

# Feminicidio emocional, ¿qué es y cuáles son los signos de alerta que no debes ignorar?

Activistas alertan contra el aumento de casos de violencia emocional contra las mujeres, como antesala de agresiones más graves. Al margen de los golpes hacia las mujeres, hay un fenómeno que avanza en silencio: el feminicidio emocional, un conjunto de daños psicoafectivos y mecanismos de control que no dejan huellas visibles, pero que deterioran la autonomía, la salud mental y la vida cotidiana de miles de mujeres. En el marco del 25 de noviembre (25N), Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, y los 16 días de activismo para eliminar la violencia contra las mujeres, la organización Ola Violeta advierte que las cifras globales muestran la profundidad del problema.

De acuerdo con datos del reporte mensual de Ola Violeta "25N del año 25: Visibilizar la continua vulnerabilidad", una de cada tres mujeres con pareja ha sufrido violencia física o sexual, y el 34% de los asesinatos de mujeres en el mundo ocurre dentro de una relación.

En América Latina y el Caribe, incluido México, 29.8% de mujeres que han tenido pareja han vivido violencia física o sexual, a esto se suma un frente menos visible, pero igual de devastador: la violencia emocional como antesala de agresiones más graves.

## ¿Qué es el feminicidio emocional?

La doctora María Elena Esparza Guevara, fundadora de Ola Violeta, lo define como daños psicoafectivos y de control que no siempre dejan marcas en la piel, pero que corroen la



vida cotidiana de las mujeres. Este tipo de violencia suele normalizarse o confundirse con conductas "de pareja", cuando en realidad configura un terreno de riesgo que puede escalar hacia agresiones físicas o incluso feminicidios.

## Signos de alerta

El feminicidio emocional se manifiesta en dinámicas que buscan aislar, controlar o quebrar la autonomía emocional y económica de la mujer, entre los indicadores más frecuentes se encuentran:

- \* Aislamiento progresivo: presión para alejarse de amistades, familia o redes de apoyo.
- \* Control constante: revisión de mensajes, contraseñas, movimientos o contactos.
- \* Manipulación emocional: culpabilizar, minimizar logros, ridiculizar intereses o invalidar emociones.
- \* Penalización del éxito: represalias cuando la mujer avanza laboralmente o gana independencia económica.
- \* Celos y vigilancia disfrazados de "cuidado".
- \* Amenazas directas o veladas: sobre la integridad, la economía o la custodia de hijas e hijos.
- \* Ciclos de tensión y reconciliación

que se repiten sin cambios reales.

## ¿Qué hacer ante el feminicidio emocional?

Ola Violeta destaca que la violencia puede revertirse si existen acciones rápidas, acompañamiento y rutas claras de salida, entre las que destacan:

- \* **Buscar apoyo seguro y confidencial.** Acudir a una persona de confianza, redes de apoyo comunitarias o especialistas en atención a violencias. El primer paso es no enfrentar la situación sola.
- \* **Documentar todas las señales de control y agresión emocional.** Guardar mensajes, capturas de pantalla, notas de incidentes y cualquier evidencia que ayude a explicar la situación a una autoridad. Activar recursos de protección institucional. En México, se puede contactar a línea nacional de emergencias 911, opción de violencia contra mujeres, la línea Mujeres de Inmujeres (55 5658 1111), o las unidades municipales o estatales de atención a víctimas.
- \* **Elaborar un plan de salida.** Identificar rutas seguras, lugares a donde acudir y personas que puedan ofrecer refugio temporal. Ola Violeta subraya la necesidad de garantizar puertas de salida rápidas,

con acceso a refugios y asesoría jurídica.

\* **Fortalecer protección digital.** Cambiar contraseñas, activar verificación en dos pasos y evitar compartir información sensible, pues la prevención digital es parte esencial del autocuidado.

\* **Explorar apoyo psicológico y legal especializado.** El acompañamiento psicossocial ayuda a reconocer patrones normalizados y recuperar autonomía emocional; el apoyo jurídico establece límites cuando hay riesgo.

## Alerta violeta

El análisis de Ola Violeta también muestra que la violencia se reconfigura en distintos contextos: desde el acoso laboral masivo en Etiopía —donde 86% de trabajadoras hortícolas reportan hostigamiento sexual— hasta los castigos simbólicos o económicos al éxito femenino en países aparentemente igualitarios. Pero también existen estrategias que funcionan: programas en Bolivia y Sudáfrica que han combinado educación, habilidades sociales, desarrollo económico y acompañamiento, logrando disminuir la violencia incluso en contextos adversos.

"El 25N nos interpela a no callar ante la magnitud del problema", enfatiza la doctora Esparza Guevara.

