

## IV ANTOLOGÍA

# ENCRORE LA TO.

**40 RELATOS CONTRA  
LA VIOLENCIA DE GÉNERO**



# **Cuarta Antología de Microrrelato**

**40 Relatos contra la violencia de género**

**Centro Cultural de España  
2025**

#### *IV Convocatoria de escritura de Microrrelato*

Derechos: Edición digital Centro Cultural de España en Costa Rica

Derechos de los textos: Los respectivos autores.



Esta publicación es posible gracias al Centro Cultural de España en Costa Rica, a través de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo AECID. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la postura de la AECID

En esta cuarta edición de nuestra Antología de Microrrelato reunimos voces que, desde la brevedad y la contundencia, se suman a una causa urgente: la erradicación de la violencia de género. Cada texto incluido en estas páginas nace del compromiso de reconocer una realidad que persiste y que necesita ser nombrada, cuestionada y transformada.

La violencia de género atraviesa territorios, generaciones e historias personales. Se manifiesta de múltiples maneras —algunas visibles, otras silenciosas— y afecta profundamente la vida cotidiana de quienes la padecen. Por ello, esta antología busca convertirse en un espacio de reflexión y sensibilidad, donde la literatura funcione como puente para comprender, acompañar y mirar de frente una problemática que nos interpela como sociedad.

Los microrrelatos aquí reunidos exploran emociones, vivencias y perspectivas diversas. En cada breve narración se condensa un llamado: reconocer los signos, romper silencios, visibilizar lo que a menudo permanece oculto. Cada texto, aunque pequeño en extensión, representa un gesto poderoso de resistencia, memoria y conciencia colectiva.

Invitamos a toda persona lectora a recorrer estas páginas con apertura y compromiso. Que esta antología sea una herramienta para la sensibilización, un recordatorio de que la cultura también transforma, y un aporte más en la construcción de entornos libres de violencia, respeto e igualdad.



**Primer lugar**

**Matrioshka**

Mi madre, mi hija y yo somos hijas del mismo hombre.

**Rocío Mylene Ramírez González.**

## **Segundo lugar**

### **Dicere**

Decir, del latín “dicere”; significa “decir” o “hablar”. Analía respira; es hoy. Palabras atoradas hasta su adultez. Frente a su mamá, finalmente se lo dice. Le cuenta todo lo que le hizo su abuelo. Le ha tomado la vida entera deshacerse del asco y la vergüenza. Su madre dice algo también: “¿Por qué duraste tanto en hablar? Tu abuelito ya está muerto y no puede defenderse”.

**Maureen Rebeca Herrera Brenes.**



**Tercer lugar**

**Doctora**

La doctora lo atendía, él, a gritos, pedía un médico.

**Melina Valdelomar Valverde.**



Escritos destacados

### **De tin marín de do pingué**

¿Quién mató a Lupita?

Cúcara mácara títere fue.

¿Fue su esposo, el pastor de la iglesia?

¿Fue su género impuesto al nacer?

¿Fue el patriarcado, fue la violencia social, fue la costilla de Adán?

¿Acaso fui yo por ser hombre que encarno a todos los hombres?

Yo no fui, fue Teté, pégale, pégale, que ella fue...

**Gina Rojas González.**

## **Bruxismo**

Desde que duermo sola, no me dejan cerrar la puerta de la habitación. “Por aquello de una emergencia”, dijo mi padre. Pero a mí no me gusta la luz que entra del pasillo, ni su sombra en la pared. “Ya pasó, hija, dice que no lo va a volver a hacer.”

**Mario Alberto Ramírez González.**

## **Infra**

En la oscuridad, llena de tierra, lanzo puños repetidos a la madera del cajón. Mi respiración se apaga y los golpes sucumben al dolor por mis huesos fracturados. De repente, escucho la pala y la tierra siendo removida. Otra vez me vino a desenterrar.

**Flavia Andrea Nava Cavaliere.**

## **Alzó la voz**

—Ni te atrevas a levantar la mano— lo miró contundente.

**Carolina Rodríguez Reyes.**

## **Fragmentos**

Mi casa no es normal, con la violencia las paredes duelen, los espejos se agrietan, las bombillas revientan, la casa se alimenta del miedo que me habita. Los golpes se acumulan... en las paredes, los rincones, bajo la cama. Talvez nadie más los percibe, pero yo debo caminar con cuidado para no herirme con los fragmentos de loza que pueblan la cocina, justo con la caída de la vajilla de la cena de hoy.

**Jilthy Barquero Vindas.**



## **El paraíso de mi madre**

Mi madre se fue y me dejó con la familia paterna.

Mi abuelo jamás se contentó con solo ordenarme que le llevara la bacinilla. Me hacía esperar a que filtrara todas sus impurezas. “Llevate el tarro”, decía. La bofetada de mi abuela, su mirada fría. Me tumbaba al suelo con los meados y otras porquerías de mi abuelo.

¿Mi madre huyó al paraíso y me heredó su infierno?

**Ronald Hernández Campos.**

### **La clasificación**

Gritos de gol, era la sele jugando... esa noche ganó. Él caliente por la emoción fue a celebrar con ella; pero ella, como siempre, perdió.

**Mónica María Murillo Segura.**

## ¿Maternidad?

Tortillas, palo piso. Paliza matutina; maquillaje, ¡las niñas!

—Ay, comadre, el día que la entierren, ¿qué va' ser de las chiquillas?

La culpa de quedarse, la culpa de largarse.

—Amor.

Palabra de hiel, lencería, otra cogida. Shh, calladita, las bebas duermen.

Vomitarse.

—Jueputa más puta, ay de usted si no me da un varoncito.

Y otra vez panzona, pariendo niñas rotas.

**Katherine Araya Chaves.**

## **Entrevista**

—¿Nombre?

—Juana.

—¿Experiencia?

—Diez años de resistir.

—¿Habilidades?

—Sonreír con miedo, rezar a escondidas, cocinar rápido, soñar poco, mentir al médico.

—¿Aspiración?

—No morir antes del próximo lunes.

**Jorhan Chaverri Hernández.**

**NO y PUNTO**

AxaB!OxaB!¿dp7qlsMeuu!ja!CñAjÇ!ja!  
oooooooo uuuuuuuu cccccccc  
hhhhhhhh NO. ( )

**Belén Baez Moundiroff.**

## **Modo invisible**

El ding metálico la despertó.  
El celular mostraba fotos íntimas, chats y redes hackeadas.  
Intentó llamar a su amiga, pero otro mensaje apareció:  
—¿De verdad creíste que podrías?  
Corrió a la laptop. Se encendió sola.  
En la pantalla, esa mirada desquiciada que tanto reconocía.  
El ex nunca se había ido de la habitación.

**Hassel Fallas López.**

## **Milpiés**

Creo que era un milpiés En t r ó al cuarto sin que yo supiera intenté gritar lo pensé de un salto se me metió entre los labios se abrió paso en mi alarido no quiero recordar el sabor metal sangre en la lengua esa sensación de tenerlo r e p t a n d o por la garganta, dejándome larvas en la voz mientras la colameabría apatadas los muslos P e ro seguro lo soñé porque nadie me creyó.

**Raquel Dayuma Villalobos Agüero.**

### **Joya encerrada**

Ella nació única, talentosa, una joya en un nido de hermanos hombres, robustos y holgazanes. Se hizo cargo de la educación y del aseo de su familia por años. Impulsada por el sueño de convertirse en maestra. Llegada la hora fue aceptada en todas las universidades con altísima nota de admisión pero no obtuvo la liberación.

¡Es la mejor ama de casa que jamás haya conocido!

**Luis Mena.**



## **Limpieza mental**

Por la noche, regresé a mi casa y decidí verificar las palabras de mi profesor. Abrí mi cabeza y al meter la mano vi que no estaba hueca. Saqué mi cerebro y no encontré que fuera raro. De todas formas, lo limpié al igual que mi maquillaje.

**María Paula Salazar Hidalgo.**

## **Yahvé**

Miranda siempre fue cobarde y alguien tenía que templar su carácter. Alberto no disimulaba su violento desasosiego; vivía siempre en su charco.

–Los seres deleznales son como los burros: en carreras cortas llegan hasta el final. Le hiciste un daño irreparable –le increpé.

–Sólo los tontos piensan que todos andamos por la vida con un antifaz. Yo, como Yahvé, Soy el que Soy, ¡y ella lo sabía!

**Francisco Barrientos B.**

### **En un baño cualquiera**

Cuando me quedé sin papel en el baño y sin nadie a quién acudir, tuve que quedarme mirando a la puerta, tenía una seguidilla de improperios. En el recorrido por la puerta me encontré algo escrito con letra pequeña, en una esquina, como si no quisieran que lo leyera. Decía “Me violaron. Sentí la necesidad de llorar y tomada por un impulso le escribí a la par: “A mi también”.

**María José Salazar Gamboa.**

## **Grabando en 3,2,1**

Toma 1:

Luces, cámara: violación.

Toma 2:

Grabando en 3, 2, 1: cosificación.

Toma 3:

—Mire a cámara. Sonría.

Cumpla con su rol, con ese canon de belleza.

Clack. (Sonido de la claqueta.)

—Va de nuevo.

Grabando en 3, 2, 1...

—Sonría.

No cuestione. Siga sus líneas. No se salga del guión.

—Corte. Va de nuevo.

**Natalia Silva Maffio.**

## **El Método científico**

Dos cuerpos no pueden ocupar el mismo espacio según la física, pero según él, sí: mi boca y su mano.

Irónico, pensé. Sus estudiantes le creen: es guapo, estudioso, buen papá, pero insiste en yuxtaponer su materia con mis brazos. Soy su objeto en un experimento que le dará prestigio. Quizás lo logre.

Así lo narré al oficial, deseando hundirme en la gelatina negra del cosmos.

**Ecaterina Trujillo Fernández.**

### **El día en que perdí mi tercera vida de gata**

Una mañana supe que había gastado mis siete vidas de gata. El hombre moreno, sonrisa blanca, cartas manchadas. Me habló de magia. Sonreí. En otra ocasión, frente al McDonald &#39;s de una San José sucia, se acercó. Susurró el conjuro que daría sentencia a mi tercera muerte. Llegó con su truco de manos y se fue con una de mis vidas entre su manga.

**Andrea Miranda González.**

### **Feliz cumpleaños, bebé**

Me muestra la doble raya rosa en la prueba y yo pienso en cómo obligarla a tragarse una caja de Tranqui-té, en arrojarla por las gradas de la casa de su abuela fingiendo un patatús, en meterle un gancho de ropa y rasparla hasta que sangre y lo bote todo, cualquier cosa menos tenerlo y arruinarme la vida.

Ella me sonríe y pregunta: —¿Qué querés hacer?

Yo le respondo por dentro: —Morirme.

**Luis Chacón Ortiz.**

### **No haga enojar a su papá**

Era un jueves y almorzábamos olla de carne. Papá estaba bravísimo conmigo porque había vendido mis vestidos para pagarme un curso de manicurista. Le preocupaba lo que dirían los vecinos sobre su incapacidad para proveer. Mamá lloraba, yo sentía impotencia. Se levantó y tiró el almuerzo al piso. Me mandó a buscar marido si iba a hacer oficios de vagas y zorras.

**María Alondra Chacón Bolaños.**



**¿Qué llevaba puesto?**

—¿Y qué llevaba puesto?

—Pero ¿qué traía puesto?

Silencio.

—¿Qué tenía puesto?

—¿Traía qué puesto?

Silencio.

—¿Eso era lo que llevaba puesto?

—¿Entonces esto era lo que andaba puesto?

No me dejó contestar la sangre que me ahogaba.

**Yenifer Sandoval Jiménez.**

**Todas las voces son iguales, pero hay voces más iguales que otras**

En una clase de la U sobre violencia contra las mujeres, Marta levanta la mano y expresa su opinión. Nadie dice nada. Minutos más tarde Andrés levanta la mano y dice exactamente lo mismo que su compañera. El profesor y el grupo le aplauden y asienten, mientras él sonríe.

**Diana Carrillo Rosales.**

## **Que no se den cuenta**

De niña le contaba a mi mamá mis ideas y las preguntas que tenía sobre la fuerza de la gravedad.

*Sí mi amor, pero que no se den cuenta.*

No entendía. Mi abuela una vez me dio dinero para pagar mis estudios, me cerró la mano y me susurró: *que no se den cuenta.*

Tiempo después, iba con mi novio en el carro, en la radio hablaban de economía, diferimos, se enojó, me bajó. Se dio cuenta.

**Sofía Sandoval Navarro.**

## **Tengo miedo**

¿Qué está pasando? ¿Por qué me despertaron, qué hora es? ¿Mami a dónde estás? Todavía hace frío. No entiendo por qué hay gente llorando. Tengo miedo. No me quieren dar campo para ir a tu cuarto. Quiero saber qué está pasando, ya me dieron ganas de llorar. ¿Qué te pasó? ¿Por qué estás tirada en el piso? Quiero gritar, no quiero que me lleven a otro lado. ¡Mami levántate ya por favor!

**Stephanie Méndez-Leitón.**

## **La bruja**

Elvira vivía en una casa en lo alto del pueblo. Era viuda, y la gente creía que era bruja. En realidad, sabía algunas cosas, y decían que la ausencia de hijos en el matrimonio se debía a las plantas medicinales que guardaba en el gabinete. Algunos decían haber visto a su difunto marido en una ciudad no tan lejana, acompañado por una mujer muy joven, aunque ésta tampoco le había logrado dar hijos.

**Paola Moreno Ceciliano.**

## **Salvavidas**

Vi la llamada y salí de la oficina. Otra vez escuchaba su voz alterada al otro lado del teléfono. Lloraba, pensaba en voz alta, razonaba, luego sonaba esperanzada, luego lloraba más. Creo que se estaba dando cuenta. Quise decirle muchas cosas. Que todos estos meses había sufrido con ella, que nos preocupaba, que calculábamos las palabras para no alejarla de nosotras. Íbamos a estar ahí.

**Mar Montoya Lozano.**

## **Aurora**

“Esa noche, fue mi despertar. El espejo reflejó esos colores que él me pintó, y no eran los que quería ver en mi rostro”.

**Deydi Cabalceta Peña.**

## **En el principio**

Al Niño Dios no le llegó mi carta. Yo le pedí un muñeco, un muñeco bebé que llora y se calla cuando uno le da chupón.

Con mi papá me mandó -otra vez- un carrito. Y una bolsa de confites...

—A ver si deja de llorar y se calla, no sea maricón.

**Kristy Barrantes Brais.**



## **Mirar para otro lado**

Sí, en algún momento pensé que podía matarla.

No. Nunca pensé en denunciarlo.

No. Tampoco le ofrecí mi ayuda. Supongo que si la hubiera querido me la habría pedido, ¿no?

No, no tengo la sensación de haber sido una mala vecina. ¿Qué quería que hiciera?

Ah, sí, desde luego, estoy de acuerdo con usted, oficial. Se pudo haber evitado esta desgracia.

**Carolina Gölcher Umaña.**

## **Decisiones**

Esta vez la paliza fue tremenda, violación incluida. Llegó a casa de su madre.

Llamó por intercomunicador:

— Mami abre, ya te expliqué por teléfono.

— No, hija, te lo he dicho siempre: el matrimonio dura hasta que la muerte los separe.

Tocó muchas veces, pero el silencio se mantuvo del otro lado.

Ana subió a su Mercedes, pensó en las palabras de su madre y se decidió por la muerte.

**Adolfo Quesada Chanto.**

## **La mujer que tejó el silencio**

Su marido era un hombre de voz estruendosa. Un día, ella empezó a tejer el silencio que quedaba tras cada golpe verbal. Tejió durante años una densa alfombra. Una noche, él cruzó la habitación, al pisarla, su voz se desvaneció; sus palabras, al tocar el tejido, eran absorbidas por el silencio acumulado. Ahora camina en puntillas, cuidando el eco de sus palabras.

**Wainer Méndez Solano.**

## **Olvido**

La señora quedó en la sala con su pequeña maleta y su sombrero de playa, mientras sus hijos se alejaban.

**Sandra Ribas Solano.**

## **Valentía**

Su cuerpo temblaba. En el reflejo de la ventana, su ojo morado la perturbaba. —Vamos —dijo su hija, tomándola de la mano. Sintió que podría quebrarse como el mismo vidrio. —¿En qué puedo ayudarle? —preguntó la mujer tras el escritorio. Apretó la mano de su hija. —Vengo a poner una denuncia —dijo, con voz tenue, pero con valentía.

**María Fernanda Morales Cabalceta.**

## **La píldora milagrosa**

- Paciente: adolescente de 15 años, le duele mucho al menstruar, antes y después; su abuela sufría de hemorragias.
- Eso es hereditario. Sufre síndrome pre y post menstrual. Pastillas de planificar. Siguiendo.
- Paciente: joven adulta de 18 años lesbiana, no fuma, no toma, su ciclo es irregular.
- Las pastillas le van a regular el ciclo. Siguiendo.
- Paciente mu-
- Pastillas.

**Marliz Tamara Giraldo Quesada.**

## **Mutación**

Abuela aprendió a leer entre tomatos y a los 18 se casó con un agresor. Mami fue maestra, esposa, ama de casa, madre y su sonrisa nunca expresó No. Yo tuve la osadía de tener una carrera de hombres. Lucho porque mis ideas no sean descartadas o robadas y me es difícil no debatir con el otro. Espero un día una de mis hijas pregunte con real desconocimiento: ¿a qué te refieres con *El segundo sexo*?

**Paola Aragón Arrieta.**

## **Masculinidades**

La noche era negra como la faja de su padre, pero descendió. Fue la luna su única guía en cada peldaño. Alcanzó su destino. Ahí, la oscuridad lo recibió con el cálido abrazo de siempre. Una vez a salvo, encendió la linterna. Por fin, José pudo jugar con su muñeca.

**Esaú Hernández Ramírez-Argüello.**