



Muñeca Rusa
¡ES MUJER!

¡SOMOS UNA,
SOMOS TODAS!



“The Handmaid's Tale”

[El cuento de la criada]

Violencia invisible: El poder del miedo

0

Intro

Música

Intro de voz

Música

1

Entrada Host Paola

Arcila [Introducción
a la serie]

Hola, que bueno es estar con ustedes en un nuevo capítulo de Muñeca Rusa y capítulo, por cierto, de final de temporada.

Hoy vamos a entrar en un territorio que muchas conocemos, aunque a veces no le pongamos nombre. Vamos a hablar del miedo.

No del susto que tienes ante un peligro inminente, no, sino de ese miedo que se instala en nuestro cuerpo, en el interior, ése, el mismo que se respira, que modifica nuestros gestos, que se nota en los ojos, que cambia nuestras decisiones.

Para explorar una de las violencias invisibles en contra de la mujer, tema central de nuestra temporada en Muñeca Rusa, vamos a hablar de los 40 años de una obra que se ha convertido en un faro, pero también que casi que nos advierte sobre un futuro que parecía lejano, pero no.

[The Handmaid's Tale](#) o traducido al español como “El cuento de la criada” de Margaret Atwood, fue una novela publicada en 1985, un texto que no fue una fantasía, ni parte de una escritora con mucha imaginación, fue lo que la misma Atwood llamó “ficción especulativa” que se refiere a algo como escenarios hipotéticos o futuros que pueden ser posibles pero en los que si miramos en retrospectiva no hay nada que la humanidad no hubiera hecho en algún momento de la historia. Y esa, precisamente, es la clave del poder de esta historia y de su vigencia casi que espeluznante.

En este capítulo final de temporada recorreremos la República de Gilead para entender esa arquitectura del miedo. Con esa estructura descifrada, pasaremos de la ficción a la realidad para entender las semejanzas que tenemos al día de hoy y cómo esto afecta en nuestro entorno.

Finalmente y con la voz de una experta veremos ¿cómo el miedo coarta nuestra libertad? ¿Por qué el silencio sigue siendo el cómplice de esta violencia?

En esta conversación entenderemos la psicología de la sumisión, pero ojo, más importante, la de la resistencia.

En esta obra y ahora serie que llegó a su sexta temporada, las mujeres de Gilead nos enseñan algo valiosísimo y es que, incluso en la oscuridad más profunda, la voluntad de ser libre nunca se extingue.

Mi nombre es [Paola Arcila](#) y les doy la bienvenida a un nuevo capítulo de Muñeca Rusa: somos una, somos todas.

Pausa: Música

2

Exploración de la serie

Para quienes no han leído el libro o visto la serie, un resumen rápido: tras un golpe de estado teocrático en Estados Unidos, se instaura la República de Gilead, una dictadura fundamentalista donde a las mujeres se les despoja de todos sus derechos.

Todo esto contiene una excusa: una crisis de infertilidad. Las pocas mujeres fértiles que hay, son llamadas "Criadas" y, como si fueran un mueble, son asignadas a los Comandantes y sus esposas para ser violadas ritualmente y ceder los hijos gestados a la "feliz pareja".

Pero miren que la genialidad de Atwood no está solo en la premisa, sino en el detallado diseño de este sistema. Les digo que Gilead no se sostiene solo por la fuerza bruta, sino por una sofisticada ingeniería del miedo.

El concepto de "control coercitivo" es clave aquí. Y no es que hablemos de un acto de violencia, poco común, no. Es un patrón de actos y comportamientos que un agresor usa para aislar, controlar y quitarle la libertad a una persona. En Gilead y a escala nacional se aplica esta estrategia para convertirla en una política de Estado.

En primera medida, la vigilancia constante. "Los ojos" es como se define en "El cuento de la criada" a la policía secreta que está en todas partes. Pero el verdadero poder de esta vigilancia no reside en los agentes oficiales, sino en la sospecha generalizada.

Cualquiera puede ser un ojo: la compañera de compras, el carnicero, la esposa del comandante. Por esto se crea una paranoia colectiva donde la confianza es un lujo imposible, y el aislamiento, es un arma muy efectiva.

Después está la anulación de la identidad. A las mujeres se les prohíbe leer, escribir, tener propiedades o manejar dinero.

A las criadas se les arrebata su nombre, un pilar fundamental de la identidad, y se les asigna uno nuevo que indica la posesión del comandante sobre ella. Es por esto que anteponen la preposición De en español o en inglés Of que significa "propiedad de". Así es como su protagonista, en casi toda la serie, es llamada Defred (propiedad de Fred) cuando su nombre real es June.

Y es que a las criadas se les aísla de todo lo que tenían en su vida, incluidos sus hijos o hijas, y de esta manera son reducidas a su función biológica: un útero con piernas, así sin más.

Y en tercer término está la violencia como un rito. Las ejecuciones públicas, entre otras, no son solo para castigar a una persona, sino para aterrorizar a miles. Son un espectáculo de poder. Una forma de violencia psicológica brutal, lo que hace que este ritual no solo rompa la estructura social y mental de las mujeres sino que las obliga a internalizar su culpa y a profundizar en el sentido de la "moral"

Pausa: Música

3

Saltamos de la ficción a la realidad

El miedo se convierte en sumisión y uno no se deja de preguntar en cada segundo ¿cómo es que una población entera acepta algo tan sistemático y doloroso?

La psicología nos da dos conceptos que parecen opuestos, pero que conviven en Gilead y en muchas situaciones de abuso real. Primero está la indefensión aprendida que es un estado descubierto por el psicólogo Martin Seligman. Esta se da cuando una persona, después de vivir repetidamente un estímulo doloroso e incontrolable, deja de intentar escapar, entrando en una situación de resignación y pasividad que le hace creer que no es dueña de su vida.

Pero el espíritu humano es resiliente. Y aquí entra la otra cara de la moneda llamada reactancia psicológica, concepto propuesto por Jack Brehm, que describe esa motivación que surge cuando sentimos que

nuestra libertad está siendo amenazada o eliminada, y nos impulsa a restaurarla.

Es ese "no me da la gana", "no me importan las consecuencias", "hasta acá llego" o "no quiero más" que sentimos cuando nos imponen algo. En Gilead, la reactancia no se manifiesta de manera contundente al principio aunque sí se expresa en actos minúsculos de rebeldía que son, en esencia, actos de autoafirmación.

Esta transición de la indefensión a la reactancia va tejiéndose en Gilead y no solo lo entendemos como un acto político; es un acto de supervivencia. En un sistema, como el descrito en "Los cuentos de la criada" diseñado para deshumanizar y borrar el yo, cada acto de desafío por pequeño que sea es una manera de mantener intacta la identidad.

La resistencia, por lo tanto, no empieza con un plan para derrocar al gobierno, sino con la decisión interna e incluso de individualidades de continuar vivas para ser más fuertes juntas. ¿Les suena familiar?

Ahora, pasemos a la realidad, porque la arquitectura del miedo no es exclusiva de la ficción. Muchas mujeres vivimos bajo una amenaza constante que, aunque no esté legislada como en Gilead, tiene efectos muy concretos en nuestra libertad.

El primer y más evidente efecto del miedo es la autocensura de nuestra libertad. No necesitamos muros físicos cuando los muros mentales son tan efectivos. Las cifras son abrumadoras y pintan un mapa de la reclusión autoimpuesta.

En Chile, por ejemplo, una encuesta de Ipsos de 2024 reveló que el 91% de las mujeres ha tomado medidas para protegerse de la inseguridad. Esto no es una cifra abstracta, se traduce en acciones concretas: el 58% ha dejado de salir, viajar o conducir sola, y el 41% dejó de usar ropa que pudiera considerarse "provocativa".

En España, la situación es similar. Una encuesta de Funcas de 2023 encontró que un 85% de las mujeres jóvenes (entre 20 y 39 años) se han sentido inseguras en la calle de noche.

Y en Colombia, un informe de 2022 muestra que el 74% de las mujeres evita transitar por lugares oscuros o solitarios y el 67% evita salir de noche.

¿Estos datos qué nos demuestran? Una retirada masiva y forzada de las mujeres del espacio público. El miedo actúa como una política no oficial de toque de queda.

Y es que muchas veces para las mujeres la calle, la noche, el transporte público, los parques... se convierten en territorios hostiles de los que hay que protegerse.

Esto no es solo una limitación de la libertad de movimiento; es una limitación de nuestra participación ciudadana, de nuestro ocio, de nuestro desarrollo profesional y personal. Es una forma de violencia invisible que nos empuja de vuelta al espacio privado, que, irónicamente, tampoco es siempre el lugar más seguro.

Y cuando la violencia ocurre, nos encontramos con un muro de silencio. A nivel mundial, ONU Mujeres estima que menos del 40% de las mujeres que experimentan violencia buscan ayuda de algún tipo, y menos del 10% lo denuncian a la policía. ¿Por qué este silencio?

La primera razón es el miedo a las represalias. Miedo a que el agresor tome venganza, a que la violencia escale, a que cumpla sus amenazas incluso de manera más fuerte.

La segunda es la vergüenza y el estigma social. Por ejemplo en una violación se sigue culpando a las víctimas. La Macroencuesta de Violencia contra la Mujer en España de 2019 reveló que una de las principales razones para no denunciar la violencia sexual es la vergüenza y el temor a que no te crean.

Y este temor está dolorosamente justificado por la tercera razón: la falta de confianza en el sistema.

Las mujeres se enfrentan a lo que se conoce como revictimización institucional. Lo hablábamos un poco en el capítulo anterior de la serie Intimidad.

Contar la historia una y otra vez a policías, médicos, jueces, a menudo en entornos poco empáticos hace que se cuestione la credibilidad y se minimice la agresión.

Y es que la no denuncia no es un fracaso individual de la víctima, sino un fracaso sistémico. Cuando el proceso de buscar justicia se convierte en una fuente de trauma adicional, el sistema deja de ser un protector para convertirse en un disuasor.

Es esta revictimización en la que se valida el poder del agresor, que a menudo amenaza con que "nadie te va a creer". El miedo a la violencia se complementa con el miedo a la injusticia, atrapando a las

Pausa: Música

Universidad Panamericana, doctora en Filosofía de la Universidad de Salamanca en España y especialista en el tema de cómo el miedo, una emoción primaria e individual, también tiene una perspectiva pública que ha condicionado la vida de las mujeres a lo largo de la historia.

Ésa fue, precisamente, la reflexión con la que empezamos nuestra conversación: ¿cómo es que el miedo históricamente ha sido un mecanismo de control social tan efectivo?

Respuesta 1: Nadia Navarro

Entonces nuestra mente al ser bombardeada por información, por “amenazas”, hace una síntesis y nos pone en posición de alerta. En *The Handmaid’s Tale*, el entorno físico —los muros, los puestos de control— también refuerza esa síntesis del miedo. De hecho, si lo pensamos, ¿puede el espacio público condicionar la forma en que vivimos y en qué percibimos nuestra libertad?

Respuesta 2: Nadia Navarro

Ese miedo en la calle nos empuja hacia adentro, al encierro. Y aquí el paralelismo con lo que vemos en la serie es súper claro, ¿no les parece?

Lo que vemos en el *Cuento de la criada* es que al llevar el aislamiento y la reducción de la mujer a su punto más extremo, nos regresan a una posición de simples objetos sexuales, reproductivos o domésticos o todos ellos.

Le pregunté a Nadia sobre este control coercitivo: ¿Cómo se gestiona hoy en día ese encierro?

Respuesta 3: Nadia Navarro

Parece un sistema perfecto, ineludible. Pero tanto en la serie como en la vida, el miedo tiene un límite. ¿Cómo se produce esa transición de la parálisis a la resistencia?, ¿cuál es la chispa que nos hace despertar?

Respuesta 4: Nadia Navarro

En el cierre de esta entrevista estuvimos conversando sobre la importancia de compartir, de conectar, de poner en público lo que nos pasa en privado para poder entender cómo todo está hilado, cómo todo es un problema sistemático.

Lo que vemos en la serie es una visión aparentemente distópica de la realidad, pero lo cierto es que casi todas las mujeres hemos sido víctimas de algún tipo de abuso, de algún tipo de control, de algún

tipo de condicionamiento. Para pasar del miedo a la esperanza, esta es la reflexión final de nuestra experta:

Pausa: Música

Cierre, redes, conexiones

En las notas de este capítulo, en nuestra web, encontrarán todos los hipervínculos a los informes y estadísticas que hemos citado, así como una lista de organizaciones y líneas de ayuda en América Latina y España para mujeres víctimas de violencia.

No olvides darle clic en seguir y recomendar este capítulo. Tu voz a voz es crucial para que estos temas lleguen más lejos.

Como les decía al inicio este es el capítulo final de nuestra temporada de violencias invisibles en contra de la mujer a la cual llamamos

Muñeca Rusa: somos una, somos todas.

No me quiero despedir sin darle las gracias a todo el equipo que conforma este podcast y que sin ellos no hubiera sido posible llegar, a nuestro nuevo integrante amigo y cineasta **Gabriel González Rodríguez** quien se ha encargado de la edición de nuestros capítulos recientes, gracias por hacerte parte de nuestra Muñeca.

También le agradezco a **William Montoya** quien es un creador de pensamiento y que en esta temporada estuvo en varios roles para que esto fuera posible.

Por supuesto a nuestra amiga **Karen Rincón** en la producción del programa y también en la creación de burbujitas e ideas .

Claramente también a **María Rayitas** por sus hermosas creaciones, dibujos y amor en la concepción de imagen de nuestra muñeca. Y no se me olvida **Angelika, Ika Herrera**, quien nos aportó con su hermosa voz en esta temporada.

Y qué decir de todas nuestras invitadas la coordinadora de Políticas Públicas de Derechos Digitales, Marina Meira, Susana Mejía quien fuera la co-coordinadora de la Red Nacional de Mujeres en Colombia, Ana Güezmes García, directora de la División de Asuntos de Género de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

También a la Directora General de la Política Nacional de Igualdad y Derechos de las Mujeres del Gobierno de México, Marta Clara Ferreyra Beltrán, Angélica Cuenca Gómez, parte del equipo de la [Alianza por la Niñez Colombiana](#), Nora Schulman, directora ejecutiva del Comité Argentino de Seguimiento y Aplicación de la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño y claramente a Nadia Navarro quien nos acompañó en el capítulo de hoy.

Gracias por darnos un camino en cada capítulo, por la generosidad de hablar desde su conocimiento y por mostrar que efectivamente, **somos una, somos todas.**

Para finalizar nos queda desde el equipo darles gracias a todos ustedes que nos escuchan, a las personas que siempre son parte activa de cada capítulo, a **cada mujer que compartió su historia**, a cada hombre que **escuchó abiertamente** estas conversaciones, a cada persona que nos **contactó**, a cada **seguidor a cada escucha: gracias, gracias, gracias.**

Esperamos continuar el próximo año con una nueva temporada. Si quieren comunicarse con nosotros pueden escribirnos a nuestras redes sociales o a [Alucine.co](https://www.alucine.co).

Ahora, si lo que quieras es apoyar nuestro trabajo puedes ingresar a [Patreon](#) o inscribirte en nuestro [Substack](#), los dos con el nombre de Muneca Rusa, sin el palito de la ñ.

Te hablo **Paola Arcila** y recuerda: **si le pasa a una, nos pasa a todas. En Muñeca Rusa: somos una, somos todas.** ❤ Nos escuchamos pronto.

Sonido, recursos y apoyo

Audios generales

- Música: **Youtube Audio Library Songs.**
- **Tráileres oficiales** de la serie *The Handmaid's Tale*.

Documentos y videos consultados

- **Percepción de Inseguridad y Cambios de Comportamiento:**
 - [Ipsos Chile \(2024\). Claves Ipsos: 6 de cada 10 mujeres en Chile han dejado de salir, viajar o conducir solas por la inseguridad en el país.](#)
 - [Funcas \(2023\). Nueve de cada 10 mujeres de 20 a 39 años en España afirman haberse sentido inseguras en la calle de noche.](#)
 - [MPDL \(2022\). Informe sobre la percepción de seguridad de las mujeres en las ciudades de Bogotá, Cartagena y Tumaco.](#)
- **Cifras de Violencia y Feminicidio:**
 - [CEPAL \(2024\). Al menos 11 mujeres son víctimas de feminicidio cada día en América Latina y el Caribe.](#)
 - [INE España \(2025\). Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género \(EVDVG\). Año 2024.](#)
 - [Feminicidio.net \(2025\). Avance del informe Feminicidios y otros asesinatos de mujeres en España 2024.](#)
- **Denuncia y Revictimización:**
 - [ONU Mujeres. Datos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres.](#)
 - [Poder Judicial de España. Guía de buenas prácticas para la toma de declaración de víctimas de violencia de género.](#)

- **Líneas de ayuda:**

- **España:** Teléfono 016 (atención a todas las formas de violencia contra las mujeres, gratuito y no deja rastro en la factura).
- **Argentina:** Línea 144 (atención, contención y asesoramiento en situaciones de violencia de género).
- **México:** Línea Nacional de Apoyo a Mujeres en situación de violencia (800-10-84-053).
- **Colombia:** Línea 155 (orientación a mujeres víctimas de violencia).
- **Chile:** Fono de orientación y ayuda por violencia contra las mujeres 1455.
- **Perú:** Línea 100 (servicio gratuito de cobertura nacional a cargo de un equipo de profesionales especializados en atender la violencia).

Más documentos consultados

- [Margaret Atwood and Elisabeth Moss Discuss Handmaid's Tale - Time Magazine](#)
- [Margaret Atwood on How She Came to Write The Handmaid's Tale - Literary Hub](#)
- [Control coercitivo - Maison d'accueil La Traverse](#)
- [Maltrato emocional y psicológico: Coercive control - WomensLaw.org](#)
- [Margaret Atwood discussing "The Handmaid's Tale" | The WFMT Studs Terkel Radio Archive](#)
- [El cuento de la criada Glosario | GradeSaver](#)
- [Women disunited : Margaret Atwood's The Handmaid's Tale as a critique of feminism - SJSU ScholarWorks](#)
- [Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation - Positive Psychology Center](#)
- [A 50-year review of psychological reactance theory: Do not read this article - Dominican Scholar](#)
- [Percepción de inseguridad y violencia contra las mujeres en los espacios de uso público de los terminales terrestres](#)
- [Percepción de la violencia de género en el espacio público](#)
- [Violencia de género en Latinoamérica: Estrategias para su prevención y erradicación](#)
- [Las cifras de la violencia machista en España - YouTube](#)
- [Ideología patriarcal y revictimización institucional de las víctimas de violencia de género](#)
- [Programa ciudades y espacios públicos seguros para mujeres y niñas en América Latina: UN Women](#)
- [La lucha contra la violencia de género en España. Situación actual y avances](#)
- [Una de cada tres mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual desde que es muy joven | Noticias ONU - UN News](#)

All rights reserved. No part of this script may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the copyright owner.