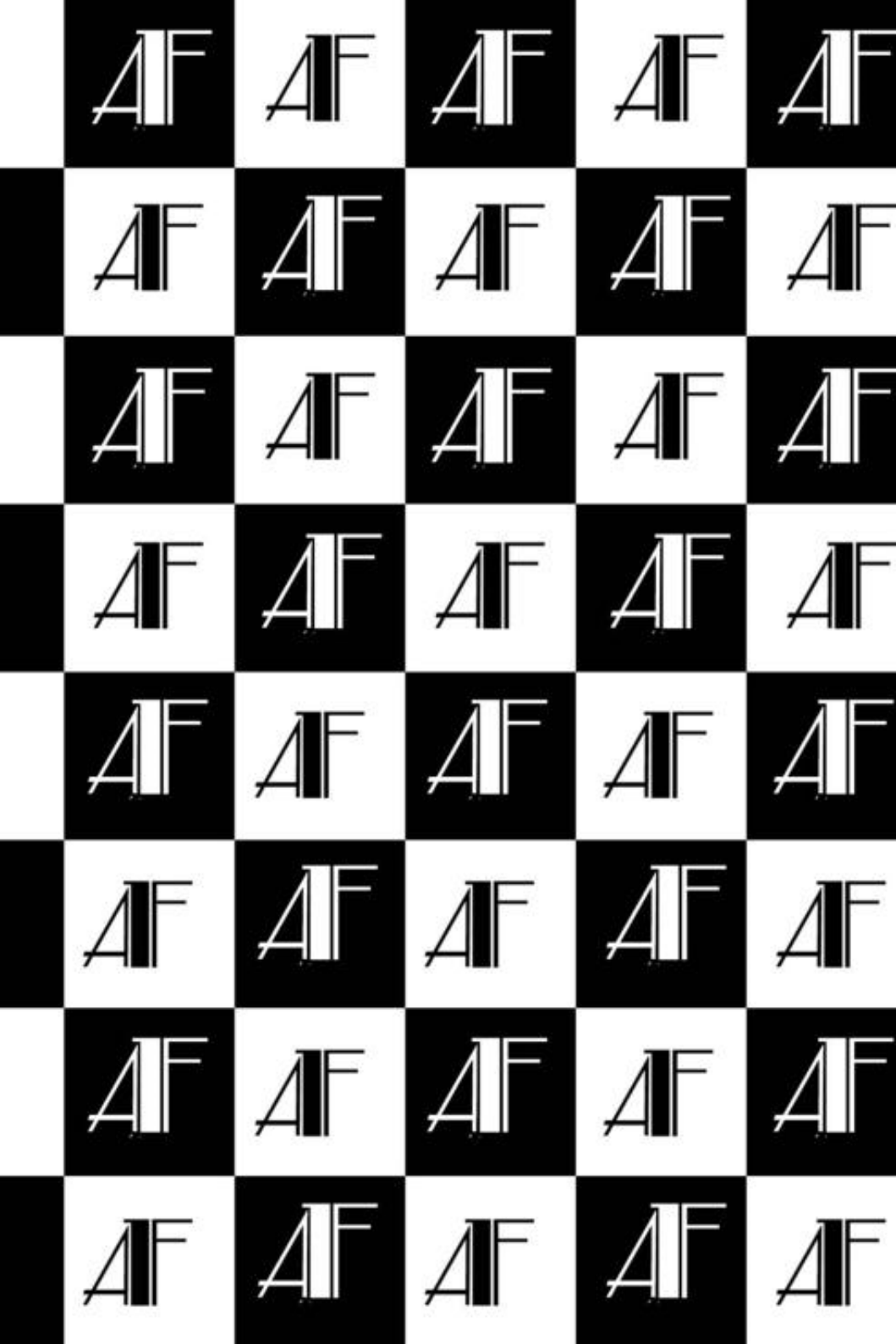
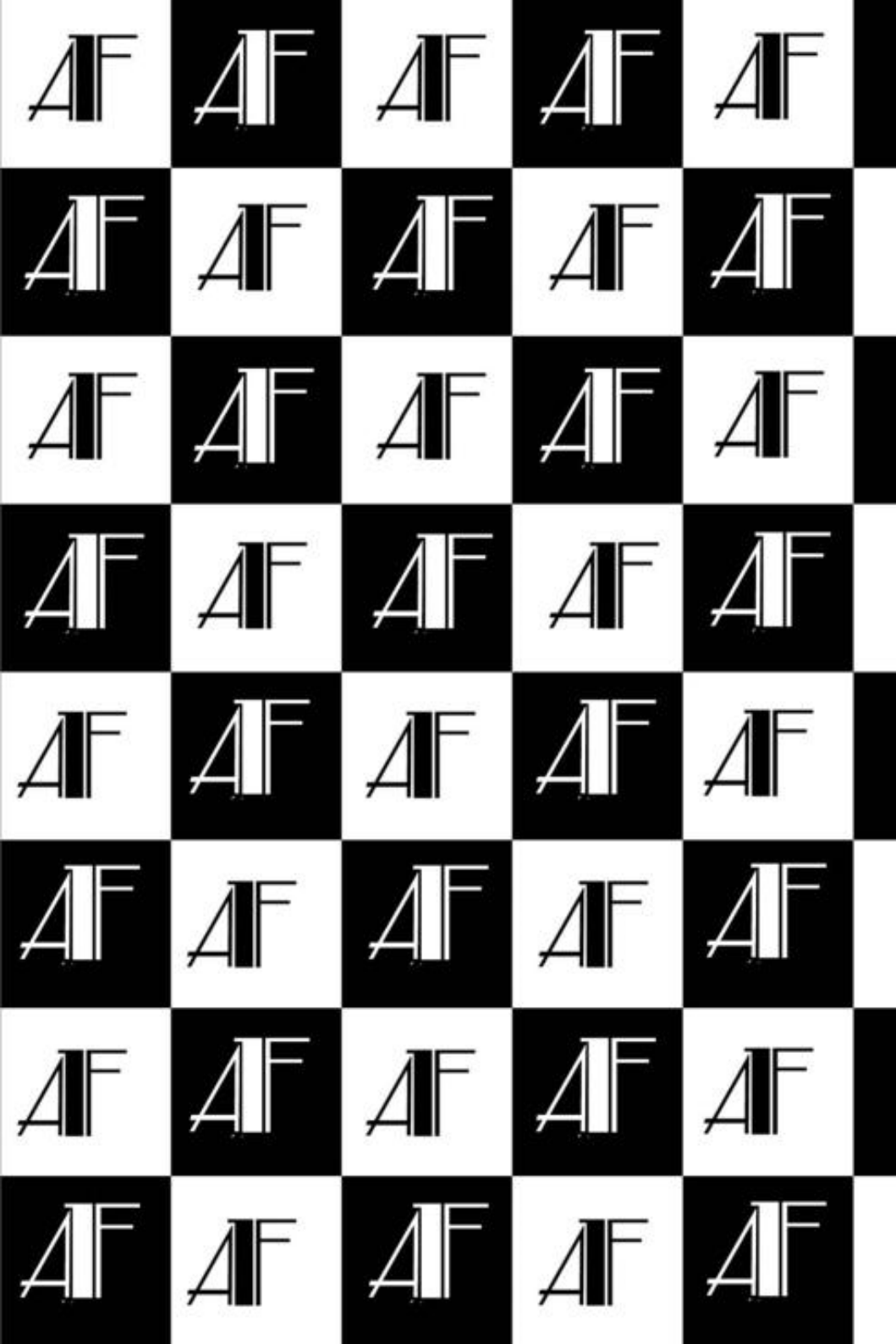
EL MÉTODO A.T.E.N.E.A.

MANUAL DE DEFENSA CONTRA DENUNCIAS FALSAS



AF





Alejandro Flores Maya

MÉTODO A.T.E.N.E.A.

GUÍA DE AUTODEFENSA CONTRA TESTIMONIOS ENGAÑOSOS Y ALEGACIONES



Titulo original: MÉTODO A.T.E.N.E A. GUÍA DE AUTODEFENSA CONTRA TESTIMONIOS ENGAÑOSOS Y ALEGACIONES

1.ra edición

© Alejandro Flores Maya, 2024

© Portada: Alejandro Flores Maya

Correcciones: Claudia Dalila Rodríguez Tienda

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Guía de Autodefensa Contra Testimonios Engañosos y Alegaciones

Una de las implicaciones de la división sexual del trabajo que exponía a los hombres al mundo natural y salvaje, mientras res guardaba a las mujeres en la seguridad de la tribu, implica la asignación de funciones vitales en el proceso de supervivencia de la especie. Mientras los hombres eran los encargados de conseguir recursos materiales — alimento, refugio, herramientas de protección, etc. —, las mujeres se dedicaron a la relevante tarea de la enseñanza de las costumbres, es decir, la difusión de la cultura.

En la época contemporánea, denominada por Manuel Castells (1997) la era de la información, donde se pone en un lugar central las habilidades para conectar y comunicar ideas, los hombres encuentran dificultades para adaptarse a estas dinámicas de las cuales fueron apartados durante siglos.

Una prueba de ello se encuentra en que el mercado de influencers está predominantemente dominado por mujeres: de acuerdo con Estatista, el 84% de influencers son mujeres. Más aún, 77% de influencers que monetizan su contenido con éxito son mujeres. Con estos datos se evidencia la disparidad que existe entre hombres y mujeres en el ámbito de la difusión cultural en internet.

Esto genera una serie de problemáticas para los hombres: en primer lugar, sus redes de difusión son más pequeñas, por lo que la cantidad de personas con las que pueden conectar es menor al momento de compartir información; en segundo lugar, el enganche que tienen en redes sociales es hasta cinco veces menor que el de las mujeres (Hopper, 2017), por lo que incluso dentro de las pocas personas con las que conectan tienen dificultades para generar interacción. Esto, en la vida real, se traduce en que al momento de difundir una pieza de información, quienes tienen las mejores posibilidades de llegar a mayor difusión son las mujeres. Esta situación no ha sido pasada por alto ni desapercibida, al grado que ha habido grupos que la han instrumentalizado. De ahí que el problema de los rayones en redes sociales, así como las falsas alegaciones y denuncias que todos los años afectan la vida de miles de hombres, está creciendo de manera exponencial y es necesario detenerlo de alguna forma.

Tan sólo, en términos estrictamente legales, se han realizado investigaciones que ponen sobre de la mesa la dificultad de demostrar cuando se es víctima de una denuncia falsa. Por ejemplo, investigaciones como la de Kanin (1994) revelan que hasta una tercera parte de las denuncias por violación no tenían fundamentos o fueron dictaminadas como "sin evidencias"; algo similar a lo reportado por Juda (2021), quien estima que el número podría llegar hasta el 50%, pero que si se ubica en un porcentaje menor es por la dudosa metodología que se utiliza

para determinar si una denuncia es falsa y que puede estar llevando a un subregistro de casos.

Sumado a lo anterior, también se debe rescatar la parte testimonial, donde sirve de apoyo el texto Hienas: abogados de lo familiar contra denuncias falsas (Anzoátegui, 2021). En este libro se retrata cómo la presentación de denuncias falsas en juicios por custodia se ha vuelto una práctica común, a veces incitada por los propios abogados como forma efectiva para ejercer presión sobre la contraparte.

Bajo este planteamiento, el libro busca ser una guía para los hombres inocentes víctimas de toda la situación, que ven sus vi das, y las de sus seres queridos, afectadas. En ningún momento se pretende desconocer ni negar la existencia de la violencia de género, ni la existencia de hombres violentos; al contrario, una afirmación tajante que se hace es que la violencia contra las mujeres debe ser erradicada en todas sus formas y que las víctimas deben tener acceso a la justicia. Se parte de la creencia de que la existencia de las alegaciones falsas también afecta a las mujeres, pues les resta importancia y visibilidad a las verdaderas víctimas. La situación actual con esta problemática deja en evidencia un sistema roto que desprotege a miles de mujeres víctimas de violencia, al mismo tiempo que permite a hombres inocentes estar tras las rejas o ver sus vidas destruidas por una falsa acusación. Resolver este problema debería concernir a todos.

Finalmente, en este libro no hay técnicas de manipulación, ingeniería social, mucho menos algo que pueda ser considerado ilegal. Si queremos un cambio, hay que liderar con el ejemplo.

ADVERTENCIA

ATENEA plantea un método de defensa legítimo en contra de las denuncias falsas, por lo que la inocencia es el componente central para todas las estrategias o herramientas aquí expuestas. El manual resultará inútil para quienes se saben culpables y bus can encontrar una vía para evitar las consecuencias de sus acciones. ATENEA lucha por la justicia, jamás por la impunidad.

ATENEA

El panorama adverso que enfrentan los hombres para difundir sus testimonios en casos de falsas alegaciones aterriza en el manual a continuación: el método Atenea, llamado así en honor una de las deidades más veneradas del panteón griego y quien se asocia principalmente con la estrategia y la guerra. Su nacimiento es singular: emergió completa mente armada de la cabeza de Zeus; Atenea no es una figura de poder y fuerza bruta, es la encarnación de la sabiduría y ha servido de guía a diversos héroes para conseguir la victoria a través de la inteligencia.

Precisamente por esa razón es que consideramos necesario que sea la Diosa elegida para asistirnos en esta guerra que se ha emprendido en contra de los hombres. Así que, de la misma forma que incontables soldados la invocaron para brindarles protección, sabiduría y, de manera última, la victoria, usted también la traerá consigo en todo momento para defenderse, en caso de ser necesario, de estos mecanismos de destrucción social puestos en marcha en tu contra.

Se entiende que el libro puede ser controversial, pero también hay que apelar a la empatía para comprender la gravedad del contexto actual que hace de la existencia de este libro una necesidad. El objetivo es proveer las herramientas necesarias a los

hombres para equilibrar la balanza y darles una oportunidad de difundir su verdad, todo bajo el marco de estrategias que sean utilizadas en su legítima defensa.

EL ESCUDO

Atenea, en todas sus representaciones, está rodeada de elementos simbólicos, de los que vamos a destacar dos: el escudo y la lanza. El prime ro ha tenido diversas apariciones en la mitología, sin embargo, una de las más destacables es cuando fue utilizado por Perseo para derrotar a Medusa, al lograr que ella reflejase su propia mirada en el brillo del escudo y así se convirtiera en piedra. En ese momento, el héroe, asistido por la diosa, puso fin a un reinado de terror simbolizado por las esculturas de los hombres petrificados que encontraron su sepulcro en la guarida de la bestia. De la misma forma en que hoy se hace entrega a usted, para terminar con el terrorismo mediático desatado en tu contra.

Una de las cosas que se debe entender es que para defenderse se necesita construir un escudo y éste debe utilizar las mismas herramientas y estrategias que se han puesto en marcha con la finalidad de destruir a los hombres. Dicho escudo estará constituido en dos elementos: una imagen pública con una reputación intachable y un círculo social sólido.

CONSTRUCCIÓN DEL ESCUDO

A: Armar una Red de Confianza y Apoyo

Este capítulo se enfocará en brindarle las herramientas para construir uno de los elementos constitutivos para tu escudo en contra de las alegaciones falsas: un círculo social sólido. Una realidad de la cual casi nadie quiere hablar es la soledad masculina: la mayoría de los hombres viven vidas solitarias, al menos así lo indican datos del Centro de En cuestas sobre la Vida Americana (2021), donde se revela que sólo uno de cada cinco hombres considera haber recibido apoyo emocional por parte de un amigo en el lapso de la última semana antes contestar la encuesta, también se deja en claro que los jóvenes se ven afectados por esta realidad al considerar que sólo uno de cada cinco hombres, entre 18-29, años recurrirían primero a un amigo frente a un problema.

Los círculos seguros, en donde los hombres pueden convivir con sus pares, a fin de generar vínculos, cada vez son me nos, y se convierten cada vez más en

objeto de ataque y de críticas, lo que dificulta la amistad y acompañamiento entre hombres. Esto se traduce en una realidad muy simple: la mayoría de los hombres tiene que enfrentar sus problemas solo.

No está de más decir que asumir dicha postura para enfrentar esta situación es un error garrafal. La fuerza de una falsa alegación radica en la capacidad de difundir un mensaje a la mayor cantidad de personas posible en la menor cantidad de tiempo. Sobre esto, piense qué tienen en común las cancelaciones exitosas: todas se canalizan a través de grupos que le dan difusión al mensaje, hasta llegar a una audiencia lo suficientemente grande como para viralizar el caso.

Un ejemplo de lo anterior se encuentra en el caso de Jennifer Seifert en México, 2023. Ella, como fundadora del Frente Nacional Contra la Violencia Vicaria, usó las redes de su colectivo para generar viralidad y así conseguir entrevistas frente a grandes medios de comunicación, desde donde capitalizó su narrativa en contra de la "violencia vicaria" para difundir su versión del juicio en contra de su exesposo Alejandro Romo. Esto le ayudó para ejercer presión en su proceso jurídico y acceder a ciertos contactos que le han permitido quitarle la custodia de sus hijos a su expareja.

En contraposición, Alejandro Romo, al no contar con una red tan grande, no ha podido posicionar su versión de la historia, a pesar de contar con vídeos donde su hija declara explícitamente haber sido víctima de violencia bajo el cuidado de su madre. En

cualquier otro caso, esto debería ser evidencia más que suficiente para que sea él quien tenga la custodia, sin embargo, por la falta de exposición y difusión, no ha logrado la trascendencia que necesita para atraer la atención pública.

En consecuencia, para poder contrarrestar esta bola de nieve que comienza a gestarse en su contra, requiere un círculo de confianza lo suficientemente amplio como para suprimir la narrativa que se gesta en su contra, al mismo tiempo que se impulsa su versión de los hechos. La pregunta clave entonces es, ¿cómo puedo construir un círculo de confianza con estas características?

El primer paso es entender qué es el capital social. De acuerdo con Bourdieu (1986), el capital social se mide por los recursos producto del tamaño y calidad de tu red de contactos. Piénselo para la situación que nos importa, una alegación falsa, si necesitara mandar el testimonio de su inocencia a un medio de comunicación, ¿tiene a alguien a quién pueda contactar?; si necesitara un abogado, ¿conoce a uno?, ¿conoce a alguien que le pueda presentar a uno? Si la respuesta a estas preguntas es no entonces tiene problemas.

En ese sentido, antes que otra cosa debes hacer un diagnóstico de su red social, para lo cual te puede resultar útil el siguiente esquema:

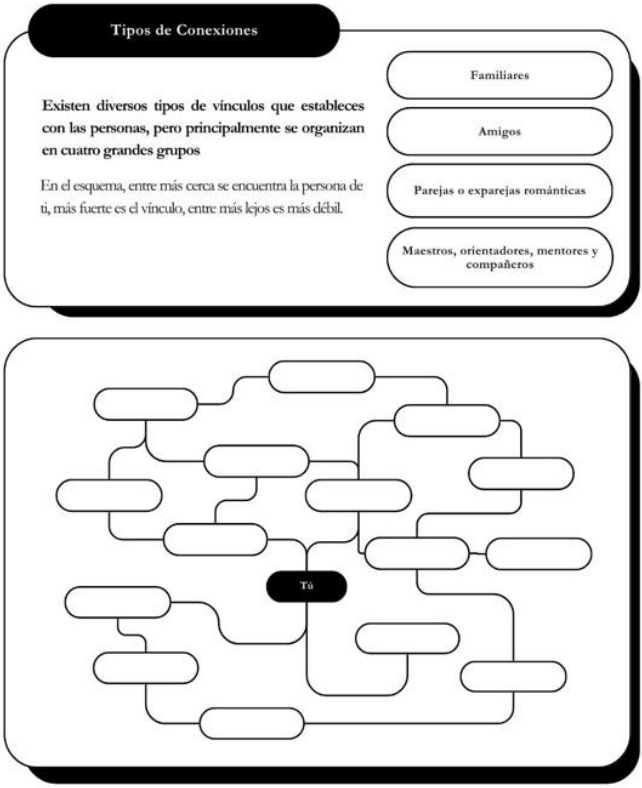


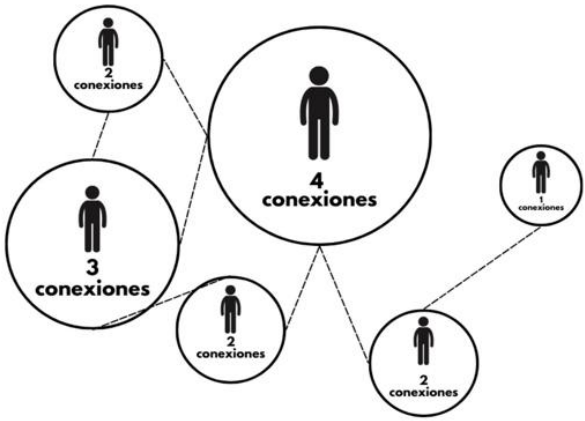
Figura 1. 1

Una vez llenado, comience a hacerse las preguntas relevantes: ¿cuántas personas realmente forman parte de mi red?, ¿a qué se dedican esas personas?, ¿cómo me pueden ayudar en un momento determinado a enfrentar esta situación? Ahora, no se preocupe si en primera instancia no tiene las respuestas a estas preguntas, o si las respuestas son desalentadoras, lo que necesita en dado caso es ampliar su círculo social y profundizar en él.

Por lo tanto, no basta con que empiece a conocer a mucha gente, también necesita empezar a conocer a la gente correcta. Para esto, en su libro Cómo ganar amigos e influir en las personas, Carnegie (1936) maneja una idea clave: muestre interés genuino por las personas. ¿Cuántos periodistas no conoció por no preguntarle al extraño del bar en qué trabaja?, ¿cuántos abogados dejó de lado por estar viendo a una chica en la fiesta en lugar de ponerle atención al hombre que tenía enfrente?

Un ejercicio que debe comenzar a realizar para mejorar la calidad de su red de contactos es, de hecho, conocer a los contactos que hace: muestre interés por ellos, pregúnteles sobre su historia de vida, sus motivaciones, sus ideas. Procure siempre un trato educado y amable, realice más preguntas que afirmaciones, deje estas últimas para cuando explícitamente se las piden; la realidad es que en el fondo las personas gustan hablar de sí mismas, si es buen oyente, orbitarán alrededor de usted.

Este es el primer paso para generar confianza con las personas. Ahora, convertirse en un elemento valioso dentro de una red social viene con la capacidad para conectar miembros de esa red entre sí. En teoría de redes, una de las medidas para determinar la importancia de una persona tiene que ver con su centralidad, es decir, la persona al centro de la red es la que interconecta a la mayor cantidad de personas. Por ejemplo, en la red de la Figura 1.2 la persona con cuatro conexiones sería la más importante, mientras que la de una conexión es la menos importante.



¿Conoce a un carpintero que busca trabajo y su amigo acaba de romper su silla? Júntelos. ¿Su amigo está pasando por un divorcio y usted conoce a un buen abogado? ¡Júntelos! Esta capacidad de movilizar recursos entre su red de contactos le dará un rol cada vez más central y, por lo tanto, más importante dentro de esa red.

Estas actividades —conocer personas, interesarte genuina mente por ellas, identificar necesidades y recursos dentro de tu red, conectar a las personas con necesidades con quienes tienen los recursos para satisfacerlas —mejorarán la calidad de su red de contacto en tan sólo algunos meses. Esto porque las propias personas dentro de su red le van a abrir puertas a sus círculos y va a generar un círculo virtuoso: entre más personas conoce, mejora su capacidad para unirlas entre sí; entre mejor su capacidad para unir gente, más personas le van a presentar.

Bien implementado, podría aprovechar algo que se conoce como la teoría del mundo pequeño, o teoría de los seis grados, propuesta por Milgram en 1967. Esta teoría dice, en esencia, que en un mundo tan interconectado como el nuestro, todos estamos a máximo seis personas de distancia, por lo que, con la suficiente habilidad y constancia, su red de contactos puede llegar a un nivel en el que podría conectar virtualmente con cualquier persona.

Así, dado el momento y en caso de ser necesario, va a tener una red de contactos que le permitan movilizar y compartir su testimonio de inocencia a las personas que de verdad le pueden apoyar en un momento determinado. El objetivo principal de contar con esta red es lograr que llegue a medios de comunicación masiva.

Ahora, la dinámica para tratar con los medios e integrarlos en su red de confianza es exactamente la misma que con cualquier persona: saber lo que el medio

necesita y ser capaz de proveérselo. En el siglo XXI esto se reduce a la famosa "economía de la atención" (Davenport y Beck, 2001), donde la atención de las audiencias es directamente proporcional a la generación de ingresos para las em presas mediáticas. Por lo tanto, debe ser capaz de ofrecerle a los me dios en cuestión la suficiente visibilidad como para resultarles atractivo atraer su caso. Esto se traduce en: mayor capital social = mayor probabilidad de lograr la atención de un medio de comunicación. Al final, se trata de compartir su testimonio a la mayor cantidad de personas posible en la menor cantidad de tiempo que pueda; de manera simultánea se pueden contrarrestar las mentiras que se digan sobre usted.

Ahora, lo que sigue es darles la mayor cantidad de herramientas posibles para apoyarle. Eso es algo que trabajaremos en el siguiente capítulo, cuando hablemos sobre el segundo elemento del escudo: su imagen pública.

T: Trabajar en la Prevención

La mejor manera de lidiar con una alegación falsa es evitar la alegación falsa en primer lugar. Para conseguirlo, hay distintos aspectos que debe cuidar para prevenir entrar en esta situación. En este capítulo nos enfocaremos en esa labor preventiva y lo vamos a englobar bajo un aspecto: el cuidado de su imagen pública.

Para que la gente crea su verdad, debe poder empatizar con usted y, en casos como estos, no lo van a poder conocer directamente, sólo podrán conocer lo que sus contactos les digan, lo que los medios muestren y la información pública a la cual puedan tener acceso.

Existen dos principios básicos para entender la imagen pública: 1) la imagen se basa en la percepción y 2) todos tenemos una imagen pública que proyectamos todo el tiempo. Por lo tanto, debe olvidarse de que exista una "imagen privada", su comportamiento, hasta en el más íntimo de sus círculos, es ya imagen pública; si existiese una "imagen privada" sería la que tiene usted de sí mismo en su mente, pero eso empieza y termina en usted. Entonces, debe entender que su imagen pública se construye desde sus amigos más cercanos y personas de más confianza, hasta su círculo más extenso. Por eso, el concepto clave en este punto es la congruencia.

Todas las personas que conozca de ben tener una percepción similar de su persona o, al menos, un relato consistente de su comportamiento. A final de cuentas, la asociación a la que ya debería haber llegado es que comportamiento es igual a imagen pública, dicho en otras palabras: es lo que hace. En ese sentido, debe procurar comportarse de la misma forma con todas las personas, esto va a minimizar la duda que pudiera existir con respecto de su persona.

Piénselo, si en un juicio le piden a sus amigos más cercanos que lo describan y cada uno describe a una persona completamente diferente, ¿qué cree que van a pensar de usted? Que realmente ninguno lo conoce, esto da pie a la duda razonable de asumir que podría existir una versión de usted que puede llegar a ser culpable. Por el contrario, si en un juicio le piden a diversas personas, desde sus amigos más cercanos, pasando por colegas, incluso ese chofer de Uber que en algún momento lo atendió, y todos describen a la misma persona (con algunas pequeñas diferencias de percepción), entonces no quedará lugar a duda sobre quién es. La posible sospecha de que existiera una "parte oculta" de usted que absolutamente nadie, en ningún contexto, en ninguna circunstancia, conoce, suena ilógica y, por tanto, es posible desecharla.

Vamos a poner un ejemplo: Johnny Depp. Durante su proceso de juicio contra Amber Heard por difamación, millones de personas salieron a defender a Johnny, ¿cómo?, sencillo: inundaron todas las redes sociales con vídeos donde se

mostraba a Johnny siendo amable, agradable, caballeroso, tranquilo; vídeos donde daba los buenos días a los guardias de seguridad en el juicio, vídeos donde se pasaba a saludar y agradecer a sus fans, vídeos donde él convivía con fans y con colegas, en entrevistas, todos en conjunto mostraban una imagen congruente. Entonces, cuando Amber Heard publica el vídeo de su discusión con Johnny Depp, donde se ve alterado, la corte de la opinión pública llegó a la conclusión de que eso no era normal en él, algo debe haber pasado, debe haber una razón de ese comportamiento atípico. A eso hay que sumar que todos los testigos describieron un comportamiento coincidente con el de los primeros vídeos cuando se les preguntaba sobre Johnny Depp: tranquilo, agradable, ameno. Caso contrario cuando se les preguntaba sobre Amber Heard, a quien describían como agresiva, altanera, violenta. Como puede observar, para toda esta situación la imagen pública fue ese peso que inclinó la balanza en favor de Johnny y que, de ser necesario, podría inclinar la balanza a su favor.

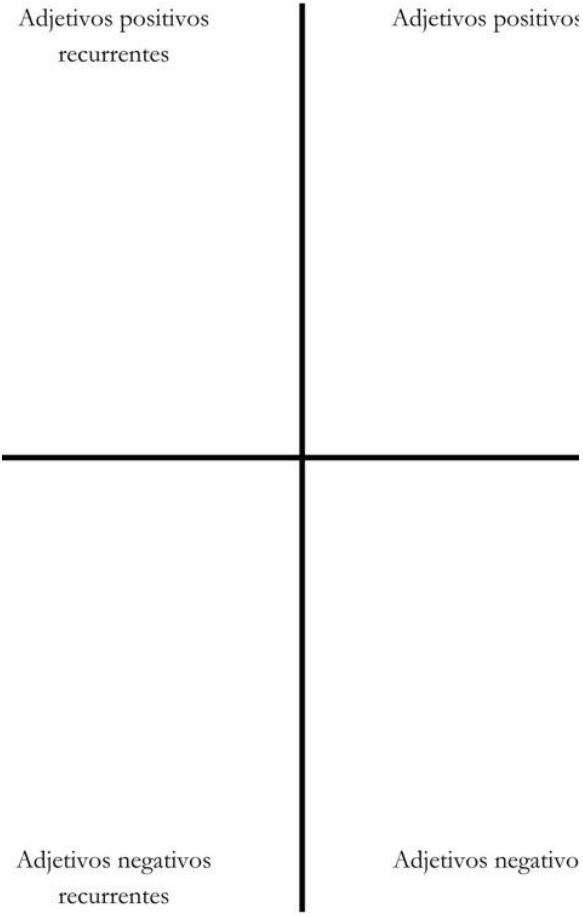
Bajo esta misma línea de pensamiento, es necesario recordar que, en un mundo donde las redes sociales son preponderantes en la interacción humana, las acciones a través de estos medios también tienen un peso importante al momento de configurar su imagen pública. Ser congruente, entonces, también se traslada al ámbito de su vida digital; de nada sirve que mantenga una imagen calmada y serena en persona, si sus mensajes de texto están llenos de

blasfemias, insultos y agresiones. Tampoco sirve que en persona se muestre como un hombre respetuoso y atento, si en su vida digital asedia de maneras inapropiadas a las mujeres en internet.

Tener cuidado sobre las publicaciones a las que uno le da *like*, los comentarios que deja, el contenido que comparte y, en general, su manera de sociabilizar en estas plataformas toma un rol central para no dar pie a generar contenidos que después pueden servir como combustible para una alegación en su contra. Hoy en día sobran casos en los que se utilizan viejos tweets, mensajes, memes, fotografías y demás para atacar a alguien.

Basta con recordar el caso del director James Gunn, quien fue despedido en 2018 por Disney derivado de la recuperación de publicaciones antiguas (algunas de más de diez años), con chis tes donde hacía apología a delitos que involucran menores de edad. Con lo cual queda en claro el peso que toman este tipo de interacciones, que además quedan registradas de manera permanente en la percepción que puede tener la sociedad sobre usted.

Por lo tanto, le toca hacer el ejercicio: pregúntele a la red de contactos que hizo en el capítulo anterior sobre cómo lo perciben, que utilicen algunas palabras clave y guarde registro de dichas descripciones. Posteriormente, utilice el formato de la página siguiente para clasificar los adjetivos calificativos que las personas usan para describirlo.



Esto le servirá para evaluar de manera general cuál es la imagen que su red de contactos tiene de usted y cuánto trabajo tiene que hacer para moldearla en una imagen que usted considere el mejor reflejo de quién es, cómo se quiere proyectar ante los demás y, más importante, que mejore cómo conecta con los demás.

Ahora, ¿cómo construir una imagen pública que genere empatía con las personas? Sencillo, en su libro “Las 48 leyes del poder”, Robert Greene (1998) habla en la Ley 46: “No mostrarse demasiado perfecto”. Esto es muy importan te, particularmente en un mundo donde el enemigo público número uno es el hombre poderoso. No existe nada más atractivo para ciertos colectivos que ver a un hombre poderoso caer.

Imagine por un segundo, por ejemplo, ¿cuál es la representación material del patriarcado opresor? De acuerdo con lo descrito en los textos del libro “Radical Feminism” (Ed. Koedt, Levine y Rapone, 1973), la representación por excelencia del patriar cado radica en un hombre dominante, reconocido, con abundancia económica, en una posición de poder, que se identifica y carga con los privilegios que obtienen de su rol masculino. Ahora, si el patriarcado es el enemigo y ese enemigo es inmaterial, ¿contra quién hay que pelear?, contra sus representantes, es decir, contra hombres que demuestren esas características liga das al patriarcado. Es por esta razón que las cancelaciones y las falsas alegaciones toman tanto revuelo cuando se realizan contra este tipo de hombres: directivos de empresas, políticos, famosos. Cada vez que logran tirar a un hombre en una posición elevada, es el equivalente a tirar una “estatua del patriarcado”. De lo anterior deriva que al proyectar una imagen pública debe evitar buscar la “perfección”, de lo contrario va a ser el blanco perfecto para una falsa alegación. Por lo tanto, para hacer un trabajo de gestión de estos, debe hacer un recuento de cuáles son sus defectos y

áreas de mejora. ¿De vez en cuando dice groserías?, normal; ¿de vez en cuando levanta la voz?, cualquiera lo hace; ¿en alguna ocasión se le pasaron las copas?, es igual que todo el mundo. No le tenga miedo a sus defectos, ni a sus errores, son lo que lo hace humano. Mostrarlos o contarlos ocasionalmente es lo que le permite a la gente entender que no está frente a un robot.

Precisamente este es el principio detrás de que figuras outsiders (extranjera) en el ámbito de la política suelan tener éxito en ese mundo. En un ambiente donde todos los políticos siguen el mismo manual acartonado, dicen los mismos discursos y procuran proyectar una imagen impoluta ante la ciudadanía, es fácil que un candidato más fresco, menos restringido, más audaz en su discurso y su actuar, conecte más rápido. Mientras que el primero es percibido como "sintético" o "falso", el segundo se verá como "auténtico" y "real".

Esto lleva al siguiente punto, que es la Ley 12 del libro de Greene (1998), basada en la selectividad al actuar con franqueza y generosidad, lo que permitirá que otras personas puedan disminuir el muro de desconfianza natural que tienen sobre usted y se puedan comenzar a construir puentes de colaboración con usted. Dicho objetivo se conseguirá procurando ser lo más claro y honesto posible, siempre tomando en cuenta contextos y grados de confianza con las personas que habla, procurando no caer en la crueldad u "honestidad brutal".

Aquí, por ejemplo, tome un momento para reflexionar cuán tas veces ha callado una opinión, cuántas veces ha mentido o engañado, qué tan generoso es con las personas que le rodean, qué tan servicial, qué tan agresivo, qué tan descortés.

Tome, por ejemplo, el caso del actor mexicano Tenoch Huerta, quien fue conocido por su rol como Namor en la película Black Panther Wakanda Forever (2022). Él fue denunciado por una expareja vía redes sociales por haber cometido violencia sexual contra ella, las pruebas presentadas por la expareja eran inexistentes, sin embargo, diversas mujeres que tuvieron contacto con el actor afirmaron haber recibido de su parte violencias, conductas despectivas o incluso agresivas, esto a pesar de que él había intentado mantener una imagen pública ligada a lo políticamente correcto y en pro de los derechos de las mujeres. En conclusión, fue precisamente su trato agresivo con otras mujeres lo que dio pie a creer que era capaz de cometer los actos de los que se le acusaron.

Hasta este momento ya abordamos tres elementos clave de su imagen pública: congruencia, para que la mayor cantidad de personas establezca un consenso sobre usted; imperfección, para que las personas puedan ver que usted también es un ser humano y le vean cercano; honestidad, para que las personas puedan confiar en usted.

El siguiente punto implica entender un concepto clave que dijo Jim Rohn (s.f.) en alguna ocasión: "eres el promedio de las cinco personas con las que más te juntas". Muchas personas, cuando leen esto, lo leen de manera literal, es decir, asumen que absorbemos y replicamos los comportamientos, ideas, actitudes, etc., de nuestro círculo, lo cual, si bien es cierto, es sólo la mitad de la idea. La realidad es que su círculo social también es parte constitutiva de su imagen pública, ya que las personas generalmente van a hacer suposiciones sobre un individuo con base en las características perceptibles de su grupo.

Vamos a ejemplificar esto: tiene un grupo de diez hombres que están pasando un momento ameno, platican, conviven, se la pasan bien, son buenos amigos; nueve de ellos tienen trajes caros, relojes de oro y uno de ellos está vestido con un Casio y una playera sencilla. Tómese un momento para responder la siguiente pregunta: ¿por qué cree que el décimo hombre está vestido así? Lo más probable es que haya llegado a muchas justificaciones: se siente más cómodo así, no le gusta ser ostentoso, es más rico que los demás y no tiene por qué presumir; muy pocas personas asumirán que es porque no tiene dinero para comprar otra cosa. ¿Por qué pasa esto? Bueno, por el contexto. El décimo hombre, al estar rodeado de los demás y proyectar que es aceptado, subcomunica que tiene algo en común con los ellos.

Lo mismo aplica para usted. Puede que proyecte la imagen adecuada, pero de nada servirá si las personas a su alrededor no tienen imágenes que sean concordantes con la suya. Si se junta con personas que son violentas, mentirosas, manipuladoras, etc., la gente deducirá que usted también lo es.

Por lo que el cuarto punto clave de su imagen pública radica en cuidar quiénes forman parte de su círculo social. Analice qué lugares frecuenta, con qué tipo de gente convive y también con quiénes pasa más tiempo. Por ejemplo, si en su círculo social hay hombres que emborrachan mujeres en fiestas, ¿qué cree que eso dice de usted?, cuando menos, que es cómplice por omisión. Lo mismo aplica para sus parejas, es más, en ese rubro debe ser doblemente cuidadoso respecto al tipo de mujeres que deja entrar en su vida. Si lleva un historial de parejas tóxicas, ¿qué cree que dice eso de usted?, que el factor común de toxicidad es usted.

Debe aprender a poner pruebas de congruencia con las personas que se plantean ser parte de su círculo. ¿Quiere saber si alguien de verdad es honesto?, póngale en una situación dónde deba decir una mentirilla blanca; ¿quiere saber si alguien es leal?, póngale en una situación donde obtenga beneficios de traicionar tu confianza. El punto es analizar si las personas a su alrededor son realmente confiables y proyectan imágenes públicas congruentes, honestas y reales.

Ahora que ya tiene una imagen pública bien construida, con una red de contactos amplia y congruente con dicha imagen, lo siguiente es aprender a accionar este escudo. Recuerde que su escudo debe operar de manera pasiva, es decir, debe estar funcionando todo el tiempo, lo cual le permitirá reaccionar de manera inmediata ante cualquier eventualidad que se pueda presentar, algo que veremos en el siguiente capítulo.

ACCIONAR EL ESCUDO

Melucci (1999), teórico de los movimientos sociales, explica que existen dos momentos en el funcionamiento de un movimiento social: latencia y movilización. La latencia son aquellos períodos donde el movimiento no se ve, pero está trabajando: hacen reuniones, se adhieren nuevos miembros, se refuerzan los valores del colectivo, etc; mientras que la movilización se constituye por esos estallidos mediáticos de un movimiento social: una protesta, una huelga, una irrupción del espacio público o digital.

Las alegaciones falsas son tan efectivas, porque, aunque usted no las vea, existen redes latentes de colectivos y activistas que todo el tiempo están adhiriendo a más simpatizantes con sus causas, causas que creen que las alegaciones sin evidencias son válidas, y que, por lo tanto, están listas para movilizarse en cualquier momento. Basta con darse una vuelta por todas las plataformas de redes sociales existentes y, en todas ellas, encontrará páginas dedicadas a difundir alegaciones sin evidencia todo el día, todos los días.

Ante esto, lo que debe considerar es que su escudo debe operar exactamente de la misma forma. Para empezar, su círculo más cercano debe estar constantemente compartiendo información positiva de manera retroalimentativa, es decir, que todos los

miembros se apoyen entre sí. Para esto, es necesario que se realicen actividades positivas de manera recurrente (algo que es parte de su imagen pública, como ya hemos visto). Ahora, la forma en la cual se comparten estas actividades e información también debe ser cuidada. A saber, existe algo que se llama SEO (por sus siglas en inglés, Search Engine Optimization) y son estrategias para escribir información de tal forma que, cuando se utiliza un buscador como Google, la información que queremos que se muestre aparezca en los primeros resultados que arroja la búsqueda.

En ese sentido, cuando usted, o personas de su círculo, compartan logros, información o actividades de ustedes, recuerden siempre los siguientes tips:

- Utilizar nombres y apellidos o, en su defecto, el username
con el que te identificas más en redes sociales
- Incluir adjetivos calificativos positivos
- Mencionar claramente la actividad que se está realizando y ensalzar lo positivo de la misma
- De preferencia, incluir alguna referencia de ubicación y tiempo

Si sigue el formato, terminará con algo como lo siguiente: “El fin de semana pasado estuvimos @Al3xFlores y yo, subiendo el cerro de la silla, desde la mañana y me terminó cargando el último tramo. ¡Nunca deja atrás a un compa!”

Todas las fotografías o vídeos que publica quedan registradas con día y hora de la publicación, algo que es importante si en algún momento necesita demostrar dónde se encontraba en una fecha u horario específico. Además, todo el material que recaba con su teléfono celular (fotografías, vídeos) guardan datos como la fecha de creación y, en algunos casos, la ubicación. A esto se le conoce como metadatos, los cuales también sirven para corroborar la veracidad de estos materiales.

Ahora, puede que al principio parezca raro comenzar con esta dinámica, pero es simplemente porque no está acostumbrado. Sin embargo, el potencial de esto a largo plazo es incalculable, ¿qué prefiere?:

- **Escenario 1**: la gente googlea su nombre, aparece una alegación falsa y cuando entran a su perfil sólo ven que comparte fotos de mujeres en poca ropa, vídeos de tus fiestas donde está intoxicado, comentarios subidos de tono en las fotos de sus amigas en redes.
- **Escenario 2**: la gente googlea su nombre, aparece una alegación falsa y cuando entran a su perfil no encuentran absolutamente nada y su única información de referencia sobre usted se vuelve la misma alegación.
- **Escenario 3**: la gente googlea su nombre y la alegación falsa aparece hasta los últimos resultados, porque antes de ella hay incontables publicaciones positivas de su red de contactos, donde la gente ve todas las acciones buenas que realiza.

No se necesita ser un genio para darse cuenta de cuál es el escenario más favorable para usted. Ahora, junto con esta campaña de información positiva permanente que debe emprender en colaboración con su red, también recuerde el capítulo anterior: es necesario que de vez en cuando haya algo de contenido que parezca "casual", donde se le vea con una cerveza, o, incluso, en algún momento discutiendo con alguien, porque eso le dará a las personas una vista de esos defectos que lo humanizan, al tiempo que les da una referencia de cómo se ve en situaciones donde no está "tan en control".

No es lo mismo que haya un vídeo donde está de impertinente por borracho, a que haya varios vídeos donde se la está pasando tranquilo en una reunión, incluso si hay alcohol involucrado. Si en un futuro una falsa alegación clama que perdió el control en una borrachera, las personas tendrán como referencia todo el material de usted en entornos de fiesta, tranquilo y relajado, y podrán afirmar: "él no es así, aquí está la prueba de cómo se comporta en esos entornos".

Si en un futuro una falsa alegación dice que agredió verbal o física mente a alguien en una discusión, las personas tendrán su contenido como referencia para decir "no es cierto, aquí está la prueba de cómo se comporta en una discusión". Por tanto, es vital que haya documentación constante de su vida: fotos, vídeos, testimonios, todos los cuales contribuyen a esta proyección de su imagen pública.

Ahora, en el momento de movilización es donde se generan acciones colectivas, dichas acciones colectivas deben ceñirse a mostrar cuatro elementos: valor, unidad, números y compromiso. Este método, llamado método WUNC (Tilly y Wood, 2010), tiene la finalidad de demostrar la fortaleza del apoyo que hay detrás de usted y, por consiguiente, aprovecharlo para generar todavía más empatía; esto porque existe un fenómeno que es el llamado "carro ganador", estudiado por Simon (1954), que se basa principalmente en entender que las personas, si ven que hay mucha gente apoyándolo, es más factible que busque apoyarle también.

Vamos a descomponer el método WUNC a través de ejercicios que debe realizar de manera regular para evaluar y mantener la unión y la fuerza de su red de contactos. En términos generales lo que debe hacer es comenzar a organizar acciones colectivas con distintos fines: recreación, filantropía, trabajo, etc. El objetivo de estos eventos es evaluar el nivel de inversión que tienen los distintos miembros de su red de contactos. Por ejemplo, requiere mucha menos inversión por parte de una persona compartir un meme, que pasar una tarde con usted en una labor comunitaria. Por lo tanto, es recomendable mantener activa esa red de contactos con solicitudes de distintos niveles de inversión, adelante encontrarás ejemplos por niveles de inversión:

- **Bajo**: solicitar que compartan publicaciones, información, invitaciones, entre otros, a través de redes sociales; que envíen mensajes por usted a

ciertas personas, con las cuales no tiene contacto directo (un amigo, un colaborador de trabajo)

- **Medio**: solicitar que asistan a eventos con fines recreativos, que traigan gente a esos eventos; que lo recomienden con contactos de nivel intermedio en sus redes; que contribuyan de manera indirecta a causas en las que trabaja (mediante donativos en efectivo o especie)
- **Alto**: solicitar su asistencia en eventos filantrópicos; que contribuyan de manera directa (con trabajo y tiempo) en causas en las que trabaja; que generen contenido en sus redes sociales para usted; que lo recomienden con contactos de nivel superior en sus redes

Ahora, de estas solicitudes lo que te toca medir son los siguientes aspectos específicos:

- **Valor**: este es uno de los indicadores del nivel de inversión y se mide con la siguiente pregunta: ¿hasta dónde está dispuesta a llegar la gente por usted?, ¿sólo es capaz de compartir una publicación o es capaz de ir a colaborar ocho horas sólo porque se lo pidió?, ¿es capaz de poner su reputación en juego por usted o no? El escenario deseable es que sus solicitudes de alta inversión sean favorables la mayor parte del tiempo, pero si se da cuenta que su red no actúa, ni siquiera con solicitudes de baja inversión, es buen momento para reconsiderar su nivel de compromiso.
- **Unidad**: este es el nivel de cohesión de su red de contactos. Haga un cálculo rápido: ¿cuántas solicitudes envió?, ¿cuántas solicitudes fueron

respondidas de manera favorable? Lo ideal es que todas las solicitudes que envía a su red tengan respuesta de todos sus con tactos, sin embargo, una respuesta considerada aceptable será del 80%, tome en cuenta que cualquier índice de respuesta menor al 50% es un indicador de que su red no es tan unida como debería ser.

- **Números**: de cuántas personas consta realmente su red actual y su red extendida. Considere que la red extendida son aquellas personas que forman parte de la red de sus contactos, pero que aún así se movilizan como si fueran parte de su red. Aquí lo que corresponde es sacar un promedio de respuestas favorables ante sus solicitudes: ¿cuántas personas aceptan de manera regular sus solicitudes?
- **Compromiso**: esto se mide en dos niveles, el primero: ¿las personas cumplieron con la solicitud en plenitud? Y el segundo: ¿qué tanto trabajo le costó a la persona cumplir con la solicitud? Por ejemplo, si a dos personas les pide un donativo de diez dólares, la primera le da los diez y la segunda le da cinco, sin embargo, el sueldo de la primera es diez veces más grande que de la segunda, el nivel de compromiso de la segunda es mayor, porque, en proporción, le cuesta mucho más cumplir con la solicitud y aún así lo hace.

Todas estas solicitudes de la vida cotidiana pueden parecer tediosas, incluso cansadas, sin embargo, son medidas que le ayudarán a tener conciencia general sobre qué tanto puede confiar en su red de contactos

actual. La lógica es la siguiente: si ni siquiera puede coordinar a un grupo de personas para las labores más sencillas, como ir a un evento, compartir una publicación o colaborar con usted, ¿cómo plantea que pongan en riesgo su reputación al defenderlo ante una alegación falsa?

En ese sentido, cuando se dan los casos de las falsas alegaciones, la fortaleza de los círculos es vital. Va a ser complicado que un círculo débil lo apoye si, por ejemplo, les solicita que compartan su testimonio sobre cómo fueron los acontecimientos de los que lo están acusando; mucho menos que vayan a testificar en un juicio en su favor. Por eso, es necesario que verifique la fortaleza de su círculo a través de la coordinación de actividades, reuniones, movilización de recursos (apoyar a ciertas causas sociales, recolectar basura, etc.), para mantener a ese círculo unido y que usted tenga certeza sobre con quienes puede contar en un momento de crisis, como una alegación falsa.

Esto lleva al siguiente elemento que debemos construir: la Lanza. Hasta este momento hemos hablado de cómo se puede proteger y prevenir para evitar ser víctima de una alegación falsa, sin embargo, también es necesario saber cómo actuar una vez que esta situación, cada vez más frecuente, se presenta en su vida. Al respecto, hay varios elementos de ejecución que debe cuidar, para de esta forma ensamblar una defensa óptima, que de verdad le permita cuidar su libertad y su vida ante esta situación de riesgo.

CONSTRUCCIÓN DE LA LANZA

E: Evaluar y Recopilar Pruebas

En este momento, partimos del supuesto de que está enfrentando una falsa alegación. Bajo esta premisa, y con la finalidad de coordinar acciones, lo primero que debe hacer es revisar el canal a través del cual se le está haciendo llegar dicha falsa alegación: mediático o jurídico.

De cualquier forma, lo principal es analizar con cuidado todos los elementos que componen la falsa alegación y verificar detalles importantes: fechas, lugares, testigos, registros en fotos o vídeos, etc. Tome capturas de pantalla y registro de todos los medios o lugares donde se le haya dado eco a la falsa alegación (redes sociales, periódicos, radio, televisión. Necesita todo ese material para poder desmentirlo). Aquí es donde su círculo cobra particular relevancia, porque ese círculo le permitirá monitorear estos canales de comunicación y compilar todos estos espacios donde se está atacando su honor, así como su imagen pública. Al mismo tiempo, ese círculo puede ser una fuente sumamente importante de evidencia a su favor, pueden testificar, pueden tener algún registro con usted que pueda servir para desmentir una parte de la alegación.

Ahora, ya que tiene ensamblada exactamente la estructura de la falsa alegación, así como los detalles de esta, corresponde desarmarla. Para poder desarticular una falsa alegación, debe enfocarse en dos niveles de análisis: interno y externo.

- Desde el punto de vista interno, va a analizar todos los lugares donde se replicó la falsa alegación y comenzará a encontrar incongruencia en los testimonios: ¿en una publicación dice que la agredió el 11 de enero y en otra dice que el 13 de enero? ese es el tipo de incongruencias que estamos buscando. Cualquier diferencia entre los testimonios, irregularidades, contradicciones y demás sirven para evidenciar la falsedad de la alegación.
- Desde el punto de vista externo, va a contrastar todas las afirmaciones que se hacen en la falsa alegación con las pruebas que has reunido sobre su versión de los hechos: ¿en un medio de comunicación dicen que estaba en un antro el 20 de febrero ebrio? ¡Sorpresa!, ese día estaba en una reunión con tus amigos, hay foto y diez testigos; ¿en un post de Facebook dice que la agredió físicamente en su hogar? ¡Híjole!, resulta que hay vídeo del día de los acontecimientos de la cámara de seguridad de su casa, donde se muestra que ja más le puso una mano encima. Todo puede llegar a servir para desmentir una falsa alegación, entre más material tenga (testigos, vídeos, fotos, grabaciones de voz, etc.), mejo res sus probabilidades para salir adelante de esta situación.

El punto es que usted tenga esclarecidos todos los puntos de incongruencia, todas las mentiras, todas las aseveraciones que puede desmentir con evidencia y con eso ensamble su versión de los acontecimientos, una versión que debe estar sumamente cuidada y que no debe dejar lugar a dudas sobre su inocencia frente a lo que le acusan. Sin embargo, queda a pie la otra pregunta: ¿con qué va a ensamblar la versión verdadera de los acontecimientos? Ante esta pregunta es necesario comenzar a generar ciertos hábitos que tienen como finalidad recopilar pruebas de manera pasiva y consistente.

En primer lugar, debe hacerse a la idea de que cualquier interacción que se hace por redes sociales deja un registro: cualquier mensaje, fotografía, nota de voz, llamada, videollamada, puede quedar grabada y registrada, para usarse en tu contra en este tipo de situaciones; precisamente por esta razón es que usted necesita contar con su propio registro. Es necesario que comience a grabar llamadas, videollamadas, tomar capturas de pantallas de sus conversaciones y tener un respaldo de todo eso, para que, en caso de ser necesario, lo pueda utilizar.

No obstante, esto no es suficiente, además de todo lo anterior va a necesitar registros audiovisuales de sus altercados, discusiones, peleas, etc. Es menester que se meta una idea a la cabeza: grábelo todo. No importa qué tan grande o pequeña sea la discusión que tenga con una chica, su primer instinto debe ser sacar su celular y grabar absolutamente todo, una vez con el teléfono

grabando, debe retirarse de la situación lo más pronto posible. En estos casos, desactivar la discusión o querer responder no son salidas viables.

Lo ideal, en todo caso, es que desde el primer altercado en el que las cosas escalan y se pueden salir de control, opte por terminar esa relación, puesto que está en una relación vio lenta. Sin embargo, a pesar de que salga de ahí, debe tener evidencia sobre cómo y por qué sucedieron las cosas, para no dar pie a la fabricación de una narrativa con mentiras. En este punto también es recomendable que considere la inversión de tener cámaras al interior de su domicilio y en los alrededores, para tener evidencia adicional para verificar cómo sucedieron los acontecimientos de discusiones y altercados.

Todo este material que recabe debe tener un respaldo, de preferencia en algún servicio de almacenamiento en línea para poder acceder a él, incluso si pierde acceso a tu teléfono celular, computadora, etc. Además, debe mantenerlo en orden cronológico: las fechas son sus mejores aliadas, le servirán para comprobar con fecha y hora los acontecimientos para la construcción de una relatoría de los hechos que no tenga espacios que pueden ser llenados con acusaciones.

Debe recordar siempre la importancia de tener testigos. Nunca acepte llevar un altercado al ámbito privado, todos los altercados que tenga de ben ser en lugares públicos, donde haya personas que pueden

testificar sobre cómo ocurrieron exactamente esos acontecimientos, de preferencia personas que usted sepa que pueden, y quieren, testificar a su favor en un determinado momento. Un impulso habitual de las personas que tienen la capacidad de fabricar una alegación falsa en su contra es el de tratar de aislarlo de testigos, para así ponerlo en una situación donde no haya nadie que pueda desmentir los alegatos que generan en su contra, el rehusarse a querer arreglar esos conflictos en privado, entonces, lo protegen de esta situación y, más aún, lo pone en ventaja al contar con personas que atestiguaron los hechos y pueden verificar su versión.

El punto es que, en conjunto, las evidencias audiovisuales que ha recabado, así como los testimonios de los testigos, sirvan para construir una versión de los hechos que sea fidedigna a lo que realmente pasó. En el caso contrario, lo más probable es que termine en un enfrentamiento de su palabra contra la de ella y que, derivado de las múltiples presiones sociales que se han generado en su contra, haya un sesgo e inclinación en favor de la alegación falsa. Estos datos son con los que va a alimentar a su red para que lo puedan apoyar con la difusión de su testimonio. Recuerde: la fortaleza y tamaño de su red, es lo que permitirá que su testimonio llegue al mayor número de personas posible, al mismo tiempo que llegará a las personas correctas. En este momento, ya con su red activada, difundiendo su testimonio y librando esa batalla en medios de comunicación, lo siguiente es comenzar con la batalla jurídica.

N: Notificar a las Autoridades y Cooperar Plenamente

Uno de los elementos más importantes de este proceso es acercarse a las autoridades correspondientes para canalizar su caso. Ahora, acercarse a las autoridades es una carrera contra el tiempo: quien inicie el proceso primero tiene ventaja. Si tiene una falsa alegación y no hay, todavía, una denuncia ante las autoridades tiene una oportunidad de tener éxito en esta situación; por el contrario, si primero pusieron la denuncia ante autoridades y luego cayó la alegación en redes, va a ser más complicado porque el tiempo es más reducido para actuar.

Primero, presentar una demanda por difamación puede ser un recurso legal útil. La difamación en México se considera un delito del orden penal, y está regulada por los Códigos Penales de cada estado, es su responsabilidad buscar un delito parecido en su legislación, ya sea a nivel nacional o local. Ahora, para poder ejercer una acción le gal, es necesario probar que se hicieron afirmaciones falsas de manera intencional y que estas causaron un daño a su reputación. En este sentido, debe demostrar la intención maliciosa de la parte acusadora, así como el daño causado a su imagen pública y privada. Además, debe demostrar que las declaraciones fueron realizadas en público y que se difundieron,

para lo cual le servirá toda la evidencia recabada sobre todos los lugares y espacios donde se circuló dicha información.

Es importante señalar que el proceso para presentar una demanda por difamación puede ser complejo y lleva tiempo, dado que es necesario cumplir con una serie de requisitos legales específicos. Es recomendable contar con la ayuda de un abogado especializado para guiar el proceso y aumentar las posibilidades de éxito en el caso. El abogado será el encargado de presentar la demanda ante las autoridades competentes y de llevar a cabo las acciones legales necesarias.

De esta manera, es de vital importancia que busque a un abogado que ya tenga experiencia en casos como el suyo y solicitarle evidencias de sus resultados anteriores; para esto le resultará útil tu red de contactos, porque es preferible un abogado que venga referido por alguien de confianza.

En segundo lugar, usar presión en redes sociales y medios de comunicación puede ser una estrategia efectiva para llamar la atención de las autoridades sobre su caso. Sin embargo, es importante hacerlo de manera cuidadosa y estratégica, para evitar posibles contratiempos legales. Se puede hacer público el nombre del juez que está a cargo de su caso, así como los nombres y cargos de las demás autoridades involucradas, siempre y cuando se haga dentro de los límites legales. Al mismo tiempo, es importante

recordar que usar las redes socia les y los medios de comunicación para ejercer presión puede tener consecuencias negativas. Si no se maneja de manera adecuada, pue de dar lugar a más difamación o incluso a acciones legales por parte de aquellos a quienes se nombra. Por lo tanto, es esencial contar con asesoramiento legal durante todo el proceso de uso de esta estrategia.

En cuanto a la transparencia en el proceso, es fundamental informar dentro del marco jurídico correspondiente. En México, la Ley de Transparencia y Acceso a la Información Pública garantiza el derecho de todos a conocer la información gubernamental, incluyendo los procedimientos judiciales. En caso de ser necesario, debe ser capaz de presentar una solicitud formal para obtener información sobre el caso y hacerlo lo más transparente posible, por lo que es necesario que te capacites sobre cómo usar las plataformas de transparencia. La divulgación de esta información puede ayudar a demostrar tu inocencia y a generar confianza en el sistema legal. Sin embargo, hay que cuidar la divulgación de información que pueda perjudicar el caso. La transparencia debe equilibrarse con la necesidad de mantener ciertos detalles en privado para proteger la estrategia legal, por lo tanto, es necesario trabajar en estrecha colaboración con tu abogado para determinar qué información se debe hacer pública y cuándo.

La confianza y la comunicación abierta con el abogado son esencia les. Este profesional es el principal aliado en el proceso de defensa, por lo que es necesario que haya un diálogo constante. No sólo se debe proporcionar información, sino también escuchar y entender los consejos que se ofrecen. Asimismo, es importante mantener una actitud proactiva y estar dispuesto a colaborar en lo que sea necesario, ya que el abogado debe estar al tanto de cada movimiento: cualquier decisión puede tener consecuencias jurídicas importantes. Por su par te, el abogado es responsable de informar de manera clara y oportuna sobre los avances y los obstáculos que se presenten en el camino.

Finalmente, mantener informada a su red de contactos sobre cada paso y avance que se ha dado es una parte importante de la estrategia de defensa. En este sentido, la información detallada puede permitir a la red de contactos hacer eco del mensaje y contribuir a la lucha por la justicia. Sin embargo, es fundamental recordar que cualquier información compartida debe ser cuidadosamente seleccionada para evitar perjudicar el caso. Es necesario equilibrar la necesidad de apoyo público con la protección de la privacidad personal y la integridad del caso. Al fin y al cabo, una defensa efectiva es aquella que combina una estrategia legal sólida con un manejo adecuado de la información y el apoyo de una red de contactos comprometidos. Para esto, puede servirse de diversas herramientas digitales, como grupos de WhatsApp y Telegram, en donde se

encuentren los miembros más cercanos de su red social a quienes puede hacerles solicitudes de un nivel de inversión más alto (dar su testimonio en redes sociales por usted, conectarlo con alguien en sus redes que lo pueda apoyar, pedirles ayuda económica en caso de ser necesario, etc.); chats de difusión con su red más extensa, en donde podrá hacer solicitudes más sencillas (compartir tus publicaciones en redes sociales, dar eco de la información de tu caso, ayudarte a denunciar contenido donde se te difama, etc.); y, finalmente, páginas de difusión masiva, como TikTok, Instagram o Facebook, donde puede difundir la información que considere pertinente para limpiar su nombre, esclarecer los hechos y mantener informadas a las personas que le dan seguimiento al caso.

Esto le permitirá llevar una estrategia jurídica efectiva, así como un avance mediático sólido. Lo cual no sólo le va a ayudar a demostrar su inocencia, sino que puede servir como referente y ejemplo para otros hombres que en un futuro se puedan enfrentar a la misma situación. Generar una red de referencias y mejores prácticas, para hacer cada vez más eficiente la defensa de estos casos ayuda a sensibilizar a la gente sobre este tipo de situaciones y les puede dar herramientas para apoyar a quienes lo necesitan. Al tiempo, hará que su voz sea aún más poderosa al pronunciarse, algo que debe aprovechar de manera positiva.

E: Educación y Sensibilización

Recapitulemos lo que hasta este momento está pasando: ya hay una alegación falsa sobre usted que corre libremente por la red; ya tiene una versión verdadera de los hechos que, además, demuestra las inconsistencias de dicha acusación; su testimonio, con la evidencia necesaria, ya es compartida a través de toda su red de contactos; ya tiene un proceso legal iniciado, en colaboración estrecha con un abogado de confianza con experiencia en estos casos; ya difunde información sobre su caso y las autoridades involucradas en él, para dar transparencia a lo que ocurre; la siguiente pregunta es, ¿cómo generar apoyo social a su causa?

Para esto, es necesario regresar al libro de "Las 48 leyes del poder", concretamente la Ley 13: "cuando pidas ayuda, nunca apeles a la compasión o a la gratitud de la gente, sino a su egoísmo". Su trabajo, entonces, es encontrar una forma para explicar a las personas cómo es que su victoria les beneficia a ellos y así encontrar empatía. Para esto debe adoptar una narrativa que se enfoca en los siguientes puntos:

- Mostrar la facilidad con la que una alegación falsa puede prosperar
- Mostrar la vulnerabilidad en la que se encuentran particular mente los hombres ante esta situación

- Compartir las prácticas que ha tenido durante su proceso y que le han ayudado a tener éxito en su defensa
- Enunciar constantemente que todos tienen a un hombre que puede ser cercano y especial para ellos: padre, hermano, tío, hijo, sobrino, esposo, novio, amigo, y que cualquiera de ellos puede pasar por algo así
- Reiterar que la victoria de su caso, al brindar un precedente de buenas prácticas, es una victoria para la causa de los hombres víctimas de falsas alegaciones
- Vincularse con otros casos. Déles voz y eco para fortalecer la idea de que se trata de un problema social, no individual

Ahora bien, mostrar la facilidad con la que una alegación falsa puede prosperar es una tarea complicada pero necesaria. El sistema legal, en su intención de proteger a las víctimas de violencia de género y abuso sexual, puede a veces dar lugar a la aceptación de acusaciones sin suficiente evidencia. Este es un problema grave, ya que puede resultar en condenas injustas basadas en pruebas insuficientes, especialmente en un país como México, donde se puede entrar a prisión sin la necesidad de una sentencia para diversos delitos (varios relacionados con violencia de género), algo evidenciable a partir del Censo Nacional de Sistema Penitenciario Federal 2022, que revela que cuatro de cada diez presos en México no cuentan todavía con sentencia.

Bajo esta serie de argumentos, claro que es factible ir a la cárcel, sin tener que esperar la sentencia de un juez, al menos en México, y eso abre la puerta para que hombres inocentes tengan que pasar de todas formas un tiempo tras las rejas, a pesar de que vayan a ser exonerados después. Por lo tanto, para resaltar esto, es crucial examinar y discutir públicamente los casos donde se han producido este tipo de situaciones, buscando generar una mayor conciencia sobre esta problemática, por lo que deberá empezar a investigar más casos como el suyo para ejemplificar tu situación. Además, es importante destacar que muchas veces la presunción de inocencia puede verse comprometida en estos casos. La presión social y mediática puede llevar a un juicio prematuro, donde el acusado es tildado de culpable antes de que se haya lleva do a cabo un proceso legal justo y completo. Estos factores contribuyen a crear un ambiente en el que una alegación falsa puede prosperar sin la necesaria evidencia de respaldo, algo que debe ser recurren te en los ejemplos que elija para empezar a dar consciencia de esto.

Lo importante es que en su narrativa señale claramente quiénes han sido los responsables directos de la proliferación de la denuncia que se ha gestado sobre usted: páginas de internet, colectivos, servidores públicos, etc. Al mismo tiempo, debe narrar de manera clara, cronológica y concisa su actuar en el proceso y cómo han facilitado que esta denuncia falsa haya llegado tan lejos.

Para esto es importante que tenga documentación de todo: correos, citatorios, reuniones y demás. Cualquier interacción que emane de estas personas en relación con usted y su caso, debe estar debidamente archivada, para que sirva de evidencia sobre cómo sus decisiones lo han afectado directamente a usted y a su caso.

En segundo lugar, es esencial mostrar la vulnerabilidad en la que se encuentran, particularmente, los hombres ante esta situación. No sólo está en juego su libertad y su reputación, sino también su salud mental y emocional. Una acusación falsa puede tener un impacto devastador en la vida de un hombre, generando un daño emocional y psicológico profundo; la presión social, la estigmatización y el mie do a ser injustamente condenado pueden generar un ambiente de angustia y desesperación. Esto lo demuestran las cifras en materia de precarización de la salud mental de los hombres: el aumento de los suicidios, el aumento del sentimiento de soledad, la depresión, entre muchos otros temas que abarcan la magnitud del problema.

Tan sólo basta recabar un par de ejemplos testimoniales para dar nos cuenta de la magnitud y severidad de este asunto. La primera historia es la del cosplayer Vincent Plicci, conocido en redes como Inquisitor Ghost (@inquisitore3), quien fue acusado falsamente de realizar avances sexuales (vía texto) con una menor de edad, incluso fueron difundidas capturas de pantallas de las supuestas interacciones entre él y su

acusadora. Sin embargo, lo que se reveló después fue que todo se trató de un plan que tramaron la acusadora, en conjunto con su novio mayor de edad, para destruir la reputación de Vincent y que consistía en mentirle, diciéndole que era mayor de edad cuando no lo era y recabar cualquier interacción que pudiera tomarse en un "doble sentido", para después acudir a otra creadora de contenido y alentar el fuego de la acusación. Todo esto terminó en que el 9 de octubre de 2023, después de varios días con ataques de ansiedad y mensajes de odio sobre estas acusaciones, Vincent transmitió en vivo por TikTok su suicidio, frente a toda su audiencia.

La segunda historia es la de Eleanor Williams, una joven británica de 23 años que fue enjuiciada y encarcelada en 2022 después de haberse descubierto que fabricó denuncias falsas durante siete años, práctica que comenzaría cuando ella apenas tenía 16 años. Sin embargo, a pesar de haber sido condenada por su crimen, tres hombres de los señalados por Williams en sus diversas denuncias enfrentaron consecuencias psicológicas graves, puesto que revelaron públicamente que intentaron suicidarse al ver sus vidas destruidas producto de estas acusaciones con mentiras.

Con base en lo anterior, también es necesario que incluya en su narrativa cómo el enfrentar esta situación le ha afectado a usted, a sus familiares y cercanos. Describa también quién y cómo le han cerrado las puertas (si lo despidieron de su trabajo, le negaron un servicio, lo han atacado en redes sociales o en persona, etc.). Todo con la finalidad de dejar

constancia sobre cómo a los hombres acusados se les excluye del mundo, incluso sin tener un veredicto todavía. De igual forma, resalte cómo el hombre acusado falsa mente puede encontrar dificultades para rehacer su vida, incluso después de haber demostrado su inocencia. Mencione cómo la estigmatización social puede seguir presente, cómo afecta las relaciones personales, su trabajo y su bienestar en general. Aquí la parte testimonial es vital: busque otras historias de hombres que han visto su vida destruida, ya que estas le permiten a la gente empatizar con un rostro humano y, más aún, ponerse en sus zapatos.

En tercer lugar, algo que le va a ayudar a conectar con otros casos como el suyo, así como a generar interés por usted, es brindar les información valiosa que le haya servido para defenderse y que considere que puede apoyar a otras personas al enfrentar este tipo de situaciones. Esto es sumamente importante por la gran cantidad de apoyo que se puede generar. La gente recibirá de usted una ayuda indirecta para enfrentar sus casos.

Cada pequeña victoria que haya llevado durante su proceso debe estar bien documentada y debe comunicarse. Su trabajo será hacer un recuento de los acontecimientos, procesos, así como personas que lo han ayudado durante la defensa de su inocencia y reputación, esto con la finalidad de que otros hombres que pasan por una situación similar a la suya tengan una idea de qué pueden hacer o con quién se pueden acercar.

En un cuarto punto, se debe enunciar que todos tienen a un hombre que puede ser cercano y especial para ellos: padre, hermano, tío, hijo, sobrino, esposo, novio, amigo, y que cualquiera de ellos puede pasar por algo así. Este mensaje puede ayudar a humanizar a las personas afectadas por las denuncias falsas y generar una mayor empatía y comprensión sobre la problemática. Es fundamental recordar que detrás de cada acusación hay una persona con una historia, una familia y un círculo social que también se ven afectados; por lo tanto, además de los testimonios de los hombres que son víctimas de esto, también hay que incluir los testimonios de sus círculos. Al destacar este vínculo emocional y personal, se puede fomentar una mayor reflexión y conciencia social sobre las implicaciones de una denuncia falsa. Se trata de una problemática que no sólo afecta al acusado, sino también a todas las personas que lo rodean, por lo tanto, es una lucha que nos involucra a todos y en la que todos debemos participar para buscar una mayor justicia y equidad.

De esta forma, debe reiterar que la victoria de su caso es una victoria en la búsqueda de esta justicia y equidad, al darles un precedente de buenas prácticas y éxito a los hombres víctimas de alegaciones falsas. Cada victoria en un caso de denuncia falsa es un paso hacia la construcción de un sistema legal más justo, equitativo y consciente de esta problemática. Al ganar el caso, no sólo se está defendiendo la propia inocencia, sino también la de todos aquellos que se encuentren en una situación similar en el futuro.

Por otro lado, es crucial recordar que una victoria en el tribunal también puede tener un impacto significativo en la opinión pública, generando un mayor reconocimiento y conciencia sobre la existencia y la gravedad de las denuncias falsas. Esta victoria no es sólo para usted, sino para todos los hombres que han sido o podrían ser víctimas de acusaciones falsas. Este mensaje debe ser recurrente en cada declaración pública que haga, cada post que suba a redes sociales, toda su red debe tenerlo claro y debe ayudar a darle eco.

Finalmente, es importante vincularse con otros casos al darles voz y eco para fortalecer la idea de que se trata de un problema social, no individual. Al compartir y apoyar las historias de otros hombres que han pasado por situaciones similares, se puede generar un mayor reconocimiento de la prevalencia de este problema y su impacto en la sociedad. Esta solidaridad puede brindar un apoyo emocional invaluable para aquellos que se enfrentan a denuncias falsas.

El vincularse con otros casos también puede ayudar a construir una red de apoyo y colaboración para enfrentar esta problemática. Al unir fuerzas, se puede generar un cambio significativo en la percepción social de las denuncias falsas, y trabajar juntos hacia una mayor justicia y equidad. En definitiva, se trata de una lucha colectiva en la que todos debemos participar para protegerlos derechos de todos los individuos.

Este último punto es sumamente importante ya que, en muchos sentidos, esta situación es una batalla de desgaste. Como se evidencia en el texto de Tilbrook, Allan y Dear (2010), “Intimate Partner Abuse of Men”, muchas veces la estrategia de la contraparte es usar la violencia emocional, económica, física y/o legal para que usted ceda a sus demandas o extorsiones. Generar redes de apoyo emocional e involucrar psicólogos empáticos con la causa, permite contrarrestar esta estrategia y no doblegarse ante una situación tan compleja como lo es enfrentar una falsa alegación.

A: Apoyo Emocional y Psicológico

El último punto del método ATENEA tiene que ver con el punto más importante para el éxito de su implementación: su salud mental y, por lo tanto, física. A saber, sin salud es realmente incapaz de implementar una estrategia, movilizar sus recursos o, simplemente, de defenderse. La salud es lo más importante que debe procurar durante todo el proceso que está enfrentando.

En ese sentido, es particularmente de atención su salud mental, ya que someterse a una extrema cantidad de estrés emocional puede llegar a tener afectaciones físicas que le pueden impedir de realizar las actividades necesarias para su defensa. Muchos hombres que enfrentan este tipo de procesos claudican, no porque las pruebas sean insuficientes, o porque su red de contactos no los apoye, sino porque el estrés, los señalamientos y el juicio es tanto, que simplemente es insostenible, y prefieren ceder ante las exigencias o, incluso, ni si quiera intentar defenderse, para mantener algo de paz.

Dicha situación se puede ejemplificar con un estudio realizado por Bates, Colosi y Creer (2022), en el cual se muestra como hombres víctimas de violencia enfrentan una serie de barreras, de entre las cuales destacan los prejuicios, la respuesta deficiente de las autoridades, la revictimización, entre otros factores,

contribuyen a generar un sentimiento de futilidad que lleva a los hombres a ni siquiera denunciar, por las pocas posibilidades que perciben de obtener sentencias favorables.

Por lo tanto, hay varios aspectos clave que debemos tomar en cuenta en este apartado. En primer lugar, enfrentar una denuncia falsa por delitos sexuales o de violencia de género puede desencadenar intensas emociones de supervivencia, como vergüenza, tristeza, ira, asco, ansiedad y miedo. Estas emociones no sólo afectan la salud mental, sino que también pueden tener repercusiones físicas significativas.

Por ejemplo, la ansiedad y el miedo pueden causar problemas de sueño, dolores de cabeza, fatiga, problemas de concentración y trastornos del apetito. La ira prolongada puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, así como de hipertensión y problemas digestivos. La tristeza puede desembocar en depresión, lo que puede llevar a un deterioro físico generalizado, incluyendo pérdida de peso, insomnio y falta de energía. Además, la vergüenza y el asco pueden provocar aislamiento social, evitación de actividades que antes se disfrutaban, disminución del interés sexual y trastornos alimentarios. El miedo, por su parte, puede provocar un estado de hiperactivación constante, lo que puede llevar a un desgaste físico y mental, incrementando el riesgo de trastornos de ansiedad y estrés postraumático. Cada una de estas

emociones puede crear un círculo vicioso, donde la reacción emocional intensifica la respuesta física y viceversa; lo cual degenera en un círculo vicioso donde las reacciones físicas prolongan el malestar emocional, y el malestar emocional perpetúa el desgaste físico.

Con esto en mente, es necesario recalcar la importancia de desarrollar estrategias para lidiar con estas emociones para reducir el impacto de las emociones negativas en el cuerpo y la salud mental. Una estrategia puede ser la práctica de técnicas de relajación y mindfulness. Estas pue den incluir la respiración profunda, la meditación, el ejercicio, así como otras técnicas que ayuden a reducir la tensión física y a aumentar la concentración y la conciencia del momento presente. Estas prácticas pue den ayudar a controlar la ansiedad y a reducir la respuesta física al estrés.

Otra estrategia puede ser la reestructuración cognitiva, una técnica de la terapia cognitivo conductual que implica cambiar pensamientos negativos o distorsionados por pensamientos más realistas y saludables, algo que debes hacer en compañía de un psicólogo profesional que te pueda guiar durante todo este proceso. Esta estrategia puede ayudar a manejar emociones como la vergüenza, la tristeza y la ira. Además, mantener un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente sueño, puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico ya mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés.

Contar con acompañamiento psicológico es esencial durante este proceso. Para reconocer a un buen terapeuta, hay que tener en cuenta varios factores. En primer lugar, es importante que el terapeuta tenga experiencia en el manejo de situaciones similares, esto porque contarán con experiencia que les permitirá apoyarlo de mejor manera. En segundo lugar, es esencial que el terapeuta muestre empatía, respeto y una actitud no juzgadora. Debe ser capaz de crear un espacio seguro donde se sienta cómodo compartiendo sus pensamientos y emociones; por lo tanto, terapeutas con "perspectiva de género", no son la opción ideal, ya que, lejos de ayudarle, muchos de ellos pueden caer incluso en la revictimización, lo cual generará más problemas que soluciones.

Un buen terapeuta debería trabajar con usted para desarrollar un plan de tratamiento personalizado que se adapte a sus necesidades específicas. Este plan debería incluir metas claras y medibles, y estar dispuesto a ajustarlo según sea necesario. Es crucial que se sienta cómodo con su terapeuta y que sienta que puede confiar en él o ella. La terapia es un proceso colaborativo y la relación terapéutica es un componente vital para su éxito. Con esto en mente, tenga en cuenta que puede cambiar de terapeuta si no se siente cómodo con su forma de llevar su proceso.

Ahora, ser comunicativo con su círculo de confianza más íntimo es también crucial durante este proceso. Compartir sus experiencias y emociones puede ser terapéutico y puede ayudarle a sentirse menos solo

en su lucha. Su círculo de confianza puede brindarle apoyo emocional, así como una perspectiva externa que puede ser útil para manejar sus emociones. Además, hablar abiertamente sobre lo que está pasando puede ayudarle a lidiar con la vergüenza y el estigma asociados con las denuncias falsas.

Por último, es importante contactar con psicólogos y asociaciones que se dediquen a la salud mental masculina y sumarlos a su red. Estos profesionales y organizaciones pueden ofrecer información, recursos y apoyo que pueden ser invaluables en su proceso de recuperación. Al conectar con estas redes, puede ayudar a otros hombres que estén pasando por situaciones similares a encontrar el apoyo que necesitan. Al hacer esto, no sólo se está ayudando a usted mismo, sino que también está contribuyendo a una causa mayor: crear un entorno más comprensivo y apoyador para todos los hombres que enfrentan denuncias falsas.

Para estos procesos, la fuerza de los números es inconmensurable, no sólo porque expande las redes y las fortalece, sino porque la red le da seguridad a cada miembro que forma parte de ella, lo cual le empodera para seguir con su lucha individual. Al mismo tiempo, esto inspira a más hombres a formar parte de esa red, lo que genera un círculo virtuoso que involucra a cada vez más hombres y permita reencender las llamas de muchas vidas que hoy se encuentran en riesgo de apagarse por esta situación. Dentro de la propia red se pueden empezar a gestar

oportunidades laborales, lazos de amistad, una comunidad donde los hombres que habían sido condenados al aislamiento por una alegación falsa recuperen su sentido de pertenencia. Tener un sentido de pertenencia, de integración, de respaldo y de utilidad para con una comunidad puede marcar la diferencia en la vida de miles de hombres que hoy en día se sienten más solos y abandonados que nunca.

CONCLUSIÓN

Para terminar este libro es necesario notar una serie de reflexiones que giran en torno a la pregunta de qué clase de mundo necesita que exista el Método ATENEA. Hay que recordar: este manual tiene la finalidad de proteger a hombres víctimas de falsas acusaciones, de ayudarles a encontrar una comunidad que los apoya, de cuidar su salud mental y de sobrellevar los destructores resultados de afrontar una situación así. ¿Cuántos casos no existen ya documentados de esta situación como para tener que recurrir a esto?

El Método ATENEA encontrará su efectividad en sus detracto res, en sus críticos, en todas las personas que se opongan a su existencia. Ellos servirán como ejemplo de la necesidad de este libro; entre más fieros sus ataques, más evidente será la magnitud de la podredumbre del sistema que nos rodea. ¿Políticos y autoridades atacando ATENEA?, ya sabremos qué políticos están doblegados ante el sistema; ¿medios de comunicación e influencers?, sabremos quienes lucran con mentiras; ¿sus propios cercanos?, sabremos quienes no estarán dispuestos a apoyarle ante una situación así.

Este manual es el resultado lógico de una realidad que sobaja a los hombres y los despoja de su humanidad, de un sistema que les retira uno de los

derechos humanos más básicos: la presunción de su inocencia y de una sociedad que los trata, en el mejor de los casos, como ciudadanos de segunda; en el peor, como viles delincuentes. Quienes critiquen el Método ATENEA, deberían mejor criticar la realidad que orilla a la producción de un libro así, no al libro en sí mismo. Deberían preguntarse por qué hay tantos hombres que resuenan con lo aquí escrito, por qué hay tantos hombres interesados en informarse y prepararse para esta eventualidad. Con estos cuestionamientos, y un poco de empatía, quizás entiendan que lo que está mal no es ATENEA, sino la realidad que obliga a su existencia.

Todo lo vertido aquí se rige bajo principios y valores básicos: presunción de inocencia, igualdad, transparencia, justicia, solidaridad, respeto, responsabilidad y, sobre todo, empatía. En un mundo donde estas cosas son tan escasas, especialmente para hombres y entre hombres, esperamos que encontrar un poco de eso en estas páginas pueda ser el aliciente que se necesita para mantener la esperanza firme.

El camino que queda por delante es largo, pero el objetivo claro: un mundo sin ATENEA. Cuando las denuncias falsas ya no sean una amenaza para la vida de hombres inocentes, cuando las familias dejen de sufrir por mentiras, cuando se empiecen a vincular responsabilidades a quienes mienten, ese día ATENEA quedará en desuso. Nada nos hará más

felices. Sin embargo, queda recalcar que, si algún día esas injusticias se vuelven a alzar, tengan por seguro que ATENEA también, quizás con otro nombre, quizás por otras personas, porque los ideales de búsqueda de justicia y verdadera equidad siempre van a encontrar sus cauces en las personas fuertes que enfrentan los tiempos difíciles.

REFERENCIAS

Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. En J. Richardson (Ed.), Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education (pp. 241–258). Westport, CT: Greenwood. Recuperado de https://home.iitk.ac.in/~amman/soc748/bourdieu_forms_of_capital.pdf

Castells, M. (1997). La sociedad RED. Ed. cast.: Alianza Editorial, S. A., Madrid. https://amsafe.org.ar/wp-content/uploads/Castells-LA_SOCIEDAD_RED.pdf

Crawford, M. (2015). The world beyond your head: on beco ming an individual in an age of distraction. [PDF]. Internet Archive. https://archive.org/details/worldbeyondyourh-00craw/page/n1/mode/2up

Davenport, T. H., & Beck, J. C. (2001). The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business. Harvard Bu siness Press. https://books.google.com.mx/books/about/The_Attention_Economy.html?id=j6z-MiUKgosC&re- dir_esc=y

De Pisa y Corre. (28 de oct 2021). ¡Madre clama justicia! Sus hijos fueron sustraídos por el padre de los menores [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=VDa3e-Fi4mvs

Dencheva, V. (2023, enero). Distribution of influencers creating sponsored posts on Instagram worldwide in 2019, by gender. Statista. https://www.statista.com/statistics/893749/sha-re-influencers-creating-sponsored-posts-by-gender/

Dominique, N. (2023, 12 de octubre). Who Is Insquisitore3?

Cosplayer Kills Himself On TikTok Live After Being Falsely Accused Of “Grooming” A Minor. Evie Magazine. https://www.eviemagazine.com/post/who-is-insquisitore3-cospla-yer-kills-himself-tiktok-live

Evening Standard. (22 de abril de 2022). Johnny Depp filmed smashing kitchen cabinets in 'drunken' rage as Amber Heard trial continues. [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=skeKRVDmIl0

Greene, R. (2000). THE 48 LAWS OF POWER. Ed. Penguin, Estados Unidos.

Hernández, A. (6 de abril de 2023). LOS NIÑOS SON LAS ÚNICAS VÍCTIMAS. [Vídeo]. Tik Tok. https://www.tiktok.com/@andyhdez.provida/video/7219168866314751238?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7322289845836531206

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Mexico - Censo Nacional de Sistema Penitenciario Federal 2022. https://www.inegi.org.mx/rnm/index.php/catalog/787#:~:text=El%20Censo%20Nacional%20de%20Sistema%20Penitenciario%20Federal%202022%20tiene%20como,que%20esta%20se%20vincule%20con

Juda, N. (2021, noviembre). Prevalence of False Allegations Reported to Police: Literature Review on the Prevalence of False Rape Allegations Reported to Police (Tesis de maestría/doctorado, Universidad de Mississippi) https://www.researchgate.net/publication/356360436_Running_head_PREVALENCE_OF_FALSE_ALLEGATIONS_REPORTED_TO_POLICE_Literature_Review_Prevalence_of_False_Rape_Allegations_Reported_to_Police_PREVALENCE_OF_FALSE_RAPE_ALLEGATIONS_REPORTED_

Justicia parasophymatt, Romo, A. (3 de mayo de 2023). #Nomientasmamá. [Vídeo]. Tik Tok.https://www.tiktok.com/@justiciaparasophymatt/video/7229158986925346053?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7322289845836531206

Justicia parasophymatt, Romo, A. (3 de mayo de 2023). #sophiaymatteoyositecreo. [Vídeo]. Tik Tok. https://www.tiktok.com/@justiciaparasophymatt/video/7229159845075750150?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7322289845836531206

Justicia parasophymatt, Romo, A. (3 de mayo de 2023). No mientas, mamá. [Vídeo]. Tik Tok. https://www.tiktok.com/@justiciaparasophymatt/video/7229158782931045637?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7322289845836531206

Kanin, E. (Febrero, 1994). False Rape Allegations. Archives of Sexual Behavior, V.23, P.81. https://misandrytoday.com/false-rape-allegations-eugene-j-kanin/

Koedt, A., Levine, E. y Rapone, A. (1973) Radical Feminism. USA: Quadrangle, The New York Times Book Co.

López, J. (2021, 15 de noviembre). #JusticiaParaSophiaYMatteo: Fueron sustraídos por su padre. Zona Docs. https://www.zonadocs.mx/2021/11/15/justiciaparasophiaymatteo-fueron-sustraidos-por-su-padre/

Maira. (2017, 14 de marzo). Who Runs The World? Female Instagram Users Get Five Times The Likes Of The Average Men. HopperHQ Blog. Recuperado de https://www.hopperhq.com/blog/runs-world-female-instagram-users-get-

Milgram, Stanley (May 1967). "The Small World Problem". Psychology Today. Ziff-Davis Publishing Company.

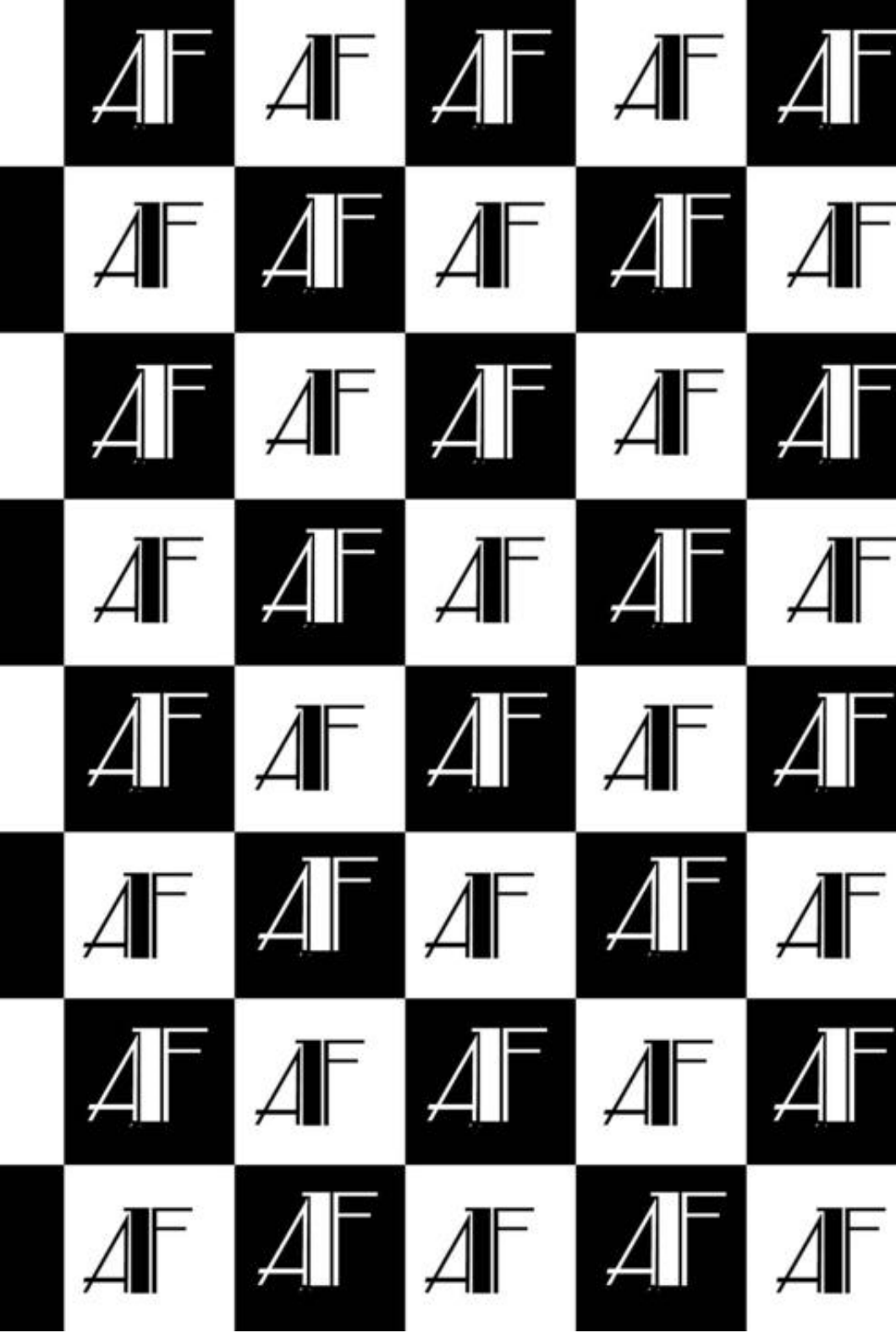
Mutz, D. C. (1998). Impersonal influence: How perceptions of mass collectives affect political attitudes. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

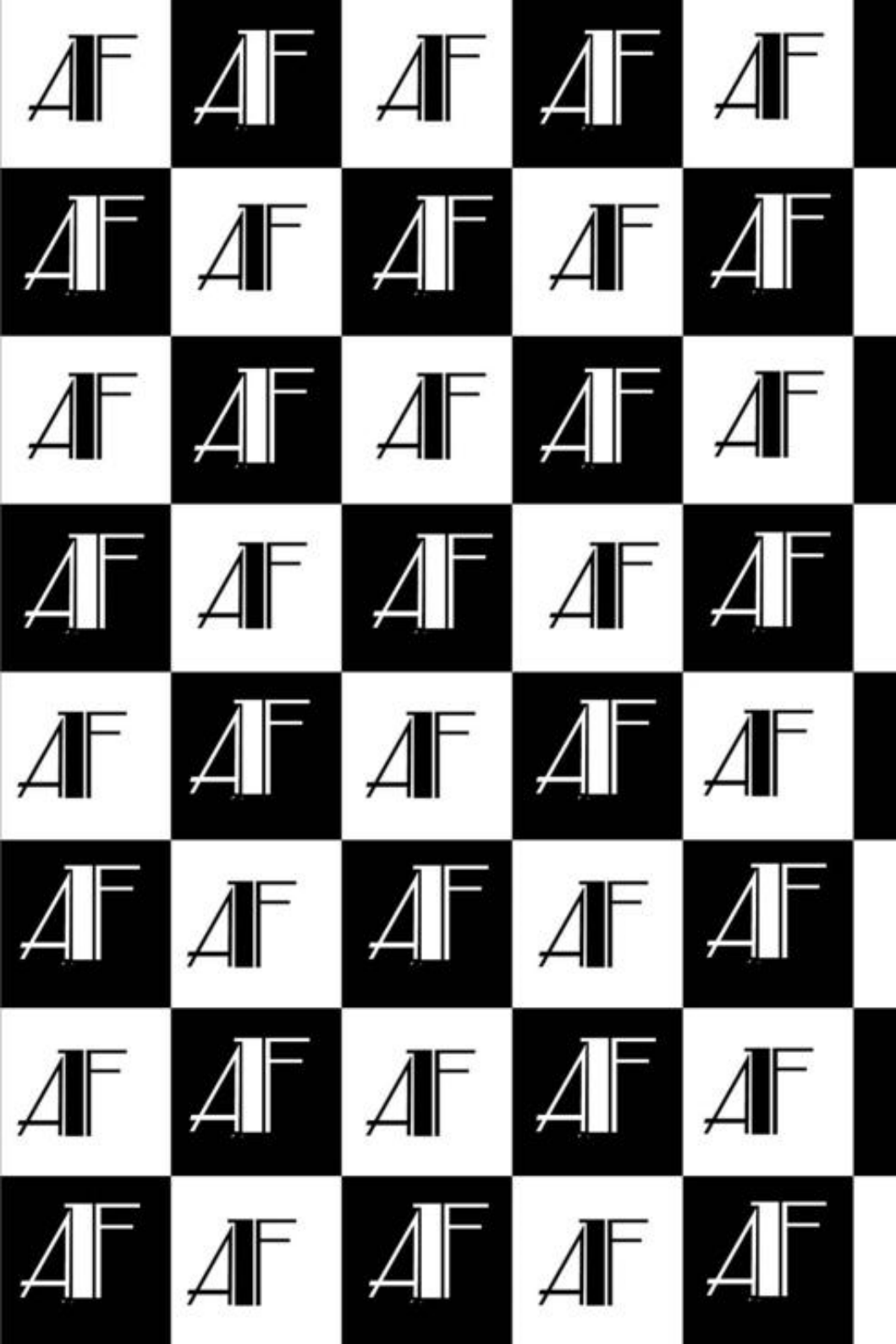
Melucci, A. (1999). Acción colectiva, vida cotidiana y democracia (Edición digital). Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. https://www.cervantesvirtual.com/obra/accion-colectiva-vida-cotidiana-y-democracia-924292/

Rodríguez, U. (2023, 20 de marzo). 8M 2023 Día de la Mujer, Jenn lucha contra el sistema judicial para recuperar a sus hijos. El Gráfico Historias y noticias en un solo lugar. Recu- perado de https://www.elgrafico.mx/historias/8m-2023-dia-de-la-mujer-jenn-lucha-contra-el-sistema-judicial-para-recuperar-sus-hijos

Simon, H. A. (1954). Bandwagon and underdog effects and the possibility of election predictions. Public Opinion Quarterly, 18, 245–253. doi: 10.1086/266513

The Guardian. (13 de marzo de 2023) Barrow men falsely accused of raping Eleanor Williams tell court they tried to kill themselves. The Guardian. https://www.theguardian.com/ uk-news/2023/mar/13/barrow-men-falsely-accused-of-tell-court-they-tried-to-kill-themselves





En un mundo donde las falsas alegaciones amenazan con destruir la vida de hombres inocentes, el Método ATENEA emerge como un faro de esperanza y una guía práctica para la autodefensa. Este libro audaz y controvertido aborda de frente una realidad incómoda pero innegable: la creciente ola de denuncias sin fundamento que socavan los principios fundamentales de la justicia.

Pero el Método ATENEA no se limita a la defensa individual. También siembra las semillas para un cambio sistémico, sensibilizando a la sociedad sobre la gravedad de este problema y promoviendo una mayor conciencia y empatía. Con testimonios desgarradores y ejemplos contundentes, este libro es un llamado a la acción para proteger los derechos de todos los individuos, independientemente de su género.

Aunque controversial, el Método ATENEA es una lectura obligada para cualquier persona comprometida con la justicia y la equidad. Sus páginas desafían las narrativas dominantes y ofrecen una perspectiva refrescante y valiente sobre un tema tabú. Prepárate para cuestionar tus creencias y abrazar una nueva forma de ver el mundo.

ISBN 9798320307459

90000

9 798320 307459