# Repercusiones en víctimas de acoso sexual digital.

## Impact on victims of digital sexual harassment.

Fecha de presentación: Junio 2025.
Fecha de aceptación: Octubre 2025.

Alondra Suzette García Montes.
Investigadora independiente.



*"comprender las repercusiones sociales, emocionales y físicas que enfrentan las víctimas de acoso sexual digital"*

**Resumen**

Los medios digitales son esenciales en la vida actual, pero también han traído la violencia digital, como el acoso sexual. El aumento de las redes sociales sin medidas de protección expone a muchas personas al abuso cibernético. Este tipo de agresión tiene efectos graves en la salud mental, emocional y física de las víctimas, pudiendo llevar al aislamiento y trastornos mentales. La investigación busca analizar el impacto del acoso sexual digital y promover conciencia para su prevención.

**Palabras clave**

Violencia, agresiones, acoso sexual digital, tecnología, redes sociales, salud emocional, salud mental, secuelas, comportamiento, victimas, repercusiones, ayuda profesional, problemática.

**Abstract**

Digital media is essential in modern life, but it has also brought digital violence, such as sexual harassment. The rise of social media without protective measures exposes many people to cyber abuse. This type of aggression has serious effects on the mental, emotional, and physical health of victims, potentially leading to isolation and mental health disorders. This research aims to analyze the impact of digital sexual harassment and promote awareness for its prevention.

**Keywords**

Violence, aggression, digital sexual harassment, technology, social networks, emotional health, mental health, consequences, behavior, victims, repercussions, professional help, problem.

## INTRODUCCIÓN

El avance de la tecnología ha cambiado radicalmente la manera en que vivimos y cómo nos relacionamos. El surgimiento de las redes sociales nos ha traído beneficios significativos, pero también dio paso a nuevas formas de violencia, como es en el caso del acoso sexual digital. Este fenómeno es preocupante debido a que el internet tiene un alcance exponencial y sin limitantes, llegando a invadir la privacidad de las víctimas, creando un entorno hostil y afectándolas de manera profunda.

Con esta investigación se busca comprender las repercusiones sociales, emocionales y físicas que enfrentan las víctimas de acoso sexual digital. A lo largo de la investigación se estudiaron diversos casos y experiencias de manera audiovisual, así como fuentes textuales y documentales, para poder plasmar un análisis en base a ellas de manera crítica y también humanizada. Uno de los desafíos enfrentados al realizar la investigación fue acceder a información descriptiva y empática hacia la perspectiva de las víctimas, ya que la información que existe en su mayoría adopta un estilo técnico y, por lo tanto, hay muy poca información que aborde el contexto íntimo de la vida diaria de los afectados. El principal objeto de estudio son las secuelas y cómo estas influyen en la adaptación de comportamientos dañinos, tanto para ellos como para las personas que los rodean, si no se tiene una red de apoyo ni ayuda profesional.

Debido a que las agresiones son por el medio digital, no siempre son percibidas como violencia. Esto hace que la sociedad las minimice, dejando de lado a las víctimas sin otorgarles apoyo alguno. El objetivo de esta investigación es informar y promover la reflexión sobre las secuelas que presentan las víctimas de esta violencia, comprender la importancia y magnitud de este problema, así como tomar conciencia de que nuestras acciones en línea, por más mínimas que parezcan, pueden tener graves consecuencias. Este es un problema que afecta a millones de personas y, por lo tanto, es fundamental crear medidas necesarias para evitar que más personas pasen por lo mismo.

### Comportamiento del agresor sexual

No existe un único perfil del agresor sexual digital, ya que cada uno opera de manera distinta y presenta características propias. Sin embargo, comparten similitudes en sus motivaciones y patrones de conducta.

Es importante analizar el perfil de un agresor sexual en plataformas digitales, ya que esta información permite a las personas identificarlos con mayor facilidad y tomar medidas de protección. Estos agresores eligen el medio digital por su accesibilidad, ya que pueden hostigar a otros de una manera anónima y sin esfuerzo desde la comodidad de su casa.

### Motivaciones del agresor y modus operandi

> “hostigar a otros de una manera anónima y sin esfuerzo”

Los agresores seleccionan a sus víctimas de manera indiscriminada, es decir, cualquier persona puede ser vulnerable a sufrir este tipo de violencia. Las motivaciones pueden ser tanto psicológicas como sociales, dependiendo de la situación y manera de operar. Sin embargo, todos comparten un mismo impulso: el someter y dominar a la víctima a través de la agresión, la manipulación y el control.

Un claro ejemplo de esto es el acoso sexual digital, el cual implica cualquier forma de hostigamiento de índole sexual, como el acecho constante a la víctima a través de llamadas o mensajes. Algunos victimarios buscan obtener gratificación sexual; esto puede manifestarse en conductas parafílicas como el voyerismo, en donde los agresores observan a las víctimas sin su consentimiento, ya sea accediendo a los archivos de los dispositivos de las personas o incluso a sus cámaras para obtener imágenes o videos comprometedores. Es sorprendente la capacidad que tienen los agresores de crear infinidad de escenarios ficticios con solo una imagen, alimentando así sus fantasías más perversas y siniestras. Al igual que en el caso del exhibicionismo, el simple hecho de creer que tienen el derecho de violar la privacidad de las personas y que causarán alguna reacción en ellas, les genera un placer enfermizo.

Acosan de manera continua a la víctima, con el fin de hacerle llegar material íntimo de ellos mismos mediante la creación de diversos perfiles en diferentes plataformas, aprovechando las características que cada red ofrece. En ambas parafilias, el placer no solamente proviene de la agresión, sino también de la sensación de dominio.

Otra de las motivaciones más comunes es la venganza, también conocida como **pornovenganza**. En la mayoría de los casos, el agresor es una expareja o cualquier persona que haya tenido algún tipo de relación con la víctima y busca humillarla, extorsionarla o simplemente divertirse al compartir contenido íntimo o amenazar con hacerlo.

Además, hay algunos agresores que aprovechan la situación para obtener beneficios, como son los casos de **sextorsión** o esclavitud sexual. Exigen dinero o más contenido íntimo a cambio de no divulgar el contenido que ya poseen, con el fin de seguir reteniendo a la víctima. Uno de los métodos utilizados es la manipulación para que produzcan contenido íntimo destinado a plataformas de venta. Otra estrategia es el engaño mediante falsas ofertas de

trabajo, con el objetivo de atraer a la víctima a un lugar en específico y secuestrarla.

Algunos agresores se toman el tiempo de investigar información privada de sus víctimas, recopilando datos como su nombre, edad, lugar de estudio o trabajo, así como sus gustos y preferencias. Con esta información, crean perfiles que resulten creíbles y, una vez que han construido una identidad convincente, comienzan a monetizar su contenido íntimo. No conformes con esto, ha surgido una nueva modalidad de agresión: la creación de contenido sexual falso mediante la inteligencia artificial o **deepfakes**, y aunque la mayoría de las veces se logra identificar la diferencia entre contenido falso y verídico, no siempre es así. Esto puede ocasionar un daño en la reputación e integridad de las víctimas.

Existen casos donde las personas lo hacen por simple "diversión", sin ser conscientes de que están siendo agresores. El simple hecho de crear grupos, páginas o foros con la finalidad de compartir imágenes o videos íntimos de cualquier persona sin su consentimiento ya los convierte en contribuyentes de la violencia digital. Muchas veces, estos grupos son el inicio de consecuencias más graves para las víctimas, ya que no solamente comparten contenido íntimo de ellas, sino también información confidencial que puede ponerlas en riesgo.

"Los integrantes de estos grupos operan de manera clandestina en diversas redes sociales que cuenten con menos restricciones."

Los integrantes de estos grupos operan de manera clandestina en diversas redes sociales que cuenten con menos restricciones. Al tratarse de grupos "cerrados" y permitir publicaciones anónimas, los agresores creen que el contenido no será filtrado y, en caso de que esto suceda, sería imposible identificarlos. Pero esto no es así, ya que en algunas ocasiones los mismos miembros presumen capturas de pantalla. Esto permite que las autoridades o colectivos logren actuar y puedan rastrearlos.

**Características psicológicas del agresor**

Los agresores pueden presentar rasgos narcisistas, psicopáticos, sádicos y antisociales, lo cual incrementa su peligrosidad, ya que disfrutan lo que hacen y no tienen remordimiento de su comportamiento.

Uno de sus rasgos predominantes es la *indiferencia afectiva*, son fríos, distantes y no experimentan las emociones de la misma manera que los demás, lo que disminuye su empatía hacia las víctimas y se comportan apáticos ante las situaciones de maltrato. No les importa el daño que pueden ocasionarle a los demás.

Están acostumbrados a dominar a las víctimas para satisfacer su necesidad de superioridad y obtener todo lo que quieren en base a la manipulación. Su *baja tolerancia a la frustración* los lleva a perder el control de sus impulsos, reaccionando de manera agresiva e impulsiva cuando las cosas no salen como esperaban. Pueden volverse insistentes o incluso vengativos hasta sentir que recuperan el control sobre la situación y la víctima.

Disfrutar el causar humillación hacia otros es un rasgo muy marcado de la psicopatía, utilizan la violencia psicológica y emocional a través del hostigamiento, la manipulación, la vigilancia y el asecho constante, para ellos el torturar, abrumar y desesperar a sus víctimas les genera satisfacción. Entre este grupo tan diverso, hay quienes, debido a su baja autoestima buscan validación presumiendo como un trofeo el ser parte de estos grupos de difusión ilícita de contenido sexual, Todo con la finalidad de "Ser vistos" y obtener reconocimiento de personas que comparten sus mismas aficiones.

***Una herida invisible***

*Haber sido víctima de cualquier tipo de abuso suele dejar marcas en la piel, pero en este caso, el daño no se encuentra a simple vista y mucho menos es tangible. La única herida permanece grabada en la mente.*

*Todo comenzó aquel día cuando tu celular no dejaba de timbrar, los mensajes y llamadas se acumulaban. En las notificaciones reconociste nombres de amigos, pero también otros que nunca antes habías escuchado en tu vida. Al principio no entendías qué estaba ocurriendo.*

*Al revisar, lo comprendiste todo. No podías creerlo, pareciera como si por un instante todo se detuviera. cuando finalmente tu cuerpo reaccionó, el miedo lo invadía por completo. se siente como el corazón late con fuerza, acelerando tu respiración hasta que el oxígeno comenzó a faltar. Un sudor helado cubrió tu piel mientras tus extremidades temblaban sin control. la debilidad fue tan intensa que estuviste a punto de desvanecerte.*

*Es tan impresionante cómo una notificación puede cambiar todo por completo, cómo un simple mensaje tiene el poder de hacer que tu mundo se derrumbe en un segundo, arrastrándote al rincón más oscuro, triste y solitario que puede existir en tu mente.*

*Tan solo imagina, Despertar cada mañana y darte cuenta que el resto del mundo continúa su curso, sin embargo, el tuyo se detuvo, se quedó atrapado desde aquel instante, en el día que el acoso comenzó a formar parte de tu vida. En ese momento, todo cambio. Cada publicación, cada mensaje y notificación cargado de odio, amenazas e insultos se han convertido en tu sombra…*

*Te miras al espejo y, aunque físicamente eres la misma, no te reconoces. Intentas seguir adelante, pero te sientes incapaz de hacerlo. Mantienes una lucha constante con tus pensamientos, tratando de conven-*

*certe que lo que pasa en el internet ahí se queda, pero cada acto, cualquier palabra y todas las miradas te hacen sentir observada, juzgada y acorralada.*

*La mayoría de ellos hablan y se burlan de ti, aun estando ahí presente, esquivan tu mirada y evitan tu presencia para aludir la incomodidad que les causa tu existencia. Intentaste buscar refugio, pero tu búsqueda fue en vano. Te das cuenta que las personas en quien más confiabas te comienzan a dar la espalda. Por más que pidas comprensión o des explicaciones, las palabras no son suficientes. todos actúan como si tus sentimientos no significaran nada, sin importar lo que pase a tu alrededor, Todo te transportan a ese momento tan vergonzoso, a ese instante donde te sentiste completamente débil, tan frágil que sentías como cada parte de tu ser se fragmentaba, y por más que intentaras jamás podrías repararlo.*

*Te aferras a la idea de que solo son unas fotografías y pronto todos lo olvidaran.*

*"Porque me afectaría algo que no me puede tocar? Insultos de una y otra persona no podrían hacerme daño, solo son eso, mensajes, ¿A la gente que le importa si mande fotos mías reveladoras? Todos tenemos necesidades, ¿no? Es decir, yo jamás pensé que me traicionaría de esta manera…No merezco que me traten así por un error…"*

*Pero caes en realidad más pronto de lo que pensabas. No solo son fotografías, no es algo que todos pasan desapercibidos. Es una puerta con una invitación abierta a insultarte, humillarte, y denigrarte, porque eso es todo lo que vas a recibir. Nadie se va a detener a escucharte y consolarte. lo único que encontrarás será el juicio de las personas, cuestionando que hiciste para merecerlo, culpándote y señalándote solamente a ti.*

*Cuando tú no tienes la culpa de las acciones de las personas, cuando nadie merece que lo traten de esa manera, nada lo justifica. Y con esas acciones, aprendes que la verdadera violencia no siempre viene de un agresor, la mayoría de las veces vienen de aquellos que permanecen en silencio y te miran con desprecio, de los que se mantienen ajeno ante el dolor sin hacer nada al respecto. Todo sería diferente si en vez de juzgarte alguien se detuviera a preguntarte cómo te sientes…*

*Tomando en cuenta que cada cerebro tiene miles de pensamientos, una multitud podría imaginar un sinfín de escenarios con una simple foto tuya… La mente humana es tan perversa. Es abrumador, Estar conscientes de que cualquier persona puede tener en su poder tus imágenes, que pueda manipularlas a su antojo y tú no puedes hacer nada para detenerlo.*

*El hecho de saber que te pueden atacar e insultar en cualquier instante te hace sentir tan expuesta. Simplemente escuchar un pequeño sonido que se asemeje al de tu celular te pone nerviosa. Ni siquiera puedes ver el panel de notificaciones, porque leer cada mensaje es una tortura.*

*Intentas alejarte de las redes, borrando tus fotos, desactivando todas tus cuentas, y apartándote del celular, pero no hace la diferencia. Esas fotografías y esos videos… podría tenerlos cualquiera.*

*Ahora todos conocen tu historia. Las pocas personas que seguían hablándote ya no forman parte de tu día a día, porque hiciste hasta lo imposible por evitarlos. No puedes quitarte de la mente el pensamiento de que no merecen a alguien como tú a su lado.*

*¿Porque convivirán con alguien tan marginada y con un pasado que la atormenta todos los días? ¿qué pensarán de ellos?, ¿qué pensarán de mí? ¿Qué pienso yo de mí?*

> "*El hecho de saber que te pueden atacar e insultar en cualquier instante te hace sentir tan expuesta.*"

*Todo esto te hace sentir culpable y avergonzada…la mayoría del tiempo te sientes tan desconectada que los días pasan como si fueran parte de un sueño.*

*De pronto en uno de tantos días interminables, comienzas a sentir como si estuvieras en una burbuja y, dentro de ella todo fuera totalmente diferente. La burbuja te mantiene excluida. Agradeces que exista, ya que es un filtro que te protege. Puedes permanecer ahí todo el tiempo que quieras para mantenerte a salvo, pero el precio por pagar la estadía es alto… "Siempre te mantendrás presa de tu mente".*

*Algo que notarás casi inmediatamente es que tu mundo pasa más lento de lo normal, y eso entorpece tus reacciones. También te costará mantener el hilo de una conversación, porque se dificulta concentrarte. Pareciera que hasta la tarea más simple es imposible. Tus pensamientos te transportan a un lugar diferente con cada minuto que pasa, es como si tu cuerpo hiciera todo en automático, y tú no te percataras del transcurso del tiempo ni de lo que pasa a tu alrededor. Tu cuerpo está ahí, pero tu mente ya no. A veces pareciera que tomas conciencia, pero es por un lapso muy corto, en ocasiones olvidas que un día anterior sentías que no podías más. Da la impresión que nada encaja ni tiene sentido. Todo lo que pasa es ajeno a ti, es como si estuvieras fuera de tu cuerpo, como si no fueras tu misma y no encajaras en ninguna parte.*

*Has intentado alejarte de todos, silenciar tus pensamientos. Más, sin embargo, no importa cuánto corras, al llegar la noche tus emociones te alcanzarán. No importa lo que hagas no*

*La mayoría de las veces no tienes fuerzas suficientes para levantarte de la cama… las energías y las ganas de vivir se han desvanecido porque te sientes rota. Sin embargo, nadie se da cuenta y, mucho menos, a nadie pareciera importarle.*

*Lo que más tememos en esta vida es estar solos, y desde hace ya tiempo atrás, la soledad es tu única compañía…*

*Cuando la soledad es tu único confidente, solamente hay es-*

*pacio para los pensamientos invasivos, producto de la mente que no puedes controlar… La ansiedad se ha convertido en un fantasma que te persigue a donde quiera que vayas.*

*Estos y más pensamientos te mantienen despierta por las noches negándote conciliar el sueño, ¿Como podrías descansar sabiendo todo esto?*

*Con el pasar de los días, aprendes a mostrar tu mejor rostro, aunque detrás de eso se oculten incontables noches de insomnio, y una tristeza abismal en el fondo de tu alma. El dolor que sientes no está a través de una pantalla. Lo que sientes es real, tus sentimientos y emociones no mienten.*

*¿Cómo ignorar algo que te destroza por dentro?… un vacío que no puede llenarse con nada. Reconstruir algo que se encuentra roto jamás quedará igual. Lo único que podría cambiar tu sentir, sería que aquel día que tu vida cambio jamás hubiera sucedido…o simplemente dejar de existir.*

*La muerte ya no suena tan aterradora, después de todo, pensar en ella ya es un alivio.*

*¿Cómo esperan que las personas sigan adelante y actúen como si nada hubiera pasado?¿Como le piden a alguien que sonría cuando su alma está destrozada y apenas puede sostenerse sin sentir que se derrumba por dentro?*

*Y es que el problema de la sociedad es que no pueden permitirte sentirte roto en un lugar donde todos esperan que estés completo.*



**El impacto en las victimas del acoso sexual digital**

En el texto anterior fue posible adentrarnos en uno de los muchos escenarios del trasfondo emocional que experimentan las víctimas del acoso sexual digital desde una perspectiva íntima. En esta sección se abordarán de una manera analítica y explicativa las secuelas que deja a su paso esta forma de violencia.

El impacto de la violencia digital es significativo, ya que las víctimas sufren una serie de consecuencias que afectan su salud emocional, mental, social e incluso también física.

Al experimentar agresiones, ya sean de manera física o digital, el cuerpo entra en un estado de alerta, también conocido como crisis, desencadenando una serie de respuestas físicas involuntarias como mecanismo de defensa ante el estrés. Estas incluyen un aumento en el ritmo cardíaco y la respiración, provocando agitación, mareos, entumecimiento en las extremidades del cuerpo y temblores. Si no consiguen estabilizarse, pueden llegar a sufrir desmayos.

Ser víctima de agresiones ocasiona un deterioro emocional severo que tiende a intensificarse con el tiempo. La exposición frecuente a críticas y ataques no solamente daña la confianza, la autoestima y el amor propio, y dificulta la expresión de sentimientos, sino que también conduce al distanciamiento emocional y social, especialmente cuando la humillación ha sido pública y masiva. Esto aumenta la sensación de vulnerabilidad. En realidad, el aislamiento es un método de protección que utilizan para prevenir posibles ataques. Sin embargo, aunque al inicio pueda parecer que esto los protege, permanecer en este estado durante un lapso prolongado solo empeora el daño emocional. La soledad abre paso a los sobrepensamientos, en donde la mente repasa una y otra vez los momentos de violencia, generando sentimientos persistentes de tristeza y vacío.

Una de las técnicas más comunes utilizadas por los agresores digitales es la intimidación mediante el hostigamiento para ejercer control sobre sus víctimas. Esto incluye asecho con múltiples perfiles falsos desde los cuales envían mensajes o realizan llamadas de distintas plataformas. Uno de los efectos de esta persecución es que entran en un estado de hipervigilancia y, como resultado de ello, pueden sufrir episodios de paranoia, en donde experimentan una sensación de miedo y desconfianza hacia todos los que se encuentran a su alrededor, incluyendo a las personas que solían tenerles confianza, sintiendo que no están seguros en ningún lugar. Esto genera un estrés constante que termina por agotar emocionalmente a las víctimas.

El hecho de tener información confidencial en las redes sociales, como nombres, fotografías, fecha de nacimiento y direcciones, representa un riesgo considerable, ya que los agresores buscarán sacar provecho de cualquier dato para humillar e insultar a sus víctimas. Estas críticas los hacen cuestionar sus creencias y pensamientos, e inclusive los hace dudar de su propio juicio. Con cada ataque que reciben, su confianza se va quebrantando a tal punto de distorsionar por completo la percepción que tienen de sí mismos. En muchas ocasiones, las víctimas pueden desarrollar crisis de identidad, cuestionando su propio ser y el sentido de su existencia.

Cuando la mente llega a su límite, el cuerpo comienza a manifestar señales de desgaste físico, como es el cansancio extremo, la pérdida de concentración y memoria, impidiéndoles concretar sus actividades diarias de manera habitual, ya que el rendimiento de las personas no es el mismo. También hay una pérdida de interés y motivación en las actividades que normalmente disfrutaban hacer, ya que el sentimiento de satisfacción o placer se desvanece.

Ser víctima de violencia digital es una experiencia traumática que puede dejar secuelas emocionales muy fuertes, al punto de desarrollar distintos trastornos mentales y comenzar a tener comportamientos autodestructivos. En algunos casos también manifiestan conductas dañinas hacia otros. Entre los trastornos más comunes se encuentran:

- El trastorno de ansiedad: se caracteriza por la preocupación excesiva o miedo irracional. La ansiedad puede llevar a la pérdida de control en los pensamientos, creando escenarios imaginarios negativos que solo empeoran la situación.
- El trastorno depresivo: este trastorno se destaca por el sentimiento constante de tristeza, llegando a

afectar las relaciones interpersonales del individuo, así como su rendimiento, ya que no tiene la motivación suficiente.

● Trastornos alimenticios: estar bajo críticas constantes crea inseguridades y complejos relacionados con la imagen corporal, causando alteraciones en los hábitos alimenticios.

● Trastornos del sueño: estar bajo un estrés constante puede ocasionar alteraciones en el descanso. Se manifiesta como la dificultad de conciliar el sueño (insomnio) o como el descanso excesivo (hipersomnia).

● Estrés postraumático: es una de las consecuencias más severas que pueden presentar las víctimas de violencia digital. Este trastorno se caracteriza porque las víctimas reviven el daño de diferentes maneras, lo cual hace que se sientan en peligro de manera constante. Sus reacciones comienzan a ser evitativas hacia cualquier cosa que les recuerde la agresión. Esto distorsiona su percepción y deteriora su capacidad para relacionarse, experimentando desconexión de su propio cuerpo y entorno, como si lo que estuvieran viviendo fuera parte de un sueño.

Cuando las víctimas no cuentan con una red de apoyo y no reciben la atención profesional adecuada, el trauma puede transformarse en conductas dañinas hacia sí mismos o hacia los demás. Algunas personas adoptan actitudes agresivas y hostiles como una forma de canalizar la ira acumulada. Esta conducta puede intensificarse si el individuo recurre al abuso de sustancias como el alcohol o las drogas, usándolos como vías de escape de su realidad, buscando suprimir el dolor emocional. En este contexto pueden surgir conductas antisociales como robos, hurtos o vandalismo. En casos más extremos, algunas personas optan por hacer justicia por mano propia, llegando incluso a cometer actos violentos contra sus agresores.

También hay respuestas de auto abandono, que inician de manera sutil y progresiva: dejan de realizar actividades para su bienestar, minimizan o reprimen sus sentimientos, descuidan su alimentación, su higiene personal y, poco a poco, se desconectan de sí mismos, dando paso a respuestas autodestructivas como son las lesiones, que pueden ir desde heridas en la piel, arrancarse el cabello, el consumo compulsivo de sustancias dañinas y el exponerse a situaciones de riesgo. Cuando a estos actos les acompañan ideas de muerte, se convierten en conductas suicidas. El desgaste emocional y la falta de apoyo incrementan la probabilidad de que estos pensamientos se intensifiquen y comiencen con la planeación del suicidio. Cuando la víctima llega hasta este punto, su único deseo es dejar de sufrir, y solo encuentran en la muerte una salida.

Es importante recalcar que las secuelas de la violencia digital no se manifiestan igual en todas las personas. Por ello, es indispensable estar atentos a los cambios de comportamiento en amigos, familiares o personas cercanas, acompañarlos, escucharlos y, si es posible, acercarlos a un profesional de la salud mental. Esto puede marcar la diferencia e incluso salvarle la vida.

**Cómo identificar si estas siendo victima de acoso sexual digital**

Es importante preservar la dignidad y la reputación de las personas, ya que los efectos suelen ser devastadores y afectar significativamente a los individuos, por lo que reconocer las formas en que se manifiesta este tipo de abuso ayudará a las personas a tomar las medidas necesarias para prevenir esta violencia y proteger su salud mental. Por esta razón, se ha desarrollado un violentómetro del acoso sexual digital. A continuación, se muestra la imagen.

## CONCLUSIÓN

Gracias a esta investigación podemos reconocer que el acoso sexual digital es grave y que los efectos que sobrellevan las víctimas les ocasionan un daño tan profundo que transforma su comportamiento, llevándolos a lastimarse a ellos mismos o a personas de su entorno. En varias ocasiones contemplan quitarse la vida, ya que no encuentran otra salida a su sufrimiento...

Esta realidad ocurre todos los días, muchas veces frente a nosotros, sin que logremos percibirla. Es momento de dejar de mirar hacia otro lado, de reconocer que el daño es real, que la violencia digital no es menos grave que cualquier otra forma de violencia y que, detrás de cada víctima, hay una historia, un dolor que no puede seguir siendo ignorado.

Si bien es imposible erradicar completamente la violencia digital debido al alcance y anonimato que permiten las plataformas, sí es posible prevenirla, tomando las medidas necesarias para utilizar las redes sociales de manera segura y colocar filtros de seguridad en nuestras cuentas.

También existen colectivos dedicados a combatir esta problemática, como “El Colectivo DLR”, que día con día se encargan de brindar apoyo a las víctimas de violencia digital, cerrando estos grupos y eliminando el contenido íntimo de manera gratuita. Si conoces a alguien que está siendo víctima, o tú estás pasando por una situación similar, no dudes en contactarlos.



Es importante brindar apoyo a quienes han sido afectados. Escucharlos, creerles y acompañarlos. Porque nadie sabe, en realidad, cuánto puede impactar un solo mensaje en la vida de otra persona... hasta que es demasiado tarde.

## REFERENCIAS

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.). Editorial Médica Panamericana.)

Asher, J. (2018). Por trece razones (N. Morales, Trad.). V&R Editoras. (Trabajo original publicado el 18 de octubre del 2007)

Pérez García, A. M. (2019). Ciberacoso: Prevención, detección e intervención desde un enfoque multidisciplinar. Editorial Síntesis.

Apuntes personales tomados en clase de Psiquiatría Criminal, Mtro. Jorge, Colegio Libre de Estudios Universitarios,2018.

Calvete, E. (2010). Ciberacoso: Comprender y prevenir la violencia en la red. Editorial: Desclée de Brouwer.

Echeburúa, E. (2004). Trauma psicológico y trastornos de ansiedad. Editorial: Ariel.