferencia entre la vida y la muerte. No es exageración, es la realidad que muchas mujeres viven todos los días, muchas veces sin darse cuenta del peligro en el que están. Porque los feminicidas no siempre llegan gritando ni golpeando desde el principio. A veces llegan con flores, con palabras dulces, con promesas de amor eterno. Pero detrás de ese “te quiero solo para mí”, de ese “no puedo vivir sin ti”, se esconde una bomba emocional a punto de estallar. Es importante

aprender a reconocer las señales que emite la violencia en cualquiera de sus formas. Para prevenir, para salir a tiempo, para vivir.

Los celos no son amor, aunque los hombres los justifiquen de esta manera. Un feminicida celoso no comienza matando, pero sí controlando. El dominio a través del control es una de las primeras señales que alertan. Alguien que te empieza a decir cómo vestirse, con quién hablar, a qué hora llegar, ya no está cuidándote, está dominándote. Y lo más peligroso es que al principio puede parecer algo insignificante: “esa blusa está muy escotada”, “no me gusta cómo te mira tu compañero del trabajo”, “¿por qué le das *like* a ese tipo?”, “me haces sentir inseguro”. Y la mujer puede llegar a pensar que todo es por amor. Pero es mentira. Es miedo por parte del hombre de perder el poder y el control.

Otro foco rojo es cuando te hace sentir culpable por sus emociones. Si se enoja porque saludaste a alguien, si hace drama porque saliste con tus amigas, si llora, grita o te castiga con el silencio cuando no haces lo que él quiere, está intentando manipularte. El feminicida celoso no siempre pega, pero sí daña. Te hace dudar de ti, de tu libertad, de tu derecho a vivir tu vida sin miedo. Muchas veces te dice que lo hace porque te ama demasiado. Pero el amor sano no necesita cadenas.

Hay que estar alerta cuando hay cambios en la dinámica de la relación: si antes eras libre y ahora sientes que tienes que pedir permiso para todo, si antes tenías amistades y ahora estás aislada, si antes tenías voz y ahora te cuesta hablar sin pensar en si a él le va a molestar, algo no está bien. Cuando el miedo empieza a formar parte de tu rutina con la pareja, eso no es amor, es una forma de violencia.

Otra señal clara del feminicida celoso es que idealiza una relación de posesión. Puede decir cosas como “si no eres mía, no eres de nadie”, “tú me perteneces”, “yo te hice, sin mí no eres nada”. Esas frases no son poéticas ni intensas, son violentas. Reflejan una visión en la que la mujer no es una

persona con voluntad propia, sino un objeto. Y cuando esa visión se mezcla con inseguridad, dependencia emocional, machismo y falta de control emocional, el resultado puede ser fatal.

Es importante observar cómo reacciona cuando le pones límites. Un feminicida no soporta perder el control. Si le dices que necesitas espacio y él insiste, te presiona o se victimiza, ahí hay un riesgo. Si termina contigo y empieza a acosarte, llamarte insistentemente, seguirte, amenazarte o difamarte, ahí hay una señal urgente de peligro. El feminicidio muchas veces ocurre justo cuando la mujer decide irse, cuando recupera su voz, cuando quiere empezar de nuevo. El agresor siente que “pierde” lo que cree que le pertenece y actúa con violencia.

Por eso es fundamental hablar, compartir lo que vives con personas de confianza, buscar ayuda profesional, acercarte a redes de apoyo. Muchas mujeres logran salir de esas relaciones cuando alguien les hace ver que eso no es normal, que eso no es amor, que hay vida más allá del control, el miedo y la manipulación. Y también, es esencial educar desde la infancia para que aprendan que amar no es poseer, que los celos no son prueba de cariño, que una relación sana se basa en la libertad y el respeto. Enseñar a los hombres a reconocer sus emociones, a pedir ayuda cuando no saben gestionarlas, a entender que nadie tiene derecho a controlar ni a dañar a otra persona, por mucho que digan que la aman.

Prevenir el feminicidio empieza por identificar a tiempo esos celos disfrazados de amor. Es fundamental escuchar lo que tu intuición te dice cuando algo no te hace sentir bien. Empieza por saber que mereces una vida sin miedo, sin amenazas, sin violencia. Una vida libre. Porque el amor que mata no es amor. Y nadie debería morir por amor mal entendido. Nadie.

Perfume de los primeros días

Araceli solía decir que el amor huele como a jazmín recién cortado. Así recordaba los primeros meses con Sebastián: paseos por el Callejón del Beso en Guanajuato, risas que rebotaban contra las fachadas coloniales y promesas escritas en servilletas de café. Tenía 27 años, trabajaba como diseñadora gráfica freelance y disfrutaba subir bocetos a Instagram; él, tres años mayor, era contador en una firma mediana y la miraba con una devoción que parecía inagotable.

Pero el perfume, como todo aroma, se evapora. Y los primeros indicios de otro olor -más denso, agrio- aparecieron casi imperceptibles. Una tarde, a la salida del cine, Sebastián preguntó:

—¿Quién te escribió mientras veíamos la peli?

—Mi prima—respondió ella, sin sospecha.

Él sonrió, besó sus manos y no dijo más. Sin embargo, al llegar a casa, la convenció de “poner las cosas en claro”: revisó el mensaje, luego un par más, y concluyó con un “no pasa nada, solo quiero cuidar lo nuestro”. Araceli, enamorada, interpretó el gesto como un arranque pasajero de ternura... y obedeció.

La aprobación celotípica

Al poco tiempo apareció el siguiente paso. Una mañana Sebastián la observó arreglarse para una reunión con un cliente.

—¿Vas a salir así? Ese vestido es demasiado ajustado.

Ella frunció el ceño; alzó los hombros.

—Es el código de la agencia, Sebas. —Intentó reír.

—Pues cámbiate—indicó él con voz suave, la misma que usaba cuando le pedía azúcar en el café—. No quiero que te vean de esa forma.

El clóset de Araceli era amplio, colorido; luego de aquel episodio, fue quedándose sin prendas “aprobadas”. Primero fueron los vestidos, luego las blusas sin mangas y los jeans ajustados. Cada nueva prenda “autorizada” parecía encoger su mundo un centímetro más.

El control que hiere

Un sábado por la noche, mientras Araceli hablaba por videollamada con su amiga Dana, Sebastián se acercó. Sonrió a la pantalla y, al despedirse, le pidió a Araceli su contraseña de Facebook “por si pasa cualquier cosa”. Ella dudó y él se encogió de hombros:

—¿Acaso tienes algo que ocultar?

La pregunta, más amenaza que curiosidad, se repitió con los días. Instagram, WhatsApp, correo. “Me siento intranquilo si no sé dónde estás”, justificaba siempre. Araceli comenzó a desactivar sus notificaciones, a borrar conversaciones inocentes, a evitar comentar sus bocetos en foros de diseñadores. Era más sencillo ceder que enfrentarlo. Así lo creía entonces.

Del amor de cristal al miedo

Las discusiones se volvieron rutina. Una tarde regresó excitada del estudio: un ilustrador español había compartido su trabajo en X (antes Twitter). Sebastián frunció el rostro.

—Claro, primero te celebran y luego te ligan —rugió.

Araceli trató de explicarle que era solo reconocimiento profesional, pero la voz de Sebastián pasó de relámpago a trueno, de trueno a granizo. Él golpeó la mesa: el vaso de té se hizo añicos. Temblando, ella recogió los pedazos con la certeza de haber cruzado un umbral.

Aquella noche, la cama que habían construido como refugio se transformó en desierto. Sebastián mutó en silencioso volcán; Araceli lo contempló, sintiendo por primera vez miedo en lugar de amor.

Reconociendo al amor violento

Dos semanas después, en un paseo fingidamente casual con Dana, encontró el valor para contarle todo. Su amiga la miró con preocupación:

—Esto no es celo normal, Araceli. Es violencia.

Le habló de la Clínica de Salud Emocional del barrio y de la terapeuta Martha Araujo, psicóloga cognitivo-conductual con fama de directa. Araceli tomó la tarjeta de presentación y la guardó temblando como si fuera una póliza de seguro contra incendios.

El consultorio 312 olía a menta. Martha la recibió con una sonrisa profesional y una libreta en blanco. Araceli relató cada escena: la ropa sustituida, el celular invadido, los gritos. Martha asentía y, al final, hizo una pausa:

—Necesito que registres estos pensamientos: “todo es mi culpa”, “no quiero provocarlo”, “quizá exagero”. Vamos a cuestionarlos juntos. Pero también debo advertirte: estás en la fase de escalada de la violencia. El riesgo es real, Araceli.

La palabra “riesgo” le rozó la piel como una afilada hoja de papel. Salió del consultorio viendo las calles con nitidez repentina: cada poste, cada ventana, cada sombra. El riesgo es grande; puede conducir al feminicidio.

El diario de evidencias de la violencia

Martha le propuso llevar un “diario de evidencias”. Araceli anotó la fecha, el tono de voz de Sebastián, el control enzimático sobre cada detalle. Descubrió patrones: los celos se

intensificaban cuando él bebía con su hermano, o cuando ella recibía nuevos encargos laborales.

En paralelo, la psicóloga le enseñó técnicas de reestructuración: identificar pensamientos automáticos, crear respuestas internas: “no soy culpable”, “mi cuerpo me pertenece”.

Comenzó a practicar autocuidado: salidas a caminar sin avisar a Sebastián (apagaba el celular y respiraba el aire con el deleite de quien prueba la fruta prohibida); retomó un antiguo hobby, la acuarela de paisajes ficticios.

Cada pincelada era un centímetro recuperado de su territorio personal, no era fácil; sin embargo, ya eran pasos que denotaban avance para salir de la red de violencia que Sebastián disfrazaba de amor.

El plan secreto

Cuando compartió con Martha que pensaba separarse, la psicóloga insistió en acompañar el proceso con un “plan de escape seguro”:

- ☐ Duplicar llaves y documentos en una carpeta oculta en casa de Dana.
- ☐ Abrir una cuenta bancaria aparte para emergencias.
- ☐ Avisar a su familia y a dos vecinos de confianza sobre la situación.
- ☐ Consultar a una abogada del Instituto de la Mujer para entender la ruta legal.
- ☐ Tener un bolso de salida con ropa, medicamentos y cargador.

Araceli ejecutó cada punto con paciencia de relojero. Cada paso la hacía sentir menos marioneta y más titiritera de su propio destino. Estaba segura de que en cualquier momento

tendría que recurrir al plan, porque Sebastián estaba lejos de intentar cambiar; al contrario, su violencia estaba aumentando.

Explosión violenta

El desenlace llegó un jueves. Sebastián halló una conversación entre Araceli y un cliente en la que coordinaban el envío de archivos. Sentenciado por sus fantasmas, él explotó:

—¡Eres una cualquiera! ¡Te encanta provocar!

El viejo vaso de té, reemplazado meses atrás, cayó otra vez... esta vez desde su mano, contra la pared, estallando en una constelación cristalina. Araceli no gritó. Guardó silencio, tomó su bolso de “viaje”, respiró, y pronunció con firmeza ensayada:

—Sebastián, terminaré este ciclo por mi seguridad. Te-te-te aviso que ya presenté una denuncia por violencia familiar. A partir de hoy estarás notificado por la autoridad.

Él quedó petrificado, desorientado como un niño al que le arrebatan un juguete. No hubo golpes; la presencia de un vecino —alertado por el plan— en la puerta bastó para frenar la furia. Esa misma noche, Araceli durmió en casa de Dana, rodeada de tazas sin grietas y silencio respetuoso.

El proceso legal y la metamorfosis

La abogada gestionó medidas de protección: Sebastián debía mantenerse a 300 metros de distancia, entregar sus armas, tenía una vieja navaja de colección, y no contactarla por ningún medio. Durante las audiencias, Araceli temblaba, pero repetía las técnicas de respiración que Martha le había enseñado.

Fueron semanas de trámites, testimonios, evaluaciones psicológicas. La ley, lenta pero firme, confirmó la violencia y dictó un fallo restrictivo. Mientras tanto, Araceli se mudó a un departamento con luz matinal que se colaba por ventanales altos. Colgó sus acuarelas en la sala y volvió a publicar en redes,

esta vez usando filtros de privacidad y el pseudónimo “Jazmín Creativo”. Cada “Me gusta” le recordaba que la voz propia también se escribe en la pantalla.

La flor resiliente

Pasaron doce meses. Araceli caminaba por el jardín de la Biblioteca Central, mirando los murales de piedras de colores como si fueran trozos de su propia vida reacomodados. Llevaba un cuaderno repleto de nuevas historias, porque ahora ayudaba en talleres de prevención de violencia para jóvenes.

La llamaron para inaugurar una exposición de ilustraciones: “Flores resilientes”. En el centro destacaba un cuadro: una mujer de espaldas, soltando un pañuelo y, en él, escrito: “Libertad”. Al lado, discreto, un frasco diminuto con esencia de jazmín. Araceli sonrió. El perfume del comienzo regresaba, pero ya no como memoria perdida, sino como fragancia de renacimiento.

Mensaje

El hombre que ama no pide a la pareja pruebas de lealtad ni controla ni expresa celos patológicos; respeta libertades y decisiones de la mujer que ama; cualquier relación que ahogue su voz, que convierta el cuidado en vigilancia y la ternura en miedo, ha dejado de ser amor y se ha convertido en peligro. Escuchar y ver las señales a tiempo salva la vida, se previene el feminicidio.

Invitación para quien lee desde afuera

No todos los finales felices comienzan con relatos de hadas. Algunos se forjan con lágrimas, con decisiones difíciles, con la valentía de mirar hacia dentro y reconocer lo que se debe cambiar.

Araleci y Sebastián no fueron una excepción. Fueron un reflejo de muchas parejas atrapadas en el ciclo silencioso de la violencia emocional. Lo que los distinguió fue la voluntad de Araceli para romper ese ciclo, no con excusas, sino con responsabilidad.

Desde afuera, es fácil juzgar: “¿por qué no se fue antes?”, “¿por qué era tan celoso?”, “¿cómo soportó tanto?”. Pero cada historia tiene sus capas, y cada transformación empieza cuando se deja de señalar al otro y se empieza a construir desde uno mismo.

Recomendaciones para mujeres que enfrentan celos y control de su pareja o expareja:

- ☐ Reconoce las señales tempranas: celos disfrazados de “protección”, críticas a tu ropa, aislamiento de amistades y familia.
- ☐ Registra incidentes: anota fechas, mensajes, fotografías de daños. Sirven como evidencia legal y clarifican la magnitud del problema.
- ☐ Busca apoyo profesional: psicólogas, trabajadoras sociales y líneas de ayuda.
- ☐ Crea una red de confianza: informa a amistades, familiares o vecinas.
- ☐ Diseña un plan de seguridad con todo lo necesario.
- ☐ Recurre a la asesoría jurídica: conoce los derechos que la ley establece y las órdenes de protección a las cuales puedes acudir.
- ☐ Evita confrontaciones a solas cuando decidas terminar: elige un sitio público o en presencia de terceros.
- ☐ Cuida tu salud emocional: terapia, grupos de apoyo y actividades que fortalezcan tu autoestima.
- ☐ Configura tu tecnología: cambia contraseñas, ajusta privacidad en redes, revisa dispositivos por apps de rastreo.

- Recuerda que no estás sola: la violencia es responsabilidad del agresor, jamás de la víctima.

Quince años de celos delirantes

Martha y Juan llevaban quince años de casados. Desde fuera, parecían una pareja común: una casa modesta, dos hijos adolescentes y rutinas establecidas. Pero dentro de esas paredes, el tiempo había dejado huellas en Martha que dolían física y emocionalmente.

Juan no siempre fue celoso. Al menos, no de forma evidente. Al principio era protector, luego controlador, después posesivo. Las preguntas comenzaron como detalles: ¿con quién hablas tanto por celular?, ¿por qué llegaste diez minutos tarde del trabajo? Con el tiempo, se transformaron en interrogatorios, vigilancia, acusaciones de infidelidad y, lo peor, el miedo se fue apoderando de Martha.

Martha había aprendido a guardar silencio. Lo hacía por sus hijos, por no generar conflicto, por esa esperanza persistente de que todo cambiaría; que Juan cambiaría porque la amaba, solamente estaba pasando por tiempos de estrés.

Los celos persecutorios

Una tarde, Martha salió del supermercado y se encontró a su antiguo compañero de preparatoria, Andrés. Conversaron brevemente sobre la vida, los hijos, el trabajo. Nada más. Pero al llegar a casa, Juan la miró con furia contenida. La había estado siguiendo.

—¿Quién era ese hombre? —preguntó sin preámbulos.

—Un amigo de la escuela secundaria —respondió Martha, tranquila—. Fue un encuentro casual. Estaba realizando las compras y nos encontramos en uno de los pasillos del

supermercado: nos saludamos, platicamos cualquier cosa y nos despedimos.

—¿Un amigo? ¿Y por qué sonreías tanto? —la voz de Juan se elevaba mientras su cara se tensaba—. No me tomes por tonto; claramente observé que le coqueteabas sin parar.

No hubo golpes, pero la violencia estaba ahí. En el tono, en la mirada, en el ambiente. Martha sintió que algo se quebraba dentro de ella. Esa noche durmió con lágrimas silenciosas, preguntándose cómo había llegado hasta ese punto. Llegó a la conclusión, que la había estado espiando; además, por sus celos, estaba inventando cosas que no eran ciertas.

Inseguridad que destruye

Los hijos de la pareja, Bety y Oscar, también empezaban a notar los cambios. La tristeza en su madre, la tensión constante entre sus padres, el clima espeso de la casa. Un día, Bety le preguntó a Martha:

—Mamá, ¿tú eres feliz?

Martha no supo qué responder. Esa pregunta le dolió más que cualquier grito de Juan o que un golpe físico que en ciertos momentos recibió. Porque no lo era. Y peor aún, ya no sabía si alguna vez lo fue. Recordó distintas situaciones en las que había recibido maltrato, y que cada vez más fue subiendo de fuerza.

Juan tuvo una conversación inesperada con su jefe, Don Ernesto, quien había pasado por un divorcio doloroso.

—Los celos me destruyeron, Juan. Quise mucho a mi esposa, tanto que la asfixié por mis malditas dudas de su amor. Y la perdí, hoy me lamento porque sufro por ella: ¿por qué la maltraté? ¿por qué la violenté? No pasó día sin pensar que, por culpa de mis celos enfermizos, terminé con mi matrimonio.

Esa noche, Juan experimentó verse ante el espejo, como si nunca se hubiera visto. Se vio cansado, amargado, lleno de una rabia que ya no entendía. Recordó los ojos apagados de Martha, su sonrisa ausente. ¿Eso había provocado él?

Empezó a preguntarse si lo que hacía estaba bien. Si sus celos eran justificados o solo un reflejo de su inseguridad. Por primera vez, dudó de sí mismo.

Historia familiar detrás del celotípico

Al día siguiente, Juan tomó una decisión que le costó mucho orgullo: buscó ayuda profesional. Le recomendaron en el trabajo a una psicóloga, la licenciada Fabiola Flores, quien era especializada en terapia breve. Llamó, pidió una cita.

Cuando entró al consultorio, se sentía confundido, resistente, pero también con ánimo de conocer por qué era tan celoso con Martha.

—Quiero dejar de ser celoso, de maltratar con acusaciones e incluso de agredir físicamente a Martha —dijo apenas se sentó—. No quiero perder a mi esposa... ni hacerle más daño.

Fabiola lo miró con serenidad. Sabía que detrás de cada celoso había una historia de vida más profunda, que no justificaba sus celos enfermizos, pero que era necesario trabajar sobre el pasado para hacerse responsable del presente.

Las primeras sesiones fueron arduas. Juan tenía que enfrentarse a su historia: una infancia con un padre autoritario, una madre que callaba y una educación basada en la posesión, no en el amor. Salieron episodios de vida caracterizados con el machismo, la idea de dominio, superioridad y discriminación hacia las mujeres de su familia por parte de los hermanos, su papá y de él mismo.

—Confundes tus creencias irracionales de pensar que Martha te es infiel; es tal tu descontrol que, sin pruebas reales, solamente con tus pensamientos falsos, llegas a una conclusión equivocada, tienes pensamientos obsesivos que están distorsionando la realidad —le dijo Fabiola—. Pero el amor sincero que te tiene o te tuvo Martha no necesita ser castigado por tus propias inseguridades. Necesita estar libre de celos patológicos para mantenerse, crecer y florecer.

Le expreso: —Fabiola, además de venir a mi consulta, tienes que acudir a la atención psiquiátrica; ambos tratamientos te ayudarán a manejar tus pensamientos obsesivos—.

Juan empezó a reconocer sus patrones de comportamiento con la ayuda de su psiquiatra, que le recetó un tratamiento específico; y con el apoyo de Fabiola, que le aplicó técnicas especiales de terapia breve, relacionadas con la reestructuración cognitiva.

Aprendió a identificar los pensamientos distorsionados, a controlar sus impulsos, a reconocer sus micromachismos que se manifestaban en palabras, gestos o movimientos que eran constantes en la relación con Martha, debido a su inseguridad y desconfianza de sí mismo.

El amor propio de Martha

Mientras Juan acudía a terapia, Martha también empezó su proceso personal. Buscó apoyo en un grupo de mujeres que trabajaban en temas de prevención de violencia de género. Aprendió que el control, aunque no dejara moretones visibles como los golpes, también era violencia.

Se fortaleció. Recuperó su voz.

Una tarde, se sentaron en la sala. Juan la miró con ojos nuevos.

—Estoy trabajando en mí, Martha. Expresó en tono de súplica. Comprendo que no me perdones, pero quiero que sepas que estoy trabajando en mi cambio.

Martha, sin entusiasmo, lo escuchó con escepticismo y esperanza, y de forma mecánica asintió con la cabeza.

—Yo también estoy cambiando. Y esta vez, es por mí, para no dejarme nunca más ser atrapada por tus celos obsesivos, que tanto me han lastimado. Yo decidiré si continúo contigo o ya no; tengo que revalorarme y reconstruirme para tener una vida sana; antes de creer en tu amor, tengo que creer en mi amor propio.

La comunicación asertiva

La terapia permitió que Juan y Martha tuvieran conversaciones profundas; esas que habían evitado por años fueron dolorosas por el pasado violento de Juan hacia Martha. Las heridas no cerraban de un día para otro; tenían que tener su tratamiento y cuidados para sanar.

—Siempre tuve miedo de que me dejaras —confesó él.

—Y yo viví con miedo de quedarme contigo —respondió ella.

Ambos lloraron. Fue una conversación que no resolvió todo, pero abrió una puerta. Hacia el futuro daría una relación de pareja entre Martha y Juan: paciente, equilibrada, comprometida y con comunicación asertiva.

Juan empezó a hablar con otros hombres. Compartía su experiencia en espacios comunitarios. “Yo fui un hombre celoso. Casi pierdo a mi esposa. Pero me di cuenta a tiempo”, repetía.

Martha también se convirtió en voz activa. Organizaba talleres sobre violencia emocional, compartía su historia, escuchaba a otras mujeres.

Su relación no volvió a ser la misma, pero evolucionó. Había respeto, diálogo, límites. Y, sobre todo, conciencia.

Un domingo, en el parque con sus hijos, Juan tomó la mano de Martha. No como dueño, sino como compañero.

—Gracias por no rendirte —dijo él.

—Gracias por cambiar antes de que fuera demasiado tarde —respondió ella.

El sol brillaba y los hijos reían. Por primera vez en años, la paz era posible, sostenida en el amor de pareja sin celos infundados. Una perspectiva de amor en pareja estaba delante de Martha y Juan, una relación basada en la confianza y en el respeto. Para continuar con los logros alcanzados, Martha y Juan sabían que con trabajo y atención a su salud mental era posible.

Mensaje

El amor sano no necesita de celos patológicos. Porque la prevención empieza con reconocer, pedir ayuda y sanar. Porque el feminicidio se puede prevenir, si empezamos por observarnos, escucharnos y valorarnos: como en el caso de Martha, que ya no deseaba una pareja como Juan con dinámicas de vida disfuncionales y de control sobre ella; Juan aceptó que a causa de su celotipia era un victimario, estaba haciendo daño a Martha, que era necesario tratarse con especialistas para superar su capacidad de amar sin celos patológicos.

Invitación para quien lee desde afuera

Juan y Martha son un caso entre la existencia de muchos más, no fueron una excepción, sino algo que es común que pase en la relación de pareja. Juan es un ejemplo que debería seguirse por hombres victimarios, hombres que maltratan y violentan a la mujer, hombres potencialmente feminicidas. La decisión de Juan es una forma de prevención del feminicidio, que el hombre acepte y trabaje para superar sus celos patológicos y poder recuperar la confianza, el respeto y el amor de su pareja.

Misoginia en la pareja

La misoginia es el desprecio hacia lo femenino, hacia la mujer, hacia su autonomía, su voz, su poder. El hombre es dominante, intransigente y disminuye a la mujer socialmente.

La misoginia no se manifiesta con golpes desde el inicio. Se disfraza de bromas, de actitudes paternalistas, de control disimulado como “preocupación”, de silencios impuestos o de expectativas incuestionables. Identificar estos signos tempranos puede marcar la diferencia entre una relación sana y una que puede terminar en tragedia.

La misoginia en la cultura patriarcal

La misoginia no siempre es explícita. Aunque puede manifestarse con insultos directos hacia las mujeres o conductas claramente violentas, en muchos casos adopta formas más sutiles y normalizadas:

- ☐ Desacreditar constantemente las opiniones de la mujer.
- ☐ Controlar su forma de vestir, su círculo social o su uso del tiempo.
- ☐ Ridiculizar sus emociones, sus intereses o sus logros.
- ☐ Esperar obediencia sin reciprocidad.
- ☐ Asumir que su rol es secundario o de apoyo dentro de la relación.

Estas actitudes no son meramente “malos hábitos” o “rasgos de personalidad fuerte”; son formas de misoginia que establecen una relación de poder desigual. Y cuando no se cuestionan, evolucionan hacia formas más graves de violencia emocional, económica, sexual y física.

Vivimos en sociedades donde aún persisten normas patriarcales que colocan a los hombres como figuras de autoridad y a las mujeres como subordinadas. Desde pequeños, muchos hombres son educados para controlar, no para dialogar; para dominar, no para compartir.

En este contexto, un hombre que controla a su pareja no siempre es visto como violento, sino como “dominante porque la quiere”. Una mujer que calla no siempre es vista como oprimida, sino como “comprensiva” o “sumisa por amor”.

Este discurso cultural contribuye a que la misoginia dentro de las parejas se normalice. La violencia, entonces, no es solo una acción individual, sino una construcción colectiva que debemos desmontar social y culturalmente.

En lo cotidiano, la misoginia está arraigada en el lenguaje y en las acciones de tipo patriarcal, machista y micromachista; son frases que inundan la comunicación en la sociedad, se reproducen en distintos contextos y en distintas formas. Entre otras expresiones misóginas están las siguientes:

- ☐ “Tenías que ser mujer.” Frase que reduce a todas las mujeres a un estereotipo de torpeza o incapacidad.
- ☐ “Las mujeres no saben conducir.” Expresión misógina que fortalece la idea de que las mujeres son carentes de habilidades.
- ☐ “Está loca.” Usado para desacreditar emociones, molestias o decisiones.
- ☐ “Seguro está en tus días.” Descalifica el enojo o tristeza de una mujer atribuyéndolo solo a su ciclo menstrual.
- ☐ “No te vistas así, te van a faltar al respeto.” Traslada la responsabilidad del acoso a la mujer y no al agresor.

- “Calladita te ves más bonita.” Cancela toda posibilidad de expresión. Le aconseja que se quede callada.
- “Eso no es acoso, es un piropo.” Justificación común del hostigamiento callejero.
- “¿Y tú para cuándo te casas?” o “Se te va a ir el tren.” Presión social que reduce la realización de la mujer al matrimonio.
- “Seguro se acostó con alguien para conseguir eso.” Frase que niega la capacidad profesional o académica de una mujer.
- “Ya no provocas como antes.” Comentario que sexualiza y culpa a la mujer por la pérdida de deseo en una relación.
- “No seas tan mandona.” o “Eres muy mandona para ser mujer”. Palabras que critican el liderazgo femenino, como si fuera algo negativo o anormal.
- “Es que tú eres muy emocional.” Usada para quitar validez a los argumentos de una mujer.
- “Una mujer que no es madre no es una mujer completa.” Frase cruel que reduce el valor de una mujer a su función reproductiva.
- “A las mujeres no hay que entenderlas, solo quererlas.” Parece romántica, pero niega la capacidad de diálogo y razonamiento.
- “Las mujeres son muy conflictivas.” Generalización que justifica excluirlas de espacios de poder o toma de decisiones.
- “El lugar de la mujer es en la casa.” Sentencia machista que limita su libertad y sus posibilidades.
- “No me gusta que trabajes, yo te mantengo.” Control económico disfrazado de “cuidado”.
- “¿Quién cuida a tus hijos mientras tú estás aquí?” Pregunta que rara vez se le hace a un hombre, reflejo de una doble moral.

- “No te pintes tanto, pareces una cualquiera.” Crítica sobre la imagen de una mujer, desde un juicio moral.
- “Así vestida no te respeta nadie.” Se usa para culpar a la mujer del comportamiento de otros hacia ella.
- “Es una intensa.” o “Es una dramática”. Se usa para descalificar mujeres que reclaman, que exigen o que expresan su dolor.
- “Tienes que aguantarte, así son todos los hombres.” Frase que normaliza el maltrato y responsabiliza a la mujer de soportar.
- “El hombre propone y la mujer dispone.” Suena inofensiva, pero refuerza la idea de que la mujer solo debe reaccionar, no decidir por sí misma.
- “¿Eres feminista? Entonces odias a los hombres.” Confunde la búsqueda de igualdad con odio, y descalifica a quien alza la voz.
- “Ese trabajo no es para mujeres.” Cierra espacios profesionales con prejuicios de género.
- “Una mujer sin hombre no vale nada.” Expresión que deshumaniza y hace depender la autoestima de una relación.
- “Las mujeres son malas entre ellas.” Frase que alimenta la idea de rivalidad femenina, como si fuera natural.
- “Ella se lo buscó.” Se dice cuando una mujer es víctima de violencia, culpándola en lugar de protegerla.
- “Eres muy independiente, eso asusta a los hombres.” Como si la libertad de una mujer fuera un defecto.
- “Las mujeres son muy difíciles de complacer.” Refuerza la idea de que las necesidades femeninas son caprichos.
- “Estás muy vieja para eso.” Frase que ataca la edad y limita el derecho de una mujer a disfrutar su vida.
- “Es que tú no entiendes, eres mujer.” Niega la capacidad de comprensión o análisis solo por género.

- “Las mujeres no saben de política o fútbol o negocios.” Desacredita la participación femenina en temas “serios”.
- “Si no tienes pareja, algo malo debes tener.” Juzga la soltería como una falla personal, no como una elección válida.
- “Ella lo provocó, mira cómo iba vestida.” Culpa a la víctima en casos de abuso o agresión.

La micromisoginia

La micromisoginia es esa forma de violencia silenciosa y cotidiana que muchas veces no grita, no golpea, no deja marcas visibles, pero sí deja huellas profundas en la autoestima, la libertad y la tranquilidad de las mujeres. Es como una gota constante que cae sin descanso, que parece inofensiva al principio, pero que con el tiempo desgasta. No es visible como la violencia física o el insulto psicológico directo; al contrario, suele estar disfrazada de humor, preocupación, buenas intenciones o hasta amor. Y eso es precisamente lo que la hace tan peligrosa: porque se esconde, se normaliza, se minimiza, y por eso mismo, muchas veces no se denuncia, no se confronta, ni siquiera se reconoce de inmediato.

La micromisoginia aparece en los detalles imperceptibles, en esas frases que parecen chistes: “mujer tenías que ser”, “no te pongas así, estás hormonal”, “las mujeres manejan fatal”, “tranquila, solo era un piropo”. Aparece cuando se espera que una mujer sonría aunque no tenga ganas, que sea amable aunque esté cansada, que sea comprensiva aunque esté siendo maltratada. Aparece cuando en una reunión de trabajo ella da una idea y nadie la escucha, pero minutos después, un hombre dice lo mismo y entonces sí lo celebran. Aparece cuando se le interrumpe al hablar, cuando se le explica algo que ya sabe, cuando se duda de su conocimiento solo por ser mujer. Y no,

no es exageración. No es que "todo ofenda". Es que estamos hartas de tener que justificar lo injustificable.

También se ve en los juicios que se hacen sobre cómo visten, cómo crían a sus hijos, cómo hablan, si salen solas, si viajan, si tienen pareja o no, si deciden no ser madres, si suben una foto a redes o si se maquillan. Siempre hay alguien opinando, señalando, tratando de meterlas en un molde que nunca encaja del todo. Si es muy dulce, es sumisa. Si es muy firme, es mandona. Si se arregla mucho, es superficial. Si no se arregla, es fodonga. Si disfruta su sexualidad, es fácil. Si no lo hace, es amargada. Nunca se les permite ser simplemente humanas.

La micromisoginia se esconde incluso en relaciones amorosas, donde él controla a quién ve, qué se pone, a qué hora vuelve, pero lo llama "preocupación". Donde le revisa su computadora "por seguridad" o se enoja porque "la ama demasiado". También está en los hombres que se dicen aliados, pero en el fondo no toleran que una mujer brille más que ellos, que los cuestione o les pida cambiar. Y sí, está también en mujeres que crecieron en este mismo sistema, y que aprendieron a juzgar a otras desde la misma lógica machista: "a mí sí me gusta que me mantengan", "ella se lo buscó", "así vestida, ¿qué esperaba?"

El problema de la micromisoginia no es solo que sea común, sino que se ha vuelto invisible a fuerza de repetirse. Nos enseñaron a verla como parte de la vida, como algo que hay que aguantar porque "así es el mundo". Pero no. Es anormal que a una mujer le dé miedo caminar sola, que piense dos veces qué decir para no ser tachada de intensa, ni que se sienta culpable por priorizarse. Tampoco es normal que tenga que probar su profesionalismo en un espacio laboral o justificar sus decisiones personales ante la mirada ajena.

La micromisoginia, aunque parezca insignificante, forma parte de una estructura social que sostiene la desigualdad entre hombres y mujeres. Es el terreno fértil en el que crecen otras

formas más graves de violencia. Porque cuando se permite la burla, el control sutil, el juicio constante o la desvalorización emocional, también se abre la puerta a formas más agresivas de maltrato. Por eso, nombrarla es el primer paso para detenerla. No se trata de exagerar ni de vivir a la defensiva, sino de vivir con dignidad. De poder caminar, hablar, vestir, decidir y amar sin miedo.

Y sobre todo, se trata de que los hombres escuchen sin ponerse a la defensiva, que aprendan a observarse, a corregirse, a cambiar. Se trata de que las mujeres se reconozcan entre ellas, se apoyen, se validen. Que todos escuchen cuando una mujer señala que se sintió incómoda, ignorada o minimizada. Porque sí, sí es para tanto. Porque cada palabra, cada gesto, cada actitud cuenta. Porque de lo cotidiano también nace el cambio. Porque la igualdad no empieza con leyes ni discursos, sino con respeto profundo en los actos más simples. Ahí donde empieza la violencia, también puede empezar la justicia.

Tipos de hombres misóginos

Existen distintos tipos de hombres misóginos que maltratan a la mujer, y aunque todos comparten una raíz común de desprecio o desvalorización hacia lo femenino, cada uno se manifiesta de forma distinta, muchas veces disfrazada de cariño, preocupación o incluso sentido del deber. Está, por ejemplo:

- El hombre controlador: es quien, con la excusa de “proteger”, decide qué puede o no puede hacer su pareja, revisa su redes sociales, le impone horarios, critica su forma de vestir y la va aislando poco a poco de sus amistades y familia, hasta que ella misma empieza a dudar de su libertad.
- El hombre pasivo-agresivo: no grita ni golpea, pero hiere con el silencio, con la indiferencia, con los comentarios crueles que desvalorizan lo que la mujer es

o hace; es el que “nunca está conforme” y culpa a su pareja por todo, haciéndola sentir inútil.

- El hombre violento explosivo: pasa de la calma al enojo en segundos, que golpea puertas, lanza objetos, grita o agrede físicamente, y que después se arrepiente llorando, jurando cambiar, solo para repetir el ciclo.
- El hombre indiferente: no maltrata, no insulta, no pega, pero tampoco se involucra ni se cuestiona. Es el que se cruza de brazos ante la injusticia, que minimiza la violencia contra las mujeres, que dice “eso pasa en todas partes”, “no te metas”, “así son las cosas”. Su misoginia está en su pasividad, en su falta de empatía, en su comodidad con un mundo que lo favorece. Puede ser pareja, hermano, jefe, amigo... pero nunca toma partido. Prefiere no ver, no saber, no actuar.
- El hombre sexualizador: ve a las mujeres como objetos sexuales, no como personas completas. Habla de las mujeres como cuerpos, hace comentarios sexuales sin consentimiento, acosa, mira con morbo, lanza “piropos” que incomodan. Para él, el valor de una mujer está en su apariencia y disponibilidad. No entiende que puede causar miedo, incomodidad o daño. Cree que está “halagando” cuando en realidad está invadiendo. Su mirada siempre sexualiza, nunca respeta.
- El hombre “moderno”: habla de igualdad y respeto en público, pero en casa se desentiende de la crianza, minimiza el trabajo de la mujer o se burla de sus emociones, porque en el fondo sigue creyendo que ella está para servirle.
- El hombre machista tradicional: cree abiertamente que los hombres deben mandar y las mujeres obedecer, que el trabajo del hogar es “cosa de mujeres”, que los hombres no lloran y que la mujer debe cuidar su lugar.

- El hombre dominante: interrumpe a la mujer constantemente en una conversación sin notarlo o con intención, da por sentado que ella debe servirle el café en una reunión, que bromea sobre “lo dramáticas que son las mujeres” o que descalifica las emociones femeninas como exageraciones.
- El hombre resentido: suele tener una historia personal de rechazo o frustración y la convierte en odio generalizado. Dice cosas como “todas son iguales”, “solo quieren dinero”, “los hombres ya no pueden hacer nada”. Ve a las mujeres como enemigas, las responsabiliza de su dolor o de sus fracasos, y a veces actúa con desprecio o venganza. Este tipo de misoginia se alimenta del resentimiento, y en algunos casos, lo lleva a justificar la violencia.
- El hombre paternalista: dice amar mucho a las mujeres, que las ve como “reinas” o “ángeles”, pero que al mismo tiempo las infantiliza porque las considera frágiles, incapaces, necesitadas de guía o protección masculina. Su visión romantizada de la mujer no permite que ella crezca por sí sola, que tome decisiones, que se equivoque y se reconstruya desde su propia libertad.
- El hombre micromachista cotidiano: muchas veces no se da cuenta del daño que causa. Hace comentarios aparentemente inofensivos que cargan siglos de desprecio: “mujer tenía que ser”, “no te enojés, estás hormonal”, “a las mujeres no hay que entenderlas, solo quererlas”. Interrumpe a las mujeres cuando hablan, se apropia de sus ideas en el trabajo, les explica cosas que ya saben solo porque son mujeres. Cree que es una persona íntegra, incluso simpática, pero su trato es condescendiente. No golpea ni grita, pero hace sentir pequeña, torpe o innecesaria a la mujer.

- El hombre inseguro: se siente amenazado por mujeres inteligentes, autónomas o seguras. Por eso, intenta apagarlas, hacerlas dudar, sembrarles inseguridad. No lo hace gritando, sino con comentarios sutiles como “¿no crees que te estás exponiendo mucho?”, “no sé si ese trabajo es para ti” o “te apoyo, pero no exageres”. Cuestiona sus decisiones y les hace sentir que no son suficientes. Necesita disminuirlas para sentirse él más formidable.
- El hombre moralista: cree tener la autoridad para decidir qué es una “buena” o “mala” mujer. Se escandaliza si una mujer habla de su sexualidad, critica si usa ropa “provocativa”, cuestiona si decide no ser madre o se divorcia. Tiene un doble discurso: respeta a su madre o hermana, pero condena a otras mujeres por no encajar en su idea de “decencia”. Su misoginia está en la moral selectiva, en el juicio constante, en la idea de que las mujeres deben ser puras, sumisas y sacrificadas.
- El hombre narcisista: se ve a sí mismo como el centro del mundo y espera que todas las personas -en especial las mujeres- giren a su alrededor. Necesita admiración constante, atención incondicional y tolerancia a sus errores. Minimiza las necesidades de su pareja, no valida sus emociones y la culpa si ella exige algo que lo incomoda. La mujer en su vida no es una compañera, sino un espejo que debe reflejar su grandeza. Su misoginia se esconde en el ego, pero deja a la mujer emocionalmente agotada.
- El hombre agresor directo: es el rostro más crudo y evidente de la misoginia. No se esconde, no se disfraza. Grita, insulta, amenaza, golpea. Reacciona con violencia ante la negativa, la contradicción o el alejamiento de una mujer. Piensa que tiene todo el derecho sobre el cuerpo, las acciones, el tiempo y la vida de la mujer. Es posesivo, celoso, obsesivo. No le importa dañar, y

cuando lo hace, muchas veces no se arrepiente. Otras veces finge culpa, pide perdón, promete cambiar... pero el ciclo se repite. Su violencia es física, emocional, sexual y muchas veces fatal.

Todos estos tipos de hombres, aunque diferentes en sus formas, tienen algo en común: usan su poder para someter, debilitar o controlar a la mujer, y lo hacen desde una idea aprendida y normalizada de que lo masculino tiene más valor que lo femenino. Reconocer estas formas de misoginia es un paso crucial para abrir los ojos, para nombrar el maltrato que muchas veces se camufla de amor, y para tomar decisiones que prioricen la dignidad, la seguridad y el derecho a una vida libre de violencia.

Prevenir la misoginia para evitar el feminicidio

Prevenir la misoginia no es solo una tarea para gobiernos, organizaciones o instituciones; es, sobre todo, una responsabilidad cotidiana, íntima, profunda, que empieza en el hogar, en las conversaciones de todos los días, en la manera en que miramos, educamos, hablamos, escuchamos y nos relacionamos con las mujeres.

La misoginia -ese desprecio, control, invisibilización o violencia hacia lo femenino- no nace de la nada: se aprende, se repite, se normaliza. Y por eso, también puede desaprenderse. Prevenir la misoginia significa mirar de frente lo que está mal, aunque esté disfrazado de costumbre. Significa atrevernos a romper cadenas invisibles que nos han dicho durante generaciones que los hombres valen más, saben más, mandan más, y que las mujeres deben adaptarse, callar, cuidar, servir o esperar.

El primer paso para prevenirla es la educación, pero no solo la escolar, sino la emocional, la familiar, la social. Educar

en igualdad no es solo decir “hombres y mujeres son iguales”, sino demostrarlo todos los días. Es permitir que los niños lloren y hablen de lo que sienten sin burlas, que jueguen con lo que quieran sin limitarse por su género, que aprendan a cuidar, a cocinar, a colaborar.

Es enseñar a las niñas que su voz importa, que su cuerpo es suyo, que no deben complacer a nadie por obligación ni ser perfectas para ser valiosas. Es dejar de premiar a los niños por ser agresivos o dominantes, y dejar de castigar a las niñas por ser firmes o seguras. Porque ahí, en la infancia, es donde se planta la semilla del respeto o del desprecio.

Prevenir la misoginia también implica revisarnos por dentro, cuestionar nuestras ideas, nuestras palabras, nuestras actitudes. No basta con “no ser violento”; hay que dejar de reírse de los chistes machistas, de justificar comentarios hirientes como si fueran bromas, de explicar cosas a una mujer como si no pudiera entenderlas sola.

Implica también escuchar cuando una mujer dice que algo le incomoda, que algo le dolió, que algo no le pareció justo. Escuchar sin minimizar, sin justificar, sin responder con un “no era para tanto”. Porque para ella sí fue para tanto. Porque lo que para un hombre puede ser una frase común, para una mujer puede ser una herida más en una historia de silencios acumulados.

En la prevención también entra el papel fundamental de los hombres. No basta con “no ser uno de los malos”; es necesario ser parte del cambio. Esto no significa cargar culpas, sino asumir compromisos. Preguntarse: ¿cómo trato a las mujeres que me rodean?, ¿cómo hablo de ellas cuando no están?, ¿dejo espacio para que lideren, opinen, decidan? o ¿me incomoda cuando una mujer me pone límites o cuestiona mis actitudes?

Ser hombre no es sinónimo de ser agresor, pero sí conlleva revisar el lugar desde el cual se ha sido educado para tener poder. Y el verdadero poder está en renunciar al privilegio que

opprime, para construir vínculos basados en el respeto, no en la jerarquía.

Prevenir la misoginia también es responsabilidad de la sociedad entera. En los medios de comunicación, por ejemplo, dejar de mostrar a las mujeres como objetos, dejar de juzgar su cuerpo, su edad, su ropa, su estado civil. En las escuelas, hablar de igualdad, de consentimiento, de relaciones sanas, desde edades tempranas. En los espacios laborales, garantizar el mismo salario, las mismas oportunidades, la misma escucha. Y también en las familias: hablar de estos temas en la mesa, permitir el diálogo, escuchar las experiencias de las hijas, las madres, las hermanas, sin interrumpirlas, sin invalidarlas. Porque cada vez que una mujer es escuchada con respeto, se desactiva una forma de violencia.

La misoginia también se previene nombrando lo que duele, sin miedo. Porque el silencio es cómplice. Cuando una mujer denuncia que fue discriminada, agredida o menospreciada, y recibe apoyo en lugar de juicio, estamos abriendo un espacio para la justicia. Cuando una persona se atreve a decirle a un amigo que su comentario fue machista, aunque parezca cosa menor, está poniendo un límite sano. Cuando una maestra cuestiona una práctica desigual en la escuela, está sembrando conciencia. Ninguna acción es insignificante si se hace desde el deseo de construir un mundo más justo.

Y también se previene desde el cuidado entre mujeres. Porque muchas veces la misoginia se mete tan hondo, que también entre las mujeres es fácil repetirla sin querer: juzgar, competir, descalificar. Prevenir la es también sanar heridas históricas, acompañarse, darse permiso de ser distintas sin atacarse entre las mujeres. Es dejar de decir la mujer: “yo no soy como las demás” como si eso fuera algo perjudicial. Es reconocer que juntas, aún con sus diferencias, pueden tejer redes de apoyo y fuerza para resistir cualquier intento de sometimiento.

La misoginia no desaparece rápidamente de un instante o otro. Está muy arraigada, disfrazada de chiste, de amor, de tradición, de educación. Pero sí puede debilitarse. Con cada acto de conciencia, con cada gesto de respeto, con cada conversación incómoda pero necesaria, con cada decisión de no repetir lo aprendido. Prevenir la misoginia para evitar el feminicidio es elegir, todos los días, el camino del respeto, de la escucha, de la empatía. Es criar distinto, amar distinto, vivir distinto. Porque solo así, paso a paso, podremos construir en la sociedad un mundo donde ser mujer no sea motivo de miedo, de cansancio, de culpa o de lucha constante, sino simplemente, como debería ser, motivo de dignidad.

El león con disfraz de cordero

Dora y Roberto vivían en la misma casa desde hacía diez años en la ciudad de Metepec. No estaban casados por ley, vivían en unión libre, pero para todos eran una pareja estable: tres hijos menores de edad, un patio con plantas, una rutina de vida que parecía repetirse sin sobresaltos. Desde fuera, eran normales. Desde dentro, se caía a pedazos su relación debido a la misoginia de Roberto, que se manifestaba de distintas formas cada día.

Roberto trabajaba en un banco de gerente. Dora, ama de casa. Nunca faltó comida, pero sí faltaron abrazos, palabras dulces y respeto. A medida que pasaban los años, Dora sentía que su espacio se achicaba, que su voz se perdía entre los gritos y las miradas de desprecio. La misoginia en su relación no empezó con golpes, sino con gestos.

“No seas tonta”

Roberto tenía la costumbre de descalificar todo lo que Dora decía. Si ella opinaba sobre política, él se burlaba. Si sugería cómo manejar mejor los gastos, él le respondía que se mantuviera al margen porque no sabía nada. Si pedía ayuda con los niños, la tachaba de floja.

—No exageres, Dora —decía mientras tomaba la cerveza al final del día—. ¿Tú piensas que criar a los hijos es tarea ardua?

Dora intentaba justificarlo. “Está cansado”, “así son todos”, “no lo hace por mal”. Pero cada palabra que no podía decir se le iba acumulando en el pecho como piedras. La misoginia ya estaba ahí, sembrada, disfrazada de rutina.

El control disfrazado de amor

Roberto no quería que Dora tuviera redes sociales. Le prohibía usar maquillaje. Le revisaba todo. Le exigía que le enviara fotos para “comprobar” que estaba en casa.

—Confío en ti, Dora, pero hay muchos hombres allá afuera —decía mientras le acariciaba el cabello como si la disculpa fuera ternura.

Dora, aun sin quererlo, comenzó a esconder cosas: un mensaje a su madre, una visita relámpago a su hermana, un pequeño cuaderno donde escribía lo que no podía decir. Empezó a tener miedo de sus reacciones. Miedo de hablar. Miedo de existir libremente.

El círculo explosivo

El primer grito llegó cuando Dora salió a buscar a uno de sus hijos a la escuela sin avisarle. Roberto llegó a casa antes de tiempo y no la encontró. Cuando ella entró con el niño, él lanzó un vaso al suelo.

—¿Dónde carajos estabas? —le gritó con los ojos rojos de furia.

—¡Fui a buscar a Emiliano! ¡A la escuela!

—¡Por qué no me avisas! ¿O qué, estoy pintado? ¿Estás viendo a otro hombre? Seguro es a tu exnovio.

Luego vino el arrepentimiento. Roberto lloró. Le pidió perdón. Le compró un vestido.

—Perdóname. Es que tengo miedo de perderte. Te amo.

Dora lo perdonó. Porque aún creía que podía ser el mismo hombre con el que alguna vez se enamoró. Porque en el fondo, muchas veces, también las víctimas creen que pueden salvar al otro.

Roberto, después del arrepentimiento, mantuvo su comportamiento misógino; sus comentarios hirientes, el

menosprecio, maltrato y violencia fueron de nueva cuenta constantes.

Las grietas invisibles

A los ojos de los niños, su madre siempre estaba en silencio. Los pequeños sabían que cuando papá hablaba fuerte, mamá miraba al piso. Sabían que había cosas que no podían preguntar. Que había reglas invisibles. Que la alegría solo estaba permitida cuando papá estaba de buenas.

Dora intentaba no llorar frente a ellos. Se tragaba el llanto. Pero los niños aprendían con cada gesto. La misoginia no solo daña a una mujer: se clava en la memoria de quienes crecen mirando cómo se destruye el amor sin palabras.

El regreso de la explosión en círculo

Un día, Dora encontró trabajo como ayudante en una cocina. Necesitaban el dinero. Ella lo hizo sin consultarle a Roberto. Cuando él se enteró, perdió el control.

—¿Quién te dio permiso? ¿Vas a estar rodeada de hombres? ¿Ahora te crees más que yo?

Le tiró su bolsa al suelo. Le rompió el celular. No la tocó, pero la acorraló contra la pared.

Esa noche, Dora durmió con los niños. Con miedo. Con la garganta apretada.

A la mañana siguiente, Roberto no pidió perdón. Solo fingió que nada había pasado.

El otro rostro de la misoginia: la normalización del terror. El victimario regresa siempre a la búsqueda del perdón, minimiza su violencia, con el no volverá a pasar, cambiaré, lo juro, seré ya bueno contigo.

Un círculo que cada vez da más rápido la vuelta: de las muestras de romanticismo a la explosión violenta.

Abriendo los ojos a la reflexión

Dora comenzó a escribir en su cuaderno. No sabía qué era feminicidio, pero sabía que algo iba muy mal. Una vecina, Patricia, le prestó un folleto sobre violencia de género. Ahí leyó por primera vez el ciclo de la violencia: acumulación de tensión, estallido, reconciliación (regreso a momentos “amorosos”). Y vuelta a empezar.

Se reconoció en cada línea.

Patricia también le habló de una psicóloga comunitaria. Dora fue. Temblando, con miedo de que Roberto la descubriera. En las sesiones entendió que lo que vivía tenía nombre. Que no estaba loca. Que no estaba sola.

Poniéndose a salvo de posible feminicidio

Una noche, después de que Roberto gritó porque la comida no tenía suficiente sal, Dora pensó en irse. No por odio. Por dignidad. Por ella. Por sus hijos.

Empacó en secreto documentos, ropa y los dibujos de sus niños. Se organizó con una red de apoyo. La psicóloga le dio el contacto de un refugio.

Sabía que al irse podría estar en riesgo. Pero también sabía que quedarse era la muerte lenta. No quería que sus hijos aprendieran que amar era aguantar.

Una tarde de mayo, cuando Roberto salió a trabajar, Dora se fue con sus hijos. Cruzó la calle con el alma en la garganta. Llegó al refugio con las manos heladas y el corazón latiendo con fuerza.

Fue duro. Lloró. Dudó. Sintió culpa. Pero sobrevivió. Con el tiempo, encontró trabajo, reconstruyó su autoestima y sus hijos comenzaron a reír sin miedo.

Mensaje

Dora alguna vez había tenido un jardín. En ese jardín, una enredadera se apoderó de una de las plantas. Al principio parecía inofensiva. Verde, bella. Pero creció, se envolvió, apretó. Hasta secar la flor.

La misoginia es como esa enredadera. Se disfraza de cuidado, de cariño. Pero si no se corta a tiempo, asfixia, marchita, mata. Prevenir el feminicidio es podar la enredadera en todas sus ramas, cortar de raíz porque es una enredadera patológica.

Invitación para quien lee desde afuera

Desde lejos, se puede pensar que Dora exageraba. Que si Roberto nunca le pegó, entonces no era violencia. Que así son muchas parejas.

Pero desde cerca, se ven las huellas. Se escuchan los silencios. Se perciben los pasos contenidos, las palabras no dichas, el miedo que habita cada rincón de la casa.

Desde lejos, es sencillo juzgar. Desde adentro, se sobrevive como se puede.

Y para quienes aún no lo ven: el feminicidio no comienza con un golpe. Comienza con un chiste. Con una orden. Con una prohibición. Con un silencio.

Prevenirlo no es una opción. Es una urgencia.

Y empieza, como todo cambio, con atreverse a mirar de cerca.

Antes del abismo

Arturo y Araceli llevaban ocho años casados. Vivían en un departamento modesto con su hija de cinco años, Lucía. A los ojos de los vecinos, eran una familia tranquila. Araceli trabajaba como maestra de preescolar por las mañanas y Arturo era supervisor en una empresa de transporte.

Lucía era alegre, curiosa, y habladora, pero había empezado a callarse cuando sus padres discutían. Últimamente, discutían más de lo habitual. Arturo no lo notaba; o no quería notarlo. Pero Araceli sí. Y Lucía, más aún.

En nombre de la preocupación

Arturo no se consideraba un hombre violento. Nunca le había levantado la mano a Araceli. Pero sí le levantaba la voz. La corregía constantemente. La interrumpía. Se burlaba de sus ideas. Se enfadaba si ella salía con amigas o si llegaba unos minutos tarde del trabajo.

—No es para tanto —decía él—. Solo me preocupo por ti.

Pero su preocupación tenía sabor a control. Le decía cómo debía vestir. Le sugería que dejara de trabajar “para estar con la niña”. Le exigía que le consultara cada decisión. Y cuando ella no lo hacía, venía el castigo del silencio o el estallido de celos.

Eso también es misoginia. Aunque no haya golpes. Aunque no haya sangre. Arturo, un hombre pasivo-agresivo, en público mantenía la máscara de la cordialidad y de presentarse como el protector que se preocupaba por Araceli; en lo privado, se despojaba de la máscara protectora y quedaba al descubierto el rostro de la misoginia que llevaba pegado a su cara.

El rostro sin máscara

Un día, Araceli regresó del trabajo con una sonrisa. Le habían ofrecido coordinar una actividad educativa en la escuela. Era un reconocimiento a su esfuerzo. Al contárselo a Arturo, él frunció el ceño.

—¿Y eso qué implica? ¿Vas a tener que quedarte más horas? ¿Y quién va a cuidar a Lucía?

—Podemos organizarnos —respondió Araceli, tranquila—. Es crucial para mí.

—¿Y a mí quién me considera? ¿Ya ni me tomas en cuenta?

La conversación terminó en discusión. Arturo tiró el tarro que tenía en la mano contra la pared. No la tocó. Pero Araceli tembló. Lucía, desde su habitación, no dijo nada. Solo abrazó su osito con fuerza.

Esa noche, Arturo no durmió. Se quedó viendo el techo, recordando la expresión de miedo en el rostro de su hija. Se sintió extraño, como si de pronto se viera desde afuera.

Algo dentro de él comenzó a preguntarse: ¿qué estoy haciendo? ¿en qué me estoy convirtiendo?

Al día siguiente, en su trabajo, escuchó por casualidad una noticia en la radio: una mujer asesinada por su pareja. El locutor decía que hubo señales, que nadie actuó a tiempo. Arturo se sintió mareado. Pensó en Araceli. En Lucía. En sí mismo.

¿Y si él iba por el mismo camino?

Desterrando al agresor

Esa noche, Arturo buscó en internet: “hombres misóginos que hacen daño sin querer”. No encontraba las palabras. Luego escribió: “cómo dejar de controlar a mi pareja”. Finalmente: “cómo evitar ser misógino”.

Llegó a una página que hablaba sobre misoginia y terapia conductual. Un nombre captó su interés: Psicóloga Jazmín

Alcocer, especialista en terapia cognitivo-conductual enfocada en hombres que desean cambiar.

Marcó el número. Temblando. Como si reconocerse como agresor fuera la peor de las confesiones.

En su primera sesión, Arturo no sabía por dónde empezar. Jazmín lo miró con empatía, sin juzgarlo.

—¿Por qué estás aquí? —preguntó.

—Porque... tengo miedo de hacerle daño a mi esposa. Y no quiero terminar como ese hombre que escuché en las noticias.

—¿Alguna vez la has golpeado?

—No. Pero... sé que la asusto. Sé que no la dejo vivir tranquila. No quiero que mi hija crezca creyendo que esto es normal.

Jazmín asintió. Le explicó que la terapia conductual ayudaría a identificar pensamientos automáticos, emociones intensas, conductas aprendidas. Que había solución si él estaba dispuesto a trabajar.

Arturo dijo que sí. Con miedo, pero con firmeza.

Los pensamientos que lo dominan

En las sesiones siguientes trabajo sobre el patrón de conducta misógina: sus celos no eran amor, eran inseguridad. Su necesidad de control venía del miedo a no ser suficiente. Sus silencios eran castigo emocional.

—Tu misoginia no nació de ti —le dijo Jazmín—. Te la enseñaron. La viste. La viviste. Pero ahora puedes elegir no seguir repitiéndola.

Arturo empezó a registrar sus pensamientos antes de reaccionar. Aprendió a hacer pausas. A reconocer cuando sentía el impulso de controlar. A respirar antes de explotar.

También comenzó a escuchar más. A entender que Araceli no era su propiedad. Que merecía libertad, respeto, alegría.

Un mes después, Arturo se sentó con Araceli. Ella estaba tensa. Pensó que vendría otro reclamo. Pero esta vez fue diferente.

—Estoy yendo a terapia —dijo Arturo—. Porque no quiero seguir lastimándote.

Araceli lo miró sorprendida. Él siguió:

—De verdad, no sabía lo que hacía. De cómo te hablaba. De cómo te controlaba. Pensaba que era amor. Pero era miedo. Y ese miedo me estaba convirtiendo en un monstruo.

Ella lloró. No por tristeza. Por alivio.

—Yo solo quería que me vieras como tu igual —dijo—. No como tu sombra.

La reconstrucción hacia el hombre nuevo

Los meses siguientes no fueron fáciles. La terapia continuó. Las heridas aún dolían. Pero había cambios. Arturo empezó a realizar tareas domésticas. A estar atento de los logros de Araceli. A dejar de revisar todo. A celebrar su independencia.

Lucía, sin saber por qué, comenzó a sonreír más. Su osito de peluche volvió a su lugar en la repisa. La casa se volvió menos tensa, menos ruidosa, más habitable.

Arturo no se convirtió en el “hombre perfecto”. Pero se comprometió a dejar de ser el que podía llegar a destruir a quienes más amaba.

Mensaje

Arturo entendió que su vida había sido como un vaso al borde de la mesa. Sin mirar a profundidad, todo estaba en orden. Pero un leve empujón, una palabra ofensiva, una reacción no pensada... y el vaso podía caer, romperse, herir a alguien.

La misoginia es como ese empujón silencioso. Nadie la ve hasta que el vaso cae.

Y él había decidido, antes de que fuera tarde, alejar el vaso del borde.

Invitación para quien lee desde afuera

Desde afuera, Arturo parecía un hombre normal. Un buen proveedor. Un esposo celoso “porque decía que amaba”. Un padre presente. Desde lejos, no se ve la misoginia. No se escuchan las palabras que hieren. No se sienten los pasos cautelosos, los permisos que se piden para existir.

El feminicidio no siempre comienza con un golpe. A veces comienza con una burla. Con una prohibición. Con un “yo sé lo que es mejor para ti”.

Arturo estuvo cerca de cruzar una línea sin retorno. Pero tuvo el valor de detenerse. De mirarse. De cambiar.

Este relato no es sobre redención milagrosa. Es sobre prevención real. Porque detener el feminicidio no es solo proteger a las víctimas. También es invitar a los agresores a no convertirse en criminales.

Y todo empieza con la decisión crucial: la de no seguir repitiendo el ciclo de la misoginia.

Violencia económica

La violencia económica en la relación de pareja es una forma de abuso silenciosa, persistente y muchas veces invisible que puede escalar hasta convertirse en un factor determinante en la ruta crítica del feminicidio. Aunque no deja moretones físicos, deja heridas profundas en la autonomía, la dignidad y la capacidad de decisión de las mujeres. Este tipo de violencia consiste en controlar, limitar, manipular o privar de recursos económicos a la pareja con la intención de someterla y restringir su libertad. No se trata únicamente de no aportar dinero al hogar o de gastar sin consultar: es, en esencia, una forma de ejercer poder y dominio, cimentada en la desigualdad de género y en la creencia de que el hombre debe ser quien dirige, provee y decide.

Rasgos de la violencia económica en la pareja

La violencia económica comienza con sutiles gestos que incluso pueden disfrazarse de "cuidado" o "preocupación": él le dice que no trabaje porque "él la mantiene", que no se preocupe por el dinero porque "él se hace cargo de todo". A primera vista, puede parecer un acto de generosidad, pero en realidad es un mecanismo para aislarla, para hacer que dependa por completo de él.

Con el tiempo, la dinámica de control económico se vuelve cada vez más restrictiva. Le impide trabajar, le exige que le entregue todo su salario si ella tiene empleo. Controla sus

gastos, la obliga a justificar cada centavo, le quita sus tarjetas, le pone a su nombre deudas que no son suyas o simplemente le niega acceso al dinero para lo más básico: transporte, salud, ropa, productos de higiene o incluso comida.

Si ella se atreve a pedir o reclamar, la acusa de interesada, ingrata o irresponsable. Esta dependencia económica, que muchas mujeres padecen sin saber cómo salir de ella, es un círculo que va cerrando todas las puertas posibles hacia la autonomía.

Una característica esencial de la violencia económica es su carácter social sistémico: se alimenta de estereotipos sociales y de normas culturales que históricamente han relegado a las mujeres a roles domésticos y de cuidado, sin remuneración, sin reconocimiento, sin valor económico.

A esto se le suma la sobrecarga que enfrentan muchas mujeres, especialmente madres solteras, indígenas o migrantes, quienes no solo se encargan del hogar, sino que además deben enfrentar la precariedad laboral, la informalidad o la falta de acceso a servicios financieros. La violencia económica encuentra terreno fértil en estos contextos de vulnerabilidad.

Este tipo de violencia rara vez aparece sola. Por lo regular va acompañada de otros tipos de agresiones: violencia psicológica, verbal, sexual y física. Y aquí es donde se vincula directamente con el feminicidio. La violencia económica es parte del engranaje que busca doblegar la voluntad de la mujer, hacerla sentir atrapada, impotente, sin salida.

Las mujeres se quedan en una relación violenta porque no tienen recursos económicos ni medios de vida con que subsistir si se separan. No tienen ahorros, trabajo, apoyo familiar o un lugar seguro a donde ir. Están atrapadas no solo emocionalmente, sino materialmente. Este empobrecimiento forzado las vuelve dependientes y vulnerables, y ante el mínimo intento de salir o rebelarse, el agresor puede escalar su control al punto máximo: el feminicidio.

En los casos más extremos, los agresores utilizan el dinero como arma para amenazar: “si te vas, te quito a los niños”, “si hablas, te vas a la calle”, “si me denuncias, te hundo económicamente”. Estas amenazas no son exageraciones ni chantajes aislados; son parte de un sistema de terror cotidiano.

En los feminicidios registrados, las víctimas ya habían dado señales de que vivían este tipo de violencia, pero su situación de dependencia las silenció. Algunos agresores incluso cometen el crimen cuando se dan cuenta de que la mujer está por romper el ciclo, por irse, por independizarse, por denunciar. Es entonces cuando el control económico deja de ser suficiente y se transforma en violencia letal.

Por todo esto, es fundamental comprender que la violencia económica no es una cuestión secundaria ni invisible. Es una forma de dominación que se encuentra arraigada socialmente y culturalmente, que perjudica en diversos aspectos de la vida de las mujeres: su autoestima, su salud mental, su capacidad de tomar decisiones, su bienestar y, en muchos casos, su vida misma. Combatirla implica no solo identificar sus formas -como el control del dinero, la negación de recursos o la imposición de deudas-, sino también transformar las estructuras sociales, económicas y culturales que la perpetúan.

La prevención del feminicidio no puede limitarse a medidas de protección cuando ya hay violencia física. Debe empezar mucho antes, desde la detección de la violencia económica y otras violencias invisibles que minan la libertad de las mujeres.

Es necesario fortalecer su autonomía económica, garantizar su acceso a empleos dignos, a la educación financiera, a redes de apoyo y a sistemas de protección eficaces. Solo así podremos socialmente romper con los ciclos de violencia que tantas veces terminan en la pérdida más irreparable: la vida.

La violencia económica en la relación de pareja es una de las formas más normalizadas y devastadoras de control y dominación. Es una trampa que despoja a las mujeres de su

independencia y que puede desembocar, directa o indirectamente, en el feminicidio. Visibilizarla, nombrarla y combatirla es urgente. Porque la justicia y la libertad no son posibles mientras una mujer siga siendo rehén del dinero que otro decide si merece o no.

Hombres que ejercen violencia económica

Existen muchos rostros de la violencia económica en la relación de pareja, y detrás de cada uno de ellos, casi siempre, hay un hombre que la ejerce con mayor o menor conciencia de lo que está haciendo. No todos los hombres que violentan económicamente a su pareja se ven como agresores. Algunos incluso se creen protectores, proveedores responsables o líderes de familia, pero en el fondo están ejerciendo control, sometimiento y castigo a través del dinero.

Y lo más grave: ese control económico del hombre puede ser el primer peldaño de una escalera que, si no se detiene, puede llevar al feminicidio. Reconocer los tipos de hombres que ejercen violencia económica es fundamental para prevenirla y desactivarla antes de que sea demasiado tarde:

- El hombre proveedor absoluto: impide o disuade a su pareja de trabajar con la excusa de que “no necesita hacerlo” porque él “lo paga todo”. Pero su ayuda no es desinteresada: él paga, sí, pero a cambio exige obediencia. Cree que el dinero lo autoriza a decidir sobre todo: qué se compra, qué se come, cómo se educan los hijos, con quién se habla o a dónde se va. Y si ella se atreve a opinar diferente o a querer su independencia, él responde con castigos económicos, la amenaza de “quitarle todo” o incluso con frases hirientes como “sin mí no eres nada”. Esta idea de que él “mantiene” y por eso “manda” puede escalar a la violencia física cuando ella comienza a buscar su

libertad, porque él no está dispuesto a soltar el poder que ha construido a través del control económico.

- El hombre manipulador financiero: a simple vista, parece moderno y abierto. Permite que ella trabaje, estudie o tenga ingresos propios, pero en realidad todo está bajo su lupa. Le pide que le preste dinero y nunca lo devuelve. La convence de poner los bienes a su nombre “por seguridad”. La convence de pedir préstamos o firmar avales que luego él no paga. Le “administra” el dinero con la excusa de que es más ordenado, pero en realidad le está quitando el control de su economía. Con el tiempo, ella se ve endeudada, sin ahorros, sin opciones. Él, en cambio, vive cómodo a costa de ella, mientras mantiene la apariencia de que todo está “en pareja”. Cuando ella se resiste o quiere cortar el vínculo, él puede reaccionar con amenazas, chantaje emocional, desprestigio o incluso violencia directa. En muchos casos, este tipo de hombres ha empujado a sus parejas al abismo económico como una forma de castigo y control, una antesala del feminicidio.
- El hombre que humilla con el dinero: suele usar cada peso que da como arma para reforzar su poder. Si compra algo, lo recuerda constantemente. Si paga algo, lo menciona como deuda emocional. Si ella pide algo, él se burla, la hace sentir inútil o interesada. Este tipo de violencia económica es profundamente psicológica, porque socava la autoestima y siembra miedo: miedo a pedir, a gastar, a equivocarse. Ella empieza a sentir que no merece nada, que está de más, que depende. Y es esa dependencia emocional y económica la que la va encadenando. Cuando ella intenta romper ese ciclo, él puede pasar de la humillación verbal a la agresión física. Es un perfil que suele estallar cuando siente que pierde el control, y es entonces cuando puede volverse letal.

- El hombre pasivo-agresivo económicamente ausente: se desentiende por completo de las responsabilidades económicas del hogar, pero no desde el acuerdo, sino desde la negligencia. No aporta, no coopera, no sostiene, pero exige. Espera comida caliente, casa limpia, hijos bien vestidos y atenciones, sin dar nada a cambio. Hace sentir a la mujer culpable por necesitar, por pedir, por exigir justicia. Muchas mujeres que viven con este tipo de hombre tienen que trabajar doble jornada, asumir deudas, dejar sus estudios o su salud, mientras él vive sin preocuparse. Este abandono económico no es solo irresponsabilidad: es una forma de castigo, de indiferencia violenta. Y cuando ella se cansa, se queja o quiere separarse, él puede reaccionar con violencia directa, porque no tolera que lo confronten o lo expongan.
- El hombre controlador digital y financiero: muy presente en las generaciones actuales. Es el que revisa las cuentas bancarias, exige contraseñas, vigila transferencias, pide capturas de pantalla de gastos, cuestiona cada compra, limita lo que ella puede gastar o la obliga a rendir cuentas como si fuera su empleada. A veces incluso usa apps de control financiero, no para organizar la economía familiar, sino para vigilar y dominar. Esta vigilancia constante va desgastando a la mujer, haciéndola sentir prisionera en su propia vida. Si ella busca liberarse o deja de rendir cuentas, él puede aumentar la violencia. En algunos casos, este perfil tiene antecedentes de celos, acoso o posesividad extrema, lo cual lo convierte en un riesgo real de feminicidio si no se detecta a tiempo.
- El hombre narcisista posesivo: combina la violencia económica con todas las otras formas de abuso. Cree que su pareja le pertenece y que todo lo que tiene, incluso el dinero, solo debe ser usado si él lo aprueba.

Suele ser celoso, agresivo, manipulador y extremadamente controlador. Le da dinero como premio y se lo quita como castigo. No permite que ella tenga independencia económica, amistades, espacios propios. Si ella intenta liberarse, él no solo la amenaza, sino que puede llegar a perseguirla, acosarla, y en los casos más extremos, asesinarla. Este perfil es uno de los más peligrosos, porque es violento, impulsivo y se siente con el derecho de poseer y destruir si no puede controlar.

- El hombre castigador vengativo: deja de dar pensión alimenticia no porque no pueda, sino porque está enojado con la mujer por haberlo dejado, por haberlo denunciado o simplemente por haberse atrevido a poner límites. La pensión se convierte en un castigo. “Si no estás conmigo, no te voy a dar ni un peso”. Cree que su dinero es un premio que solo puede dar si ella se porta como él quiere. Usa la necesidad económica como una forma de venganza. No le importa el bienestar de sus hijos, lo que quiere es verla sufrir.
- El hombre chantajista emocional: condiciona la pensión alimenticia a cambio de favores personales o afectivos. Le dice cosas como: “te paso dinero si me ves”, “si vuelves conmigo, tendrás todo lo que me pidas”, o incluso, “si no me dejas ver a los niños cuando yo diga, no te daré”. Utiliza el dinero como moneda de cambio para obtener poder sobre la mujer y manipularla emocionalmente. En realidad, no le interesa la crianza, sino el control.
- El hombre irresponsable profesional: finge que no tiene dinero o se acomoda en la informalidad laboral para evadir la responsabilidad. Cambia de trabajos, se da de baja en Hacienda, pone sus propiedades a nombre de otros, trabaja “por fuera” o dice que “está en crisis”, mientras en realidad mantiene un estilo de vida cómodo.

No aporta ni lo mínimo necesario, pero sí tiene para gastar en sí mismo. Se aprovecha del sistema legal lento y de la falta de seguimiento institucional para desaparecer económicamente y dejar a la mujer y a sus hijos en la incertidumbre.

- El hombre manipulador jurídico: tiene conocimientos legales o acceso a abogados y utiliza el sistema judicial para alargar el proceso, interponer recursos, amparos, exigir pruebas imposibles o desmentir todo lo que se le acusa. No paga pensión, pero sí paga abogados para evitar hacerlo. Se aprovecha de vacíos legales, de la lentitud del sistema y de la desigualdad económica que muchas veces impide que la mujer tenga defensa. Su objetivo no es justicia, es desgaste.
- El hombre victimista empedernido: siempre se presenta como la víctima: “ella me quitó a mis hijos”, “ella solo quiere mi dinero”, “ella me está arruinando la vida”. Este tipo de hombre cree que pagar pensión es una injusticia, como si él no tuviera responsabilidad con su propia descendencia. Se victimiza para justificar su negligencia y convencer a otros (incluyendo jueces, amigos o familia) de que la mujer es la conflictiva, interesada o manipuladora.
- El proveedor a su modo: no paga pensión como lo marca la ley, pero cree que cumple con su obligación porque “de vez en cuando” lleva algo: unos pañales, unos zapatos usados, una caja de leche. Él decide cuándo, cuánto y cómo. No acepta una pensión establecida por un juez ni un acuerdo formal. Se siente con derecho de imponer sus propias reglas porque “es su dinero”. Con eso pretende que se le agradezca y se le reconozca, cuando en realidad solo está usando el “mínimo esfuerzo” para evitar consecuencias legales.
- El hombre ausente estratégico: por arte de magia desaparece. Cambia de número, se muda de ciudad, deja

de contestar llamadas y evita todo tipo de contacto. Tiene responsabilidades, pero quiere borrarse de la escena. Su estrategia es desaparecer para no pagar, para no enfrentar a la ley ni a la madre de sus hijos, ni a los hijos mismos. A veces vuelve después de años, cuando le conviene o cuando quiere aparecer como “el buen padre”, sin haber cumplido jamás con su deber.

- El hombre que usa a los hijos como moneda: condiciona el pago de la pensión a la convivencia o manipula a los hijos con dinero. Les da regalos caros o dinero directamente para “ganárselos” o para ponerlos en contra de su madre. Les dice que su madre “lo arruinó”, que “le quita todo” o que “lo explota con la pensión”. Utiliza a los hijos como escudo para victimizarse y como herramienta para seguir dañando emocionalmente a la mujer.
- El hombre controlador encubierto: aunque está separado, busca seguir decidiendo cómo se gasta el dinero. Quiere que la madre le rinda cuentas de cada peso de la pensión, le exige facturas, revisa mochilas, critica cómo se visten los niños o qué alimentos compran. No acepta que ya no tiene poder sobre ella, y usa la pensión como una forma de seguir ejerciendo ese control. Si ella no se somete, amenaza con dejar de pagar.
- El hombre inestable emocional: paga cuando está de buenas, cuando quiere “reconciliarse” o cuando se siente generoso. Pero si algo lo molesta, o si la madre de sus hijos no accede a algo, deja de pagar como castigo. Su cumplimiento depende de sus emociones, no de su compromiso. Esta inestabilidad genera una enorme incertidumbre y ansiedad en la vida de los hijos y de la mujer, porque nunca saben si contarán con ese recurso.

Estos tipos de hombres no siempre están separados; muchas veces un mismo agresor reúne varios rasgos: proveedor dominante, controlador, humillante y manipulador. Lo que tienen en común es que usan el dinero, el trabajo y los recursos como medios para ejercer poder, someter y castigar. La violencia económica no es un asunto de finanzas, es una forma de opresión profundamente ligada al machismo, a los estereotipos de género y a la cultura patriarcal que valida que el hombre tenga más derecho que la mujer a decidir, mandar y poseer.

Reconocer estos perfiles no es para etiquetar, sino para prevenir. Para que las mujeres sepan identificar las señales, para que las instituciones actúen antes de que sea tarde, y para que la sociedad entienda que el control económico también mata.

El feminicidio no comienza con un golpe, muchas veces comienza con una tarjeta retenida, con un “no trabajes”, con un “yo decido lo que se compra”. Por eso, es urgente hablar de estos hombres, verlos de frente y, sobre todo, desmontar la cultura que los sostiene. La libertad económica es parte del derecho a una vida libre de violencia, y ningún hombre tiene derecho a ponerle precio a la dignidad de una mujer.

Prevención del control económico

Prevenir el control económico que los hombres ejercen sobre las mujeres es una de las claves más urgentes y menos habladas en la lucha contra el feminicidio. Porque muchas veces, la violencia no empieza con un golpe, ni con un grito. Empieza con un “yo te mantengo”, con un “mejor no trabajes”, con un “dame tu tarjeta para ayudarte a administrar”, con ese control disfrazado de amor, de cuidado, de protección. Y si no se frena a tiempo, ese control se convierte en dependencia, y la dependencia se transforma en miedo, en encierro, en silencio... y a veces, tristemente, en muerte.

El control económico es una forma de violencia que no siempre se nota al principio. Es silenciosa, pero constante. Limita las decisiones, cancela las oportunidades, mina la autoestima y deja a muchas mujeres atrapadas en relaciones donde no pueden elegir, ni salir, ni defenderse, porque no tienen los medios para hacerlo. Por eso, hablar de prevención no es solo decirle a las mujeres “denuncia” o “vete de ahí”. La prevención real comienza mucho antes. Comienza con la conciencia, con la educación, con el fortalecimiento de la autonomía económica, emocional y social de las mujeres. Y comienza también con un cambio profundo en cómo los hombres entienden el poder, el dinero y las relaciones.

Una de las primeras medidas para prevenir el control económico es educar en igualdad desde la infancia. Los niños deben crecer sabiendo que las mujeres tienen el mismo derecho a trabajar, a ganar dinero, a tomar decisiones, a administrar sus recursos. Que el dinero no da autoridad sobre nadie. Y que cuidar la economía familiar es una tarea compartida, no exclusivamente femenina, sino una responsabilidad familiar. Las niñas, por su parte, necesitan crecer con la certeza de que pueden ser independientes, emprendedoras, autosuficientes, sin tener que esperar que un hombre “las rescate” o “les dé”. La escuela, la familia y los medios tienen una enorme tarea en sembrar esta semilla desde temprano.

Otra forma clave de prevención es fomentar la autonomía económica de las mujeres. Esto significa facilitar su acceso a la educación, a empleos dignos, a oportunidades de emprendimiento, a capacitación técnica y financiera, al ahorro y al crédito. Una mujer que puede sostenerse por sí misma es mucho más libre para decidir sobre su vida y mucho menos vulnerable a quedarse en una relación violenta por necesidad. Pero también significa garantizar que haya guarderías, transporte accesible, horarios flexibles y políticas laborales que reconozcan las dobles y triples jornadas que muchas mujeres

enfrentan. La prevención no solo es personal: también es estructural.

Es fundamental visibilizar y nombrar la violencia económica en todas sus formas. Muchas mujeres no saben que están siendo violentadas porque creen que lo económico “no cuenta”. Piensan que si no hay golpes, entonces no hay violencia. Por eso es importante hablarlo en voz alta. Cuando él no te deja trabajar, cuando te quita tu dinero, cuando no da pensión, cuando te hace firmar deudas que no son tuyas, cuando decide solo cómo se gasta, cuando te hace pedir para lo más básico... eso es violencia. Nombrarla es el primer paso para cortarla de raíz. Y aquí el papel de las instituciones, los medios y las organizaciones civiles es crucial para difundir información clara, accesible y empática.

Otra estrategia de prevención es crear redes de apoyo comunitario y emocional. Muchas mujeres que sufren control económico también están aisladas emocionalmente. No tienen con quién hablar, a quién pedir ayuda, dónde ir. Por eso es vital que existan espacios seguros donde puedan compartir su situación sin ser juzgadas, donde encuentren asesoría legal, acompañamiento psicológico, orientación financiera, refugio si es necesario. La comunidad, los centros de mujeres, las amigas, los grupos de apoyo, son un escudo que puede marcar la diferencia entre quedarse atrapada o salir a tiempo.

Se necesita fortalecer las leyes y hacerlas cumplir. Porque la pensión alimenticia es obligatoria. Porque el trabajo doméstico, es trabajo, debe ser reconocido y valorado. Porque el control económico es una forma reconocida de violencia de género. Las leyes existen, pero muchas veces no se aplican. Los procesos legales son lentos, costosos y revictimizantes. Por eso es necesario que los sistemas de justicia estén capacitados con perspectiva de género, que sean sensibles, expeditos y accesibles. Que no minimicen la violencia económica y que actúen con contundencia antes de que sea demasiado tarde.

Y por supuesto, no podemos dejar de lado a los hombres. Ellos también deben formar parte de la prevención. Hay que cuestionar los modelos de masculinidad que les enseñan que tener dinero les da poder, que el proveedor tiene la última palabra, que si su pareja es autónoma, los hace menos hombres. Hay que abrir espacios donde ellos puedan reflexionar, desaprender, sanar. Muchos hombres crecieron en hogares donde vieron que su papá mandaba porque traía el dinero. Y repiten el patrón sin preguntarse si eso es justo o sano. Trabajar con ellos no es justificar su violencia, sino prevenirla desde la raíz.

En todo este proceso, la sociedad también tiene una responsabilidad enorme. Porque aún hoy se valora a una mujer “mantenida” como si fuera afortunada, y se juzga a la que exige pensión como “interesada”. Se le dice a la que trabaja mucho que “descuidó el hogar” y a la que se queda en casa que “vive del hombre”. Estos mensajes confusos y machistas alimentan la violencia económica. Por eso debemos cambiar la conversación. Reconocer que una mujer con independencia económica no es una amenaza, sino un ejemplo de dignidad. Que un hombre que comparte el poder económico es un hombre que ama con respeto. Y que la equidad no es un ideal: es una necesidad urgente para salvar vidas.

Prevenir el control económico de los hombres sobre las mujeres es mucho más que enseñar a detectar señales: es cambiar la cultura, abrir caminos para la autonomía, proteger los derechos económicos, crear redes de apoyo, exigir justicia y transformar las formas en que nos relacionamos.

Mientras haya mujeres que dependen del permiso de un hombre para comer, para comprar toallas sanitarias, para pagar el transporte, para vivir... el feminicidio seguirá siendo una amenaza real. Y porque ninguna vida debería estar a merced de una cuenta bancaria ajena. La libertad empieza también por el bolsillo, y construir esa libertad es una tarea colectiva. Una tarea que empieza hoy.

El monedero enjaulado

Toluca, enero del año 2025. La colonia Ocho Cedros amanecía envuelta en neblina cada día, como si la ciudad quisiera ocultar sus propios dolores. Verónica vivía en un departamento en la segunda planta de una casa adaptada para renta. La fachada mostraba grietas que eran invisibles frente a las que cargaba por dentro. Desde fuera, su vida parecía ordenada. Dentro, era un campo minado de gritos, objetos estrellados y silencios que dolían.

Roberto, su pareja desde hacía cinco años, era atento, educado en público, pero en la intimidad, su amor se desdibujaba entre amenazas y restricciones. Desde que ella quedó desempleada por el cierre del restaurante donde trabajaba, él asumió el control total del dinero. Lo que al principio parecía una ayuda, pronto se volvió una jaula.

Control disfrazado de apoyo

—No necesitas salir tanto —decía Roberto mientras guardaba su tarjeta en la cartera—. Yo puedo con los gastos. Tú solo preocúpate por mantener la casa en orden.

Lo decía sonriendo, pero su mirada helaba. Verónica, al principio, agradecía su apoyo. Pero con el tiempo, cada cosa que pedía se convertía en una batalla. El gel para el cabello, una recarga para su celular, una visita al dentista... todo era evaluado, discutido, negado.

No podía tomar decisiones. Si quería ver a sus amigas, debía pedirle dinero para el camión. Si quería comprar un café, necesitaba justificar el gasto.

La normalización de la violencia económica

Los vecinos escuchaban: gritos y llanto; platos y objetos estrellarse. A veces, un golpe seco contra la pared. Nadie decía nada. “Son cosas de pareja”, murmuraban.

—Eres una inútil, ¿de qué sirves si ni trabajas? —le gritaba Roberto tras una discusión por una cuenta del gas.

Ella intentaba mantener la calma. Pero sentía que perdía pedazos de sí misma con cada palabra, con cada limitación económica disfrazada de protección.

La violencia económica la había dejado sin herramientas para escapar. No podía ahorrar. No tenía ingresos. Y sentía vergüenza de contar lo que vivía. Temía ser juzgada.

Una noche de marzo, Verónica le pidió a Roberto que le prestara para recargar su teléfono. Él respondió lanzándole las llaves del coche que ella nunca usaba, gritándole que “solo servía para gastar”.

El teléfono estaba destrozado. Su dignidad también. Pero esa noche, al mirar su reflejo en la ventana empañada, sintió algo que no había sentido en meses: miedo. No del golpe físico, sino del próximo día. Del control absoluto. Del silencio que la mataba por dentro.

La oportunidad de salir de la violencia

Al día siguiente, después de que Roberto se fue a trabajar, Verónica caminó seis cuadras hasta la Biblioteca de Ocho Cedros, donde había visto un cartel que decía: “¿te sientes atrapada? La terapia puede ser el primer paso”. Anotó el número. Llamó con el corazón en la garganta.

Una voz cálida respondió del otro lado. Era Alma, psicóloga con enfoque en terapia narrativa.

—Estás dando el paso más valiente, Verónica. No estás sola —dijo Alma al recibirla en su consultorio días después.

En las sesiones, Alma no le preguntaba “¿qué te pasa?”, sino “¿qué te está pasando y cómo lo has enfrentado?”. En lugar de diagnosticarla, la invitaba a reconstruir su historia desde su voz.

—El problema es la violencia, no tú —le repetía Alma.

Verónica comenzó a identificar cómo Roberto había usado el dinero como herramienta de poder. Había construido una narrativa donde él era el “proveedor” y ella la “dependiente inútil”. Pero eso no era verdad. Ella había trabajado, había sostenido esa casa emocionalmente. Había resistido.

—Vamos a escribir una carta —le propuso Alma una tarde lluviosa—. Pero no a Roberto. Escríbela a la Verónica que aguantó todo esto. ¿Qué le dirías?

Verónica lloró al escribir: “Perdóname por hacerte creer que no valías. Gracias por seguir buscando la salida. Ya no vamos a sobrevivir. Vamos a vivir.”

Cada palabra escrita era una ventana. Una apertura en la jaula invisible que la rodeaba.

Narrativa del sol renaciente

Con el tiempo, Verónica fue retomando el control. Abrió una cuenta bancaria a su nombre. Vendía galletas caseras por encargo. Se encontró con viejas amigas. Pero lo más importante: recuperó su voz.

Roberto notó el cambio. Intentó presionarla más, gritar más. Pero Verónica ya no temía. Sabía que su vida no dependía de él. Una tarde, luego de una amenaza, lo denunció. Activó la red de apoyo que Alma le ayudó a construir.

El 17 de mayo, se mudó a una casa compartida para mujeres en transición. No era fácil, pero era libre. Llevaba consigo un cuaderno donde escribía sus sueños. Ya no tenía miedo de imaginar un futuro sin gritos ni permisos para respirar.

Alma le dijo en su última sesión:

—Has roto el círculo. Lo más difícil no fue salir, fue decidir que merecías salir.

Mensaje

La violencia económica trata de esconderse, como que no pasa nada adentro. Desde fuera, todo parece en orden. Desde dentro, no entra el sol, no se respira, no se escapa. Romper una pared no es traicionar al amor. Es reconstruir la libertad.

Invitación para quien lee desde afuera

Si ves a alguien que no puede decidir sobre su dinero, que pide permiso para gastar, que no tiene acceso a su propia cuenta, no lo ignores. La violencia económica no deja moretones visibles, pero puede terminar en feminicidio. El silencio es cómplice. Escuchar, apoyar y nombrar lo que está mal puede salvar una vida.

Del control al amor

Yolanda se levantaba cada mañana antes de que el sol tocara las ventanas. Preparaba el desayuno para sus tres hijos, revisaba las mochilas, ponía las tortillas envueltas en un trapo para que no se enfriaran y, con la mirada, calculaba el tiempo para no llegar tarde a su trabajo en la Secretaría de Finanzas del Estado de México.

Era una mujer independiente, licenciada en Economía, inteligente y trabajadora. Sin embargo, en su propia casa, esa independencia se sentía a veces como un disfraz mal cosido que podía romperse con cualquier palabra o mirada de Jaime.

Jaime trabajaba manejando un Uber. El volante era su refugio y, al mismo tiempo, su excusa. Desde hacía años, él controlaba el dinero que entraba a la casa. Aunque Yolanda tenía su propio sueldo, muchas veces era Jaime quien decidía cómo se gastaba y cuándo. Y cuando ella le pedía apoyo para cubrir los gastos de los niños —uniformes, medicinas, actividades escolares— él respondía con evasivas, sarcasmos o de plano con enojo.—Siempre quieres más, Yolanda... ¿no te alcanza con lo que ganas? —decía, encendiendo un cigarro y mirando por la ventana para no enfrentarla.—No es para mí, Jaime. Es para los niños —respondía ella, sintiendo cómo se le encogía el estómago.

El control silencioso que da miedo

Las discusiones comenzaron siendo esporádicas, luego casi diarias. El tono subía, los insultos aparecían, las puertas se cerraban de golpe. A veces, Jaime aventaba lo que tuviera en la

mano: el control remoto, un vaso, una libreta. Nunca la golpeó físicamente, pero Yolanda sabía que la violencia económica y verbal eran heridas que también sangraban, aunque nadie las viera. Con el tiempo, ella empezó a callar para evitar los conflictos. Pero el silencio pesaba en el pecho como una loza de cemento.

Un viernes por la noche, mientras cenaban, Yolanda pidió dinero para comprar el uniforme nuevo de su hijo mayor. Jaime, cansado y con mal humor, golpeó la mesa.—¡Ya basta! Siempre con tus exigencias.

Si quieres más dinero, trabaja horas extra. Yo no voy a estar manteniendo tus caprichos. Los niños se quedaron callados, con los ojos clavados en sus platos. Yolanda sintió que el corazón se le rompía, no tanto por la discusión, sino por la mirada asustada de sus hijos.

La sacudida por parte de la tía

El fin de semana siguiente, la tía Martha, hermana mayor de la madre de Jaime, fue de visita. Era una mujer de carácter fuerte, de esas que decían las cosas sin rodeos. Al notar el ambiente tenso, lo llamó aparte.—Jaime, te voy a decir algo y espero que lo escuches —comenzó con voz firme—. Lo que estás haciendo con Yolanda es violencia. No te engañes: aunque no la golpees, la estás lastimando.

La estás haciendo vivir con miedo, y eso es igual de grave.—Tía... yo solo intento que las cosas estén en orden.—No, Jaime. Tú quieres control, y eso es distinto. Y si sigues así, un día vas a cruzar una línea de la que no podrás volver. ¿Quieres perder a tu familia?, ¿quieres que tus hijos te recuerden como un hombre que hizo daño? Jaime bajó la mirada. Martha, más suave, continuó:—Ve a terapia, hijo. Un psicoanalista puede ayudarte. No es debilidad pedir ayuda, es aceptar que estás actuando de forma violenta.

Esa noche, Jaime no pudo dormir. Sus pensamientos eran un carrusel. Recordó las veces que su padre gritaba a su madre por dinero, los insultos, la sensación de que el amor estaba siempre condicionado a obedecer. Recordó que de niño vivió esa historia: ¡estaba repitiendo la historia!

El consejo de la ayuda

La semana siguiente, con algo de nerviosismo, buscó a un psicoanalista recomendado por Martha. En la primera sesión, habló poco. El psicoanalista, un hombre de voz calmada, le pidió que simplemente contara lo que soñaba y lo que recordaba de su infancia.

Al principio, Jaime se sintió extraño. ¿Qué tenían que ver sus sueños con lo que pasaba con Yolanda? Pero, poco a poco, comprendió que sus reacciones, su necesidad de controlar, venían de un miedo profundo a sentirse inútil, a que lo dejaran, a no valer.

En una de las sesiones, contó un sueño en el que manejaba su Uber sin frenos y, aunque quería detenerse, el coche seguía acelerando. El psicoanalista le señaló que ese coche podía ser su vida, que él estaba dejando que el enojo lo dominara, y que si no hacía algo para detenerlo, se estrellaría. Jaime se quedó callado. Era exactamente lo que sentía.

Reorientando la vida para evitar un feminicidio

Con cada sesión, se dio cuenta de cómo la violencia económica era una manera de sentirse en poder, pero que ese poder era falso y lo estaba alejando de la gente que amaba. Aprendió a ceder, a escuchar y a no ver el dinero como un arma de control, sino como un recurso que compartía con su compañera para el bienestar de todos.

Pasaron meses. Yolanda comenzó a notar cambios. Jaime ya no gritaba cuando ella pedía dinero para los niños. Incluso, a

veces, era él quien proponía compras necesarias sin que ella lo pidiera. Los niños empezaron a reír más en casa. La tensión se aflojó.

Una noche, mientras lavaban los platos juntos, Jaime le dijo:—Yolanda... sé que te lastimé. Estoy trabajando en cambiar, porque no quiero perderte, ni a ti ni a los niños. Y tampoco quiero perderme a mí mismo. Ella lo miró sorprendida, y aunque no todo estaba olvidado, sintió que había esperanza.

Jaime entendió que pedir ayuda lo había salvado. No solo de un posible feminicidio —palabra que le dolía reconocer—, sino de seguir la cadena de violencia que venía de su propia familia. Aprendió que el verdadero control no era sobre el dinero ni sobre las personas, sino sobre sus propios actos y emociones.

Con el paso de los meses, Jaime comenzó a notar algo que nunca antes había considerado: la manera en que sus hijos lo miraban. Al principio, esas miradas estaban cargadas de miedo o incomodidad cada vez que levantaba la voz. Pero poco a poco, con sus cambios, empezó a ver en sus rostros algo nuevo: confianza.

El amor puede más que el enojo

Una tarde de sábado, decidió llevar a sus hijos al parque. Hacía años que no lo hacía sin que Yolanda lo pidiera. Mientras jugaban a la pelota, el más pequeño se acercó y le dijo: —Papá, ¿por qué ahora ya no te enojas tanto? Jaime se agachó, mirándolo a los ojos. —Porque me di cuenta que los quiero más que a mi enojo. Y porque estoy aprendiendo a hacer las cosas mejor.

En terapia, el psicoanalista le enseñó a identificar las señales antes de estallar. Aprendió a reconocer que la tensión en sus hombros, el apretar la mandíbula y la respiración acelerada eran alertas de que debía parar y respirar. Descubrió que podía

decidir no gritar, y que ese autocontrol lo hacía sentir más fuerte que cualquier grito.

Una noche, recordó un sueño recurrente de su adolescencia: estaba en una casa antigua, oscura, buscando una puerta de salida que nunca encontraba. En la sesión, el psicoanalista le ayudó a interpretar que esa casa era él mismo, lleno de cuartos cerrados por miedo, vergüenza y orgullo. Y que ahora, poco a poco, estaba aprendiendo a abrir esas puertas.

Yolanda, aunque aún con cautela, comenzó a confiar en que los cambios de Jaime eran reales. Una tarde, al regresar del trabajo, lo encontró ayudando a su hija con una maqueta escolar. Él, concentrado, recortaba cartón y medía con regla. No lo interrumpió; se quedó observando desde la puerta, sintiendo una mezcla de alivio y esperanza.

Compartir el aprendizaje de vida

Con el tiempo, Jaime empezó a compartir con amigos y conocidos lo que había aprendido. Les hablaba de cómo el control económico destruye la confianza y cómo él mismo estuvo a punto de perder todo por aferrarse a ese control. Algunos lo escuchaban con interés, otros con incomodidad, pero él seguía hablando. Sabía que, quizá, sus palabras podían sembrar una semilla de cambio en alguien más.

En una reunión familiar, Martha lo abrazó y le dijo al oído: —Estoy orgullosa de ti, Jaime. No todos tienen el valor de mirarse al espejo y cambiar.

Jaime sonrió. Sabía que el camino no estaba terminado, que aún tendría días difíciles. Pero también sabía que no quería volver atrás.

El verdadero triunfo no estaba solo en haber cambiado su relación con Yolanda, sino en haber transformado la forma en que se relacionaba consigo mismo. Entendió que, al sanar sus heridas, podía dejar de herir a los demás.

Y así, en esa casa que antes estaba llena de tensión, comenzaron a escucharse de nuevo las risas, las conversaciones tranquilas y los silencios que no pesaban. Jaime había descubierto que el amor, cuando es libre y respetuoso, vale más que cual

Mensaje

Si reconoces en tu vida algo de la historia de Jaime y Yolanda, no lo ignores. La violencia económica es real y lastima tanto como cualquier otra forma de agresión. No se trata solo de dinero: se trata de respeto, igualdad y amor sano. Pedir ayuda no es debilidad, es una forma de proteger lo que amas y a ti mismo.

Invitación para quien lee desde afuera

Una invitación a mirar hacia adentro y reflexionar. Si ejerces control sobre el dinero para dominar, o si lo padeces en silencio, rompe el ciclo. Busca apoyo, habla, infórmate, asiste a terapia. El cambio es posible, y salvar una vida —la tuya o la de alguien más— siempre vale el esfuerzo.

La violencia depredadora

La violencia depredadora es un mecanismo silencioso y letal. No comienza con un golpe físico, ni con una amenaza abierta. Empieza como una sombra, apenas perceptible, que se desliza en los gestos, las palabras y las leves imposiciones. Es la acción violenta del hombre hacia la mujer que, al principio, parece inofensiva, pero que, poco a poco, escala hasta “devorar” psicológicamente a la víctima. Es un proceso de desgaste intencional, donde el agresor no solo busca dominar, sino consumir la identidad, la dignidad y la voluntad de la mujer, hasta convertirla en una extensión de su poder.

El depredador acecha, se oculta y no se presenta como lo que es desde el inicio. Puede llegar con un disfraz de pareja protectora, proveedor o incluso “salvador”. Pero con el tiempo, sus conductas van delineando un patrón: aislar a la mujer de su familia y amistades, limitar sus decisiones, vigilar sus movimientos, manipular sus emociones y, finalmente, debilitar su capacidad de decir “no”. Esta no es una violencia improvisada; es calculada, progresiva y profundamente destructiva.

Una de las manifestaciones más brutales de la violencia depredadora es cuando el hombre obliga a la mujer -y muchas veces también a sus hijos- a pedir limosna. Bajo este esquema, el agresor convierte la necesidad económica en un instrumento de control y humillación. No es solamente la acción de mandar a alguien a la calle; es la imposición de una identidad degradada, la confirmación diaria de que, a los ojos del agresor, la mujer no merece más que sobrevivir bajo sus reglas. Cada moneda

recibida es un recordatorio del sometimiento, una pieza más del engranaje de control.

En otros casos, el depredador utiliza la coacción para empujar a la mujer para llevar a cabo actividades ilícitas. No importa si se trata de vender mercancía robada, transportar drogas o participar en fraudes: la estrategia es la misma. Se siembra el miedo -a él, a la ley, a perder a los hijos- y se cultiva la dependencia. El hombre controla las ganancias, decide cómo y en qué se gasta, y mantiene a la mujer atrapada en una red donde el riesgo y la culpa la alejan de buscar ayuda.

Pero el rostro más extremo y doloroso de esta violencia se muestra cuando la mujer es obligada a venderse. A veces, bajo el disfraz de “trabajo temporal” o “apoyo a la economía familiar”, el hombre va normalizando que ella ponga su cuerpo como moneda de cambio. El paso de “hacer cualquier tipo de trabajo” a incorporarla en el trabajo sexual puede darse en semanas o en años, pero el resultado es el mismo: la despersonalización total. En este punto, la mujer deja de ser una persona con sueños, dignidad y derecho a decidir, para convertirse, a los ojos del agresor, en un recurso explotable.

La violencia depredadora no es solo física o sexual; es también un proceso de destrucción emocional. El agresor, poco a poco, erosiona la autoestima de la mujer, hasta que ella misma cree que no vale nada. La convence de que él es su única salvación, su único proveedor, el único que “la quiere” de verdad. La mujer, atrapada en este círculo, comienza a verlo como un dios, como una figura inalcanzable y poderosa a la que no se puede desafiar. Esta relación de dependencia es tan intensa que, incluso cuando sufre golpes, insultos o violaciones, muchas veces no logra imaginar una vida sin él.

El aislamiento es clave en esta dinámica. El depredador corta la comunicación con familiares y amistades, impide que la mujer trabaje o estudie sin su permiso, controla su celular, revisa sus redes sociales y, si es necesario, se muda con ella a un lugar

donde nadie la conozca. Así, la mujer pierde sus redes de apoyo, y cualquier intento de escapar se siente imposible.

La violencia depredadora también actúa en el plano simbólico. El agresor le quita a la mujer sus pertenencias, destruye sus recuerdos, rompe sus documentos, esconde sus identificaciones. Cada pérdida material es también una pérdida de identidad. Sin papeles, sin dinero, sin contactos, la mujer queda reducida a un estado de vulnerabilidad total.

Este proceso no solo destruye a la mujer, sino que también la coloca en riesgo extremo de feminicidio. Cuando el depredador siente que está perdiendo el control -porque ella intenta huir, denunciar o reconstruir su vida-, puede escalar la violencia hasta el asesinato. No lo ve como un crimen, sino como la culminación de su poder: “Si no eres mía, no serás de nadie más, ¿entiendes?”.

Lo más alarmante es que la violencia depredadora puede pasar inadvertida para el entorno. Desde fuera, algunos ven solo “problemas de pareja” o “dificultades económicas”. Pocos sospechan que detrás de la fachada hay un proceso de aniquilación lenta. Y muchas veces, cuando la familia o la comunidad reaccionan, ya es demasiado tarde.

Prevenir la violencia depredadora implica aprender a identificar sus señales tempranas: la manipulación disfrazada de cuidado, la limitación de decisiones, la exigencia de control económico, la crítica constante, la dependencia forzada. También implica fortalecer a las mujeres en su autonomía económica, legal y emocional, para que puedan reconocer y rechazar cualquier intento de ser utilizadas o despersonalizadas.

El trabajo con hombres es igualmente urgente. Muchos depredadores fueron testigos o víctimas de violencias en algún momento de su vida, y repiten esos patrones como si fueran parte de la normalidad. Intervenir a tiempo, ofrecer terapia, grupos de reeducación y espacios para cuestionar la masculinidad violenta, puede frenar el ciclo antes de que llegue al extremo.

La violencia depredadora es, en esencia, una cacería. No siempre se persigue corriendo; a veces se espera, se acorrala, se desgasta. Pero su objetivo final es siempre el mismo: devorar, en cuerpo y espíritu, a la mujer. Reconocerla, nombrarla y denunciarla no es solo un acto de justicia, sino un paso vital para salvar vidas.

Rasgos de la violencia depredadora

La violencia depredadora, entendida como la acción violenta del hombre hacia la mujer que inicia de manera sutil y escala hasta “devorarla” psicológicamente, es una más de las formas peligrosas y menos visibles de agresión. Su naturaleza progresiva y calculada la convierte en un proceso que puede terminar en el feminicidio, ya que no solo afecta el cuerpo y la mente de la mujer, sino que destruye su identidad, su red de apoyo y su capacidad de resistencia.

Identificar sus rasgos no es un ejercicio académico aislado: es una herramienta vital para la prevención. Cada rasgo es una señal de alerta, un ladrillo más en el muro de control que el agresor construye alrededor de su víctima.

Inicio sutil y enmascarado

Uno de los rasgos más peligrosos de la violencia depredadora es que rara vez empieza con agresiones físicas evidentes. El depredador sabe que el impacto de un golpe temprano podría alertar a la víctima y a su entorno. Por eso inicia con gestos sutiles, disfrazados de cuidado o interés: “avísame cuando llegues”, “no me gusta que hables con esa persona”, “mejor no uses esa ropa”. Al principio parecen comentarios aislados o incluso muestras de preocupación, pero en realidad son el primer paso para ir recortando la autonomía de la mujer. El peligro radica en que

ella, en esta fase, todavía puede interpretarlo como amor o protección, lo que le dificulta identificar el riesgo.

Aislamiento progresivo

El aislamiento es una estrategia clave. El depredador reduce gradualmente el contacto de la mujer con familiares, amistades y compañeros de trabajo. Puede hacerlo con críticas veladas (“tu familia te mete ideas raras”), conflictos inventados, o controlando el tiempo y los recursos para que salir sea difícil. Este rasgo no solo limita el apoyo emocional que ella puede recibir, sino que también reduce sus oportunidades de escuchar voces externas que le adviertan sobre la relación. A medida que el aislamiento avanza, la mujer queda atrapada en un entorno donde la única referencia constante es el agresor.

Control económico absoluto

En la violencia depredadora, el dinero se convierte en un arma. El hombre controla los ingresos, decide en qué se gasta y a quién se le da. Incluso si la mujer trabaja, él puede apropiarse de su salario o limitar el acceso a cuentas bancarias. En casos extremos, obliga a la mujer -y a veces también a los hijos- a pedir limosna o a llevar a cabo actividades ilícitas, como vender productos robados, transportar drogas o participar en fraudes. El objetivo es doble: obtener beneficio económico y reafirmar el poder sobre la víctima, sumiéndola en una posición de dependencia y culpa.

Coacción sexual y explotación

Un rasgo alarmante es la presión para que la mujer realice cualquier tipo de trabajo, sin importar su seguridad o dignidad. Esto puede escalar hasta incorporarla al trabajo sexual, ya sea mediante manipulación emocional (“si me quisieras, lo harías”)

o amenazas directas (“si no lo haces, te dejo sin nada”). En este punto, la mujer deja de ser vista como persona y se convierte, para el depredador, en un recurso explotable. Esta despersonalización extrema mina la autoestima de forma irreversible y genera un riesgo inminente de feminicidio si ella intenta escapar o negarse.

Despersonalización y cosificación

En la violencia depredadora, el agresor trabaja sistemáticamente para borrar la identidad de la mujer. Le quita sus documentos, destruye pertenencias con valor sentimental, ridiculiza sus creencias y minimiza sus logros. Con el tiempo, ella empieza a internalizar una visión de sí misma como alguien sin valor, incapaz de tomar decisiones o sobrevivir sola. Esta autoimagen debilitada es terreno fértil para que el agresor justifique cualquier forma de violencia, incluida la letal.

Uso del miedo como herramienta de control

El depredador siembra miedo en todos los aspectos de la vida de la mujer: miedo a perder a los hijos, miedo a quedarse sin hogar, miedo a ser juzgada por la sociedad, miedo a la violencia física.

El miedo no siempre se impone con golpes; a veces basta con amenazas, miradas intimidantes o recordatorios de lo que “podría pasar”. Este clima constante de temor paraliza a la mujer y hace que cualquier intento de huir parezca más peligroso que quedarse.

Normalización de la violencia

Otro rasgo esencial es que el agresor busca que la violencia se perciba como parte “normal” de la vida en pareja. Para lograrlo, alterna periodos de violencia con momentos de

aparente calma o cariño. Después de un episodio grave, puede disculparse, prometer cambios o mostrar afecto, lo que confunde a la víctima y retrasa su decisión de salir. Esta dinámica de ciclo -tensión, explosión, reconciliación-refuerza la trampa psicológica y aumenta el riesgo de que, en un momento de escalada, la violencia llegue al feminicidio.

Escalada controlada hasta el extremo

En la violencia depredadora, el agresor sabe cuándo y cómo aumentar la intensidad de la violencia. No se trata de explosiones incontroladas, sino de una estrategia para reafirmar dominio cuando siente que lo está perdiendo. Cuando la mujer muestra señales de resistencia -quiere trabajar, estudia, pide ayuda-, el depredador puede pasar rápidamente de insultos y empujones a amenazas con armas o intentos de estrangulamiento. Este salto repentino suele ser un preludio directo del feminicidio.

Destrucción de redes de apoyo externas

Además del aislamiento inicial, el depredador trabaja activamente para destruir la reputación de la mujer en su entorno. Difunde rumores, manipula a familiares y amistades, o provoca conflictos en el trabajo. Así, cuando ella busca ayuda, se encuentra con incredulidad, rechazo o desconfianza. Esta desprotección social es un factor crítico que aumenta la probabilidad de un desenlace fatal.

Convencimiento de que él es un “dios”

En la fase más avanzada, la mujer llega a percibir al agresor como una figura superior, casi divina, a la que no puede desafiar. Esto no surge de la nada: es el resultado de años de manipulación, dependencia y violencia.

Cuando la mujer internaliza esta visión, cualquier intento de salir implica no solo enfrentar un peligro físico, sino romper con una creencia arraigada. El riesgo de feminicidio en este punto es altísimo, porque el agresor siente que su autoridad suprema está siendo cuestionada.

Tipo de hombres depredadores

La violencia depredadora es como una bestia silenciosa que no ruge al principio. Se mueve despacio, se camufla en gestos que parecen cariño, en palabras que se disfrazan de preocupación, en acciones que aparentan cuidado. Pero, en realidad, es un mecanismo de control que poco a poco va devorando la autonomía, la autoestima y la vida misma de la mujer. Esta forma de violencia no siempre se detecta de inmediato; muchas veces se instala en la rutina y, cuando la víctima se da cuenta, ya está atrapada en un laberinto infranqueable de romper.

Estos son diez tipos de hombres que ejercen violencia depredadora sobre la mujer y que, de no intervenir a tiempo, pueden terminar siendo potenciales feminicidas.

- El hombre controlador invisible. Al inicio se muestra como protector, pero en realidad vigila cada paso que da la mujer. Decide qué ropa puede ponerse, con quién puede hablar, a dónde puede ir y hasta qué pensar sobre ciertos temas. No levanta la voz al principio, pero sí va cortando, como tijeras invisibles, cada ala que la mujer tiene para volar. La “protección” es solo un disfraz del control absoluto.
- El hombre ladrón de sueños. No golpea de inmediato, pero roba las ilusiones de la mujer una por una. Desacredita sus metas, le dice que no es capaz, que es mejor que se dedique solo a él o a la casa. Con cada

sueño que derriba, va construyendo una jaula psicológica en la que ella termina encerrada. Al final, él se convierte en el centro de todo, y la mujer deja de imaginar un futuro propio.

- El hombre explotador económico. Es aquel que utiliza a la mujer como un recurso financiero. Puede obligarla a pedir limosna, a realizar trabajos forzados, a integrarse en actividades ilícitas o incluso a vender su cuerpo para que él reciba dinero. No ve a la mujer como un ser humano, sino como una mina de la que puede extraer lo que quiera, hasta dejarla vacía física y emocionalmente.
- El hombre depredador sexual. Su “amor” está centrado únicamente en la satisfacción de sus deseos sexuales, sin respeto por los límites de la mujer. La obliga a mantener relaciones, a aceptar prácticas que ella no quiere o incluso a integrarse en el trabajo sexual contra su voluntad o manipulada psicológicamente. Su objetivo no es la conexión, sino el sometimiento total. Aquí, la violencia sexual se convierte en un instrumento para acabar con la dignidad de la mujer.
- El hombre camaleón social. Ante la familia y los amigos, este hombre parece encantador, educado y hasta solidario. Pero puertas adentro se convierte en un verdugo emocional y físico. La mujer, atrapada en esa doble cara, sufre el aislamiento porque nadie le cree cuando intenta contar lo que vive. Él aprovecha esa incredulidad para reforzar su poder y para que ella sienta que no tiene salida.
- El hombre predicador de la obediencia. Utiliza ideologías, religión o creencias culturales para justificar su control. Se presenta como un “guía moral” que sabe lo que es mejor para la mujer, y usa frases como “es por tu bien” o “así debe ser según Dios”. Con esa retórica, normaliza la sumisión y la convierte en un mandato

incuestionable. Aquí, la violencia se reviste de fe y tradición.

- El hombre estratega del aislamiento. Su táctica es cortar uno a uno los lazos que la mujer tiene con el mundo exterior. Prohíbe que vea a su familia, limita sus amistades, controla sus redes sociales y hasta vigila sus llamadas. Al dejarla sola, sin apoyos, la vuelve más dependiente de él. Esa soledad forzada es el terreno perfecto para que la violencia crezca sin testigos.
- El hombre verdugo emocional. Su principal arma es la palabra, pero cargada de veneno. Insulta, ridiculiza, humilla y menosprecia de manera constante. Hace que la mujer se sienta poca cosa, que dude de su valor y de su inteligencia. El desgaste emocional que provoca es intenso que la víctima llega a creer que merece ese trato o que no podría encontrar algo mejor.
- El hombre manipulador del miedo. Amenaza con hacerle daño a ella, a sus hijos, a su familia o incluso a él mismo si lo deja. Es un profesional del miedo; entreteje una red invisible que mantiene a la mujer en el lugar que él quiere. Puede no golpear al inicio, pero el terror constante es en sí una forma de violencia devastadora. El miedo, cuando se instala, paraliza las decisiones y anestesia la voluntad.
- El hombre castigador físico. Es el que pasa de la palabra y la manipulación a la agresión directa: empujones, golpes, jalones, quemaduras, encierros. Cada acto violento se justifica con cualquier excusa: “me provocaste”, “estaba enojado”, “no me entendiste”. Con cada episodio, aumenta la brutalidad. En este punto, el riesgo de feminicidio es altísimo porque la violencia ya no tiene barreras.

El hombre depredador por lo regular asume más de una de las formas mencionadas; la combinación de las formas de

depredación se conjuga para ir consumiendo poco a poco a la mujer, como una presa. El depredador no para, hace daño de distintas formas hasta llegar al posible feminicidio.

Prevención de la violencia depredadora

La violencia depredadora contra la mujer es un monstruo que no llega de golpe; se cuela por rendijas invisibles, disfrazada de “cuidado”, de “protección” o de “necesidad económica”. Comienza con mínimas acciones que parecen inofensivas: una opinión sobre cómo debería vestirse, una “sugerencia” sobre con quién puede hablar, una crítica sobre su trabajo o su forma de administrar el dinero. Poco a poco, esos gestos se convierten en control, el control en aislamiento, y el aislamiento en sometimiento total. Al final, el depredador no solo devora la libertad de la mujer, sino también su dignidad, su identidad y su derecho a vivir.

Prevenir este tipo de violencia no se limita a reaccionar cuando el golpe ya se ha dado; significa detectarla antes de que escale. La clave está en romper el ciclo de silencios y normalizaciones que permiten que este comportamiento crezca en las sombras.

Educación temprana y formación emocional

La prevención empieza desde la infancia. Desde la infancia se debe aprender que las relaciones amorosas se construyen con base en el respeto y la autonomía. Enseñarles que el amor no implica control y que la autoridad no equivale a violencia es fundamental. Esto significa educar a los hombres para que entiendan que las mujeres no son propiedad, y a las niñas para que reconozcan su valor y no acepten menos de lo que merecen.

La formación emocional es importante: hombres que no saben expresar su frustración o miedo pueden canalizarlo en conductas depredadoras. Aprender a gestionar emociones

desde pequeños puede salvar vidas en el futuro, es un trabajo constante y permanente.

Señales tempranas de alarma

Antes de llegar a la violencia física, el depredador económico o psicológico deja huellas: controla el dinero, decide cómo y con quién puede interactuar la mujer, la desacredita frente a los hijos, exige que trabaje para él o incluso que participe en actividades ilícitas. Si estos comportamientos se detectan y confrontan a tiempo, se puede frenar la escalada.

Es crucial que familiares, amistades y vecinos aprendan a identificar estas señales y se atrevan a intervenir. La indiferencia social es una de las mejores aliadas de la violencia depredadora.

Redes de apoyo fuertes y seguras

El depredador actúa aislando a la mujer. Por eso, la prevención implica crear y mantener redes de apoyo: amigas, familiares, organizaciones y comunidades que no solo ofrezcan ayuda material, sino también un refugio emocional. Cuando una mujer tiene a quién acudir sin miedo a ser juzgada, el agresor pierde una de sus armas más poderosas: el aislamiento.

Además, las redes deben ser proactivas. No basta con decir “aquí estoy si me necesitas”; hay que dar el primer paso, llamar, visitar, invitar, abrir la conversación. El silencio cómodo es también una forma de abandono.

Intervención temprana con el agresor

Prevenir no solo es proteger a la víctima, sino también trabajar con el agresor antes de que el daño sea irreversible. Muchos hombres que ejercen violencia depredadora arrastran historias de abuso, carencias afectivas o creencias machistas aprendidas. Si se logra que acepten ayuda psicológica o

programas de reeducación tempranos, se puede evitar que crucen el umbral hacia el feminicidio.

Esto implica que el entorno, las autoridades y los profesionales de la salud mental estén capacitados para ofrecer alternativas reales de cambio y no solo castigo punitivo.

Acceso rápido y gratuito a ayuda profesional

Una mujer atrapada en una relación depredadora necesita más que voluntad para salir: necesita recursos. Espacios de atención gratuita, líneas telefónicas activas 24/7, albergues seguros y asesoría legal son herramientas indispensables. Sin ellas, muchas víctimas se ven obligadas a regresar con su agresor por necesidad económica o miedo.

Los programas de reintegración laboral para mujeres que han sido dependientes económicamente son una medida clave para evitar que vuelvan a caer en manos del depredador.

Romper el mito del “Dios en casa”

En la violencia depredadora, el agresor se convierte en una figura que la mujer percibe como incuestionable. Esto es resultado de una manipulación constante que la hace creer que sin él no es nada, que fuera de su control no sobrevivirá. Romper este mito requiere tiempo, terapia y acompañamiento.

Las campañas públicas deben mostrar ejemplos de mujeres que han salido adelante y dismantelar la narrativa del “hombre proveedor y protector” como justificación para el abuso.

Participación comunitaria y responsabilidad social

La violencia depredadora no se combate solo desde la intimidad de la pareja; se combate como comunidad. Vecinos que no callan, autoridades que actúan con rapidez, escuelas que incluyen la educación emocional en su currículum y medios de

comunicación que dejan de romantizar el control son piezas de un mismo rompecabezas.

Prevenir la violencia depredadora es como cerrar la puerta al depredador antes de que entre, no cuando ya ha devorado todo. Requiere educación, vigilancia social, intervención oportuna y recursos reales para la mujer y para el hombre que está a punto de convertirse en feminicida.

No es una tarea de una sola persona ni de una sola institución; es una responsabilidad colectiva. Cada alerta ignorada, cada palabra de apoyo no dicha, puede ser la diferencia entre la vida y la muerte de una mujer.

El depredador muestra su cara

Rita tenía treinta años, pero su mirada parecía llevar mucho más peso que sus años reales. Vivía en la colonia Casa Blanca, en Metepec, en una casa que había compartido con su esposo hasta que la tragedia lo arrancó de su vida. Aquella muerte la dejó en un estado de vacío insoportable: sin rumbo, sin ingresos, sin claridad. Durante los primeros meses después del duelo, su cuerpo funcionaba en automático, pero su mente flotaba en una niebla espesa. Ella era vulnerable, muy vulnerable. Y en ese justo momento apareció José y aprovechó esa situación.

El salvador disfrazado de oveja

José llegó como un salvador improvisado, con palabras dulces y un rostro que aparentaba bondad. “Yo puedo cuidarte, Rita, yo puedo ayudarte a que no te falte nada”, le decía con voz segura. Ella, agotada de luchar contra la tristeza y la incertidumbre, empezó a creerle. Pensó que tal vez él sería ese ancla que necesitaba. Sin embargo, José no era un ancla: era una red, una trampa perfectamente tejida.

Los primeros meses fueron como una promesa cumplida. Flores, cenas sencillas, abrazos largos. Rita sentía que el dolor empezaba a menguar. Pero, poco a poco, las costuras de aquella imagen comenzaron a deshilacharse. José empezó a hacer comentarios que parecían inocentes, pero que la hacían dudar de sí misma. “Eres bonita, pero con ese peinado te ves rara”, “No sé por qué te pones esa ropa, no te favorece”, “Yo sé lo que es mejor para ti”. Rita, que aún estaba aprendiendo a

caminar en su nueva vida, aceptaba esas observaciones sin pelear.

El lobo sin máscaras

La violencia depredadora no llega de golpe: llega de puntillas, disfrazada de preocupación. José empezó a decidir qué debía hacer Rita con su tiempo, con quién podía hablar y a quién debía evitar. Dejó de visitar a sus pocas amigas, de responder llamadas de familiares. La casa, que alguna vez fue refugio, se convirtió en una jaula invisible.

Con el tiempo, José comenzó a tocar un terreno más oscuro: su dignidad. Primero, la convenció de que no estaba en condiciones de conseguir un trabajo “decente” y que debía “aprovechar su atractivo”. Luego, con un tono persuasivo pero firme, empezó a insinuar que podría “ayudar” con los gastos si aceptaba “hacer favores” a ciertos amigos suyos. Rita, horrorizada al principio, se resistía. Pero José era hábil: usaba el recuerdo del dolor de su pérdida, el miedo a quedarse sola y la dependencia emocional que había construido para convencerla.

Lo que empezó como un “solo una vez” se convirtió en una rutina. Rita era obligada a tener relaciones sexuales con distintos hombres, y todo el dinero que obtenía pasaba directamente a las manos de José. Él no trabajaba más que en su propio beneficio. A cada paso, la despersonalizaba: la llamaba “mi inversión”, “mi tesoro”, “mi negocio”. Ella, atrapada, comenzó a verse a sí misma como un objeto, no como una persona. Y, como en toda violencia depredadora, la idea de que él era su único sustento y protección la mantenía en una obediencia que la consumía por dentro.

Huir del lobo

Un día, en medio de esa rutina que ya parecía normalizada, Rita salió a la tienda. En la calle, se cruzó con una mujer mayor

que le sonrió. No se conocían, pero aquella mujer, al verla, le dijo: “hija, se te nota en los ojos que estás sufriendo... ¿estás bien?”. Rita, sin entender por qué, sintió que las lágrimas le brotaban. No sabía explicarlo, pero esa extraña mirada cálida rompió algo en su coraza. Le contó, entrecortada, que las cosas no estaban bien, que su pareja no era como parecía. La mujer, con tono firme, le dijo: “eso no es amor. Ve a buscar ayuda, busca una psicóloga, alguien que te abra los ojos. No esperes a que sea demasiado tarde”.

Ese consejo se le quedó grabado. Esa noche no durmió. A la mañana siguiente, con el corazón acelerado, buscó en internet psicólogas en Metepec. Encontró a Patricia, psicóloga con experiencia en Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis. No sabía qué esperar, pero pidió una cita.

La ayuda que salva vidas

La primera sesión fue incómoda. Rita estaba acostumbrada a callar y a justificar a José. Patricia, sin embargo, no compró sus excusas. Le explicó, con palabras claras, que estaba en una relación de violencia depredadora: “esto que vives es una trampa que empieza suave y termina devorándote. Él te está quitando tu identidad, tu dignidad y tu libertad. Y si no sales ahora, podrías perder algo más: la vida”.

A través de las sesiones, Patricia le enseñó a identificar sus pensamientos irracionales, a cuestionar las creencias que José había sembrado en su mente: “no vales sin mí”, “nadie más te va a querer”, “lo hago porque te amo”. Con ejercicios prácticos, como escribir sus miedos y rebatirlos con evidencias reales, Rita comenzó a recuperar algo que creía perdido: su capacidad de decidir por sí misma.

La terapia no fue un camino recto. Hubo retrocesos, días en que quería volver a creer las promesas de José. Pero Patricia le recordaba que la dependencia emocional era como una droga: costaba dejarla, pero valía la pena por la libertad. Rita empezó a

visualizar su vida sin José, a pensar en qué quería hacer, a reconectarse con amistades que creía perdidas.

Finalmente, después de meses de trabajo terapéutico, Rita tomó la decisión. Una mañana, cuando José salió, recogió sus pocas cosas y se fue. Tenía miedo, sí, pero también una certeza nueva: que no merecía vivir devorada por el control y la violencia de un hombre que la veía como una propiedad.

Hoy, Rita no solo vive lejos de José, sino que trabaja ayudando a otras mujeres a reconocer la violencia depredadora antes de que sea demasiado tarde. Sabe que no todas tienen la suerte de encontrarse con una extraña que les tienda la mano, pero también sabe que la ayuda existe y que pedirla puede ser el primer paso para salvar la vida.

Mensaje

La violencia depredadora no empieza con un golpe, empieza con una palabra que hiere, con una mirada que controla, con una promesa que encadena. Es el tipo de violencia que va quitando pedazos de la mujer hasta dejarla sin voz, sin fuerza y sin esperanza. Existen salidas. Identificar las señales de violencia desde el inicio salva la vida.

Invitación para quien lee desde afuera

Si lo que lees te recuerda a lo que vives o a lo que vive alguna mujer cercana, no lo minimices. Habla, pide ayuda, acércate a una amiga, a un familiar o a un centro de apoyo. Y si eres testigo, no te quedes callado. Tu palabra, tu escucha y tu acompañamiento pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte. La prevención del feminicidio empieza con cada uno de nosotros.

El depredador ante el espejo

Maricela siempre recordaría el año en que conoció a Enrique como un punto de quiebre en su vida. No porque fuera el año más feliz, sino porque todo lo que vendría después se anclaría a ese momento, como si el tiempo se hubiera dividido en dos: antes y después de él.

Ella tenía 29 años, vivía en el municipio de Lerma, trabajaba como encargada en una modesta tienda de artesanías, y aunque el salario no era mucho, le alcanzaba para pagar su renta, cubrir sus gastos y ayudar de vez en cuando a su madre. Sin embargo, ese equilibrio frágil se derrumbó de golpe. Alberto, dueño del negocio, le comunicó, sin avisarle antes, que cerraría la tienda. Al mismo tiempo, su abuela Maricruz -su pilar emocional- falleció después de una larga enfermedad.

Maricela quedó suspendida en un vacío. No tenía empleo, no tenía a su abuela, y sentía que la vida le había arrancado de tajo la poca seguridad que había logrado construir. Fue en esa época, en medio de su vulnerabilidad, cuando apareció Enrique.

Él parecía un hombre encantador. De sonrisa amplia, voz segura y un modo de hablar que le hacía sentir escuchada y comprendida. Se conocieron en la fila de una papelería, intercambiaron un par de frases y, a los pocos días, él ya le le escribía mensajes dulces: “tú mereces alguien que te cuide de verdad”, “conmigo nunca vas a estar sola”.

Maricela herida y necesitada de afecto, se dejó envolver. Enrique era manipulador sabía decir las palabras que atrapaban en el momento justo. En menos de seis meses, estaban viviendo juntos. Para Maricela era algo que le daba seguridad. Ella era

creyente; le agredió a Dios, haberle puesto en su vida a Enrique.

El amor de cristal

Al principio, todo era aparentemente normal. Enrique la abrazaba, le decía que la amaba, que quería protegerla de todo lo malo. Pero esa supuesta “protección” empezó a convertirse en vigilancia. Primero, le pedía que no saliera con ciertas amigas porque “no le caían bien”. Luego, empezó a revisar su celular “por seguridad”. Después, criticaba la ropa que usaba: “Eso no es para una mujer seria”.

Con el tiempo, la casa se volvió una prisión. Cada decisión que Maricela tomaba debía pasar por la aprobación de Enrique. Si ella protestaba, él reaccionaba con silencios fríos o con explosiones de enojo.

El día que la golpeó por primera vez, fue porque ella se negó a una de sus exigencias: participar en una actividad que le parecía inmoral. Enrique le había propuesto que, a cambio de dinero, tuviera relaciones con otros hombres. Le aseguró que así podrían pagar deudas y “vivir mejor”. Ella, horrorizada, le dijo que no. Él la abofeteó y, con voz dura, le advirtió que no lo desafiara.

Esa no sería la última vez. Golpes, insultos, amenazas... todo se volvió parte del ciclo. A veces él se mostraba arrepentido, lloraba y le prometía cambiar. Pero, al poco tiempo, volvía a ejercer su violencia.

El niño grandote reprimido por la mamá

La mayoría de las personas no sabían lo que pasaba puertas adentro. Maricela no contaba nada. No quería que la juzgaran ni que la culparan por “seguir ahí”.

Pero un día, la madre de Enrique, Rosa, llegó sin avisar. Encontró a Maricela en la cocina llorando desconsoladamente,

tenía un moretón visible en la cara y los párpados hinchados de tanto llorar. No hizo preguntas. Caminó hasta donde estaba su hijo, que dormía en el sofá, y lo despertó con un tono que él no escuchaba desde que era niño.

—Enrique... ¿Qué estás haciendo con tu vida? —le dijo, mirándolo fijo—. Esto que haces no es amor. Es destrucción. Es vergonzoso.

Él intentó justificarse, pero Rosa no le dio espacio. Le habló de frente: —Tú no estás bien. Y si no buscas ayuda, vas a terminar en la cárcel... o peor, vas a destruirla para siempre.

Le habló de psicología, de psiquiatría. Le recordó que su padre también había sido un hombre violento, y que él siempre había dicho que no quería parecerse a él. Enrique escuchaba con rabia y vergüenza mezcladas.

Por insistencia de su madre, Enrique terminó yendo a una consulta con el doctor Jaime, un psiquiatra egresado de la UNAM con más de 20 años de experiencia. Jaime no le habló como un juez, sino como alguien que quería entender de dónde venía tanta rabia.

En las primeras sesiones, Enrique estaba a la defensiva. Decía que él no era un “loco”, que su problema era que Maricela “lo provocaba”. Pero Jaime, con paciencia, le iba mostrando cómo esas justificaciones eran parte del mismo patrón de violencia que lo consumía.

Trabajaron en identificar detonantes, en reconocer su incapacidad para manejar la frustración, en entender cómo su deseo de control no era amor, sino miedo disfrazado.

Narrativa en círculo violento

Paralelo al tratamiento psiquiátrico, Enrique comenzó terapia con Alma, una psicóloga que trabajaba desde el enfoque narrativo. Alma le explicó que cada persona vive su vida como una historia, y que él había construido la suya con un guion

donde era el protagonista absoluto, sin dejar espacio a los demás para decidir por sí mismos.

Durante quince sesiones, Alma le pidió que hablara de su infancia, de cómo veía a su padre maltratar a su madre, de cómo juró no repetirlo... y, sin embargo, terminó reproduciéndolo.

Una de las tareas más arduas fue escribir una carta a Maricela, no para pedir perdón, sino para reconocer el daño en detalle, sin excusas. Enrique tardó semanas en terminarla. Lloró varias veces mientras escribía, porque por primera vez se enfrentó a lo que había hecho: no solo golpes, sino años de control, humillación y abuso.

Desmontando al depredador

En la sesión número quince, Alma le hizo una pregunta directa:

—Enrique, ¿quién eres si no eres un depredador?

Él se quedó en silencio. Por primera vez, entendió que había construido su identidad sobre la violencia. Que dejar de ser un depredador no era simplemente “portarse bien”, sino desmontar todo lo que creía que lo hacía hombre.

Esa tarde, salió del consultorio sintiendo que algo dentro de él se había derrumbado... pero en el buen sentido. Era como un espejo que mostraba una imagen distorsionada y que, al desvanecerse, dejaba espacio para mirarse de otra forma.

No fue un cambio mágico ni inmediato. Enrique seguía teniendo impulsos de control, momentos de enojo, ganas de imponer su voluntad. Pero ahora podía reconocerlos y detenerse antes de actuar.

Con el tiempo, Maricela decidió separarse. Reconocía el esfuerzo de Enrique, pero necesitaba sanar lejos de él. Le dijo que le deseaba que siguiera en terapia, pero que ella merecía una vida sin miedo.

Él lo aceptó, aunque le dolió. Fue la primera vez en 15 años que respetó una decisión de Maricela sin tratar de manipularla.

Aceptó que él era el responsable de su violencia depredadora. Dimensionó el daño psicológico y emocional que le había causado a Maricela, reflexionó sobre lo violento que fue y que era necesario continuar trabajando en él.

Mensaje

Este no es un cuento de “final feliz” en el sentido clásico. No hay reconciliación romántica, no hay abrazo final. Lo que hay es algo más real: una mujer que se libera y un hombre que, aunque tarde, empieza a asumir su responsabilidad y a desmontar su violencia.

La violencia depredadora no aparece de un día para otro. Se construye poco a poco, con palabras dulces que se transforman en cadenas invisibles. Y no siempre se puede cambiar al agresor, pero sí se puede reconocer el peligro y buscar ayuda.

Si tú, que lees esto, te ves en los ojos de Maricela, no esperes a que el daño sea irreversible. Y si te ves en los pasos de Enrique, recuerda que no naciste violento: aprendiste a serlo. Así que también puedes aprender a dejar de serlo.

Invitación para quien lee desde afuera

La violencia depredadora no es amor, es dominio, abuso y destrucción. Se disfraza de cuidado, pero encierra control, humillación y dolor. Cada golpe, cada insulto, cada manipulación es una grieta que puede terminar en feminicidio. Si reconoces estas señales en tu vida o en la de alguien cercano, no las ignores. Romper el silencio es salvar una vida. Buscar ayuda no es debilidad: es el primer paso para recuperar la dignidad y la libertad.

Violencia vicaria

La violencia vicaria -palabra que proviene del latín *vicarius*, que significa “en lugar de” o “por intermedio”- es una forma de violencia de género en la que el agresor no ataca directamente a la mujer, sino a todo aquello que ella ama, protege o valora: sus hijos, sus mascotas, sus familiares, sus recuerdos, su trabajo, su libertad. Es un acto de poder, de dominación, de venganza simbólica. Es decirle a una mujer: "si te vas, si me desafías, si intentas ser libre, todo lo que toques se destruirá. Y será tu culpa". No se trata de un episodio aislado, sino de una estrategia sistemática de terror, diseñada para anular la voluntad de la víctima, para encerrarla no en una casa, sino en una prisión invisible hecha de miedo, culpa y aislamiento.

Esta forma de violencia no surge de la ira incontrolada, sino del cálculo deliberado. El agresor no pierde el control; al contrario, lo ejerce con precisión quirúrgica. Sabe que no necesita golpear para doblegar. Sabe que puede matar sin tocar. Porque la violencia vicaria no busca herir el cuerpo, sino el alma. Busca que la mujer se sienta responsable de cada daño que sufre quien la rodea. Busca que amigo de su derecho a la libertad, que crea que escapar es una traición, que piense que su supervivencia depende de su sumisión.

En el caso de Mariana, una mujer de 34 años de un pueblo del Estado de Guanajuato, la violencia vicaria comenzó cuando ella anunció que quería retomar sus estudios universitarios. Su pareja, Raúl, no la golpea. El no le gritó. Simplemente, al día siguiente, encontró a su perro, un viejo labrador que había criado desde cachorro, muerto en el patio con el cuello roto. No hubo testigos, no hubo evidencia directa. Pero Mariana supo. Y

Raúl, con una voz suave, le dijo: "¿qué triste, no? Los animales a veces no soportan el calor".

Ella no denunció. Quería denunciarlo pero temía lo que vendría después. Y cuando, meses más tarde, su hermano menor fue atacado a golpes frente a su casa, con una nota que decía "la próxima vez será peor", Mariana entendió que no estaba sola en su sufrimiento: estaba siendo castigada por amar.

Este tipo de violencia tiene características profundamente perversas. Primero, es simbólica: el daño no se dirige a la víctima directamente, sino a lo que ella representa o ha protegido. Un niño, una mascota, una fotografía familiar, un lugar significativo. Segundo, es premeditada: no surge del arrebato, sino del plan. El agresor elige el momento, el lugar, la víctima secundaria con precisión. Tercero, es intimidatoria: su objetivo no es solo castigar, sino advertir. Cuarto, es estructural: se repite, se intensifica, se normaliza. Y quinto, es invisibilizada: porque no deja rastros físicos en la mujer, porque no encaja en las categorías tradicionales de violencia, ya que la sociedad muchas veces no la entiende como tal.

La violencia vicaria está profundamente ligada al feminicidio. No es un paso anterior; es, en muchos casos, la antesala del asesinato. Porque cuando una mujer ha sido sometida a este tipo de terror, cuando ha visto cómo todo lo que ama es destruido por intentar ser libre, su desesperanza crece hasta niveles insostenibles. Algunas se quedan, paralizadas por el miedo. Otras intentan huir, pero el sistema no las protege. Y otras, como Alma en el caso anterior, terminan muriendo no por un cuchillo en el pecho, sino por la acumulación de heridas invisibles, por la certeza de que su existencia es una amenaza para quienes ama.

En México, donde cada año se registran miles de feminicidios, la violencia vicaria ha comenzado a reconocerse legalmente como un agravante. En 2021, la Suprema Corte de Justicia incluyó la violencia vicaria como un elemento que puede tipificar un feminicidio, entendiendo que el asesinato no solo

ocurre cuando se quita la vida, sino cuando se destruye la posibilidad de vivir con dignidad. Sin embargo, en la práctica, este reconocimiento aún choca con la indiferencia institucional, con la falta de capacitación en los cuerpos policiales y judiciales, y con una cultura que sigue minimizando el sufrimiento emocional de las mujeres.

Hay casos emblemáticos que ilustran esta realidad. El de Brenda, una joven de 22 años de Ciudad Juárez, cuya expareja encendió la casa de su madre después de que ella denunciara maltrato psicológico. La casa se quemó, pero nadie resultó herido. La policía no investigó el incendio como un acto de violencia vicaria, sino como un “accidente doméstico”. Meses después, Brenda fue encontrada estrangulada en su departamento. Su asesino, su expareja, fue detenido, pero el sistema ya había fallado: no había protegido a Brenda cuando aún podía hacerlo, cuando las señales estaban claras.

El caso de Lucía, una profesora de Oaxaca que denunció a su esposo por amenazas. Él respondió matando a su hija de cinco años, fingiendo un secuestro. Antes de suicidarse, dejó una carta: “si no es mía, no será de nadie”. Este crimen no fue un arrebato, sino el clímax de un proceso de dominación en el que la niña fue usada como arma. La justicia tardó años en clasificar el caso como feminicidio agravado por violencia vicaria. Para entonces, la familia ya estaba destruida.

Lo más trágico de la violencia vicaria es que muchas mujeres no la reconocen como tal. Porque no encaja en la idea común de violencia. No hay moretones, no hay fracturas, no hay denuncias por agresión física. Pero el daño es real, profundo, devastador. Una madre que ve cómo su hijo es secuestrado por su expareja para obligarla a regresar no sufre menos que una mujer golpeada. Una hija que recibe fotos de su padre quemando las cartas de amor que su madre guardaba no está menos herida que quien ha sido violada. El trauma emocional es igualmente letal.

Además, la violencia vicaria refuerza el ciclo de dependencia. La mujer se siente culpable: “si me hubiera quedado, mi hijo no habría sido secuestrado”; “si no hubiera denunciado, mi madre seguiría viva”. Esta culpa, cultivada por el agresor, la paraliza. Y el sistema, en lugar de protegerla, muchas veces la revictimiza. Las autoridades le preguntan: “¿por qué no te fuiste antes?”, “¿por qué no denunciaste antes?”, como si la supervivencia fuera una elección sencilla, como si huir no significara abandonar a quienes ama al peligro.

La invisibilización de la violencia vicaria tiene raíces culturales profundas. Vivimos en sociedades que normalizan el control masculino, que romantizan la posesión bajo el nombre de “amor apasionado”, que ven a la mujer como una extensión del hombre, no como un sujeto autónomo. En este contexto, decir “te mato si te vas” no se entiende como una amenaza de muerte, sino como una “demostración de amor intenso”. Y cuando el agresor daña a los hijos, se justifica decir “son mis hijos también”, sin reconocer que los utiliza como herramientas de tortura emocional.

Pero hay esperanza. Lentamente, gracias al trabajo de activistas, psicólogas, abogadas y mujeres sobrevivientes, la violencia vicaria está saliendo de las sombras. Se están creando protocolos específicos para identificarla. Se están capacitando jueces y policías. Se están abriendo refugios que entienden que proteger a una mujer no solo implica darle un techo, sino garantizar la seguridad de sus hijos, de sus familias, de sus mascotas. Y se están contando historias como esta, para que nadie más diga “no sabía que eso era violencia”.

Porque la violencia vicaria no es un detalle. Es un grito. Es una señal de alerta máxima. Es el lenguaje del terror que precede al feminicidio. Y si queremos detener los asesinatos de mujeres, no podemos esperar a que haya un cadáver. Debemos intervenir cuando el perro aparece muerto, cuando el hermano recibe amenazas, cuando el hijo desaparece por horas, cuando la madre recibe flores con una cruz dibujada.

La lucha contra el feminicidio no puede limitarse a castigar al asesino. Debe comenzar mucho antes: cuando la mujer aún respira, cuando aún puede ser protegida, cuando aún tiene fuerza para pedir ayuda. Y esa ayuda debe incluir el reconocimiento de que no todas las heridas sangran, pero todas duelen. Que no todos los asesinatos requieren un cuchillo, pero todos dejan un vacío imposible de llenar.

Hoy, en algún lugar, una mujer mira a su hijo dormir y piensa: “si me voy, ¿lo veré otra vez?”. Hoy, otra acaricia la foto de su mascota y recuerda cómo fue encontrada. Hoy, otra lee una carta anónima y siente que el mundo se desmorona. Ellas no están exagerando. No están locas. Están siendo torturadas con precisión, con paciencia, con saña.

Y si no las escuchamos ahora, si no entendemos que la violencia vicaria es un grito de auxilio, si no actuamos antes de que sea demasiado tarde, seguiremos enterrando mujeres con la nota de suicidio falso, con el “accidente” sospechoso, con el silencio cómplice del sistema.

Por eso, es necesaria la denuncia desde el primer momento en que aparece la violencia vicaria: a las instituciones, exigirles que actúen antes de que haya mujeres asesinadas; a la sociedad, que no miren hacia otro lado; a las mujeres, que no duden de su dolor, sepárense, denuncien. Y un llamado urgente a los hombres; si aman de verdad, nunca utilicen al amor como arma mortal porque el amor no conduce al feminicidio. El amor no es amenaza. Tampoco significa arrebatar la vida de una mujer.

Los hombres tienen que entender que al ejercer violencia vicaria están cometiendo un delito, que pesa sobre ellos: cultura, costumbres, informaciones y trastornos en su salud mental que deben atenderse para frenar el feminicidio. Acudir a la atención psiquiátrica y psicológica es una necesidad de solucionar de forma urgente problemas que se han presentado a lo largo de su historia de vida, que están detrás de sus pensamientos, actitudes y comportamientos que atentan contra la vida de la mujer.

Tipos de hombres que ejercen violencia vicaria

La violencia vicaria no es un fenómeno abstracto. No surge de la nada, ni pertenece a un estereotipo monolítico de “monstruo” o “psicópata”. Detrás de cada caso, hay un hombre con nombre, con historia, con emociones, con fragilidades. Y aunque nada justifica sus actos, entender quiénes son, cómo piensan, cómo se forman, es esencial para prevenir, intervenir y, en última instancia, detener la cadena de destrucción que desatan.

La violencia vicaria -ese acto de dañar a quienes dicen amar a una mujer para controlarla- no es un impulso aislado, sino el resultado de una construcción social, emocional y psicológica compleja. A continuación, se presenta una tipología de hombres que ejercen esta forma de violencia, no para excusarlos, sino para comprenderlos, nombrarlos y, con suerte, transformarlos antes de que sea demasiado tarde:

- El hombre “amante posesivo”: cree que el amor es propiedad.
- Él se llama Andrés. Tiene 38 años, trabaja en una empresa de logística, y desde joven fue educado con la idea de que, si una mujer está contigo, “es tuya”. No en sentido vulgar, sino como una extensión de su identidad. Andrés no golpea a su pareja, Lucía, pero cuando ella decide retomar sus estudios de psicología, él comienza a “olvidar” recoger a su hija del jardín. “Se me pasó”, dice. Cuando Lucía se enoja, él responde: “tú también te olvidas de mí desde que estás con tus libros”. Un día, encuentra y quema su diario personal, lleno de reflexiones sobre su relación. “No me gusta que escribas cosas feas de nosotros”, dice con tristeza fingida. Para Andrés, el amor es exclusivo, total, intransferible. No acepta que Lucía es dueña de su propia vida fuera de él.

Y cuando ella intenta alejarse, castiga a su hija con silencios, con castigos injustos, con ausencias. No porque odie a la niña, sino porque sabe que hierirla duele más a Lucía que cualquier golpe. Andrés no se ve como un agresor. Se ve como un hombre herido, abandonado, traicionado. Pero su dolor se convierte en arma, y su amor, en cárcel.

- El hombre “padre manipulador”: usa a los hijos como escudo y arma. Carlos tiene 45 años y fue padre a los 18. Crió a sus dos hijos con orgullo, pero también con una necesidad obsesiva de control. Cuando su esposa, Elena, anuncia que quiere divorciarse tras años de silencio y sumisión, Carlos no reacciona con violencia directa. En cambio, comienza a decirles a los niños: “mamá nos va a dejar. No quiere vivir con nosotros”. Les muestra mensajes editados, les cuenta que ella tiene otro hombre. Cuando Elena obtiene la custodia compartida, Carlos se niega a entregar a los niños en las fechas acordadas. “Están enfermos”, dice. O: “hoy tienen examen”. No es cierto. Pero el sistema tarda meses en sancionarlo. Mientras tanto, los niños sufren, se sienten culpables, desarrollan ansiedad. Carlos no quiere matar a Elena, pero quiere hacerla sufrir. Y sabe que el mejor modo es destruir su relación con sus hijos. Para él, los niños no son personas, sino extensiones de su batalla de poder. No entiende que, al usarlos, los está lastimando más que a ella. Cree que defiende a su familia. En realidad, la está despedazando.
- El hombre “celoso crónico”: vive en una paranoia autoalimentada. Javier vive en un bucle de sospechas. Tiene 31 años, trabaja como técnico en telecomunicaciones y desde que era adolescente ha creído que todas las mujeres lo traicionarán. Su pareja, Rocío, es profesora de danza. Él nunca ha puesto un dedo sobre ella, pero cada vez que ella baila con un

compañero en una presentación, él se encierra en su habitación. Luego, días después, “accidentalmente” borra el video de la función familiar donde ella aparece. “Se me dañó el celular”, dice. Cuando Rocío denuncia acoso laboral en su escuela, Javier llama a la directora de forma anónima, diciendo que Rocío “tiene problemas mentales”. No hay pruebas, pero la duda queda. Él no actúa por maldad, sino por miedo: al abandono, a estar solo, a no ser suficiente. Pero su miedo se convierte en control, y su control, en violencia vicaria. No daña a Rocío, pero daña su reputación, su trabajo, sus sueños. Y cada vez que ella duda de sí misma, él se siente más seguro. Porque en su mente, si ella sufre, no se irá.

- El hombre “educado en la dominación”: Fernando creció en una familia tradicional donde el hombre era “la cabeza del hogar”. Su padre nunca tocó a su madre, pero decidió todo: qué comían, a qué hora se dormía, quién podía visitarlos. Fernando reproduce ese modelo con su esposa, Claudia. Cuando ella empieza a trabajar en una ONG de derechos humanos, él comienza a decirle a sus padres que “Claudia está muy influenciada, ya no es la misma”. Luego, canceló la suscripción a internet en casa, argumentando “ahorros”. Pero solo cuando ella necesita investigar para su trabajo. No la insulta. No la humilla en público. Pero cada decisión que toma está diseñada para limitarla. Cuando su perro, un regalo de su infancia, muere “misteriosamente” envenenado, Claudia llora. Fernando dice: “los animales callejeros traen peligro”. Ella no lo acusa, pero lo sabe. Fernando no se ve como violento. Se ve como un hombre que “mantiene el orden”. No entiende que su necesidad de control es herencia de una cultura que confunde autoridad con opresión.
- El hombre “artista del silencio”: castiga con la ausencia. Mateo no grita. Ninguna amenaza. No rompe objetos.

Pero cuando su pareja, Andrea, decide irse después de años de relación tóxica, él no se opone. Simplemente, comienza a visitar a su madre todos los días, llevándole flores, contándole historias. Pero cuando Andrea va a ver a su madre, esta la recibe con frío: “tu ex es más cariñoso que tú”. Andrea descubre que Mateo ha estado diciéndole a su familia que ella “lo abandonó por un hombre más joven”. No es cierto. Pero la desconexión familiar duele más que cualquier insulto. Mateo no necesita tocar a Andrea para destruirla: basta con aislarla de su red de apoyo. Él no se considera violento. Se ve como un hombre herido que “solo quiere paz”. Pero su paz se construye sobre el sufrimiento de ella. Su arma no es el ruido, sino el silencio calculado, el gesto desapasionado, la palabra sembrada como veneno.

- El hombre humillado: venga su vergüenza con terror. Raúl perdió su trabajo. Su auto fue retenido. Y cuando su pareja, Daniela, empezó a ganar más que él, algo en su interior se quebró. No porque la odiara, sino porque se odiaba a sí mismo. Entonces, comenzó a sabotear su estabilidad. Canceló su inscripción a un curso de capacitación. “Lo hice por error”, dijo. Luego, envió correos anónimos a su jefe, acusándola de fraude. No hubo consecuencias legales, pero el ambiente laboral se enrareció. Daniela empezó a dudar de su lugar en el trabajo. Raúl no quería destruirla. Quería que ella volviera a necesitarlo. Pero su vergüenza se convirtió en violencia indirecta. Hería lo que ella construyera para sentirse valioso, porque él ya no se sentía importante. No es un hombre malo, pero está derrotado. Y su dolor, sin procesar, se transforma en daño colateral.
- El hombre “religioso extremo”: usa la fe como justificación. Emilio es líder de una pequeña comunidad evangélica. Habla de perdón, de amor, de familia. Pero cuando su esposa, Ruth, decide separarse por años de

control emocional, él convence a la congregación de que ella “está siendo tentada por el mundo”. Organiza oraciones “por su salvación”. Sus hijos son apartados de actividades familiares porque “no deben estar con quien desobedece a Dios”. Ruth pierde apoyo espiritual, emocional, comunitario. Emilio no la toca, pero la excomulga socialmente. Para él, no está ejerciendo violencia, sino “defendiendo la santidad del matrimonio”. Su fe, distorsionada, se convierte en herramienta de opresión. Cree que obedece a Dios, pero en realidad obedece a su necesidad de dominio.

- El hombre “padre ausente que aparece” – El que usa la custodia como campo de batalla. Hugo nunca estuvo presente en la vida de su hijo. Pero cuando su expareja, Gabriela, inicia una nueva relación, él aparece de la nada, exigiendo custodia total. Presenta pruebas falsas: fotos editadas, testimonios inventados. Dice que Gabriela “expone al niño a malas influencias”. El proceso judicial dura años. Durante ese tiempo, el niño desarrolla trastornos del sueño, se aísla. Hugo no quiere criar a su hijo. Quiere castigar a Gabriela. Y lo hace usando al niño como peón. No siente remordimiento. Siente que “está haciendo lo correcto”. Pero su acción es venganza que disfraza de justicia.
- El hombre “celoso del éxito”: no soporta que ella brille. Diego estudió medicina, pero no terminó sus estudios. A diferencia de su pareja, Camila, que sí terminó con éxito su formación profesional. Ahora es cirujana. Él trabaja en una clínica privada como asistente. Cuando ella es reconocida en un congreso, él “accidentalmente” elimina las fotos del evento de su computadora. Luego, en reuniones familiares, dice: “Camila está tan ocupada que ya ni nos ve”. No critica su trabajo, pero mina su orgullo. Cuando ella se hace acreedora de una beca para estudiar posgrado en el extranjero, él dice: “vas a dejar

a tu familia por ambición”. No la detiene con fuerza, pero la paraliza con culpa. Para Diego, el éxito de Camila es un espejo que refleja su fracaso. Y no soporta mirarse en él.

- El hombre “arrepentido demasiado tarde”: entiende cuando ya no hay tiempo. Sergio llegó a terapia después de que su expareja, Martina, intentó suicidarse. No por él, dijo ella, sino por el peso de haber perdido a su hermano en un “accidente” poco después de que ella lo denunciara. Sergio no lo causó directamente, pero había dejado anónimos diciendo que “ella era mala influencia”. Su hermano, deprimido, dejó la vida. En terapia, Sergio llora. "No quería que muriera. Solo quería que ella tuviera miedo de irse". Pero es irremediable, el daño no se borra. No hay retorno. Sergio no es un monstruo. Es un hombre que no supo manejar sus emociones, que confundió el amor con la posesión, que aprendió a controlar porque nunca aprendió a comunicar. Pero su arrepentimiento no resucita a nadie.

En esta tipología es importante agregar otro tipo más de hombre que ejerce violencia vicaria; es puntualizado de manera específica porque es un tipo de hombre que más existe en la sociedad mexicana, el hombre de doble moral que utiliza a sus hijos e hijas para sentirse orgulloso de sí mismo, es el hombre “padre seleccionador”:

Es un caso entre millones más. Se llama Ernesto. Tiene 52 años. Viste bien, habla con seguridad, conduce un auto último modelo. En el trabajo, lo respetan. En la iglesia, lo ven como un hombre de familia. Detrás de esa máscara, hay una larga historia que lastima: la de dos hijas, Lucía y Camila, de 14 y 12 años, que llevan más de cinco años sin verlo, sin recibir un regalo de cumpleaños, sin una llamada de cumpleaños, sin una sola pensión alimenticia.

Ernesto se divorció de su primera esposa, Mónica, hace seis años. La relación fue tóxica, llena de desencuentros, de promesas rotas. Pero cuando Mónica decidió irse, él no luchó por salvarla. Luchó por deshacerse de ella. Desde el primer día del divorcio, dejó de pagar la pensión. “No tengo dinero”, decía. Pero Mónica descubrió que había comprado un departamento nuevo, que viajaba, que comía en restaurantes caros. Ella lo denunció, pero el sistema judicial avanzó con lentitud. Las multas no se aplicaron. Las órdenes de pago fueron ignoradas. Y mientras tanto, sus hijas dejaron de tener zapatos nuevos, tuvieron que cambiar de escuela por falta de pago, y aprendieron a pedir prestado el almuerzo a sus compañeros.

Dos años después del divorcio, Ernesto ya vivía con otra mujer: una joven de 34 años, ocho menos que Mónica, con quien tuvo dos hijos más. A ellos sí les paga la guardería privada. A ellos sí les compra ropa de marca. A ellos sí los lleva al médico sin demora. A ellos sí les organiza fiestas de cumpleaños con payasos, globos y pastel. Ernesto aparece en redes sociales con sus nuevos hijos en brazos, sonriendo, diciendo frases como: “La verdadera felicidad comienza con una familia que sí te valora”.

Mónica, ve esas fotos. No por envidia. Por dolor. Por humillación. Por impotencia. No le duele que él sea feliz. Le duele que sus hijas escuchen en el colegio: “tu papá tiene otros hijos y les hace fiestas”. Le duele que Lucía le pregunte: “¿por qué a ellos sí los quiere y a nosotras no?”. Le duele que Camila haya dejado de dibujar retratos de su papá, como solía hacer cuando era pequeña. Lo que más duele en el corazón es el mensaje directo: “tú y tus hijas, ya no me importan. Ahora tengo una familia *real*”.

Ernesto no levanta la voz contra Mónica. No la insulta. Incluso, en encuentros formales, le dice “cuídate”. Pero su indiferencia es más cruel que cualquier insulto. No necesita amenazarla. Su ausencia, su doble estándar, su favoritismo, son el arma. Y cada vez que Mónica lucha por una orden de pensión,

cada vez que un juez la escucha con desgano, cada vez que sus hijas ven fotos de sus hermanastros disfrutando lo que ellas no tienen, Ernesto gana. No con violencia física, sino con la violencia vicaria: castiga a sus hijas por el “delito” de ser hijas de una mujer que lo dejó.

Él no lo ve así. Para él, su nueva vida es un “renacimiento”. Sus nuevos hijos son “una bendición”. Y las de antes... “son responsabilidad de su madre”. Nunca dice que no las quiere. Dice que “no puede con todo”. Pero puede con más: con viajes, con ropa nueva, con fines de semana en la playa con su nueva familia.

Este tipo de violencia vicaria es especialmente devastadora porque no solo ataca a la mujer, sino que utiliza a los propios hijos como espejo de su rechazo. Es decirle a Mónica: “mira lo que perdiste. Mira lo que podrías haber tenido si no me hubieras abandonado”. Es convertir a los hijos en trofeos de poder: “yo decidí a quién cuido, a quién amo, a quién reconozco”.

Y lo más cruel es que, en muchos casos, la sociedad lo respalda. Nadie juzga a Ernesto por tener una nueva familia. Nadie lo condena por “olvidar” a sus hijas. Al contrario, se le ve como un hombre que “siguió adelante”, que “superó el divorcio”. Mientras tanto, Mónica es vista como una “mujer resentida”, una “madre que amarga a sus hijas con historias del pasado”.

Pero no es resentimiento. Es justicia negada. Es dignidad pisoteada. Es el derecho de dos niñas a ser amadas por igual, sin condiciones, sin castigos por el divorcio de sus padres.

Ernesto no se considera un agresor. Se ve como un hombre que construyó una vida mejor. Pero no contruyó nada. Destruyó. Destrozó la autoestima de sus hijas. Destrozó la fe de Mónica en la equidad. Y lo hizo no con puños, sino con omisiones, con privilegios selectivos, con una indiferencia calculada que sangra lentamente.

Porque la violencia vicaria también es ésta: el padre que abraza a unos hijos y niega la mano a otros. el hombre que paga

todo por los que eligió, y nada por los que lo eligieron primero. La humillación cotidiana de una mujer que ve cómo su expareja ama a otros hijos... como nunca amó a los suyos.

Aunque falten golpes, aunque no haya amenazas directas, aunque no haya un cuchillo ni una cuerda, el daño es real. Porque el abandono sistemático, el favoritismo cruel, el olvido voluntario... también son formas de matar. No el cuerpo, sino el corazón. Y a veces, eso basta para que una niña deje de creer en el amor.

Estos once tipos de hombres no son caricaturas. Son personas reales, con historias, con dolor, con errores. Algunos están conscientes de sus actos. Otros no. Pero todos comparten una cosa: la incapacidad de aceptar la autonomía de la mujer que dicen amar. La violencia vicaria no nace del odio únicamente, también del miedo: al abandono, a la irrelevancia, a no ser amado como antes.

Significa entender que la violencia no es un destino, sino un camino que se puede interrumpir. Que muchos de estos hombres podrían cambiar con terapia, con educación emocional, con modelos de masculinidad saludable.

Y mientras no enfrentemos sus rostros, sus historias, sus razones -por equivocadas que sean-, seguiremos tratando los síntomas, no las causas. Porque detener la violencia vicaria no solo depende de proteger a las mujeres, sino de transformar a quienes, hoy, aún creen que amar es poseer.

Prevención de la violencia vicaria

La violencia vicaria es acumulación de hechos. No cae como un rayo sin aviso. Es el fruto de un proceso lento, silencioso, casi invisible, que se cultiva en el terreno fértil del control, la desigualdad, la impunidad y la indiferencia social.

Por eso, su prevención no puede ser reactivada, ni limitarse a castigar cuando ya haya ocurrido el daño. La verdadera

prevención debe ser profunda, estructural, temprana y sostenida en el tiempo. Debe actuar antes de que el perro aparezca muerto en el patio, antes de que el hijo sea usado como rehén emocional, antes de que una mujer sienta que la única forma de proteger a los suyos es quedarse en una relación tóxica.

Prevenir la violencia vicaria significa intervenir en las raíces del problema: en la educación, en las instituciones, en los modelos de masculinidad, en la cultura del amor y del poder.

La primera línea de prevención se encuentra en la educación desde la infancia. Es en las aulas, en los hogares, en los juegos y en las historias que los niños escuchan donde se construyen las bases de lo que será su relación con el amor, con el otro y con el poder.

Cuando un niño aprende que “las niñas son débiles”, que “el hombre debe mandar”, que “si alguien se va, es porque no te amaba”, está recibiendo semillas de dominación que, con el tiempo, pueden florecer en formas sutiles de control. Por eso, es urgente incorporar en los planos educativos contenidos claros sobre igualdad de género, empatía, autonomía personal y respeto a los límites.

No se trata solo de talleres ocasionales sobre violencia de género, sino de una transformación curricular que enseña a niñas y niños que el amor no duele, que el control no es protección, y que el derecho a decidir sobre la propia vida es inviolable. Cuando un niño entiende que no puede prohibirle a su compañera de juego que hable con otros, está aprendiendo que el amor no es posesión. Y eso, a largo plazo, salva vidas.

Otro pilar fundamental es la formación de profesionales clave: maestros, policías, jueces, trabajadores sociales, médicos y psicólogos. Muchos de ellos no reconocen la violencia vicaria porque no la han estudiado, ya que no saben identificar sus señales.

Un maestro que ve a una alumna deprimida tras la muerte arrepentida de su mascota puede pensar que es un duelo normal,

sin imaginar que fue asesinada por su padre como advertencia a su madre.

Un policía que recibe una denuncia por amenazas anónimas contra la familia de una mujer puede archivarla por “falta de pruebas”, sin comprender que es parte de una estrategia de terror. Por eso, es esencial capacitar a estos actores con enfoques de género, sensibilidad social y protocolos específicos para detectar y actuar ante indicios de violencia vicaria.

Los sistemas de protección no pueden seguir siendo reactivos; deben ser proactivos, con mecanismos de alerta temprana que permitan intervenir antes de que el daño se vuelva irreversible.

Además, la prevención debe fortalecer los espacios de denuncia de seguros y efectivos. Hoy, muchas mujeres no denuncian porque temen represalias, porque no confían en las instituciones, porque saben que, aunque lo hagan, poco cambiará.

La impunidad alimenta el ciclo de violencia. Por eso, es urgente crear redes de protección que garanticen no solo la seguridad de la mujer, sino también la de sus hijos, sus mascotas, sus familiares cercanos. Los refugios deben estar preparados para recibir a todos sus seres amados, no solo a ellas, incluye a sus animales de compañía.

Los juzgados deben entender que el envenenamiento de una mascota o la desaparición forzada de un hijo son actos de violencia que deben investigarse como algo menos y pasajero. Y las órdenes de protección deben incluir cláusulas específicas contra la violencia vicaria: prohibición de acercarse a familiares, vigilancia de redes sociales, monitoreo de movimientos, sanciones inmediatas por incumplimiento.

Otro frente crucial es la transformación de los modelos de masculinidad. La violencia vicaria no es un acto de locura, sino de aprendizaje: muchos hombres que la ejercieron fueron educados en entornos donde el amor se confunde con el

dominio, donde la autoestima depende del control sobre la pareja, donde la separación se vive como una derrota personal.

Por eso, es necesario promover espacios de reflexión y terapia para hombres, no como medida punitiva, sino como herramienta de prevención. Grupos de masculinidad crítica, talleres sobre inteligencia emocional, programas comunitarios que invitan a los hombres a hablar de sus miedos, sus inseguridades, su relación con el poder, pueden ser clave para desmontar la idea de que amar es poseer. La prevención no solo debe enfocarse en proteger a las víctimas, sino en transformar a quienes podrían convertirse en agresores.

La prevención requiere una campaña social masiva de sensibilización. La violencia vicaria sigue siendo invisible porque no se habla de ella. No aparece en las telenovelas, no se cuenta en las noticias, no se reconoce en las conversaciones cotidianas. Es necesario romper ese silencio con campañas que muestren sus rostros: el padre que niega la pensión a sus hijos del primer matrimonio mientras festeja a los del segundo, el hombre que mata al gato de su pareja para advertirle, la expareja que amenaza a la hermana de la mujer para que no la denuncia.

Historias reales, contadas con sensibilidad, pueden ayudar a que la sociedad entienda que esta violencia existe, que no es un “detalle”, que mata lentamente. Medios de comunicación, redes sociales, artistas, líderes comunitarios deben unirse para visibilizar este fenómeno y normalizar la denuncia, el acompañamiento y la empatía.

Prevenir la violencia vicaria no es una tarea de un solo sector. Es un compromiso de toda la sociedad. Requiere políticas públicas firmes, presupuestos destinados a la protección real, justicia oportuna y una cultura que rechace el control como forma de amor.

Cuando una niña crece sabiendo que su vida no será usada como moneda de cambio en una guerra de poder, cuando un hombre aprende que amar es soltar, no aprisionar, cuando una madre sabe que denunciar no pondrá en riesgo a sus hijos...

entonces, la prevención habrá comenzado a dar frutos. No se trata de soñar con un mundo sin violencia, sino de construir uno donde, antes de que una mujer se sienta que debe elegir entre su libertad y la seguridad de los suyos, alguien ya haya intervenido. Porque prevenir no es solo evitar un crimen. Es salvar una vida antes de que algún hombre decida que merece ser destruida.

El sufrimiento de los hijos

En Toluca, un municipio del Estado de México, donde el cielo se tiñe de gris por las mañanas y el frío se cuela por las rendijas de las casas de lámina y concreto, vive Natalia. Tiene 42 años, la mirada cansada de quien ha dormido poco y ha trabajado mucho, y una sonrisa que, cuando apareció, parecía un milagro. Llevaba diez años separada de Jesús, su expareja, pero él seguía presente en su vida. No con su cuerpo, sino con su ausencia. Con su indiferencia. Con su silencio calculado. Porque Jesús no necesitaba gritar, golpear o amenazar para hacer daño. Su arma era otra: la desatención. El abandono. La mentira pública. Y a través de sus hijos, Iván y José, castigaba a Natalia cada día.

Habían sido diez años de matrimonio que Natalia recordaba como una década de esfuerzo constante. Jesús nunca trabajó de forma estable. Aparecía y desaparecía: unos meses en una obra, otros en un taller mecánico, luego “buscando algo mejor”. Pero lo que ganaba, si es que ganaba, se lo gastaba en ropa, en cervezas con amigos, en un celular nuevo. Nunca en la casa. Nunca en los niños.

Promesas reiteradas

Natalia, mientras tanto, se levantaba a las cinco de la mañana para abrir una pequeña tienda de abarrotes en su patio, luego iba a limpiar casas y, por las tardes, vendía tamales en el mercado. Trabajaba tres, a veces cuatro trabajos, solo para que sus hijos tuvieran zapatos, útiles escolares, medicinas cuando se enfermaban. Jesús, mientras dormía hasta tarde, veía el fútbol, decía que “ya iba a ponerse las pilas”, pero nunca lo hacía.

Durante años, Natalia aguantó. No por amor, sino por miedo. Miedo a que, si se iba, él la buscaría, la humillaría, la seguiría. Miedo a que dijera que era una pésima madre. Miedo a que los niños sufrieran. Pero un día, después de que Jesús le dijo frente a sus hijos: “yo no te necesito, pero tú sí me necesitas, porque eres una fracasada”, Natalia tomó una decisión. No fue un grito. Fue un susurro: “no más”.

La máscara del redentor

Se separó. No hubo escándalo. No hubo denuncia inmediata. Solo una maleta, dos mochilas pequeñas, y los ojos llorosos de Iván y José, que no entendían por qué su papá no los abrazaba cuando se fueron.

Los primeros meses fueron los más difíciles. Natalia buscó una casa más pequeña, cerca de su tienda, y pidió ayuda a su hermana Rosa, quien siempre había estado ahí, como una sombra protectora. Los niños extrañaban a su padre, al principio. Lo llamaban. Le enviaban dibujos. Pero Jesús no respondía; pero subía fotos a Facebook con ellos, abrazándolos, sonriendo, con frases como: “mis príncipes. El orgullo de su papá”. Fotos que Natalia no reconocía, porque no eran de encuentros recientes. Eran imágenes del pasado, de cuando aún vivían juntos, editadas, recortadas, usadas para construir una narrativa falsa.

En las fotos, Jesús aparecía con traje, sonriente, con los niños en trajes nuevos, sosteniendo trofeos de escuela. “Hoy recibimos el premio al mejor estudiante. Todo gracias al esfuerzo de papá”, decía la leyenda.

La verdad detrás de los likes

Pero Natalia sabía la verdad: los trajes los había comprado ella con dinero de vender tamales. El trofeo de Iván por matemáticas lo pagó con dos semanas de limpieza en una

oficina. Jesús no había pagado ni un solo centavo de la inscripción escolar, ni de los libros, ni de los uniformes. Y sin embargo, en redes, era el padre ejemplar, el hombre que “sí cumple”, el que “ama a sus hijos”.

Los niños, al ver esas fotos, se confundían. “Mamá, ¿por qué dice que fue papá quien pagó mi premio?”, preguntó José, de 10 años. Natalia no supo qué decir. Solo lo abrazó. “El amor no se demuestra con fotos, hijo. Se demuestra con amor presente, con hechos y expresiones. Y tu papá nunca lo ha hecho”.

Segunda nupcia del mentiroso

Con el tiempo, Jesús se casó. Su nueva esposa, Miroslava, tenía 32 años, diez menos que Natalia. Era maestra de inglés, hablaba con acento extranjero, vestía ropa elegante. Jesús la presentó como “la mujer que me salvó”, como “mi verdadero amor”. En sus redes, todo era amor: desayunos en la cama, viajes a Cancún, anillos de diamantes, cenas románticas. Subía fotos de él entregándole un coche nuevo, con el título: “porque una mujer como ella se lo merece”. Mientras tanto, Iván y José no tenían dinero para ir a un parque de diversiones. Natalia no podía pagarles un campamento de verano. Y Jesús, que decía amarlos tanto, nunca les preguntaba si necesitaban algo.

Lo más doloroso no era la falta de dinero. Era la indiferencia. Jesús no les llamaba, no les preguntaba por sus necesidades, no iba a sus ceremonias escolares; pero se mostraba en redes, como el padre perfecto. Como si sus hijos del primer matrimonio fueran solo decoración de su pasado, mientras que Miroslava y su nueva vida eran el presente glorioso.

Una tarde, Iván, de 13 años, llegó del colegio con los ojos rojos. “Mamá, hoy en clase hablamos de familias. Yo dibujé a papá, a ti, a José y a mí. Y mi compañero me dijo: “pero tu papá no vive contigo”, y además tiene otra familia. ¿Por qué lo

dibujaste? Natalia lo abrazó. "Porque es tu papá, aunque no actúe como tal. Y tú tienes derecho a amarlo o no, aunque él no te ame como debería".

Sale a la luz la verdad

Esa noche, Natalia lloró. No por ella. Por sus hijos. Por la humillación silenciosa a la que estaban siendo sometidos. Porque Jesús no solo los abandonaba: los usaba como escenario para su farsa. Se presentaba como el hombre que sí apoyaba, que sí amaba, que sí cumplía... pero solo con quienes no le recordaban su fracaso. Con Natalia, no cumplió con sus responsabilidades. Con Miroslava, era generosa. Y esa diferencia no era casual: era un mensaje. Un castigo. Una forma de decirle a Natalia: "mira lo que podrías haber tenido si no me hubieras dejado. Mira lo que perdiste".

Natalia decidió actuar. No con odio. Con prevención. Con educación. Con verdad. Habla con los niños. Les explicaron, con palabras claras y amorosas, que el amor no se demuestra con fotos, sino con acciones. Que un padre que no está, no está, aunque suba fotos antiguas. Que el dinero que él gastaba en viajes con Miroslava era el mismo que debía estar pagando para que ellos tuvieran libros, ropa, salud. Les enseñó a distinguir entre la apariencia y la realidad. Y les repitió una y otra vez: "ustedes no son el castigo de nadie. Ustedes son amados, aunque él no lo demuestre".

Un deudor de pensión alimenticia

El denunciado. Esta vez, con ayuda de una asesoría jurídica gratuita del municipio. Presentó pruebas: las fotos de redes, los mensajes en los que Jesús decía que no tenía dinero para la pensión, pero subía imágenes de viajes, las declaraciones de los vecinos que lo habían visto en eventos familiares de lujo. El juez, esta vez, no fue indiferente. Entendió que la violencia

vicaria no es solo un daño emocional, sino un acto de humillación pública, de manipulación simbólica. Se dictó una orden de pensión alimenticia con sanciones por incumplimiento. Y se exigió que Jesús no usara fotos de sus hijos en redes sin autorización.

Pero la batalla no terminó ahí. Porque la prevención no es un solo acto. Es un proceso. Natalia comenzó a participar en talleres comunitarios sobre violencia vicaria. Allí conoció a otras mujeres que habían vivido historias similares: hombres que abandonaban a sus hijos, pero se mostraban como padres ejemplares en redes; hombres que castigaban a sus exparejas dejando de pagar, pero regalaban lujos a sus nuevas parejas. Compartieron sus historias. Lloraron. Se fortalecieron.

Ayudándose entre mujeres

Natalia creó un grupo llamado “Raíces de Amor”, donde enseñaban a los niños a reconocer el amor verdadero, a no sentirse culpables por el abandono, a saber que no son responsables de las fallas de sus padres. Organizaron actividades en escuelas, pláticas en centros comunitarios, campañas en redes: “el amor no se finge. “Un padre no es quien sube fotos, sino quien está”. “La pensión no es un favor. Es un derecho”.

Y con el tiempo, algo cambió. Iván y José dejaron de sufrir en silencio. Empezaron a hablar. A escribir. Un dibujo. Iván escribió un ensayo para su clase: "mi mamá es mi héroe. Ella trabaja mucho, no tiene tiempo para dormir, pero siempre nos abraza. Mi papá sube fotos, pero no llama. Yo prefiero el abrazo real al que está en internet".

José, en su dibujo de la clase de artes, pintó a su mamá con un escudo dorado. “Porque nos protege”, le dijo a la maestra.

Jesús, mientras tanto, siguió subiendo fotos. Pero ya no eran las mismas. Ahora, cuando apareció con sus hijos, la gente comentaba: “¿y la pensión?, ¿ya la pagaste?”. Algunos le grabaron la orden judicial. Otros simplemente decían: “qué

pena que tus hijos tengan que pedir prestado el almuerzo mientras tú te vas de vacaciones”.

La doble moral al descubierto

No sabemos si Jesús cambió. Tal vez sí. Tal vez no. Pero lo que sí cambió fue el entorno. La familia ya miraba hacia otro lado. Ya no normalizaba su doble moral. Ya no permitiría que usara a sus hijos como trofeos de su ego.

Porque prevenir la violencia vicaria no es solo detener a un hombre. Es educar a una sociedad. Es enseñar a los niños que no deben dudar de su valor por el abandono de un padre. Es crear redes que protejan, que denuncien, que acompañen. Es mostrar que el amor no se mide por lo que se gasta, sino por lo que se da.

Y en Toluca, en una casa pequeña cerca del mercado, Natalia sigue trabajando. Pero ahora duerme un poco más tranquila. Porque sus hijos saben la verdad. Porque tienen una vida tranquila. Porque ya no están solos.

Y cuando mira las estrellas por las noches, Natalia piensa: "no fue fácil. Pero valió la pena. Porque ellos, mis hijos, ya no son armas en una guerra de su padre. Son libres. Y eso, nada ni nadie podrá quitárselo".

Porque prevenir no es esperar a que el daño ocurra. Es actuar antes. Es enseñar. Es proteger. Es decir, en voz alta: "No más mentiras. No más abandono. No más violencia disfrazada de amor".

Mensaje

A las mujeres que son víctimas de violencia vicaria: no están solas. Su dolor es real y tiene nombre. Su voz importa, sus hijos merecen crecer en paz y ustedes merecen vivir sin miedo. Buscar apoyo no es esencial. Hay redes de mujeres, instituciones y corazones dispuestos a acompañarlas. Recuerden siempre que

la vida de sus hijos y la suya valen más que cualquier tipo de violencia por amor.

Invitación para quien lee desde afuera

Vale insistir una vez más, la violencia vicaria es de las formas más crueles de agresión: se da cuando el victimario utiliza a los hijos e hijas como medio para dañar a la madre. No es solo un problema privado, es una herida social que nos interpela a todos y todas. Cada vez que se minimiza, se silencia o se normaliza, se perpetúa un ciclo que deja cicatrices profundas en las víctimas y en la sociedad entera.

Tú, que lees estas palabras desde afuera, también tienes un papel importante. Quizá no estés viviendo esta violencia en carne propia, pero tu mirada, tu escucha y tu solidaridad pueden marcar una diferencia. El silencio protege al agresor, mientras que la empatía y la acción acompañan a la víctima. Pregúntate: ¿Qué puedo hacer yo para evitar que mujeres e infantes sufran de violencia vicaria?

La invitación es clara: infórmate, sensibilízate y actúa. Habla del tema, supera los mitos, apoya a las madres y a los hijos que atraviesan este infierno. Sé parte de la red que ayuda, fortalece, abraza y sostiene. Porque la violencia vicaria no solo destruye familias, también erosiona los valores de justicia, amor y respeto que deberían sostenernos como sociedad.

Las heridas acaban con el amor

En las calles agitadas de Ecatepec, donde el bullicio de los mercados y los autos parecía nunca detenerse, vivían Juana y Rubén. Ella era educadora, mujer de voz suave pero firme, comprometida con sus alumnos y con sus ideales. Se levantaba cada día antes de que el sol asomara para ir a la primera escuela en la mañana y, por la tarde, corría a la segunda institución donde impartía clases.

El cansancio era parte de su rutina, pero lo sobrellevaba con la ilusión de ver crecer a sus hijas, Maciel y Maricarmen, dos gemelas de 12 años que le daban sentido a cada jornada. Rubén, en cambio, era abogado. Tenía facilidad de palabra, elegancia en su vestir y cierta arrogancia que lo hacía sentirse superior. Al inicio del matrimonio, todo parecía prometer una vida estable; sin embargo, a los dos años de casados, la ilusión comenzó a desmoronarse.

Rubén, que al principio colaboraba con los gastos, dejó poco a poco de aportar. Alegaba que el dinero no alcanzaba, que los clientes no pagaban a tiempo o que había que invertir en “cosas más importantes”.

La presunción ante los amigos

Con el tiempo, la carga económica recayó por completo en Juana, quien además de trabajar sin descanso debía sostener el hogar y cubrir todas las necesidades de las gemelas. Rubén presumía frente a sus amigos que Juana estaba a sus pies, que no solo lo atendía a él, sino también a las hijas, como si fueran una carga de la que se había librado con astucia. Aquellas

palabras, que Juana escuchó más de una vez sin que él lo supiera, le desgarraban el alma. No era solo el abandono material: era la humillación constante, el chantaje emocional, los reproches disfrazados de bromas crueles.

Con frecuencia, cuando Juana reclamaba la falta de apoyo, Rubén respondía con frialdad: “yo no tengo ninguna obligación con esas niñas. Al final, ni siquiera sé si son mías”. Esa frase, repetida como un cuchillo que se clava, fue debilitando a Juana, quien cada vez sentía menos fuerzas para resistir. Ella, con dignidad, trataba de proteger a Maciel y Maricarmen del veneno de esas palabras, pero las niñas escuchaban, comprendían, y en silencio guardaban un dolor que no les correspondía.

Rubén ejercía así violencia vicaria, utilizando a las hijas como arma para dañar a Juana. La hería a través de ellas, negando su paternidad, restando valor a su rol de madre, y sembrando inseguridad en el corazón de las gemelas.

La negación cae por su propio peso

Una tarde, entre copas, un amigo de Rubén lanzó una pregunta que lo descolocó: “si tanto dudas, ¿por qué no te haces un estudio genético y sales de la incertidumbre?”. Rubén, impulsado por la soberbia y no por el amor, aceptó la idea. No pensó en el impacto que tendría, ni en el dolor de Juana, simplemente quiso demostrar que sus sospechas eran ciertas.

El resultado fue contundente: Maciel y Maricarmen eran sus hijas biológicas. Al leerlo, por primera vez en años, Rubén sintió un golpe en el pecho que lo hizo tambalear. Recordó cada vez que había negado a las niñas, cada insulto, cada burla, cada deuda emocional que había acumulado. Por dentro, se derrumbó. Aquella certeza lo enfrentó con la verdad más dura: no solo había maltratado a Juana, también había lastimado profundamente a sus hijas.

El silencio de Juana en los días siguientes fue más ensordecedor que cualquier grito. Ella no reprochó, no discutió,

simplemente siguió con su rutina, sosteniendo a las niñas y mirando a Rubén con una distancia dolorosa.

Enfrentar la verdad duele

Rubén, por primera vez, se sintió pequeño en su propio hogar. Ya no podía esconderse en la excusa de la duda; ahora sabía que había fallado de manera imperdonable. Esa incomodidad lo llevó a buscar ayuda, quizá como una forma de redimirse, quizá como un último intento por recuperar algo de lo perdido. Fue así como conoció a Rebeca, una psicóloga humanista que lo recibió sin juicios, pero con una mirada firme que lo desarmaba.

Las primeras sesiones fueron complejas. Rubén llegaba con su traje impecable, con frases ensayadas, con su discurso de abogado acostumbrado a ganar pleitos. Pero frente a Rebeca esas palabras se diluían. Ella lo invitaba a mirarse, a reconocer el dolor que había causado, a entender que el poder no era control ni dominio, sino responsabilidad y cuidado.

Rebeca utilizó técnicas de escucha activa, confrontación empática y ejercicios de autorreflexión. Le pidió escribir cartas para Juana y a sus hijas, no para entregarlas, sino para enfrentar sus propias emociones. Le enseñó a identificar cómo la violencia vicaria había sido una herramienta de castigo contra Juana, y cómo ese patrón solo reproducía cadenas de dolor en las gemelas.

Con el tiempo, Rubén comenzó a cambiar. Dejó de culpar a Juana, empezó a reconocer el valor de su esfuerzo, entendió que ser padre era más que un apellido. Incluso se atrevió a pedir perdón a sus hijas, no con discursos grandilocuentes, sino con gestos modestos: ayudarlas con la tarea, escuchar sus historias, acompañarlas en la escuela.

Para Juana, sin embargo, cada gesto era insuficiente. Ella veía el esfuerzo, sí, pero también cargaba con años de humillaciones, con noches de llanto escondido, con la herida de

haber sido puesta a prueba injustamente. El amor propio, que había aprendido a reconstruir en silencio, la llevó a tomar una decisión: separarse.

Sanar lejos del agresor

Cuando Juana se lo dijo, Rubén guardó silencio. No gritó, no suplicó. Solo se resignó. Entendió que, aunque él había iniciado un camino de cambio, no podía exigirle a Juana que olvidara el dolor. Ella había elegido sanar a su manera, lejos de él, y tenía todo el derecho. Las gemelas, en silencio, abrazaron a su madre, sabiendo que esa decisión era también por ellas. Juana, con dignidad, les dijo: “la vida se trata de cuidarnos, de no permitir que nadie nos robe la paz. Y yo quiero que ustedes crezcan libres de miedo”.

Juana, mientras tanto, también buscó su propio camino de sanación. Se acercó a la terapia psicológica; poco a poco entendió que hablar del dolor le daba fuerza. Conversar con otras mujeres que habían pasado por situaciones similares le ayudó a sentirse acompañada. Descubrió que la violencia vicaria no era un caso aislado, sino una herida colectiva que se repetía en muchos hogares. Esa conciencia le dio valor para no culparse y para enseñar a sus hijas que el amor propio es una herramienta de defensa ante cualquier intento de manipulación.

Hijas empoderadas

Maciel y Maricarmen, a su corta edad, demostraron una madurez que sorprendía. La psicóloga también trabajó con ellas, ayudándolas a reconocer que no eran responsables de los pleitos de sus padres ni del dolor de su madre. A través de dinámicas sencillas, como dibujar cómo se sentían o escribir cartas imaginarias, aprendieron a expresar lo que guardaban dentro. Poco a poco, el brillo en sus ojos regresó, y con él, la esperanza de que podían crecer en un ambiente más sano.

El proceso de Rubén continuó. Fue difícil aceptar que, aunque había cambiado, Juana no quería volver. Cada sesión lo acercaba a la idea de que el verdadero perdón no siempre significaba reconciliación, sino respeto por la decisión del otro. Aceptar la separación sin resentimiento fue quizá la lección más dura, pero también la más liberadora.

Retomar la vida propia

Juana, por su parte, construyó una vida distinta. Se dedicó a sus hijas, fortaleció sus redes de apoyo y recuperó su sonrisa. Descubrió que no necesitaba cargar sola con todo; que al hablar y pedir ayuda, se abrían puertas que antes no imaginaba. Así, la historia que comenzó con dolor terminó sembrando un camino de prevención: una mujer que elige la paz antes que el sufrimiento, un hombre que aprende que el cambio es posible aunque tarde, y dos niñas que crecen sabiendo que el amor verdadero nunca hierde.

El relato no termina con un final feliz en el sentido clásico, sino con un final necesario. Rubén siguió en terapia, aprendiendo a ser un padre presente. Juana continuó con su vida, trabajando con esfuerzo, pero ahora con la tranquilidad de no cargar con un peso injusto. Maciel y Maricarmen encontraron en su madre un ejemplo de fortaleza, y en su padre, con el tiempo, la esperanza de que un hombre también puede cambiar. La violencia vicaria dejó cicatrices, sí, pero también una lección que se convirtió en prevención: nunca más permitir que el silencio se confunda con aceptación.

Mensaje

La violencia vicaria no siempre se ve a simple vista, pero deja huellas profundas. No es un pleito de pareja, es un daño que atraviesa a las hijas, a los hijos y a las madres. Reconocerla es el primer paso para prevenirla, hablar de ella es superar el

silencio que la protege, y actuar contra ella es salvar vidas y futuros.

Invitación para quien lee desde afuera

Tú que lees esta historia, aunque no la vivas en carne propia, eres parte de la solución. Cada gesto de empatía, cada palabra de apoyo y cada acción de denuncia ayudan a que la violencia vicaria deje de ser una sombra oculta en los hogares. No se trata de mirar hacia otro lado, sino de acompañar, escuchar y dar voz a quienes han sido silenciados.

La invitación es a no normalizar frases o actitudes que parecen pequeñas, pero que encienden la chispa de la violencia. Cuando alguien minimiza la maternidad, chantajea con los hijos o niega responsabilidades, está sembrando un terreno fértil para la violencia vicaria. Prevenir comienza con nombrar el problema y señalarlo con claridad.

Si conoces a una mujer que vive esto, no la juzgues ni le exijas decisiones precipitadas. Ofrécele tu compañía, oriéntala hacia el apoyo profesional y muéstrale que no está sola. Porque la violencia vicaria no es un destino inevitable, es una realidad que podemos transformar si como sociedad nos decidimos a romper con el silencio y la indiferencia.

Violencia sexual

La violencia sexual que conduce al feminicidio no es un fenómeno aislado, ni una patología individual que pueda explicarse únicamente por trastornos mentales o impulsos irracionales. Es por el contrario, una manifestación extrema de estructuras psicosociales profundamente arraigadas en la historia, la cultura y la dinámica relacional entre géneros.

Es importante profundizar en los procesos psicológicos subyacentes que permiten que la violencia sexual se convierta en un escalón hacia el feminicidio, entendido como el asesinato de mujeres por razones de género. A través de un enfoque psicológico -integrando teorías del desarrollo, psicodinámica, psicología social, cognitiva y clínica-, se explora cómo se construye, se normaliza y se potencia esta escalada letal de dominación, control y anulación del otro.

El contexto simbólico de la violencia sexual

La violencia sexual no se reduce a un acto físico; es un acto emocional y simbólico con significado psicológico. Desde una perspectiva psicoanalítica, el cuerpo femenino ha sido históricamente inscrito como objeto de deseo, miedo, posesión y ansiedad. En el imaginario colectivo, la mujer ha sido asociada con lo caótico, lo irracional, lo seductor y lo amenazante, una dualidad que alimenta tanto la idealización como la destrucción. Esta ambivalencia se manifiesta en el psiquismo individual y colectivo como una tensión entre atracción y rechazo, entre deseo y temor al “otro” que no se puede controlar completamente.

La violencia sexual emerge como un intento de dominar ese temor. No se trata simplemente de satisfacer un impulso sexual, sino de anular a la mujer, de transformarla de sujeto autónomo en objeto pasivo. En este sentido, la violación no es un acto de deseo, sino de poder. Como lo han señalado múltiples investigadoras feministas, en *contra de la voluntad*, la violación es un mecanismo político de dominación. Desde una perspectiva psicológica, este acto violento cumple una función de restablecimiento de un orden percibido como amenazado: el orden patriarcal.

El agresor no siempre es un “loco” o un “depravado”. Muchas veces, es un hombre que se siente amenazado por la autonomía femenina, por la independencia económica, por la sexualidad no controlada, por la negación de sus expectativas de dominación. La violencia sexual se convierte en un recurso psicológico para restablecer el control, para castigar lo que se percibe como una transgresión del orden natural, un orden que, en realidad, es cultural y simbólico.

La construcción psicológica del agresor

Desde la infancia, los hombres son socializados en un modelo de masculinidad que valora el dominio, la fuerza, la autorrepresión emocional y la superioridad sobre lo femenino. Este proceso de socialización genera lo que se ha denominado “masculinidad tóxica”: un conjunto de normas que exigen al hombre ser dominante, evitar la vulnerabilidad y ver a la mujer como un objeto de posesión o conquista.

En este marco, la violencia no aparece como una anomalía, sino como una herramienta legítima de control. El agresor sexual no siempre actúa por impulso incontrolado, sino que muchas veces opera bajo una lógica internalizada: si una mujer no se somete, debe ser sometida. Esta lógica se alimenta de creencias internalizadas durante la infancia y la adolescencia:

“las mujeres provocan”, “si dice que no, en el fondo quiere”, “una mujer que se viste así se lo merece”.

Desde una perspectiva cognitiva, estas creencias son distorsiones del pensamiento conocidas como “justificaciones del daño” o *distorsiones cognitivas*. Son mecanismos de racionalización que permiten al sujeto cometer actos violentos sin experimentar culpa o remordimiento. El agresor no se percibe a sí mismo como un criminal, sino como alguien que “corrige”, “enseña una lección” o “recupera lo que es suyo”.

Los agresores por lo regular tienen rasgos de personalidad narcisista o antisocial. El narcisista controlador necesita al otro para mantener su autoestima frágil; el antisocial carece de empatía y no internaliza las normas sociales. En ambos casos, la mujer no es vista como un sujeto con derechos, sino como un objeto que debe servir a sus necesidades psicológicas: de reconocimiento, de dominio, de validación.

Los estudios psicológicos sobre feminicidas revelan que muchos de ellos no presentan trastornos mentales graves, sino que operan dentro de un sistema de creencias profundamente arraigado en la misoginia estructural. Su violencia no es caótica, sino instrumental: busca eliminar una amenaza real o simbólica a su identidad masculina.

La escalada de la violencia: del control al aniquilamiento

La violencia sexual rara vez ocurre de forma aislada. Es parte de un proceso de escalada que puede culminar en el feminicidio. Este proceso sigue una dinámica psicológica compleja, en la que el agresor pasa de intentar controlar a la víctima a querer eliminarla por completo.

En las primeras etapas, el control se ejerce mediante celos, vigilancia, aislamiento social, manipulación emocional y violencia psicológica. Luego, cuando la víctima intenta liberarse -al dejar la relación, denunciar, buscar ayuda-, el control se vuelve físico y sexual. La violencia sexual en este contexto no

busca placer, sino humillar, marcar, poseer. Es un mensaje claro: “tú no eres dueña de tu cuerpo, yo decido sobre ti”.

Cuando la víctima logra escapar, o cuando el agresor siente que ha perdido el control definitivamente, puede desencadenarse el feminicidio. Psicológicamente, este acto responde a una dinámica de “posesión absoluta”: si no puedo tenerte, nadie te tendrá. Es una forma extrema de control post mortem. El asesinato no es solo un castigo por la desobediencia, sino una afirmación simbólica de poder: “yo decido sobre tu vida y tu muerte”.

Este patrón ha sido estudiado en profundidad por quienes introdujeron el concepto de “feminicidio” para distinguir estos asesinatos de otros tipos de homicidio. Lo que los caracteriza es la motivación de género: el deseo de castigar a la mujer por desafiar el orden patriarcal, por negarse a ser objeto, por reclamar su autonomía.

Desde una perspectiva psicodinámica, el feminicida puede estar actuando bajo la influencia de fantasías inconscientes de aniquilación del objeto femenino. Estas fantasías pueden tener raíces en experiencias tempranas con figuras maternas percibidas como abusivas, ausentes o controladoras. El odio hacia la mujer adulta se convierte en una proyección de conflictos infantiles no resueltos. La víctima no es solo la mujer concreta, sino un símbolo de todas las mujeres que han “traicionado” al sujeto en su desarrollo psicológico.

La psicología de la víctima: trauma, silencio y revictimización

Es necesario analizar la violencia sexual considerando el impacto psicológico en la víctima. El trauma sexual activa respuestas neurobiológicas intensas: la activación del sistema nervioso simpático, la disociación, el bloqueo. Muchas mujeres se paralizan y no pueden gritar, correr ni resistir porque su cuerpo entra en un estado de parálisis defensiva, conocido como *tonic immobility*. Este fenómeno, ampliamente

documentado en la literatura clínica, es malinterpretado frecuentemente como consentimiento, lo que profundiza el trauma.

Tras el acto violento, la víctima enfrenta no solo el daño físico y emocional, sino también la revictimización institucional y social. Las preguntas sobre su ropa, su comportamiento y su pasado sexual; activan, mecanismos de culpa y vergüenza.

Desde el punto de vista psicológico, esto refuerza lo que se llama “trauma complejo” o trastorno de estrés postraumático complejo, que incluye síntomas como estar en estado de alerta constante, tener problemas con la identidad y con las relaciones interpersonales.

Además, muchas mujeres viven en contextos de dependencia económica, familiar o emocional con sus agresores, lo que dificulta la denuncia. El miedo no es solo al agresor, sino a la desestabilización de su vida entera: perder el hogar, el sustento, el contacto con sus hijos. Esta parálisis tiene raíces profundas en la psicología del apego: muchas mujeres han desarrollado vínculos ambivalentes o ansiosos con sus parejas, producto de historias de abuso infantil o modelos familiares disfuncionales.

El silencio significa mucho; no es pasividad, es una estrategia esencial de supervivencia. Pero ese silencio también permite que la violencia se repita y se intensifique. Cada episodio de violencia normaliza el horror, erosiona la autoestima y aumenta el riesgo de feminicidio.

La complicidad social: el rol del entorno en la psicología colectiva

La violencia sexual y el feminicidio no ocurren en el vacío. Tienen lugar en un contexto social que, de múltiples formas, los permite, minimiza o justifica. Desde una perspectiva de psicología social, fenómenos como el *efecto espectador*, la *hipótesis del mundo justo* y la *desindividuación* explican por qué las comunidades no intervienen.

La hipótesis del mundo justo lleva a muchas personas a creer que “las cosas malas le pasan a quienes se lo merecen”. Así, en lugar de culpar al agresor, se culpa a la víctima: “debía haber tenido más cuidado”, “no debía salir sola”, “se lo buscó”. Esta justificación psicológica protege al observador del miedo de que eso le pueda pasar a él o alguien cercano. Es una defensa cognitiva contra la ansiedad existencial.

Por otro lado, la desindividuación -especialmente en entornos digitales- permite que los hombres expresen odio hacia las mujeres sin consecuencias, bajo la protección del anonimato. Las redes sociales tienen una parte negativa, son espacios inseguros donde se presentan: acoso, amenazas y normalización de la violencia sexual. Este entorno promueve una cultura de odio que, en situaciones graves, puede llevar al feminicidios motivados por ideologías misóginas, como el incel (célibe involuntario) o el supremacismo masculino.

Además, las instituciones -policía, sistema judicial, salud- muchas veces reproducen estas dinámicas. La desconfianza hacia las denuncias, la lentitud en los procesos, la falta de formación en perspectiva de género, convierten al sistema en cómplice estructural del feminicidio. Psicológicamente, esto genera una sensación de impunidad en el agresor y de abandono en la víctima.

La dimensión cultural: mitos, religión y representaciones simbólicas

La violencia sexual también se sostiene sobre mitos culturales profundamente arraigados. Uno de los más persistentes es el mito de la pureza femenina: la idea de que el valor de una mujer depende de su castidad. Este mito, presente en múltiples religiones y tradiciones, convierte a la mujer en un objeto de propiedad familiar o comunitaria. Cuando se rompe ese “contrato simbólico”, la violencia se justifica como “limpieza” o “castigo”.

En contextos religiosos fundamentalistas, este mito se convierte en una herramienta de control social. La mujer que desobedece, que elige su sexualidad, que denuncia, es vista como una amenaza moral. Su aniquilación simbólica -o física- se presenta como un acto de justicia divina o social.

Desde una perspectiva simbólica, estos mitos responden a arquetipos colectivos: la Virgen, la Prostituta, la Madre, la Bruja. La mujer que no encaja en el arquetipo de la sumisa y pura es proyectada como la “otra oscura”, merecedora de castigo. Esta proyección colectiva alimenta la violencia individual, al proporcionar un marco simbólico en el que el crimen se convierte en un acto de restauración del orden.

El feminicidio como acto de supremacía de género

El feminicidio no es un crimen pasional, ni un acto de locura. Es, en muchos casos, un acto premeditado, simbólico, político. El feminicida no mata por amor, sino por odio al poder femenino. Mata porque no puede soportar que una mujer se le *escape*, que lo rechace, que lo desafíe.

Psicológicamente, este acto responde a una necesidad de reafirmar la superioridad masculina en un mundo en el que esa superioridad se siente amenazada. El feminicidio es la última palabra de un sistema que no tolera la igualdad. Es el extremo de una escalada que va desde el callejero hasta el asesinato.

El feminicidio muchas veces incluye elementos de sadismo, desmembramiento, exhibición del cuerpo. Esto no es azar: es una forma de aniquilación total, de borrar no solo la vida, sino la dignidad. El cuerpo de la mujer es tratado como un objeto que puede ser destruido, manipulado, exhibido. Esta deshumanización es el punto culminante de un proceso psicológico de despersonalización que comienza mucho antes del crimen.

Violencia sexual relacionada con el feminicidio

Es necesario insistir que la violencia sexual contra las mujeres no es un fenómeno aislado ni espontáneo. Es parte de un sistema de opresión estructural, profundamente arraigado en las desigualdades de género, que se manifiesta en múltiples formas y escalones, desde lo simbólico hasta lo físico, y que, en su punto más extremo, puede culminar en el feminicidio: el asesinato de una mujer por razones de género.

Se exploran distintas formas de violencia sexual que enfrentan las mujeres en su vida cotidiana, analizando cómo estas prácticas, muchas veces invisibilizadas o normalizadas, configuran un camino que, en contextos de control, dominación y misoginia, puede desembocar en su muerte:

- Violencia sexual en la pareja: control como preludio del crimen. Una de las formas más comunes y peligrosas de violencia sexual es la que ocurre dentro de las relaciones íntimas. Contrario a la creencia popular, el agresor no suele ser un extraño, sino alguien cercano: una pareja, un exnovio, el esposo. En estos casos, la violencia sexual se presenta como parte de un patrón de control, dominación y anulación de la autonomía de la mujer. La violación conyugal, por ejemplo, es una forma de violencia que ha sido históricamente ignorada o justificada bajo el argumento del "derecho marital". Muchas mujeres son forzadas a tener relaciones sexuales contra su voluntad por sus parejas, bajo amenazas, chantajes emocionales o coerción. Este tipo de violencia no busca el placer, sino demostrar poder: "tú eres mía, y tu cuerpo me pertenece". Este control sexual se combina frecuentemente con otros tipos de violencia: psicológica (humillaciones, celos patológicos), económica (impedir trabajar o controlar el dinero),

física (golpes, empujones) y patrimonial (despojo de bienes). Con el tiempo, esta dinámica erosiona la autoestima de la mujer, la aísla socialmente y la hace dependiente del agresor, aumentando su vulnerabilidad. Lo más preocupante es que la violencia sexual en la pareja es uno de los principales indicadores de riesgo de feminicidio. Cuando la mujer decide separarse, denunciar o buscar ayuda, el agresor puede interpretarlo como una traición definitiva, una pérdida de control que desencadena la escalada letal. Muchos feminicidios ocurren precisamente en el momento en que la mujer intenta salir de la relación.

- Acoso sexual: la violencia cotidiana que deshumaniza. El acoso sexual es una forma de violencia que se manifiesta en espacios públicos, laborales, educativos y digitales. Incluye comentarios obscenos, insinuaciones, tocamientos no deseados, exhibicionismo, propuestas sexuales explícitas y chantajes. En el ámbito laboral, por ejemplo, muchas mujeres enfrentan situaciones de acoso por poder, donde un jefe o superior exige favores sexuales a cambio de mantener el empleo, obtener un ascenso o evitar represalias. Este tipo de violencia no solamente deja marcas físicas, imprime profundas heridas psicológicas. Genera ansiedad, miedo, vergüenza y sentimientos de impotencia. Muchas veces las mujeres no se atreven a denunciar por temor a ser juzgadas, a ser revictimizadas o a perder el trabajo. Psicológicamente, el acoso sexual forma parte de un sistema de dominación simbólica. No busca solo el acceso al cuerpo, sino humillar, intimidar y recordar a la mujer su lugar subordinado. Es una forma de decir: “no eres dueña de tu cuerpo, y tu dignidad está en mis manos”. En contextos donde el acoso es normalizado o ignorado por las instituciones, este ambiente de impunidad puede alimentar conductas más extremas.

Un hombre que se siente con derecho a acosar puede, con el tiempo, pasar a la agresión física o sexual directa, especialmente si siente que ha sido “rechazado” o “humillado”.

- Violación y agresión sexual: es el ataque a la autonomía de la mujer. La violación, entendida como cualquier relación sexual sin consentimiento, es una de las formas más graves de violencia sexual. Puede ocurrir en contextos de pareja, en citas, en fiestas, en espacios públicos o en situaciones de guerra y conflicto. Lo que todas tienen en común es la anulación del consentimiento y la transformación de la mujer en objeto de dominación. El consentimiento no es solo un “sí” verbal; es un proceso continuo, libre y consciente. Sin embargo, en muchas culturas persiste el mito de que el silencio, la ropa o la conducta de la mujer implican consentimiento. Esta distorsión social permite que miles de mujeres sean violadas sin que se reconozca el crimen. La violación no solo causa trauma físico y emocional, sino que también tiene consecuencias a largo plazo: trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, dificultades en las relaciones íntimas y, en algunos casos, ideación suicida. Lo más grave es que la violación puede ser un paso previo al feminicidio. En muchos casos documentados, el feminicida ha violado a su víctima antes de asesinarla. En otros, la violación es parte de un acto de tortura o exhibición, como forma de humillarla incluso después de la muerte. El cuerpo de la mujer se convierte en un campo de batalla donde se ejerce el poder absoluto.
- Violencia sexual en el entorno familiar: abusos silenciados. Otra forma de violencia sexual que conduce a consecuencias devastadoras es el abuso intrafamiliar. Niñas y adolescentes son víctimas de abusos por parte de padres, tíos, hermanos u otros familiares. Este tipo

de violencia es especialmente traumática porque ocurre en el espacio que debería ser seguro: el hogar. El abuso sexual infantil no solo deja secuelas físicas, sino que distorsiona el desarrollo psicológico de la víctima. Puede generar confusiones sobre el cuerpo, la sexualidad, la confianza y el amor. Muchas mujeres que han sufrido abuso en la infancia entran en relaciones tóxicas en la adultez, repitiendo patrones de sumisión y violencia. Además, el silencio que rodea estos casos -por vergüenza, miedo o lealtad familiar- permite que los agresores sigan actuando con impunidad. Algunos de estos abusadores pueden, con el tiempo, cometer actos de violencia sexual más graves, e incluso feminicidios, especialmente si no reciben tratamiento ni enfrentan consecuencias.

- Violencia sexual digital: el acoso en la era tecnológica. Con el auge de las tecnologías, ha surgido una nueva forma de violencia sexual: la digital. Incluye el revenge porn (difusión de imágenes íntimas sin consentimiento), el ciberacoso sexual, la sextorsión, el grooming (adoctrinamiento de menores por adultos) y el uso de deepfakes (imágenes falsas generadas por inteligencia artificial). Este tipo de violencia tiene un impacto psicológico devastador. Las víctimas sienten que su intimidad ha sido violada públicamente, que han perdido el control sobre su imagen y su identidad. Muchas enfrentan burlas, amenazas, exclusión social e incluso suicidio. Lo más preocupante es que el acoso digital puede desencadenar violencia física. Hay casos documentados de hombres que, tras ser rechazados por una mujer en línea, la acosan, la amenazan y finalmente la asesinan. La transición del odio virtual al crimen real es más común de lo que se cree.
- Violencia sexual en contextos de vulnerabilidad social. Las mujeres en situación de pobreza, migrantes,

indígenas, personas con discapacidad o pertenecientes a comunidades LGBTQ+ enfrentan mayores riesgos de violencia sexual. Su vulnerabilidad se multiplica por factores como el racismo, la xenofobia, la falta de acceso a la justicia y la exclusión social. Por ejemplo, muchas mujeres migrantes son víctimas de trata con fines de explotación sexual. Son obligados a tener relaciones sexuales bajo amenazas, engaños o violencia. Otras son violadas en rutas migratorias, por traficantes, agentes de seguridad o desconocidos. En contextos de pobreza extrema, algunas mujeres son forzadas a “intercambiar” sexo por dinero, comida o protección. Aunque no se percibe como violencia en algunos discursos, esta situación también constituye una forma de coerción sexual, ya que no hay libertad real para consentir. Estas mujeres, además, tienen menos posibilidades de denunciar o recibir ayuda. Su muerte, cuando ocurre, muchas veces pasa desapercibida, sin investigación ni justicia. Son las víctimas invisibles del feminicidio estructural.

- Violencia sexual acumulada. El feminicidio no es un crimen aislado. Es el punto final de un proceso de violencia acumulada, donde la violencia sexual juega un papel central. En muchos casos, el feminicida ha violado a su víctima antes de matarla. En otros, la violación es parte del acto de tortura o humillación. Lo que define al feminicidio es la motivación de género: el deseo de castigar a la mujer por desafiar el orden patriarcal, por negarse a ser sumisa, por reclamar su libertad. El mensaje es claro: “si no eres mía, no existirás”. Además, muchos feminicidios incluyen elementos de sadismo, desmembramiento, quema del cuerpo o exhibición pública. Esto no es azar: es una forma de borrar no solo la vida, sino la dignidad de la mujer. Es el extremo de la deshumanización.

Hombres que ejercen violencia sexual

La violencia sexual contra las mujeres no es un fenómeno aislado ni caótico. Aunque cada caso es único, los estudios criminológicos, psicológicos y sociológicos han permitido identificar patrones de comportamiento, perfiles psicológicos y motivaciones recurrentes en los hombres que cometen estos actos. Comprender quiénes son estos hombres, qué los impulsa y cómo operan es fundamental para diseñar estrategias efectivas de prevención, intervención y justicia. Este texto explora la tipología de los hombres que ejercen violencia sexual sobre las mujeres, analizando sus características psicológicas, sociales y conductuales, así como los factores que los predisponen a esta violencia:

a) El hombre controlador

La violencia como ejercicio de poder. Uno de los perfiles más comunes es el del hombre controlador, generalmente en el contexto de una relación íntima. No se trata necesariamente de un desconocido, sino de una pareja, esposo, novio o expareja. Este hombre no ve a la mujer como un sujeto autónomo, sino como una posesión. Su violencia sexual no surge de un impulso incontrolado, sino de una necesidad de dominio.

Características:

- Celos extremos y patológicos.
- Necesidad de controlar la vestimenta, las amistades, el uso del tiempo y el cuerpo de la mujer.
- Uso de la violencia psicológica (humillaciones, amenazas) antes de la violencia física o sexual.
- Justifica la violación como “derecho conyugal” o “acto de amor”.

Este tipo de hombre suele crecer en entornos donde se normaliza la superioridad masculina y donde las mujeres son vistas como subordinadas. Su violencia sexual es un mecanismo para reafirmar su autoridad cuando siente que está siendo desafiado, especialmente si la mujer intenta separarse, denunciar o buscar independencia.

Riesgo de feminicidio: muy alto. Muchos feminicidios ocurren después de una ruptura, cuando el controlador no puede tolerar la pérdida de poder.

b) El hombre narcisista

El narcisista es un perfil que se repite con frecuencia entre los agresores sexuales. Tiene una autoestima frágil, una necesidad extrema de admiración y una profunda incapacidad para empatizar con los demás. La mujer no es un ser humano con derechos, sino un objeto que debe servir a su ego.

Características:

- Idealiza a la mujer al principio de la relación (amor de luna de miel).
- Cuando ella no cumple con sus expectativas, la deshumaniza y la castiga.
- Usa el sexo como herramienta de manipulación: premios con afecto, castiga con abuso.
- No asumir responsabilidad: culpa a la víctima (“te lo buscaste”, “provocaste”).

El narcisista sexual utiliza la violencia como forma de restablecer su sentido de poder cuando se siente humillado o rechazado. Una negativa sexual puede interpretarse como una amenaza a su identidad masculina, lo que desencadena una respuesta agresiva.

Conducta típica: violación en contexto de pareja, coerción sexual, humillación durante el acto.

c) El hombre antisocial o psicopático

Este perfil incluye hombres con trastorno de personalidad antisocial o rasgos psicopáticos. Son individuos que carecen de remordimiento, que mienten con facilidad, que violan normas sociales y que no se sienten culpables por sus actos. No necesariamente son “locos”, sino que operan con frialdad y planificación.

Características:

- Encanto superficial y manipulador.
- Ausencia de empatía genuina.
- Impulsividad, pero también capacidad de planificación.
- Historial de conductas delictivas o abusos previos.

Estos hombres pueden cometer violaciones en grupo, usar drogas para incapacitar a sus víctimas o planificar ataques en espacios públicos o privados. Actúan no solo por deseo, sino por placer en el control, el miedo y la sumisión de la víctima.

Ejemplos: violadores en serie, agresores en fiestas universitarias, hombres que graban sexualmente sin consentimiento.

Riesgo de feminicidio: alto, especialmente si el crimen forma parte de un patrón de escalada de violencia.

d) El hombre impulsivo o emocionalmente inestable

Este perfil corresponde a hombres que no tienen un trastorno de personalidad claro, pero que presentan inestabilidad emocional, baja tolerancia a la frustración y dificultades para regular sus emociones. Suelen actuar bajo el efecto del alcohol, drogas o en momentos de crisis.

Características:

- Reacciones desproporcionadas ante el rechazo o la negativa sexual.
- Sentimientos de humillación, vergüenza o ira cuando no obtienen lo que quieren.
- Arrepentimiento posterior, pero sin cambios reales en el comportamiento.

Este tipo de violencia puede ocurrir en citas, en relaciones breves o en contextos sociales. El agresor no planea el acto, pero tampoco lo evita cuando tiene la oportunidad. Su justificación suele ser: “me enojé”, “no pude controlarme”, “estaba borracho”.

Aunque no siempre repite el comportamiento, el riesgo persiste hasta que reciba tratamiento psicológico o no modifique sus creencias sobre el consentimiento y el respeto.

e) El hombre misógino o supremacista

Este perfil ha ganado visibilidad en los últimos años: el hombre misógino, muchas veces influenciado por comunidades en línea como los incels (célibes involuntarios), foros de supremacía masculina o ideologías antifeministas extremas. Su violencia no es un acto aislado, sino una expresión de un odio profundo hacia las mujeres.

Características:

- Creencia de que las mujeres están solamente para dar sexo a los hombres.
- Odio hacia las mujeres empoderadas, independientes, feministas y sexualmente libres.
- Fantasías de violación como “castigo” o “justicia”.
- Uso de internet para planificar, incitar o justificar la violencia.

Estos hombres suelen sentirse marginados, frustrados por no tener relaciones sexuales o por ser rechazados. En lugar de cuestionar sus creencias, culpan a las mujeres por su infelicidad. Algunos han cometido feminicidios declarándose contra el feminismo.

Riesgo de feminicidio: extremo. Actúan con intención de matar, a veces de forma pública y simbólica.

f) El hombre en contexto de guerra o conflicto

En contextos de guerra, genocidio o conflicto social, la violencia sexual es utilizada como arma de guerra. Los hombres que participan en estos actos no siempre actúan por motivos personales, sino como parte de una estrategia de terror, humillación colectiva y destrucción del enemigo.

Características:

- Actúan en grupo, bajo órdenes o en clima de impunidad.
- Usan la violación para deshonrar a comunidades, familias o culturas.
- Cometen actos extremos: violaciones masivas, embarazos forzados, tortura sexual.

Estos hombres suelen ser insensibilizados por el entorno bélico, la propaganda o la deshumanización del “otro”. Muchos no son considerados criminales en su entorno, sino “héroes” o “vencedores”.

Aunque este perfil es específico de contextos extremos, muestra cómo la violencia sexual puede ser sistematizada y legitimada por estructuras de poder.

g) El hombre con abuso en la infancia

Muchos hombres que ejercen violencia sexual tienen historias de abuso en la infancia, ya sea físico, sexual o emocional. No todos los que sufren abuso se convierten en agresores, pero una parte significativa repite el patrón aprendido.

Características:

- Dificultad para establecer relaciones saludables.
- Confusión entre amor, posesión y violencia.
- Proyección de su dolor hacia otros, especialmente hacia mujeres.
- Ausencia de modelos masculinos no violentos.

Este perfil requiere enfoques terapéuticos profundos, ya que la violencia no surge solo de la maldad, sino de heridas no sanadas. Sin embargo, el pasado no justifica el crimen, pero sí ayuda a comprenderlo.

h) El hombre común

Quizás el perfil más preocupante es el del hombre común, aparentemente “normal”: trabajador, educado, respetado en su entorno. No tiene antecedentes criminales, pero ha violado, acosado o coaccionado sexualmente a una mujer, y lo justifica con frases como “todos lo hacen” o “no fue para tanto”.

Características:

- Normaliza el acoso y la presión sexual.
- Cree en sus propios mitos sobre el consentimiento de la mujer: “si no dijo no, es que sí”.
- Niega el daño causado.
- Actúa en espacios donde hay complicidad social (fiestas, trabajos, escuelas).

Este perfil muestra cómo la violencia sexual está arraigada en la cultura, no solo en la patología individual. Son hombres que no se ven como agresores, pero cuyas acciones contribuyen al clima de impunidad.

Factores comunes entre los perfiles

Aunque los perfiles varían, existen factores comunes que facilitan la violencia sexual:

- Socialización patriarcal: crecer en un entorno que valora el dominio masculino y la sumisión femenina.
- Falta de educación sexual integral: desconocimiento sobre el consentimiento, el respeto y la igualdad.
- Impunidad: creer que no habrá consecuencias por sus actos.
- Consumo de sustancias: alcohol y drogas como excusa o facilitador.
- Exposición a pornografía violenta o deshumanizante: donde se normaliza el abuso, la humillación y la falta de consentimiento.

¿Qué define a un agresor sexual?

Es importante aclarar que no existe un “tipo” físico o social específico. Los agresores pueden ser jóvenes o mayores, pobres o ricos, educados o con poca escolaridad, religiosos o ateos. Lo que los une no es su apariencia, sino su mentalidad de dominación y su negación del consentimiento.

No todos los hombres son victimarios. Estigmatizar a todos los hombres por los actos de unos pocos es contraproducente. El enfoque debe estar en transformar las estructuras que permiten la violencia, no en criminalizar la masculinidad en general.

Prevención de la violencia sexual

La violencia sexual contra las mujeres no es un fenómeno inevitable ni un acto aislado de locura o pasión. Es el resultado de estructuras sociales, culturales, psicológicas y económicas profundamente arraigadas en la desigualdad de género. Cuando esta violencia no se interrumpe, puede escalar hasta su punto más extremo: el feminicidio, -como ya se expresó- es el asesinato de una mujer por razones de género. Sin embargo, el feminicidio no aparece de la nada. Se construye a través de una escalada de violencia que, en muchos casos, comienza con acoso, control, humillación y abuso sexual. Por eso, la prevención de la violencia sexual es la clave para detener el feminicidio antes de que ocurra.

a) Educación desde la infancia

La prevención debe comenzar temprano. Las actitudes hacia el género, el cuerpo y las relaciones se forman en la infancia y la adolescencia. La educación integral en sexualidad a temprana edad es una herramienta fundamental. Una educación efectiva debe ser constante y continua:

- El concepto de consentimiento: enseñar que “no” significa no, que el silencio no es consentimiento, y que cualquier relación sexual debe ser libre, informada y reversible.
- Igualdad de género: desmontar estereotipos como “los hombres no lloran” o “las mujeres deben ser sumisas”.
- Emociones y relaciones saludables: cómo manejar la frustración, el rechazo, los celos, sin recurrir a la violencia.
- Derechos del cuerpo: cada persona es dueña de su cuerpo, y que nadie tiene derecho a tocarla sin permiso.

Esto no solo previene la violencia sexual, sino que forma ciudadanos y ciudadanas con conciencia ética, empatía y respeto mutuo.

b) Transformación de las masculinidades

No todos los hombres son agresores, pero todos los hombres están socializados en un sistema patriarcal que legitima el control y la dominación. Por eso, es esencial trabajar con los hombres y los niños para dismantelar la masculinidad tóxica y promover masculinidades positivas .

Estrategias clave:

- Programas escolares y comunitarios que invitan a los hombres a reflexionar sobre sus privilegios, emociones y roles.
- Modelos masculinos no violentos: padres, maestros, líderes que muestren respeto, cuidado y equidad.
- Espacios de diálogo donde los hombres puedan hablar de sus miedos, inseguridades y frustraciones sin recurrir a la agresión.
- Responsabilización sin estigmatización: no criminalizar a los hombres, sino invitarlos a ser parte de la solución.

Cuando los hombres entienden que su masculinidad no depende del dominio sobre las mujeres, se convierten en promotores de la prevención.

c) Intervención temprana en relaciones de riesgo

Muchos feminicidios ocurren después de un largo proceso de violencia que fue ignorado. Por eso, es crucial detectar y actuar en las primeras señales de alerta :

- Celos patológicos y control obsesivo.
- Aislamiento de la víctima de su familia y amigos.
- Humillaciones constantes.
- Amenazas veladas o directas (“si me dejas, te arrepentirás”).
- Violencia psicológica y sexual.

Las redes de apoyo -amigas, familiares, compañeros de trabajo- deben estar capacitadas para reconocer estos signos y ofrecer ayuda sin juzgar. Además, las instituciones educativas, de salud y laborales deben implementar protocolos de detección y atención integral.

La prevención no es solo responsabilidad de la víctima. Es una tarea de toda la sociedad en su conjunto.

d) Reformar a las instituciones

Las instituciones juegan un papel clave. Si fallan, la impunidad alimenta la violencia. Para prevenir el feminicidio, es necesario:

- Formación en perspectiva de género para policías, jueces, fiscales, médicos y trabajadores sociales.
- Protocolos de atención expedita a denuncias de violencia sexual, con acompañamiento psicológico y legal.
- Refugios seguros y accesibles para mujeres en riesgo.
- Líneas de emergencia eficaces o servicios de alerta temprana.
- Leyes concretas que tipifican la violencia sexual, el acoso digital, la coerción reproductiva y el feminicidio con enfoque de género.

Los sistemas de justicia deben evitar la revictimización: deben respetar el pasado sexual de la víctima, reconocer la gravedad los hechos y resolver los casos con prontitud.

e) Erradicar la cultura de la violación

La violencia sexual se alimenta de la cultura y tradiciones que la normalizan: frases como “se lo buscó”, “iba provocando”, “no debía salir sola”, o el chiste fácil sobre la violación. Esta cultura enseña a los hombres que pueden tomar lo que quieran y a las mujeres que deben protegerse constantemente.

Para cambiarla:

- Medios de comunicación responsables: que no banalicen la violencia ni estereotipen a las mujeres.
- Campañas públicas de sensibilización: que cuestionen los mitos y promuevan el respeto.
- Sanción social al acoso callejero, al ciberacoso y al lenguaje misógino.
- Promoción de contenidos culturales que muestren relaciones igualitarias y empáticas.

La cultura cambia con el tiempo, pero solo si se trabaja activamente en transformarla.

f) Prevención en espacios digitales

El acoso sexual digital -revenge porn, sextorsión, grooming, deepfakes- es una forma creciente de violencia que puede desencadenar daño psicológico severo e incluso feminicidio. Muchas mujeres son amenazadas con difundir sus imágenes íntimas; si no obedecen, son atacadas.

Medidas de prevención:

- Educación digital desde la escuela: sobre privacidad, riesgos en redes y consentimiento en línea.
- Leyes que sancionen el ciberacoso sexual con penas efectivas.
- Plataformas seguras que responden rápido a denuncias.
- Apoyo psicológico para víctimas de violencia digital.

Internet no puede ser un refugio para agresores.

g) Apoyo a las sobrevivientes: romper el silencio

Muchas mujeres no denuncian por miedo, vergüenza o desconfianza en las instituciones. Para prevenir que la violencia continúe y se agrave; es vital, crear espacios seguros para hablar .

Acciones clave:

- Terapia especializada en trauma sexual.
- Grupos de apoyo entre sobrevivientes.
- Denuncias anónimas y confidenciales.
- Protección efectiva después de denunciar (medidas cautelares, escoltas, cambio de identidad si es necesario).

Cada mujer que se atreve a hablar debe ser creída, acompañada y protegida. Su voz es un acto de resistencia y prevención.

h) Políticas públicas con enfoque territorial

La violencia no afecta por igual a todas las mujeres. Las que viven en pobreza, son migrantes, indígenas, personas con discapacidad o pertenecen a comunidades LGBTQ+; enfrentan

mayores riesgos. Por eso, las políticas de prevención deben ser territoriales e inclusivas.

Ejemplos:

- Centros de atención en zonas vulnerables.
- Programas de empoderamiento económico para mujeres en situación de dependencia.
- Salas cero violencia en hospitales y comisarías.
- Redes comunitarias de vigilancia vecinal no violenta.

La prevención debe llegar a donde más se necesita.

i) Monitoreo y datos: conocer para actuar

Sin datos, no hay política efectiva. Es fundamental:

- Registros oficiales de violencia sexual y feminicidio con desagregación por edad, región, etnia, orientación sexual.
- Alertas de género cuando se detecta un patrón de riesgo en una zona.
- Evaluación permanente de las políticas de prevención.

Los datos no son cifras frías: cuentan historias de mujeres que sufrieron, lucharon y, a veces, murieron. Y con ellos, podemos salvar a otras. Tener estadísticas fundamentadas es necesario porque esto permiten diseñar planes de intervención adecuados a la diversidad de situaciones.

j) Solidaridad colectiva: todos somos responsables

La prevención no es solo tarea del Estado o de las mujeres. Es una responsabilidad social. Cada persona puede:

- Intervenir de forma segura si ve acoso en la calle, en el trabajo o en una fiesta.
- Cuestionar comentarios machistas entre amigos o familiares.
- Apoyar a las mujeres que cuentan sus experiencias.
- Exigir justicia cuando se ignora un caso.

La indiferencia es cómplice de la violencia.

La violencia sexual que conduce al feminicidio no es imparable. Es prevenible. Cada acción, por insignificante que parezca, forma parte de una cadena de protección: una niña que aprende sobre consentimiento, un hombre que reflexiona sobre su comportamiento, una amiga que escucha, un juez que sanciona, una ley que protege.

Detener el feminicidio no comienza con el último grito de una mujer. Comienza mucho antes: con una palabra de respeto, con una decisión de no llamar, con una política que prioriza la vida sobre la impunidad.

Prevenir la violencia sexual está lejos de ser un gesto de caridad. Es un acto de justicia, de dignidad y de amor por las mujeres. Y mientras más temprano actuemos, menos tumbas tendremos que visitar.

La violencia no es amor

En el corazón de la Ciudad de México, en un modesto departamento del barrio de Tlatelolco, vivía Carolina, una abogada de treinta y dos años, cuya sonrisa solía brillar en los pasillos de los tribunales. Su vida profesional era un ejemplo de disciplina y éxito. Pero en su hogar, tras las puertas cerradas, existía un mundo distinto: oscuro, silencioso, lleno de miedo. Allí vivía con Camilo, su esposo, un dentista de apariencia pulcra y modales educados en público, pero cuya mirada se volvía fría y dominante cuando estaban solos.

Llevaban cinco años de matrimonio, y lo que comenzó como una relación apasionada se había transformado en una prisión emocional y física. Carolina ya había olvidado la última vez que hizo el amor por deseo. Hacía tiempo que las relaciones sexuales eran una obligación impuesta, una invasión disfrazada de intimidad.

La mentira del derecho conyugal

Cada noche, sin importar si Carolina estaba cansada, triste o simplemente no tenía ganas, Camilo exigía su “derecho conyugal”. No había espacio para un “no”. Si ella intentaba negarse, él se acercaba con una sonrisa forzada, le tomaba del brazo con fuerza y decía: “no hagas tus dramas. Tú sabes cómo termina esto”.

Y terminaba siempre igual: con violencia. Con un cuerpo que se resistía en silencio, con lágrimas que se tragaba para no provocar más ira. Y después, cuando él terminaba, comenzaba la segunda parte del infierno: los insultos.

—Crees que alguien más te querría así, débil, frígida, inútil? —le decía mientras se ponía la bata—. Nadie más te aguantaría. Eres mía, y lo sabes.

Carolina se quedó en la cama, temblando, abrazando la almohada, repitiéndose que no era culpa suya, aunque cada palabra de Camilo la convencía de lo contrario. A veces, se miraba al espejo y no reconocía a la mujer que veía. La abogada segura, defensora de los derechos humanos, parecía haber desaparecido.

No contaba nada con sus amigas, ni siquiera con su hermana. ¿Cómo explicar que el hombre que juró amarla era el que más daño le hacía? ¿Cómo admitir que vivía en una relación donde su cuerpo no le pertenece?

La agresión sexual reiterada

Un viernes por la tarde, después de una audiencia en la que defendió a una mujer víctima de violencia doméstica, Carolina se sentó en su escritorio y se rompió en llanto. La historia de esa mujer le recordó la suya. Mientras hablaba en la corte, su voz era firme, pero por dentro temblaba. “¿Y si algún día es mi caso?”, pensó. “¿Y si nadie me escucha?”

Esa noche, Camilo llegó tarde del consultorio. Olía un alcohol. Sin decir palabra, la tomó del brazo y la arrastró al cuarto. Ella intentó resistirse, pero él la empujó contra la pared.

—¡No hoy, por favor! —suplicó.

—Cállate —respondió él—. No empieces con tus tonterías.

Lo que siguió fue una agresión sexual más violenta de lo habitual. Después, como siempre, los insultos. Pero esta vez, algo cambió. Mientras él dormía, Carolina se levantó, fue al baño y vomitó. Miró su reflejo. Tenía marcas en el brazo. Tenía miedo.

Esta vez en ella algo cambió, no estaba ya dispuesta a continuar con las agresiones sexuales reiteradas por parte de Camilo. Tenía ganas de vivir.

Decidir salir de la violencia sexual

Al día siguiente, en lugar de ir al trabajo, Carolina se sentó en el parque de Santa María la Ribera. Abrió su bolsa y sacó una libreta. Escribió sin parar durante horas. Palabras sueltas, frases tristes, recuerdos dolorosos. Al final, una pregunta: *¿hasta cuándo?*

Fue ahí donde recordó a una compañera de trabajo que, meses atrás, le había hablado de una psicóloga: Nora, especialista en trauma y violencia de género. “Si alguna vez necesitas ayuda”, le había dicho, “ella te escuchará sin juzgarte”.

Con manos temblorosas, Carolina buscó el número. Lo marcó. Nadie contestó. Lo intentó de nuevo al día siguiente. Esta vez, una voz cálida respondió.

—Hola, soy Nora. ¿En qué puedo ayudarte?

—Necesito urgentemente una consulta— respondió Carolina.

El camino de la recuperación

La primera sesión fue en un consultorio acogedor cerca del Metro Hidalgo. El consultorio era agradable: plantas, luz natural, sillones cómodos. Carolina entró con la cabeza baja, como si llevara una mochila invisible llena de vergüenza.

—Puedes hablar con calma —dijo Nora—. Aquí estás segura.

Carolina tardó veinte minutos en decir la primera frase completa: “mi esposo me obliga físicamente a tener relaciones sexuales... me forza y me insulta”.

Nora no se sorprendió. Asintió con empatía y dijo: "eso se llama violencia sexual en el contexto de pareja. No es amor. No es normal. Y no es tu culpa".

Carolina rompió en llanto.

En la segunda sesión, Nora aplicó la técnica de registro de pensamientos automáticos. Carolina aprendió a identificar las creencias que la paralizaban: "Soy débil", "No tengo salida", "Si me voy, él me encontrará", "Nadie me creará".

—Cada una de esas ideas —explicó Nora— es producto del control que él ha ejercido sobre ti. No son verdades. Son cadenas invisibles.

Con ejercicios de reestructuración cognitiva, Carolina comenzó a cuestionar esos pensamientos. Escribió en su cuaderno: "tengo derecho a decir no. Mi cuerpo me pertenece. No merezco ser violada por quien dice amarme".

En la tercera sesión, Nora introdujo el mapa de seguridad emocional. Juntas trazaron un plan: ¿a quién podía llamar en una emergencia?, ¿dónde podría refugiarse?, ¿qué documentos tenía a mano?... Carolina nombró a su hermana, a una amiga de la universidad, ya una compañera del trabajo.

También revisaron sus finanzas. Carolina tenía una cuenta secreta, con ahorros mínimos que guardaba desde hacía años. Nora la animó a transferir más dinero, sin levantar sospechas.

—La independencia económica —dijo— es clave para salir.

En la cuarta sesión, trabajaron con exposición gradual a la asertividad. Nora simuló escenas donde Carolina debía poner límites a Camilo. Al principio, Carolina temblaba solo de imaginar decir "no".

—Intenta otra vez —le pedía Nora—. Mírame a los ojos. Di: "no quiero tener relaciones hoy. No tengo ganas".

Carolina lo repitió. Una vez. Diez veces. Cada vez con más fuerza.

—Esto no es solo práctica —dijo Nora—. Esto es entrenamiento para tu libertad.

En la quinta sesión, Carolina contó que Camilo había comenzado a amenazarla con más frecuencia. “Si te vas, te destruyo”, le decía. “Te quedarás sin trabajo, sin familia, sin nada”.

Nora la conectó con una red de apoyo: una abogada especializada en violencia de género y un refugio temporal para mujeres en situación de riesgo. Carolina no entró al refugio aún, pero supo que existía. Supo que no estaba sola.

También comenzó a documentar todo: fotos de moretones, mensajes de texto, grabaciones de audio (de forma legal y ética, con asesoría legal). Era evidencia. Era su escudo.

En la sexta y séptima sesión, trabajaron con técnicas de regulación emocional. Carolina aprendió a respirar profundamente cuando sentía pánico, a identificar las señales tempranas de ansiedad, a usar frases de autoafirmación: “soy valiosa. Soy fuerte. Merezco respeto”.

También practicaron la visualización positiva: Carolina cerraba los ojos y se imaginaba viviendo sola, trabajando tranquila, caminando por el parque sin miedo. Al principio, la imagen se desvanecería. Luego, duraba más. Un día, sonriendo mientras la visualizaba.

En la octava sesión, ocurrió un punto de quietud. Camilo, sospechando que algo había cambiado, revisó el celular de Carolina. Encontró mensajes con Nora. Esa noche, la agredió con más violencia que nunca. Le dijo que era una “puta desagradecida” y que “nadie la salvaría”.

Pero esta vez, Carolina no lloró en silencio. Al día siguiente, fue directamente al consultorio de Nora. Estaba moreteada, pero con una mirada diferente: determinada.

—Ya no puedo más —dijo—. Quiero salir. Ahora.

Nora activó el protocolo de emergencia. En menos de 24 horas, Carolina estaba en el refugio, con ropa, documentos y su gato, que logró sacar sin que Camilo se diera cuenta. Ahora ella, estaba empoderada para retomar su vida libre de violencia sexual.

La denuncia es una acción necesaria

Desde el refugio, con apoyo legal, Carolina presentó una denuncia por violencia sexual y psicológica. La Fiscalía especializada en violencia contra las mujeres actuó con diligencia y tomó el caso. Se le otorgó a Carolina una orden de alejamiento contra Camilo. Él fue suspendido temporalmente de su consultorio mientras se investigaba.

Carolina también inició el proceso de divorcio. No fue fácil. Camilo contrató un abogado agresivo, intentó desacreditarla, dijo que estaba “loca” y que inventaba historias. Pero la evidencia —los mensajes, las grabaciones, el testimonio de Nora y de su terapeuta anterior— fue contundente.

Pasaron los meses. Carolina continuó con la terapia. Ya no eran diez sesiones, sino más. Pero ahora no era para sobrevivir, sino para sanar. Reaprendió a confiar. Volví a salir a cenar con amigas. Retomó su carrera con más fuerza. Un día, dio una conferencia sobre derechos de las mujeres en el Colegio de Abogados.

—La violencia sexual en la pareja no es un asunto privado —dijo frente a cientos de personas—. Es un crimen. Y muchas veces, es el paso previo al feminicidio.

Contó su historia con valentía. Al final, varias mujeres se acercaron a abrazarla. Algunas lloraban. Otras solo dijeron: “gracias. Ahora sé que no estoy sola”.

Superando el riesgo de ser una estadística más

Hoy, Carolina vive en un departamento en Coyoacán. Tiene una planta en la ventana, un gato que ronronea en sus piernas, y una libreta donde escribe poemas. Sigue en terapia, pero ya no para escapar del miedo, sino para reconstruirse.

Camilo fue procesado. Aunque no fue condenado por violación (la ley aún tiene lagunas), sí fue declarado culpable de

violencia familiar y amenazas. Perdió su licencia profesional por seis meses. Su reputación quedó manchada.

Pero el verdadero castigo no fue legal: fue saber que Carolina, la mujer que creyó que podía controlar, ahora vive libre.

Y en cada charla que da, en cada caso que defiende, Carolina repite una frase:

— El “no” debe respetarse. Si no hay consentimiento, hay violencia. Y la violencia, si no se detiene un tiempo, puede terminar en feminicidio.

Mensaje

Este relato no es solamente de Carolina. Es el de muchas mujeres. Pero también es una advertencia, un grito de prevención, una luz en la oscuridad.

Porque detrás de cada “no quiero” silenciado, puede estar el comienzo de una tragedia. Esto significa que detrás de cada mujer que se atreve a decir “basta” “hasta a qué”, hay esperanza de vida. Hay justicia.

Invitación para quien lee desde afuera

La historia de Carolina es la historia de muchas mujeres que, en silencio, sufren violencia sexual dentro del hogar, bajo el peso de una relación que debería protegerlas, pero que las encierra en miedo y humillación.

La violencia sexual en pareja es un asunto de competencia de todos porque es un crimen. Y cuando se repite, cuando se normaliza, cuando se justifica con frases como “es parte del amor” o “no me quieren”, “es mi esposa no pasa nada”, puede convertirse en el camino hacia el feminicidio.

Carolina logró salir. Pero no todas tienen esa oportunidad. Muchas no están en posibilidad de decir “no”, están atrapadas en la red del agresor sexual. La falsa narrativa social -en

particular de los hombres de expresar que si la mujer no quiere tener relaciones sexuales y se defiende, es que están “locas”. No es locura, es dolor, humillaciones debido a la violencia que sufren.

Y lo más peligroso de una relación de pareja donde el hombre es un agresor sexual es el silencio. El silencio puede arrebatarle la vida a la mujer, poner distancia, límites y denunciar es prevenir el feminicidio.

El espejo de Miriam

En una ciudad que nunca duerme, entre sirenas que cortan el aire y luces que iluminan rincones oscuros, vivía Julia, una enfermera de treinta y dos años que trabajaba en el Hospital General de la Ciudad de México. Su rostro, marcado por una sonrisa amable, ocultaba un dolor que no cabía en palabras. Cada día, al atender a pacientes, escuchaba historias de sufrimiento, de cuerpos heridos, de almas heridas. Pero nadie sabía que ella también cargaba heridas invisibles.

Su esposo, Roberto, era policía de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la CDMX. Alto, fuerte, con una mirada que imponía respeto, era el hombre que todos creían ejemplar: protector, disciplinado, comprometido con la justicia. Fuera del uniforme, sin embargo, era otro hombre. En la intimidad del hogar, donde debería haber refugio, reinaba el miedo.

Tenían un hijo, Israel, de cinco años, un niño dulce, curioso, con ojos que brillaban como estrellas. Para Julia, él era su razón para soportar, para callar, para fingir que todo estaba bien. Pero cada noche, cuando Israel dormía, comenzaba el infierno.

En la luna de miel todo es dulzura

Roberto y Julia se conocieron en la universidad. Ella estudiaba enfermería, él ciencias de la seguridad pública. Él era galante, atento, le traía flores, la defendía de cualquier comentario inapropiado. Julia creía que había encontrado el amor verdadero. Cuando se casaron, todo parecía perfecto. La

boda fue sencilla, en una iglesia del centro, rodeados de amigos y familiares que aplaudían emocionados.

Pero después de la etapa dulce y encantadora, todo cambió. Empezó con pequeñas frases: “No necesitas salir sin mí”, “Esa blusa te queda muy provocativa”, “¿por qué hablas tanto con tus amigas?”. Julia lo justificaba: “está preocupado por mí”, pensaba. Pero pronto, esas palabras se convirtieron en órdenes.

Una “normalidad” que lastima

La primera vez que la obligó a tener relaciones sexuales, Julia no supo qué hacer. Él estaba molesto porque ella había llegado tarde del trabajo. No había discusión, no había violencia física. Solo una mirada fría, una orden: "vamos a la habitación. Ahora". Ella quiso decir que no, pero el miedo le atenazó la garganta. Cuando terminó, él se durmió. Ella lloró en silencio, mirando el techo, preguntándose si eso era normal, si eso era amor.

Con el tiempo, las exigencias aumentan. La obligaba a posar desnuda mientras él tomaba fotos con su celular. “Para que nunca olvides que eres mía”, decía. Si se negaba, la insultaba: "eres una perra inútil. Nadie más te querría". A veces, usaba cuerdas, objetos, situaciones que a ella le causaban terror. Le decía que era “normal”, que “así era el sexo entre esposos”.

Sufrimiento en silencio

Julia comenzó a aislarse de sus amigas. Ya no salía. Su cuerpo, antes lleno de vida, se fue apagando. Las ojeras, los silencios prolongados, las miradas perdidas. En el hospital, sus compañeras notaban que algo no andaba bien, pero cuando preguntaban, Julia sonreía y decía: “estoy cansada, nada más”.

Israel, inocente, notaba que su mamá ya no reía como antes. Le preguntaba: “¿por qué papá grita tanto?” Y Julia solo

le acariciaba el cabello y le decía: “es que está cansado del trabajo, hijo”.

La realidad era que Roberto era un agresor, que lastimaba a su mamá.

Escalofrío ante el espejo

Una noche, durante un operativo en Iztapalapa, Roberto detuvo a un hombre llamado Jaime. Lo encontraron en su casa, golpeando a su esposa, Miriam, quien sangraba por el labio y tenía moretones en los brazos. Jaime gritaba: “¡eres mía!, ¡no puedes salir sin mí!”

Roberto lo esposó con firmeza, siguiendo el protocolo. Mientras Miriam era atendida por paramédicos, lloraba sin parar. “No puedo más... me viola todas las noches... dice que si me voy, me mata...” Sus palabras cayeron como piedras en el alma de Roberto.

Él, que siempre se creyó distinto, que se veía como un protector, sintió un escalofrío. Por primera vez, vio en Miriam un reflejo de Julia. Vio en Jaime... un espejo de sí mismo.

Esa noche, Roberto no pudo dormir. Julia dormía a su lado, con la espalda vuelta, como siempre. Él la miró largo rato. Recordó sus palabras: “eres mi perra”. Recordó las fotos, las noches forzadas, su mirada vacía. Y se derrumbó, ya no se sintió poderoso. Se sintió... culpable.

Violentar es patología

Al día siguiente, pidió permiso en la policía. Fue a la clínica del ISSSTE y pidió cita con un psiquiatra. El doctor Rodolfo lo atendió con calma. Escuchó sin juzgar. Roberto, al principio, quiso justificarse: “es mi esposa, tengo derechos... ella me provoca...”

Pero Rodolfo lo interrumpió: “la violencia no es un derecho. Es una enfermedad. Y tú estás enfermo”.

Roberto se quedó en silencio. Nadie le había dicho eso. Nadie le había dicho que lo que hacía era violencia. Pensaba que era “dominio”, “autoridad”, “normalidad”.

Rodolfo lo diagnosticó con trastorno de personalidad narcisista y conductas de control patológico. Le explicó que su comportamiento no era fruto del amor, sino de la posesión, del miedo al abandono, de una educación machista que lo había normalizado todo.

—No naciste así —le dijo—. Pero si no cambias, seguirás destruyendo vidas. Incluida la tuya.

Le recetó medicación y le recomendó terapia psicológica intensiva. “Necesitas entender por qué haces daño”, dijo.

El medicamento se complementa con terapia

Roberto buscó ayuda. Fue a ver a Rosalba, una psicóloga especializada en hipnosis ericksoniana. Ella no lo juzgó. Le dijo: “tu dolor no te da derecho a herir a otros. Pero estás aquí, y eso es un comienzo”.

Durante diez sesiones, Rosalba aplicó diferentes técnicas:

- Inducción hipnótica profunda: para acceder a sus memorias reprimidas de infancia, donde su padre golpeaba a su madre y decía: “así se maneja a una mujer”.
- Metáforas terapéuticas: le contó historias de hombres que creían ser fuertes, pero en realidad eran esclavos de su miedo.
- Visualización guiada: lo hizo imaginar a Julia como una persona libre, feliz, sin él. Y descubrió que, en ese futuro, no se sentía enojado... se sentía triste. Porque en realidad, la amaba. Pero no sabía amar sin poseer.
- Reencuadre cognitivo: le ayudó a cambiar su lenguaje interno: de “ella me pertenece” a “ella es una persona con derechos”.

- Técnica del doble vínculo: lo confrontó con sus contradicciones: “¿cómo puedes proteger a otras mujeres si lastimas a la tuya?”
- Anclaje emocional positivo: adquiridos recuerdos de ternura con sensaciones de paz, no de dominio.
- Regresión a recursos: lo llevó a momentos en que fue empático, solidario, para fortalecer esa parte de sí.
- Técnicas de disociación: le enseñó a ver sus actos desde fuera, como si observara a otro hombre.
- Reprogramación conductual: desarrollaron nuevas respuestas ante la ira: respiración, pausa, diálogo.
- Integración del yo: lo ayudó a aceptar su pasado sin negarlo, pero sin repetirlo.

Los cambios se entrecruzan y se suman

Roberto cambió. Lentamente. Dejó de tomar fotos sin consentimiento. Dejó de obligarla. Dejó de insultarla. Empezó a pedir permiso: “¿puedo abrazarte?”, “¿te gustaría hacer el amor?” Julia no sabía qué hacer. El miedo no desaparece fácilmente con un “perdóname”. Ella ya no confiaba.

Mientras tanto, Julia también buscó ayuda. Fue a ver a Gaspar, un psicoanalista con voz suave y mirada profunda. Él no le dio soluciones. Le dio espacio.

—¿Qué sientes cuando él te dice que cambió? —preguntó.

—Miedo. Dolor. Confusión. Pero también... esperanza. Y culpa por no poder perdonar.

Gaspar comprendió. Le aplicó técnicas psicoanalíticas a Julia:

- Libre asociación: Julia habló de sus recuerdos, de las noches en vela, de los gritos, de las fotos que él borraba... pero que ella sabía que existían.
- Interpretación de sueños: soñaba que era una muñeca triste, que él la arreglaba con cinta, pero seguía triste.

- Transferencia: proyectó en Gaspar la figura paterna que nunca la protegió.
- Catarsis emocional: lloró por primera vez en años, con fuerza, sin contenerse.
- Reconstrucción del yo: aprendió a valorarse, a recordar quién era antes de Roberto.
- Análisis de la culpa: entendió que no era responsable de la violencia. No había “provocado” nada.
- Técnicas de empoderamiento: escribió cartas que no enviaría, afirmaciones, dibujó su cuerpo como un templo, no como un objeto.
- Reconstrucción narrativa: reescribió su historia: "yo no soy la víctima. Soy una sobreviviente".
- Trabajo con el trauma: para superar los recuerdos más dolorosos.
- Cierre terapéutico: decidió que sanar no significaba regresar. Significaba liberarse.

El sufrimiento no se olvida

Un día, Julia le dijo a Roberto:

—Estoy orgullosa de que estés cambiando. De verdad.

Pero yo ya no puedo volver.

Roberto sintió un golpe en el pecho.

—Pero... estoy haciendo todo bien. Ya no te toco sin permiso. Ya no te digo esas cosas. ¿No es suficiente?

—No se trata de lo que haces ahora —respondió Julia, con voz firme—. Se trata de lo que hiciste. De las noches que pasé llorando. De las veces que me sentí menos que humana. De las fotos que tomaste sin mi consentimiento. De las veces que me dijiste que era tu perra.

Roberto bajó la cabeza.

—No puedo olvidar —continuó Julia—. Y no debo olvidar. Porque si lo hago, estaría traicionando a la mujer que fui. A la que sufrió. A la que sobrevivió.

Roberto no supo qué decir. Por primera vez, entendió que el perdón no es obligatorio. Que el amor no es posesión. Que el cambio no exige retorno.

—¿Qué va a pasar con Israel? —preguntó, temblando.

—Tú sigues siendo su padre —dijo Julia—. Puedes verlo. Puedes ser parte de tu vida. Pero yo necesito distancia. Necesito sanar.

Roberto aceptó. No era lo que quería. Pero era justo.

Libre de violencia

Julia se mudó a un departamento soleado en la Roma, con ayuda de una red de apoyo de mujeres sobrevivientes de violencia. Allí, con Israel, empezó de nuevo. Pintaron las paredes de colores, compraron plantas, colgaron dibujos de Israel. Julia volvió a reír. Volvió a bailar en la cocina. Volvió a sentirse dueña de su cuerpo.

Roberto, por su parte, continuó con su terapia. Voluntariamente, se incorporó a un programa de prevención de violencia de género en la policía. Dio charlas. Contó su historia. No como excusa, sino como advertencia.

—Yo era el policía que detenía a los violentos —decía—. Y no me daba cuenta de que yo era uno de ellos.

La empatía hace la fuerza

Un día, Julia recibió una carta de Miriam, la mujer que Roberto había rescatado. En ella, Miriam contaba que había denunciado a Jaime, que estaba en prisión, que ella estaba en un albergue, estudiando para ser asistente social.

“Gracias a ti —escribió—, porque supe que no estaba sola. Porque vi a tu esposo ayudarme, y pensé: si él puede cambiar, quizás el mío no, pero yo sí.”

Julia lloró. No de tristeza. De esperanza.

Roberto, años después, recibió un mensaje de Rosalba, su terapeuta:

"La verdadera fuerza no está en dominar, sino en reconocer el daño. Gracias por no rendirte".

Él guardó ese mensaje como un tesoro.

Y Julia, en su nuevo hogar, colgó en la pared un cuadro que Israel había pintado: una mamá y un niño bajo un sol brillante, con la palabra “LIBRE” escrita con crayones rojos.

Mensaje

Este relato no termina con un “felices para siempre”. Termina con conciencia. Con dolor transformado en acción. Con la certeza de que la violencia sexual no es un asunto privado, sino un crimen social. Y que prevenir el feminicidio no solo depende de castigar a los culpables, sino de transformar a quienes creen que aman cuando en realidad poseen.

Roberto no volvió a tocar a Julia. Julia no volvió con Roberto. Pero ambos, a su manera, salvaron vidas: la de Israel, la de Miriam, la de otras mujeres que, al ver sus historias, dijeron: “yo también”.

Porque la prevención no empieza en la calle. Empieza en la cama. En la mirada. En la palabra. En el respeto.

Invitación para quien lee desde afuera

Este relato no se presenta como una mera ficción, sino como un reflejo de realidades silenciadas que ocurren en espacios privados, bajo la apariencia de normalidad y afecto. Está dirigido a quien lo lee desde afuera, sin haber vivido directamente la violencia sexual en el contexto íntimo, y busca

promover la comprensión de que esta forma de violencia no es un asunto aislado, sino un fenómeno social profundamente arraigado en estructuras de poder, control y desigualdad de género.

A través de las historias de Julia y Roberto, se evidencia cómo la violencia sexual en la pareja puede desarrollarse progresivamente, disfrazada de autoridad marital, y cómo el miedo, la humillación y la coerción erosionan la autonomía de la persona sobreviviente.

El proceso de transformación de Roberto no busca legitimar ni justificar sus actos, sino ilustrar que la prevención del feminicidio requiere intervenciones tempranas, acceso a salud mental y la disposición del agresor a asumir responsabilidad. Al mismo tiempo, la decisión de Julia de separarse, aun frente al cambio de su pareja, subraya que el daño causado no se borra con una disculpa ni con una conducta diferente.

Las heridas psicológicas y emocionales exigen tiempo, apoyo especializado y, en muchos casos, distancia física para poder sanar. La sanación no está necesariamente ligada a la reconciliación, sino al restablecimiento del derecho a una vida libre de violencia.

La narrativa también destaca la importancia de los sistemas de apoyo: la intervención del Estado a través de la detención de agresores, el acceso a servicios de salud mental, el acompañamiento psicoterapéutico especializado y las redes comunitarias de mujeres. Se plantea así un llamado a la sociedad en su conjunto: observar con mayor atención los signos de alerta, cuestionar las normas de género que naturalizan el dominio masculino y fortalecer políticas públicas que protejan a las personas en situación de riesgo. La prevención del feminicidio no comienza con la muerte, sino con el primer acto de violencia invisible.

Epílogo

El feminicidio se define como el asesinato cometido contra una mujer por el hecho de ser mujer, es la forma extrema de violencia de género. No es un fenómeno aislado ni espontáneo; es el punto culminante de un proceso de dominación, control y deshumanización que se desarrolla a lo largo del tiempo. En muchos casos, el feminicidio es el resultado de un patrón de violencia psicológica, emocional, física y sexual que se normaliza en las relaciones de pareja, muchas veces invisibilizado por la sociedad, la familia e incluso por la propia víctima.

Los relatos psicológicos presentados -historias que son ficción, pero sin duda existen en la realidad muchos casos- revelan patrones comunes en las relaciones que terminan en feminicidio. Estos relatos no solo describen el horror del crimen, sino que también ofrecen una poderosa herramienta preventiva: la posibilidad de identificar las señales de advertencia, comprender los mecanismos psicológicos en juego y actuar a tiempo.

En este libro se presenta el mensaje profundo que emana de estos relatos: la urgencia de la prevención a través del empoderamiento femenino y la reeducación masculina, apoyada por el acompañamiento psicológico y psiquiátrico como pilares fundamentales para detener este problema social.

Los mensajes más recurrentes en los relatos psicológicos sobre feminicidio es que, en la mayoría de los casos, existieron señales tempranas de violencia que no fueron reconocidas o fueron minimizadas.

El proceso no comienza con golpes, sino con dinámicas sutiles de dominación: celos excesivos, aislamiento social, manipulación emocional, humillaciones disfrazadas de "bromas", exigencias de control sobre la ropa, el trabajo, las amistades o el uso del tiempo.

La psicología explica que estas conductas son parte de lo que se conoce como *violencia coercitiva*, un sistema de poder que busca anular la autonomía de la mujer. En los relatos, muchas víctimas describen cómo, al principio, justificaban estas actitudes: "es porque me ama", "está celoso porque me quiere", "es así, pero es buena persona".

La racionalización es un proceso común en el ciclo de la violencia. Este ciclo incluye etapas de tensión creciente, un episodio violento, arrepentimiento y una fase de "luna de miel", donde el agresor promete hacer cambios y demostrar su amor.

Estos relatos nos enseñan que la prevención del feminicidio no puede comenzar cuando ya hay lesiones físicas graves. Debe comenzar mucho antes, cuando aún hay posibilidad de intervención: cuando aparecen los primeros indicios de control, manipulación o desprecio. Y para eso, es fundamental que las mujeres estén alerta, educadas y empoderadas.

El empoderamiento no se reduce a un concepto abstracto; es una estrategia vital para la supervivencia. En el contexto de la violencia de género, empoderarse significa reconocer el valor propio, recuperar la autoestima erosionada por el maltrato, tomar conciencia de los derechos humanos y de género, y, sobre todo, tener la capacidad de tomar decisiones libres, incluso si eso implica salir de una relación tóxica.

La terapia psicológica juega un papel fundamental en este proceso. A través del acompañamiento terapéutico, las mujeres pueden:

- Identificar patrones disfuncionales en sus relaciones.

- Comprender cómo su historia personal (abuso infantil, modelos familiares machistas, baja autoestima) puede haber influido en su elección de pareja.
- Desarrollar herramientas para establecer límites saludables.
- Fortalecer su red de apoyo emocional.
- Recuperar la confianza en sí mismas y en su capacidad de decidir sobre su vida.

En los relatos, las mujeres lograron salir a tiempo de una relación violenta, lo hicieron gracias a la ayuda psicológica. La terapia no solo las ayudó a entender lo que estaban viviendo, sino también a planificar una salida segura, acceder a refugios, presentar denuncias o iniciar procesos de separación con asesoría legal.

Es esencial destacar que el empoderamiento no es un proceso individual aislado. Requiere condiciones sociales que lo posibiliten: acceso a servicios de salud mental, educación en igualdad de género desde la infancia, políticas públicas efectivas contra la violencia y una cultura que no normalice el control masculino sobre las mujeres.

Mientras esas condiciones se construyen, la terapia psicológica y la atención psiquiátrica pueden ser el puente que salva vidas. No se trata de culpar a la víctima por no haber salido antes, sino de reconocer que salir de una relación violenta es un proceso complejo, lleno de miedo, ambivalencia y riesgos. La psicología y la psiquiatría ofrecen un espacio seguro para procesar esos miedos, fortalecer la decisión y actuar con claridad.

Si bien el enfoque principal en los relatos psicológicos está en proteger a las mujeres, también, revelan algo crucial: los hombres que cometen feminicidio no nacen siendo asesinos. En muchos casos, son hombres con historias de trauma, baja autoestima, dependencia emocional, celos patológicos,

trastornos de personalidad o problemas no resueltos en un momento de su vida.

La violencia no es un acto espontáneo, sino el resultado de una construcción psicológica y social profundamente machista. Muchos de estos hombres crecieron en entornos donde se les enseñó que el amor se demuestra con posesión, que la masculinidad se mide por el control, que pedir ayuda es de "débiles" y que las mujeres están para servir, no para ser iguales.

La psicología forense y clínica ha identificado perfiles comunes en los feminicidas: hombres con trastorno narcisista de la personalidad, trastorno límite, dependencia emocional extrema o ideas delirantes de posesión.

El mensaje poderoso que se transmite en el libro radica en la posibilidad de prevenir el feminicidio: si los hombres violentos reciben ayuda psicológica y psiquiátrica a tiempo. No se trata de excusar el crimen, sino de entender que la violencia es un problema de salud mental y social que puede abordarse antes de que se vuelva irreversible.

La prevención del feminicidio no puede basarse solo en proteger a las mujeres. Se debe incluir -sobre todo- la transformación de los hombres que ejercen violencia. Y esta transformación solo es posible a través de una reeducación no machista, que cuestione los roles de género tradicionales y promueva una masculinidad sana, emocionalmente inteligente y respetuosa.

La terapia psicológica y el tratamiento psiquiátrico son herramientas clave para este proceso. Un hombre que reconoce su violencia puede, con ayuda profesional:

- Comprender las raíces de su comportamiento (traumas, modelos familiares, ideologías machistas).
- Aprender a manejar la ira, los celos y el miedo al abandono.
- Desarrollar empatía hacia la pareja.

- Aceptar la igualdad de género como un valor, no como una amenaza.
- Cambiar sus patrones de relación y comunicación.

Existen programas de intervención para hombres violentos, como los grupos de tratamiento cognitivo-conductual, que han demostrado eficacia en reducir la reincidencia. Sin embargo, estos programas deben ser obligatorios en casos de denuncia, bien financiados y supervisados. Además, deben estar libres de enfoques que minimicen la responsabilidad del agresor ("es que está estresado", "es que la ama demasiado").

La reeducación no es fácil. Muchos hombres resisten el cambio porque la terapia los enfrenta a sus propias fragilidades. Pero los relatos psicológicos muestran casos de hombres que, tras años de violencia, lograron transformarse gracias a un trabajo terapéutico profundo. No todos lo logran, pero algunos sí. Y cada uno que cambia es una vida que podría haberse perdido.

Tanto para mujeres como para hombres, el acceso a servicios de salud mental debe ser una prioridad nacional en la lucha contra el feminicidio. La psicología y la psiquiatría no son lujos; son herramientas de prevención pública.

En el caso de las mujeres, los servicios de terapia deben estar integrados en las redes de atención a la violencia: en las fiscalías, centros de salud, refugios y escuelas. Deben ser gratuitos, confidenciales y sensibles al género. Es fundamental que las psicólogas y los psicólogos estén capacitados en violencia de género, trastornos por estrés postraumático, vínculos tóxicos y seguridad en la salida de relaciones violentas.

Para los hombres, los servicios institucionales deben estar disponibles en todos los contextos comunitarios: centros de salud, escuelas, programas de paternidad, etcétera. La prevención debe llegar antes de que se cometa el delito. Un adolescente con celos obsesivos, un joven con ideas machistas

extremas, un hombre que golpea a su pareja por primera vez: todos son candidatos a intervención temprana.

La salud mental debe trabajar en conjunto con otros sectores: justicia, educación, trabajo social. Por ejemplo, un juez que ordena terapia obligatoria para un agresor, una escuela que detecta conductas violentas en adolescentes, un empleador que ofrece apoyo psicológico a empleados con problemas emocionales. Solo con una red interdisciplinaria se puede romper el ciclo de la violencia.

Es crucial recordar siempre que detrás de cada estadística de feminicidio hay un relato humano. Pero también hay relatos de prevención: mujeres que salieron a tiempo, hombres que cambiaron, familias que se salvaron gracias a la intervención psicológica.

Los relatos psicológicos sobre el feminicidio narran formas de prevención. Contienen un mensaje claro y urgente: la violencia de género es prevenible. No es inevitable. No es "amor que le fue mal". Es un fenómeno estructural que puede detenerse con educación, empoderamiento y tratamiento psicológico y psiquiátrico.

Para las mujeres: estar alerta ante los primeros signos de control y manipulación es un acto de amor propio. Buscar ayuda psicológica es un acto de valor. Salir a tiempo no es fracaso, es supervivencia.

Para los hombres: reconocer la violencia, pedir ayuda y comprometerse con una reeducación no machista no es vergüenza, es madurez. Transformarse es posible, y necesario.

Para la sociedad: invertir en salud mental, en educación en igualdad, en políticas públicas efectivas, no es un gasto, es una inversión en vida. Cada terapia, cada programa de prevención, cada refugio, puede salvar una vida.

El feminicidio no es un destino. Es una elección que se puede evitar. Y los relatos psicológicos aquí presentados en el libro, nos dan las herramientas para hacerlo: conciencia, empatía, terapia y compromiso colectivo.

Referencias consultadas

- Berenguera, María; Caballé, Martha; Soria, Miguel Ángel (2023). *Feminicidios. Más allá de la imaginación*. CDMX: Miguel Ángel Porrúa-UAEM. Consultado en: <https://libros.uaem.mx/producto/feminicidios-mas-alla-de-la-imaginacion/>
- Berlanga, Mariana (2025). *Marcela Lagarde y Monserrat Sagot: dos visiones complementarias*. Fomento Editorial UNAM.
- Borzacchiello, Emmanuela (2024). *¡Rexistimos! El feminicidio y la telaraña de poderes*. Bajo tierra ediciones y Centro de Investigaciones y Estudios de Género de la UNAM.
- Carrión, Lydiette (2025). *Feminicidio mítico*. Editorial Debate.
- Fantauzzi-Marrero, L. (2025). Violencia de género y feminicidios: Una perspectiva global. *Psicologías*, 8, 1–17. Consultado en: <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/22059>
- García, Javier y Fernández, Javier (Directores) (2025). *La prevención del feminicidio y de otras formas de violencia contra la mujer: enfoques actuales*. Arazadi la Ley, S.A.U.
- Jungs de Almeida, Alessandra (ed.) (2025). *Estudios feministas de seguridad desde América Latina y el Caribe*. Florianópolis:

UFSC. Consultado en: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/la-seguridad/21867.pdf>

Maydez, Mónica (2024). *Feminicidio: Reconociendo las violencias que lo conforman*. Editorial Alebrijes.

Morfin, Mariana (2024). *Ya no quiero ser valiente*. Tusquest Editores.

Olvera, Blanca (2025). Feminicidio e intervención de las ONG en su prevención. Instituto Nacional de Ciencias Penales.

Olivares, Jorge (2023). *Violencia feminicida: Historias medicoforenses*. Grupo Ígneo.

Pineda, David, et al. (2024). La violencia de género y el feminicidio. Comparación del perfil de los agresores. *Anuario de Psicología Jurídica*. Vol. 34 (1), pp. 47-56. <https://doi.org/10.5093/apj2024a3>

Pitch, Tamar (2025). *El malentendido de la víctima. Una lectura feminista de la cultura punitiva*. UNAM.

Rivera, Miklo (2023). *La hora más oscura: Feminicidios en el Estado de México*. Independently Published.

Salazar, Luz María y Chávez, Tania Lilia (2023). *Entre la norma y la realidad: violencia de género y feminicidio en el Estado de México*. Zinacantepec: Colegio Mexiquense A.C.

Sánchez, Lupita (2025). *Feminicidios y violencia por razones de género: Una mirada lacerante para prevenir*. Amazon.

Relatos psicológicos para prevenir el feminicidio
Se terminó de imprimir en enero de 2026 en los talleres
De Anaya Imprentas Av. Benito Juárez García
Sur # 404, Centro, 50130, Toluca,
Estado de México, tel. 7299062661
7227198773
El tiraje consta de 1000 ejemplares



COLEGIO DE INVESTIGADORES EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Este libro contiene relatos ficticios inspirados en realidades que muchas mujeres enfrentan día a día. A través de narraciones psicológicas profundamente humanas, el libro explora las raíces emocionales, sociales y culturales de la violencia de género. Cada relato invita a la reflexión y al cambio, mostrando cómo el autoconocimiento, la empatía y la educación emocional pueden romper los ciclos de abuso. Más que una lectura, es una herramienta para comprender, sanar y construir relaciones basadas en la igualdad y el respeto para preservar la vida de las mujeres.



René Pedroza Flores. Es un humanista con una larga trayectoria acompañando a víctimas de violencia desde la docencia, la escritura y el trabajo emocional. Ha sido investigador, formador de docentes y ha participado en proyectos nacionales e internacionales sobre bienestar, desarrollo humano y educación psicoafectiva.

