



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**La ciberviolencia: una forma de
interacción entre las parejas de
jóvenes**

TESINA

Que para obtener el título de

Licenciada en psicología

P R E S E N T A:

María de Jesús Morales Castillo

Directora de Tesina:

Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto

Revisor:

Dr. Rafael Luna Sánchez

Comité de Tesina:

Dra. Ana Celia Chapa Romero

Mtro. Claudio Arturo Tzompantzi Miguel

Lic. Obdulia Gabriela Lugo García

Ciudad Universitaria, CD. MX., 2023





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos.

A la UNAM por ser mi segunda casa y proporcionarme el conocimiento y la oportunidad de desarrollarme a nivel profesional y personal.

A mi sínodo de tesina quienes fueron docentes clave para culminar de manera agraciada mi formación profesional. A la Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto, no tengo más que darle un profundo agradecimiento por todo el apoyo y guía que me proporcionó durante este proceso así como durante las clases que tuve el honor de tomar con usted; añadiendo el cariño, admiración y respeto que tengo tanto por la labor que realiza como hacia usted. Al Dr. Rafael Luna Sánchez, por su dedicación, interés, apoyo, rigurosidad, paciencia y la retroalimentación tan profesional con la que siempre estuvo al pendiente de mi proyecto, si bien no tuve la oportunidad de tomar clases con usted, admiro su labor como psicólogo y el gran maestro que es. A la Dra. Ana Celia Chapa Romero, de igual forma admiro y respeto mucho la sensible, rigurosa y profesional labor que realiza como psicóloga y profesora, especialmente con un enfoque de género; dio un gran aporte en mi formación desde que tomé clases con usted, agradeciéndole siempre la cordial atención así como las intervenciones precisas que me brindó. Al Mtro. Claudio Arturo Tzompantzi Miguel, por la cálida atención, amabilidad, respeto y profesionalismo con el que siempre estuvo al pendiente de mi proyecto y formación desde que tomé clases con usted; sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido concretar mi proyecto de forma tan satisfactoria; y finalmente pero no menos importante, a la Lic. Obdulia Gabriela Lugo García, por su observación, gentileza y la acertada retroalimentación que me proporcionó.

A mí querida familia: María del Carmen, José Guadalupe, José Daniel, Gandhi, José Vidal y Marga, por brindarme su apoyo incondicional y acompañamiento para poder cumplir con todos

mis objetivos personales y académicos, impulsándome a siempre perseguir mis metas; además de la paciencia que me tuvieron durante todo este proceso. Gracias por el cariño que me otorgaron al haber realizado sacrificios y esfuerzos en tiempo, soporte material y económico para que pudiese culminar exitosamente mi formación profesional. A ti mi Lunetita por tu fiel compañía y afecto.

A mis amigos, por siempre alentarme, motivarme y apoyarme con el cumplimiento de mis ambiciones, además de compartir experiencias, conocimiento y momentos únicos que quedarán plasmados mutuamente en nuestra historia de vida.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Resumen..... | 8 |
| Introducción..... | 10 |
| Justificación..... | 12 |
| Las redes sociales en internet..... | 14 |
| Historia de las redes sociales..... | 26 |
| Redes sociales actuales..... | 33 |
| Estadísticas a nivel mundial respecto al uso de redes sociales..... | 50 |
| Estadísticas en México respecto al uso de redes sociales..... | 50 |
| Redes sociales en la interacción personal | 53 |
| El lado oscuro de las redes sociales: vulnerabilidad personal y social. | 55 |
| Ciberadicción..... | 56 |
| Challenges o retos virales..... | 62 |
| Suplantación de identidad..... | 70 |
| Phishing..... | 72 |
| Fake News o las noticias falsas en la red..... | 76 |
| El género y las relaciones afectivas de pareja en los jóvenes..... | 79 |
| Amistad..... | 82 |
| Amigos con derecho o amigos con beneficio..... | 84 |
| Relación afectiva abierta..... | 85 |
| Relación afectiva de noviazgo (unipareja y parejas múltiples)..... | 86 |
| Relación afectiva de noviazgo estable y de larga duración. (Unión libre, concubinato y matrimonio)..... | 90 |
| Unión libre o relaciones de consorcio..... | 91 |
| Concubinato..... | 93 |
| El matrimonio..... | 96 |

| | |
|--|------------|
| El género: estereotipos y mandatos. | 100 |
| Género. | 100 |
| Sexo. | 104 |
| Identidad de género. | 105 |
| El amor romántico y su impacto en las relaciones entre las parejas de jóvenes. | 107 |
| La ciberviolencia: De la violencia tangible a lo virtual | 116 |
| Violencia. | 116 |
| El conflicto como precursor de las violencias..... | 120 |
| ¿Por qué se mantienen vínculos violentos?..... | 128 |
| El ciclo de la violencia..... | 133 |
| Violencias de género. | 141 |
| Consecuencias de la violencia..... | 147 |
| Violencias sexuales. | 158 |
| La ciberviolencia. | 165 |
| El contexto de “Lo virtual”: La violencia en las redes sociales. | 166 |
| Tipos de violencia cibernética (¿Qué es y cómo se realiza?)..... | 173 |
| Ciberacoso. | 173 |
| Sextorsión..... | 180 |
| Porno venganza..... | 183 |
| El ciberabuso sexual. | 185 |
| El grooming. | 186 |
| El ghosting..... | 188 |
| Impacto psicológico y social de la ciberviolencia (discriminación, estigmatización, y ruptura de vínculos). | 194 |
| Impacto en la salud física. | 195 |

| | |
|--|------------|
| Impacto psicoemocional..... | 197 |
| Impacto social..... | 199 |
| Alternativas de atención..... | 205 |
| Aspectos legales: tipificación de la violencia digital y sus sanciones. La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México. | 205 |
| La Ley de Acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México 2008. | 206 |
| La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México en la actualidad [2018-2019]..... | 220 |
| La Unidad de delitos cibernéticos sexuales: La Ley que tipifica y sanciona la violencia cibernética comúnmente conocida como Ley Olimpia y la policía cibernética..... | 221 |
| La ley que tipifica y sanciona la violencia cibernética: Ley Olimpia. [2014]..... | 221 |
| La iniciativa de Ley que tipifica y previene el feminicidio: La iniciativa de Ley Ingrid. [2020]..... | 224 |
| Policía cibernética de la Ciudad de México..... | 225 |
| Policía cibernética a nivel nacional. | 227 |
| Psicoeducación..... | 228 |
| Facilitar información. | 230 |
| Educación emocional: anclarse en las experiencias (la historia de vida). | 230 |
| Cuidado de sí: anclarse en las vivencias (lo actual). | 237 |
| Las redes sociales virtuales como gestoras de estrategias para la prevención de la ciberviolencia y la promoción del ciberbuentrato. | 241 |
| Propuesta de intervención psicoeducativa a través de un taller para la prevención de la ciberviolencia en las parejas de jóvenes mexicanos. | 245 |
| Problematización..... | 248 |
| Preguntas de investigación..... | 248 |
| Investigación Documental. Tipo de estudio: exploratorio y descriptivo..... | 249 |

| | |
|--|------------|
| Hipótesis de trabajo. | 249 |
| Instrumento. | 249 |
| Procedimiento: Programa analógico del taller en línea para la prevención de la ciberviolencia en las parejas de jóvenes mexicanos. | 250 |
| Estrategia para la Evaluación: Pre-post Test..... | 259 |
| Discusión. | 260 |
| Conclusiones. | 274 |
| Referencias..... | 282 |

Resumen

La ciberviolencia es una problemática cada vez más frecuente y arraigada en las relaciones de pareja de jóvenes, quienes al ser nativos digitales pasan más tiempo desenvolviéndose en las redes sociales virtuales, donde se vinculan afectivamente, muchas veces sin medir los riesgos que esto puede llevar y desconociendo por completo la violencia digital en la que pueden o están inmersos, especialmente en sus relaciones de pareja.

En el presente trabajo se realizó una investigación documental con un tipo de estudio exploratorio y descriptivo ya que se llevó a cabo una revisión sistemática y actualizada sobre todo lo que concierne a la ciberviolencia a nivel mundial y en México, con el fin de indagar sobre qué se ha investigado, cuál es el impacto a nivel individual y social y qué se realizado para la atención y prevención de esta nueva modalidad de violencia. Por ello, tras la revisión bibliográfica exhaustiva, se propuso como estrategia de prevención y atención la implementación de un taller psicoeducativo en línea dirigido a las parejas de jóvenes mexicanos de entre 20 a 34 años de edad que radiquen en la Ciudad de México y que sostengan una relación de pareja vía redes sociales; en el taller se abordan los temas más relevantes para que los participantes adquieran conocimiento sobre qué es la ciberviolencia, cómo va ligado a la violencia de género, cuáles son estos tipos de violencia digital, las consecuencias que trae consigo, qué hacer a nivel legal ante éstas y finalmente, propiciando por medio la sensibilización, información y promoción del ciber buen trato y el autocuidado estrategias para la identificación y prevención de esta violencia en sus vínculos de pareja. La discusión explica como a raíz de la pandemia por el COVID-19, se generó un aumento en la violencia tanto digital como de las demás violencias gracias al confinamiento, viéndose las mujeres como una de las poblaciones de más alto riesgo, replicándose en línea muchas de las actitudes machistas, misóginas, y desiguales que se viven

fuera del espacio virtual, trayendo fuertes consecuencias a nivel físico, psicológico y social para las víctimas; además del surgimiento de una nueva ciberviolencia llamada *zombombing*.

Las conclusiones van ligadas a cómo pese a las campañas de prevención y la visibilización de las dinámicas de ciberviolencia, no se tiene certeza de cuántas modalidades más van a aparecer ya que es una problemática en constante movimiento y en donde aparecen de manera repentina y acelerada nuevas ciberviolencias, limitando así su estudio. Si bien las redes sociales virtuales tienden a verse como sitios riesgosos u hostiles, también han generado sus propias estrategias para la promoción de un ambiente más sano, respetuoso y libre de violencia gracias a la viralización de tendencias, retos y contenido informativo que aboga por la cibertransformación de las relaciones de pareja a un amor compañero, equitativo y sano. Hay puntos en los cuales aún hace falta más trabajo de investigación y atención, por ejemplo, la comercialización de esta ciberviolencia como forma de entretenimiento, qué tanta influencia social tienen los creadores de contenido socialmente prestigiosos (*influencers*) en los más jóvenes, y finalmente, la falta de capacitación con perspectiva de género sobre esta nueva violencia, los protocolos a seguir y las nuevas leyes al personal especializado en la atención de los ciberdelitos.

Introducción.

La violencia es una problemática que tiene mucho tiempo existiendo, a raíz de ello y de que gracias a los roles y estereotipos de género, las tradiciones culturales, usos y costumbres, entre otros, se ha clasificado en diversos tipos y modalidades de violencia, ya que ésta se puede manifestar en diversos contextos y de múltiples maneras.

Los tipos de violencia van desde la física hasta la feminicida, siendo ésta una de las más extremas. Es frecuente que cuando se presenta una situación de violencia, vaya acompañada de muchos más tipos y modalidades, ya que éstas suelen ir de la mano. Esta problemática afecta no solo a un sexo, edad y condición social, si no que puede pasarle a cualquier persona, aunque es importante recalcar que de acuerdo a la investigación documental y a las estadísticas, las mujeres son quienes frecuentemente viven más violencia en sus vidas cotidianas.

Debido a la aparición de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y su constante actualización, el uso que estas TIC tienen y su integración en las labores y vida cotidiana de las personas ha sido cada vez más frecuente, al grado de utilizarlas como una herramienta fundamental no solo en el trabajo o escuela, sino de manera recreativa con el entretenimiento por medio de contenido audiovisual y en la interacción con otros mediante las redes sociales virtuales. Tras este nuevo medio de interacción, la violencia también comenzó a manifestarse en estos ciberespacios, generándose así la modalidad de violencia digital y tipos de ciberviolencia en específicos. Esta violencia en las redes sociales inicialmente se normalizaba bajo enunciados del amor romántico, siendo la nueva “prueba de amor” socialmente aceptada el hecho de que las parejas se exijan y compartan las contraseñas de perfiles en redes sociales virtuales, o también la realización de prácticas como el envío de fotos y/o vídeos con contenido

sexual explícito, el compartir la ubicación para no generar desconfianza en la pareja, entre otros, sin embargo, tras aumentar este tipo de situaciones que llevaban a alguno de los integrantes de la pareja o a ambos a un malestar consigo mismos, en la relación o al ser expuestos ante terceros, la ciberviolencia comienza a ser más visibilizada y detectada entre las parejas de jóvenes.

Esta violencia digital no se queda únicamente en lo que se ve a través de la pantalla, sino que tiene diversas consecuencias e impacto real en quien la vive, como por ejemplo, a nivel psicológico, la distorsión de su imagen y percepción personal, hipervigilancia, trastornos del estado de ánimo y trastornos del sueño, estrés, ataques de ansiedad, miedo de salir de casa porque puedan reconocerle y acosarle, aislamiento, tentativa de suicidio, entre otros. A nivel social también se generan fuertes consecuencias para la víctima, por ejemplo, el rechazo y la estigmatización, *bullying*, despidos injustificados, señalamientos, hostigamiento y acoso, amenazas y en casos extremos, situaciones de violencia física que vulneran a la persona como intimidación, empujones, golpes, hasta violencia sexual o la muerte en los casos más extremos.

Si bien la ciberviolencia ha aumentado o se ha transformado conforme las TIC perfeccionan su desarrollo y surgen nuevas redes sociales virtuales, también se han generado alternativas para su detección y prevención. En México, esto se está atendiendo por medio de la promulgación de leyes como La Ley Olimpia y la Ley Ingrid; con la creación de la Policía Cibernética y los protocolos para la atención de los diversos tipos de violencia digital; y con infografías, campañas informativas y actividades lúdicas por medio de los cuales se visibilicen las conductas de riesgo y las consecuencias de esta ciberviolencia, no obstante ¿Qué tanto se está haciendo visible y previniendo esta ciberviolencia entre los jóvenes?

Justificación.

Como se describió con anterioridad, la problemática de la ciberviolencia es algo que cada vez está más presente en la vida cotidiana de las personas debido a que las redes sociales virtuales forman ya una parte importante en la interacción con otros, siendo los jóvenes quienes más se encuentran inmersos en estas, y por dicha razón al no poder identificar fácilmente esta ciberviolencia o al normalizarla y/o romantizarla con las creencias de que son muestras de amor verdadero, por ejemplo el envío del *pack* o fotos con contenido sexual explícito por presión de la pareja; que no es algo grave o que no tendrán un impacto importante varias de las conductas de riesgo incentivadas por medio de los conocidos retos virales, los cuales prometen darle más seguidores y popularidad a quienes los realicen; además de que algunos grupos o canales en las redes sociales pueden llegar a utilizar esta ciberviolencia como una forma de lucrarse.

El tema de las redes sociales y la ciberviolencia es algo que día a día crece, transformándose a la par de las nuevas TIC y redes. Existen diversos factores que ayudan a que las personas interactúen con mayor constancia en este ciberespacio y se haga cada vez más uso de éste para diversos fines, un claro ejemplo de esto fue la situación del virus COVID-19 o SARS-Cov 2 que surgió en el año 2019 en China, y posteriormente llegó en el año 2020 a México; para lo cual hasta la forma de educación tuvo una modificación al brindarse la enseñanza prioritariamente en estas plataformas virtuales durante la mayor cúspide del virus; a la par, esta situación de pandemia fortaleció la interacción por medio de las redes sociales virtuales, ya que dentro del protocolo para la prevención del COVID-19, se sugería el uso de estas para evitar el mayor número posible de contagios debido a que la cercanía física era de las principales formas de enfermar.

Debido a que esta violencia se encuentra cada vez más presente en los espacios digitales, se realizó una investigación documental sobre la ciberviolencia, la cual busca documentar lo más actual del tema, iniciando por la aparición de las redes sociales virtuales, cuáles tienen más auge en la actualidad, qué ofrecen a los cibernautas, las ventajas de estas redes sociales pero al mismo tiempo cuáles han sido los riesgos y factores que pueden vulnerar a sus usuarios; cómo se genera la interacción y los diversos vínculos afectivos entre jóvenes por medio de estas redes sociales, qué papel juegan los mandatos, creencias, roles y estereotipos de género para perpetuar desigualdad y violencia de género; y cómo es que surgió la violencia en estos espacios, cómo se ha ido manifestando y creciendo dentro de estas redes sociales para volverse parte de la interacción en el día a día dentro de los vínculos de varios internautas, cuáles son los tipos y modalidades de violencia, la forma en la que se perpetúa, además de las consecuencias a nivel psicoemocional y social para quienes la viven; finalmente, qué se ha realizado ante esta problemática en el marco jurídico y psicológico para poder contrarrestar este tipo de violencia digital.

Las Redes Sociales en Internet

Las constantes innovaciones en la tecnología se han vuelto una necesidad en la vida cotidiana de las personas. Gracias a la globalización, las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) y las Tecnologías para el Aprendizaje Computarizado (TAC), junto con la llegada de los teléfonos inteligentes (*Smartphone*), tabletas, computadoras, *laptops* (*hardware*); y plataformas, redes sociales virtuales, sitios de internet, entre otros (*software*) es como se han transformado los hábitos, relaciones interpersonales y rutinas de las personas. Muchas de las actividades que las personas suelen hacer como el envío de cartas y documentos, la comunicación con otros, compras, actividades recreativas, entre otras, ahora se han vuelto tareas mucho más sencillas, rápidas y prácticas gracias al uso del internet.

Las TIC constituyen herramientas privilegiadas para el desarrollo de los individuos y de las sociedades al facilitar el manejo de información: crearla, compartirla, modificarla, enriquecerla y transformarla en conocimiento, recreación, arte, noticias, entre otros. El uso de las TIC ha aumentado con la aparición de nuevos dispositivos, así como por la reducción de los costos asociados a su adquisición (INEGI, 2017). Por otra parte:

Las TAC tratan de orientar a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) hacia unos usos más formativos, tanto para el estudiante como para el profesor, con el objetivo de aprender más y mejor. Se trata de incidir especialmente en los métodos, en los usos de la tecnología y no únicamente en asegurar el dominio de una serie de herramientas informáticas. Por ende, las TAC van más allá de aprender meramente a usar

las TIC y apuestan por explorar estas herramientas tecnológicas al servicio del aprendizaje y de la adquisición de conocimiento. (Lozano, 2011, p. 46)

De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los hogares (ENDUTIH), en el año 2017, siete de cada 10 mexicanos utilizaron la telefonía celular y de estos usuarios 8 de cada 10 poseen un teléfono inteligente (*Smartphone*). Por otro lado, nueve de cada 10 usuarios de *smartphones* se conectaron a internet y de éstos, también casi nueve de cada 10 utilizaron su red móvil para conectarse.

Un 88% de los jóvenes mexicanos usa principalmente internet para acceder a redes sociales, un porcentaje que se mantiene alto en personas entre los 18 y 24 años de edad, según reveló un sondeo del Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) (Periódico Sin embargo, junio, 2016). De acuerdo con estas cifras, los jóvenes son quienes más activos se encuentran en el ciberespacio y en el uso de las redes sociales como medio para la interacción con las demás personas.

En el año 2017, en México se contabilizaron 71.3 millones de usuarios de Internet, que representan el 63.9 % de la población de seis años o más. El 50.8% son mujeres y el 49.2% son hombres. El aumento total de usuarios respecto a 2016 es de 4.4 puntos porcentuales (ENDUTIH, 2017).

En años más recientes y tras la actualización de las estadísticas con respecto al uso de internet, de acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los hogares (ENDUTIH), en el año 2020, en México, 91.8% de los usuarios que poseen teléfonos celulares cuentan con un equipo inteligente o *Smartphone*. 78.3% de la

población que utiliza internet vive una zona urbana. Los datos de la ENDUTIH del año 2020 muestran que, a comparación con el año 2017, sí ha habido un aumento en el uso de dispositivos móviles inteligentes y la navegación en internet.

La ENDUTIH también arroja que en México, en 2020, se estimó una población de 84.1 millones de usuarios de internet de seis años o más. Esta cifra revela un aumento de 1.9 % respecto a la registrada en 2019 (70.1%). Son usuarios de internet 71.3% de las mujeres y 72.7% de los hombres de 6 años o más que residen en el país.

Las tres principales medios para la conexión de usuarios a internet en 2020 fueron: Smartphone con un 96.0%, computadora portátil con 33.7% y con televisor con acceso a internet un 22.2% (ENDUTIH, 2020, p. 6). Aquí se puede observar que a comparación de años anteriores en los que la principal fuente de conexión era por medio de la computadora, ahora los teléfonos inteligentes han ganado terreno entre los mexicanos, siendo más utilizados para adentrarse al ciberespacio. La posible razón para ello es que a las personas les es más rápido y accesible conectarse desde un Smartphone a tener que utilizar una computadora de escritorio o portátil. También puede ser más accesible conseguir un teléfono inteligente personal a una computadora.

Las principales actividades que realizan los usuarios de internet son comunicarse (93.8%), buscar información (91.0%) y acceder a redes sociales (89.0%). (ENDUTIH, 2020, p. 7).

Hoy en día vivimos en una “sociedad red” (Castells, 2001), en la que todo se encuentra interconectado, nuestra realidad en línea (*online*) y *offline* (la vida fuera de internet), se entremezclan hasta concebirse como un todo. En esta realidad

interconectada, las redes sociales forman parte de la vida adolescente y su uso está totalmente insertado en su día a día, siendo en algunas sociedades casi indispensables para interactuar y relacionarse con sus grupos de pares (Blanco, 2014, p.125).

Cabe mencionar que actualmente, no solo las redes sociales están siendo cada vez más utilizadas por los jóvenes, sino que también los infantes, los adultos y adultos mayores están más inmersos dentro del espacio virtual, siendo en ocasiones indispensable el uso y conocimiento de estos espacios para actualizarse en ámbitos como el trabajo, escuela, compra y venta, entretenimiento, noticias, entre otros. Tareas como el envío de mensajes por redes sociales, notificaciones de las últimas tendencias y noticias, conseguir empleo, adquirir algunos servicios como transporte, renta de casa o habitaciones, comprar alimentos, ropa, juguetes, etc. Se han vuelto cada vez más demandadas en los espacios online, fomentando a que la población se adentre más y más en el internet.

El uso del internet y los espacios virtuales no solo han modificado los hábitos y vida cotidiana de las personas, sino que también, su forma de comunicarse. Con el paso del tiempo, al utilizar las redes sociales virtuales los usuarios fueron realizando algunas modificaciones en el lenguaje. Las personas al momento de encontrarse navegando en espacios virtuales utilizan *anglicismos*, que son expresiones o palabras procedentes del inglés y que se usan en otro idioma. Algunos ejemplos de anglicismos que se utilizan en la vida cotidiana, especialmente en las redes sociales son: “*escanear*”, “*googlear*”, “*stalkear*”, “*chatear*”, “*clic*”, “*postear*”, entre otros. Estos anglicismos, los cuales tienen que ver con un lenguaje informático, están cada vez más presentes en las conversaciones que tienen las personas. Se encuentran también en la red modismos que están en tendencias en redes sociales dependiendo de la época, cultura y contexto son cada vez

más empleados, por ejemplo, palabras como *LOL* (*Laugh out loud* o “muerto de risa”), *taggear* (etiquetar a alguien en alguna publicación o foto), *banear* (restricción de una persona a otra; total, temporal o permanente, de una red social virtual), *hashtags* (palabra o palabras precedidos con el símbolo de almohadilla #, que es utilizado en algunas redes sociales y plataformas, la cual es indicativo de etiqueta), entre otros. Los memes son otro modismo muy común y utilizado en las redes sociales, a través de ellos se busca comunicar, principalmente como entretenimiento, sobre algún tema, situación, persona, etc. en específico y que después puede aplicarse a otras situaciones. Un meme es “un acto cultural que es tomado por los usuarios de internet y replicado de distintas maneras: desde la imitación del fenómeno a el uso de ese hecho en sí en distintos escenarios y circunstancias”. (El Cronista, 2013, párr. 2). Estos memes se propagan de forma masiva a partir de la cultura y de generación en generación; y solo es posible encontrarlos en las redes sociales virtuales.

Las redes sociales virtuales han transformado la forma de comunicación e intercambio de información entre las personas, la mayoría de las veces, facilitando éstas. Los sitios de redes sociales con el paso del tiempo también se van modificando y actualizando, otras, dependiendo del uso y necesidades de las personas, pueden tener auge o desaparecer.

Una red social es una estructura social formada por personas o entidades conectadas y unidas entre sí por algún tipo de relación o interés común. El término se atribuye a los antropólogos británicos Alfred Radcliffe-Brown y Jhon Barnes. Las redes sociales son parte de nuestra vida, son la forma en la que se estructuran las relaciones personales, estamos conectados mucho antes de tener conexión a Internet. (Ponce, 2012, p. 2)

Desde que se es pequeño ya se está inmerso dentro de varias redes sociales, como la familia, amistades, compañeros de clase, entre otros, con quienes se tienen cosas en común o hay un vínculo de por medio, por lo que una persona toda su vida estará siempre dentro de una red social. Actualmente las redes sociales se han transformado, encontrando otro medio para desenvolverse y poder fortalecerse e incluso hacerse más amplias, el cual ahora se encuentra en el espacio virtual. Este espacio es una nueva forma de realizar la dinámica de interacciones interpersonales, de forma cómoda, a distancia y con mensajería instantánea, así como una mayor posibilidad de hacer conocidos y amistades.

Las redes sociales al ahora tener lugar en internet, están formadas por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistades, familia, escuela, entre otros.) y que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar y compartir todo tipo de información. Es importante señalar que en las redes sociales virtuales los individuos o integrantes de la comunidad no necesariamente tienen que conocerse previamente al contacto vía redes sociales, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios que ofrece, ya que impulsa la socialización, conocer sobre diversas culturas, formar vínculos de amistad y de pareja, agilizar el contacto entre los compañeros de un colectivo, un aula escolar o de algún tema de interés entre los integrantes, generar grupos para beneficiar alguna causa, grupos de apoyo, entre otros.

Los sitios de redes sociales son servicios basados en la *web* que permiten a las personas: (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema acotado, (2) articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión y (3) ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema. La naturaleza

y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro. (Boyd y Ellison, 2007, p. 211)

Esta es la manera en la que cualquier persona puede acceder a alguna red social virtual y crear su perfil para comunicarse. Es entonces que a través de este perfil público, los usuarios dan a conocer al mundo quienes son, qué les gusta, de dónde son, entre otros, para poder comunicarse con los demás, y aceptar o rechazar la interacción con las personas que también se encuentran navegando en plataformas virtuales, dependiendo de si cumplen o no con las características y expectativas que tengan, o de lo que cada persona está buscando.

Las redes sociales virtuales tienen una serie de características técnicas; la principal es la creación de un perfil visible en la que se muestra una lista articulada de amigos, los cuales son también usuarios de ésta. Estos perfiles son páginas únicas donde cada persona, al redactar su perfil, normalmente contesta algunos formularios donde se incluye el nombre, sexo, lugar de nacimiento, edad y ubicación, así como también se alienta a la persona a colocar fotos, intereses, actividades, gustos, ideología, entre otros, para darse a conocer o describir a los otros quién es él o ella y poder facilitar la socialización, así como una manera de posicionarse en el espacio virtual. Hay algunas redes sociales virtuales que además del perfil visible, permiten al usuario realizar otras actividades que no se limitan solo a la comunicación, esto por medio de las ahora llamadas *Apps* o aplicaciones, las cuales buscan entretener al usuario por medio de cuestionarios divertidos, agregar fondos, decoración, animaciones y mejorar las fotos, juegos, entre otros, que enganchan al cibernauta y pueden hacer que se pase más tiempo en dicha red social para mejorar el perfil y para dar una descripción más detallada de cómo es esa persona, por ejemplo, por medio del contenido multimedia de estas aplicaciones (juegos, reproductor de música y vídeos,

filtros para las fotos, álbumes con recuerdos de fotos subidas, entre otros) es como la interacción con los demás se fortalece al conocer a personas que tienen gustos en común, y la presentación que se da a otros. (Sundén, 2003; Boyd y Ellison, 2007, p. 211).

La visualización pública de las conexiones es un componente crucial de los Sitios de Redes Sociales (SNS). La lista de amigos contiene enlaces al perfil de cada amigo, lo que permite a los espectadores recorrer el gráfico de la red haciendo *clic* en las listas de amigos. En la mayoría de los sitios, la lista de amigos es visible para cualquier persona que tenga permiso para ver el perfil. (Boyd y Ellison, 2007, p. 213).

Esta configuración de privacidad va a variar dependiendo de cada red social virtual. Hay algunas que tienen la opción de solo seguir el perfil de una persona, otras tienen la posibilidad de seguir y enviar solicitudes de amistad, en otras la confirmación de amistad tiene que ser bidireccional así como algunas pueden que solo necesiten la confirmación de uno de los integrantes para poder acceder al perfil de la persona de interés.

Pero, ¿cómo operan estas redes sociales virtuales? Normalmente éstas tienen un sistema de mensajería privada, en el cual al entrar al perfil de las personas, al dar *clic* en los apartados de “nuevo mensaje”, “iniciar conversación con esta persona”, “enviar MD”, en iconos que cuentan con un sobre que en línea es el equivalente a enviar mensaje, es como se puede iniciar la conversación, lo cual es comúnmente llamado *chatear*. También existe la posibilidad de interactuar con la persona por medio de comentarios hacia las fotos que ésta sube, los estados que coloca y el contenido que comparte, siempre y cuando la configuración de privacidad que se tenga lo permita y va a variar en cada red social virtual. Actualmente en muchas de estas redes sociales existe la opción de realizar video-llamadas telefónicas, lo que da un panorama más

amplio para la comunicación con los demás ya que no se limita únicamente al servicio de mensajería privada, sino que también se puede realizar una llamada en tiempo real, que permite tener una comunicación más próxima, ya que se pueden ver los gestos, movimientos y actividades que el otro u otra está realizando en ese momento.

Las culturas que surgen en torno a los Sitios de Redes Sociales (SNS) son variadas. La mayoría de los sitios admiten el mantenimiento de redes sociales preexistentes, pero otros ayudan a los extraños a conectarse mediante intereses compartidos, opiniones políticas o actividades. Algunos sitios se dirigen a audiencias diversas, mientras que otros atraen a personas basadas en un lenguaje común o identidades raciales, sexuales, religiosas o de nacionalidad compartidas. (Boyd y Ellison, 2007, p. 210)

Una de las razones por las que los sitios de redes sociales son únicos y muy utilizados no es solo porque se puede tener contacto con desconocidos o hacer nuevos vínculos de amistad, sino que también se pueden “articular y hacer visibles sus redes sociales”, es decir, se comunican con personas que ya son parte de su red extendida, y que muchas veces es difícil tener comunicación de manera presencial o que fortalece el vínculo al tener otro medio de comunicación. (Boyd y Ellison, 2007, p. 211). Gracias a las redes sociales virtuales, las personas interactúan de una forma que en otro contexto no sería posible, por ejemplo, quienes viven a larga distancia de la persona con la que están en contacto, una forma de comunicación entre un estudiante y su tutor para la educación a larga distancia, el *homework* o trabajo desde casa, entre otros.

Actualmente las redes sociales han sido utilizadas como un medio de difusión inmediata de información como noticias, vídeos en vivo de hechos que estén aconteciendo en el momento, para la organización de movimientos sociales, entre otros. Estos medios digitales están siendo cada vez más socorridos por los jóvenes mexicanos, al punto de ser de las fuentes predilectas para informarse, a comparación de los medios de comunicación tradicionales como los periódicos y revistas. A través de foros, *blogs* y comentarios en publicaciones, las personas arman debates y comparten las opiniones que tienen respecto a temas que estén en auge en el momento; además de que la ventaja de consultar información por redes sociales es que no tiene costo alguno y es más rápido, a comparación de estos medios impresos que cada vez van quedando obsoletos. Para los jóvenes ahora nativos digitales es más funcional acceder al ciberespacio para consultar lo referente a sus temas de interés o lo que ocurre en el mundo.

Las redes sociales también funcionan como una fuerte forma de entretenimiento durante las horas libres que tienen las personas, compartiendo contenido de esta índole como vídeos, imágenes, *memes*, historias, juegos, incluso el estado de ánimo, entre otros, a través de éstas. Sin embargo, el uso desmedido de las redes sociales cada vez aumenta.

A nivel global, el tiempo dedicado a las redes sociales ha aumentado en promedio casi un 60% en los últimos siete años. La firma de investigación *GlobalWebIndex* analizó datos de 45 de los mercados de internet más grandes del mundo y estimó que el tiempo que cada persona dedica a los sitios o aplicaciones de redes sociales pasó de unos 90 minutos por día en 2012 a 143 minutos en los primeros tres meses del 2019. (BBC Noticias, 2019, párr. 1)

Estos datos reflejan el promedio de uso de los usuarios en sus redes sociales, el cual ha aumentado conforme los años en cuanto al tiempo dedicado a navegar por las aplicaciones de redes sociales. Pero ¿cuánto tiempo pasan los latinoamericanos en sus redes sociales virtuales?

“En América Latina, por ejemplo, donde están los mayores usuarios de redes sociales del mundo, la media de tiempo de pantalla diario es de 212 minutos.” (BBC Noticias, 2019, párr. 3).

Las personas pasan en ocasiones más tiempo conectadas a redes sociales virtuales que cumpliendo algunas de sus necesidades elementales como alimentarse, dormir correctamente, asearse, entre otras. Las redes sociales cuentan con aplicaciones, colores, páginas, fotografías y contenido llamativo que atrae a sus usuarios y los engancha a estar el mayor tiempo posible navegando en la red.

“En México, hay una población de más de 120 millones de habitantes, de los cuales, alrededor de 63 millones están conectados a internet y son usuarios de perfiles en alguna red social” (Exélsior, 2018, párr. 2). Las personas pueden pasar horas seguidas revisando sus redes sociales, o hacer diversas actividades en su vida cotidiana y al mismo tiempo, distraerse revisando y actualizando sus redes sociales. Esto puede llevar a un comportamiento compulsivo, al grado de que la persona sienta la constante necesidad de revisar qué ocurre en sus redes sociales o si hay novedades.

Según Buckle, “Los usuarios de internet ahora pasan más de seis horas en línea por día, y un tercio de ese tiempo se dedica a las redes sociales” (BBC Noticias, 2019, párr. 9). Esto se hace más accesible debido a la facilidad en la utilización de dispositivos electrónicos (*Smartphone, tablets, laptops, etc.*) en la vida cotidiana.

En promedio, México ocupa el octavo puesto a nivel mundial, con 190 minutos, de usuarios que más tiempo gastan o utilizan para navegar en sus redes sociales virtuales. (BBC Noticias, 2019, párr. 7).

El hecho de que la sociedad fomente y refuerce la utilización de las redes sociales como principal fuente de información, comunicación con otros y entretenimiento, es uno de los factores que ha llevado a que estos sitios se mantengan y crezcan al grado de volverse una necesidad para las personas. Las SNS brindan comodidad, rapidez así como contenido variado y novedoso, lo cual logra que los usuarios las utilicen constantemente en su vida cotidiana.

La cantidad de tiempo que pasamos a diario en las redes sociales es uno de los indicadores más visibles de su presencia, y el crecimiento de las herramientas de bienestar digital en los teléfonos inteligentes solo ha aumentado la visibilidad de esta presencia. (BBC Noticias, 2019, párr. 11).

Esta comodidad que las redes sociales virtuales brindan a sus usuarios, además de la actualización constante en los dispositivos móviles inteligentes, la aparición y nuevas versiones de los *gadgets* y otras herramientas tecnológicas, permiten una mayor comunicación y otro tipo de interacción más sencilla aún a larga distancia con otras personas, tener información a la mano de forma más accesible, precisa y rápida, además de una nueva forma de entretenimiento y utilización del tiempo libre gracias al contenido que se crea en estas, sin embargo ¿cómo surgieron estas redes sociales virtuales que hoy día son tan populares? ¿Cómo fue que aparecieron más hasta que algunas triunfaron y otras quedaron como las precursoras? A continuación se describirá la historia de las redes sociales virtuales.

Historia de las redes sociales

Las redes sociales virtuales no surgieron de un día al otro, para que éstas tuvieran el éxito actual, se dio todo un proceso desde su aparición, desarrollo, crecimiento o desaparición de algunas de ellas, así como las actualizaciones de las más populares, y que finalmente las llevaron a ser una nueva necesidad en esta era digital. Conforme los avances tecnológicos fueron mayores, los usos y costumbres de las personas se modificaron, con el surgimiento de las redes sociales virtuales la manera de comunicación dio un nuevo giro.

El primer sitio de redes sociales virtuales reconocible fue lanzado en 1997, el cual era SixDegrees.com, que permitió a los usuarios crear perfiles, hacer una lista de sus amigos, y a partir de 1998, navegar por las listas de amigos. Este sitio se promocionó como una herramienta para ayudar a las personas a conectarse y enviar mensajes a otras personas. Dicha red social atrajo a millones de usuarios, pero no logró convertirse en un negocio sostenible y en 2000 el servicio se cerró. (Boyd y Ellison, 2007, p. 214)

Una de las razones por las que pudo haber ocurrido este cierre de SixDegrees.com son las probables fallas por ser la primera red social, además de que si bien la gente ya estaba utilizando cada vez más el internet, muchos no tenían redes sociales extendidas que tuvieran un perfil en el espacio virtual; la ideología del momento también pudo ser un factor determinante, por ejemplo, que las personas tuvieran desconfianza o no tuvieran interés en hablar con desconocidos, e incluso fallas técnicas en (problemas en la conexión, lentitud del servicio), limitaciones propias de la red social (dificultad y restricción en el envío de mensajes), restricciones para la compra o acceso al *hardware*, entre otros. Los medios de comunicación como los periódicos, revistas, televisión, y la interacción por medio de telegramas, cartas, y en persona seguía siendo

predominantes, pues no se le daba aún la suficiente publicidad e importancia a los sitios de internet como para que las personas decidieran crearse una cuenta, además de que todavía no surgían más opciones atractivas de redes sociales virtuales o no se acoplaban a las necesidades de la vida cotidiana de la gente. Otra cuestión a mencionar es que estos sitios tenían que ver con el estatus; no cualquier persona contaba con la suficiente tecnología para navegar en la red, la mayoría de estos sitios surgieron en universidades donde solo unos cuantos eran quienes podían conectarse entre sí, además de que a comparación con la actualidad, el envío de mensajes y la duración de la señal era más tardada y difícil que hoy en día.

Para comprender cómo apareció la primera red social, es importante contextualizarse respecto a cómo eran los dispositivos electrónicos del momento. En 1997, los teléfonos celulares solo contaban con funciones limitadas, como enviar mensajes y enviar y recibir llamadas, habían tonos predispuestos en los celulares y los equipos eran físicamente poco atractivos para los usuarios además de que no contaban con *wifi* o conexión a internet. Los *smartphones* aún no eran lanzados al mercado pues apenas estaban en vías de desarrollo. Por ende, las personas se conformaban con comprar los equipos celulares disponibles del momento y ya que el uso de internet no era algo que toda la población pudiera costearse, era difícil que las personas accedieran a utilizar el internet solo para revisar una red social y las computadoras del momento eran de un tamaño grande además de no ser accesibles para todo mundo. Pese a estos obstáculos, comenzaron a surgir más redes sociales virtuales.

Desde 1997 hasta 2001, una serie de herramientas comunitarias comenzaron a respaldar varias combinaciones de perfiles y amigos articulados públicamente.

AsianAvenue, *BlackPlanet* y *MiGente* permitieron a los usuarios crear perfiles personales,

profesionales y de citas; los usuarios podían identificar amigos en sus perfiles personales sin buscar la aprobación de esas conexiones. (Boyd y Ellison, 2007, p. 214)

La creación de más alternativas y variedad de redes sociales fue un factor que impulsó a que más personas se animaran a crearse un perfil en la red. Si bien por la ideología del momento las personas aún eran más renuentes a utilizar este medio además de que se seguía mejorando el *hardware* en lo que respecta a equipos de cómputo y celulares, poco a poco el atractivo de las redes sociales fue permeando en la población, además de que los beneficios que éstas brindaban fue cada vez más extendido.

Windows Live Messenger (WLM) fue una red social que surgió en 1999, y en sus primeros tiempos era conocida como *MSN Messenger*. Fue de las primeras redes sociales virtuales con chat que muchos internautas conocieron, fue bastante popular y de las primeras redes sociales virtuales que actualizaban su sistema de forma que permitía a los usuarios no solo comunicarse por mensajería instantánea privada, sino también enviar fotografías y archivos por medio de la carpeta compartida, realizar video-llamadas o participar en juegos, así como personalizar el color y tipo de fuente, agregar emoticonos con animaciones, sonidos, “zumbidos”, colocar un *nickname* o sobrenombre con los caracteres que se quisieran, entre otros. En 2009 se estimó que WLM contaba con 330 millones de usuarios activos (BBC Noticias, 2012). Esta red social virtual dejó de funcionar en 2014 ya que dejó de realizar actualizaciones constantes y otras redes sociales como *WhatsApp* y *Facebook* lograron atraer a más usuarios, por lo que WLM se quedó estancada y muy atrás en comparación con las nuevas redes sociales.

La siguiente ola que surgió de sitios de redes sociales comenzó cuando se lanzó *Ryze.com* en 2001 para ayudar a las personas a aprovechar sus redes de negocios. El

fundador de esta red social informa que primero presentó el sitio a sus amigos, principalmente miembros de la comunidad de negocios y tecnología de San Francisco, incluidos los empresarios e inversores detrás de muchos futuros SNS (A. Scott, comunicación personal, 14 de junio de 2007). En particular, las personas detrás de *Ryze*, *Tribe.net*, *LinkedIn* y *Friendster* estaban estrechamente entrelazadas personal y profesionalmente. Creían que podían apoyarse mutuamente sin competir (Festa, 2003). Al final, *Ryze* nunca adquirió popularidad masiva, *Tribe.net* creció para atraer a una base de usuarios de nicho apasionada, *LinkedIn* se convirtió en un poderoso servicio de negocios y *Friendster* se convirtió en el más significativo, aunque solo sea como "una de las mayores decepciones en la historia de Internet." (Chafkin, 2007, p. 1; Boyd y Ellison, 2007, p. 215)

Friendster se lanzó en 2002 como complemento social de *Ryze*. Fue diseñado para competir con la red social *Match.com*, un sitio de citas en línea rentable (Cohen, 2003). En ese tiempo, la mayoría de los sitios de citas se enfocaba en presentar a extraños con intereses similares, pero *Friendster* fue diseñado para ayudar a los amigos de amigos a encontrarse, basándose en el supuesto de que los amigos de amigos serían mejores parejas románticas que los desconocidos (Abrams, 2003). A medida que la popularidad de *Friendster* aumentó, el sitio encontró dificultades técnicas y sociales, como por ejemplo, los servidores y bases de datos estaban mal equipados o no tenían la suficiente capacidad para manejar el rápido crecimiento que tuvo la red social, el sitio vacilaba regularmente por lo que los usuarios se frustraban, la creación cada vez más alta de perfiles falsos, entre otros. (Boyd y Ellison, 2007, p. 215).

Hasta este momento, los principales usuarios de las redes sociales eran empresarios y algunas cuantas personas que intentaban conseguir pareja por otro medio; sin embargo, seguía sin ser tan atractiva para el resto de la población de internautas.

A partir de 2003, se lanzaron muchos SNS nuevos. La mayoría tomó la forma de sitios centrados en el perfil, intentando replicar el éxito de *Friendster* o enfocarse en datos demográficos específicos. A partir de aquí las características y uso de cada red social virtual eran más diversas, dependiendo de para qué servía o del intereses del usuario. Por ejemplo, los sitios profesionales como *Linkedin*, *Visible Path* y *Xing* se enfocaron en personas de negocios. Los SNS como *Dogster* ayudaban a los extraños a conectarse según interés compartidos. *Care2* ayudaba a los activistas a reunirse. *MyChurch* unía a las iglesias cristianas y a sus miembros (Rheingold, 2007).

Pocos analistas o periodistas se dieron cuenta cuando *MySpace* se lanzó en Santa Mónica, California, a cientos de kilómetros de Silicon Valley. *MySpace* se inició en 2003 para competir con sitios como *Friendster*, *Xanga* y *AsianAvenue*, según el cofundador Tom Anderson (Comunicación personal, 2 de agosto de 2007); los fundadores querían atraer a usuarios distanciados de *Friendster* (T. Anderson, comunicación personal, 2 de febrero de 2006). Después de que surgieran rumores de que *Friendster* adoptaría un sistema basado en tarifas, los usuarios publicaron mensajes de *Friendster* alentando a las personas a unirse a los SNS alternativos, incluido *Tribe.net* y *MySpace* (T. Anderson, comunicación personal, 2 de agosto de 2007). Debido a esto, *MySpace* pudo crecer rápidamente capitalizando la alienación de *Friendster* de sus primeros usuarios. Un grupo particularmente notable que alentó a otros a cambiarse fueron las bandas de *indie-rock*

que fueron expulsadas de *Friendster* por no cumplir con las regulaciones del perfil.
(Boyd y Ellison, 2007, pp. 216-217)

“Además, *MySpace* se diferenciaba de las otras redes sociales al agregar regularmente funciones basadas en la demanda del usuario y permitiendo a los usuarios personalizar sus páginas.” (Boyd y Ellison, 2007, p. 217).

Esto permitió que *MySpace* tuviera aún más impacto y popularidad entre las personas ya que era inicialmente muy utilizada para que los fans contactaran con sus bandas de rock alternativas favoritas y viceversa, y el hecho de que ahora los usuarios pudieran personalizar su espacio en la red lo hacía más atractivo, pues era otra manera de dar a conocer los gustos de la persona, que identificaran quién es él o ella. Este cambio en la dinámica del perfil en la red alentó a que más usuarios comenzaran a interesarse en las redes sociales virtuales, especialmente la población adolescente, siendo *MySpace* la más elegida en 2004.

Los adolescentes comenzaron a unirse a *MySpace* en masa en 2004. A diferencia de los usuarios de mayor edad, la mayoría de los adolescentes nunca estaban en *Friendster*, algunos se unieron porque querían conectarse con sus bandas favoritas; otros fueron introducidos al sitio a través de miembros de la familia de mayor edad. Cuando los adolescentes comenzaron a inscribirse, alentaron a sus amigos a unirse. En lugar de rechazar a los usuarios de menor edad, *MySpace* cambió su política de usuarios para permitir a los menores. (Boyd y Ellison, 2007, p. 217).

Este cambio en la política de aceptación de usuarios de menor edad en *MySpace* fue significativo, ya que ahora las redes sociales no eran exclusivas para los adultos, sino que

también los adolescentes encontraron un espacio más donde poder comunicarse, un espacio donde podían contactar por más tiempo a sus amistades, hacer otros vínculos y manifestar sus gustos y su forma de ser con el perfil personalizado. “Después, los problemas de seguridad plagaron *MySpace*. El sitio estuvo implicado en una serie de interacciones sexuales entre adultos y menores de edad, lo que provocó una acción legal (Consumer Affairs, 2006).” (Boyd y Ellison, 2007, p. 217)

Mientras los medios de comunicación estaban muy ocupados con el caso de la red social *MySpace*, comenzaron a surgir o a crecer otras redes sociales virtuales que se estaban desarrollando alrededor del planeta, algunas comenzaron a tener más impacto que otras, dependiendo de lo que ofrecían al usuario como: la localización geográfica de los usuarios, las ventajas o dificultades a la hora de su manejo, a qué población iba dirigida, entre otras. Un ejemplo de esto, es la red social “*Hi5*, la cual fue muy popular en países pequeños de América Latina y Europa; *Bebo* se hizo popular en Reino Unido, Nueva Zelanda y Australia”; *Xanga*, *LiveJournal* y *Vox* atrajeron a un público amplio en Estados Unidos debido no solo a la parte de la mensajería privada sino que también a que tenía herramientas de *blogs*. (Boyd y Ellison, 2007, p. 218)

Si bien estas redes sociales fueron dándose a conocer poco a poco y lograron que más personas se adentraran al ciberespacio, *Facebook* fue un parte aguas en lo que respecta a esta generación y una nueva etapa en ascenso para las redes sociales. A partir de *Facebook* la necesidad de realizar un perfil en la red, de chatear, conectarse, conocer más personas, subir fotos, entre otros, fue aumentando; las redes sociales que fueron surgiendo posterior a *Facebook* cada vez se adecuaban más a las necesidades de la población, innovando y actualizándose con

frecuencia, además de que alientan a que no solo un limitado grupo con características específicas se una, como lo fue en el caso de *Friendster* o *MySpace*, sino que todo mundo puede crear un perfil y conectarse, desde los adolescentes hasta los adultos mayores, e incluso personas que hacen perfiles o páginas para sus bebés, las mascotas y objetos personales.

El boom en el mejoramiento y venta de los *Smartphone* a partir de las generaciones actuales fue también una de las características clave para que las redes sociales virtuales prosperaran tanto.

Redes sociales actuales

Si bien *Facebook* logró hacer un antes y un después en la historia de las redes sociales, al principio no era accesible para todo el público, sino que estaba limitada exclusivamente a los estudiantes de la Universidad de Harvard donde fue desarrollada. Inicialmente se trataba de un juego de nombre “*Facemash*” que Mark Zuckerberg junto con su compañero Eduardo Saverin crearon con el fin de calificar de que los usuarios subieran únicamente sus fotos, y así calificar qué compañeras de clase eran atractivas y cuáles no. Posteriormente, la dinámica cambió.

“En 2004, cinco jóvenes fundaron Facebook: Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Dustin Moskovitz, Andrew McCollum y Chris Hughes. Para 2012, todos excepto Zuckerberg habían dejado la compañía, quien dejó Harvard para dedicarse a desarrollar la prometedor red social”. (IEBS, 2021, párr. 3). Zuckerber se percató de que las cifras de la red social iban en aumento, por ende, eso pudo incitarlo a hacer de *Facebook* más que una red social común, sino que ésta realmente innovara, razón por la que invirtió mayor tiempo para mejorar las posibles fallas en ésta y que el crecimiento de *Facebook* no lo limitara; como había ocurrido en las redes sociales

virtuales antecesoras a la suya. Posteriormente cuando la red ya era popular, Mark dio a conocer que la misión de *Facebook* es que ésta sea una herramienta para conectar al mundo y que se convierta en una comunidad global donde todos puedan comunicarse entre sí, compartiendo conocimientos y experiencias. Esta misión actualmente continúa y es lo que probablemente ha logrado el éxito de esta red social, pues va más allá de lo que normalmente se busca en éstas, *Facebook* siempre tiene cosas nuevas para ofrecer a sus usuarios, ya que se ajusta dependiendo de los intereses de éstos.

A diferencia de los sitios de redes sociales anteriores, *Facebook* se diseñó para admitir únicamente redes universitarias distintas. *Facebook* comenzó a principios de 2004 como una SNS solo de la Universidad de Harvard (Cassidy, 2006). Para unirse, un usuario tenía que tener una dirección de correo electrónico en Harvard.edu. A medida que *Facebook* comenzó a apoyar a otras escuelas, a esos usuarios también se les exigía tener direcciones de correo electrónico universitarias asociadas con esas instituciones, un requisito que mantenía al sitio relativamente cerrado y contribuía a las percepciones de los usuarios de que el sitio era una comunidad privada e íntima. (Boyd y Ellison, 2007, p. 218)

Al principio, *Facebook* parecía ser una red social de élite y exclusiva para los estudiantes universitarios, quizá *Facebook* intentaba ser una red que solo se implementara en el ámbito escolar, ya que fue abriéndose paso solo en ésta área, pero los seguidores fueron aumentando tanto que poco a poco fue abriéndose paso a más público, ya que estaba siendo incentivada por la población para su crecimiento y utilización fuera de las aulas escolares.

A partir de septiembre de 2005, *Facebook* se expandió para incluir a estudiantes de secundaria, profesionales dentro de redes corporativas y, eventualmente, a todos. El cambio a la inscripción abierta no significaba que los nuevos usuarios pudieran acceder fácilmente a los usuarios en redes cerradas, obtener el acceso a las redes corporativas requería la dirección .com adecuada, y el acceso a redes de escuelas secundarias requería la aprobación del administrador. Otra característica que diferencia a *Facebook* es la capacidad de los desarrolladores externos para crear “Aplicaciones” que les permiten a los usuarios personalizar sus perfiles y realizar otras tareas, como comparar las preferencias de películas y los historiales de viaje de los gráficos. (Boyd y Ellison, 2007, p. 218)

El hecho de que *Facebook* cambiara su modalidad de privacidad de cerrada a abierta, pública y grupal fue lo que logró que su uso y popularidad aumentara, y que su éxito fuera mayor, además de que las constantes innovaciones y de ofrecer al público no solo el servicio de mensajería, sino también el uso de aplicaciones, compartir ubicaciones, historias, fotos, juegos, seguir grupos y páginas específicas, realizar compras, conseguir pareja, recordar eventos, reaccionar a las publicaciones de los demás (por ejemplo, con *emojis* donde se expresa enojo, sorpresa, gusto, encanto, diversión o tristeza) entre otros, la ha colocado como la red social por excelencia y la más utilizada a nivel mundial, debido a sus aplicaciones (*apps*) tan llamativas.

Hasta ahora, si bien han surgido más redes sociales virtuales que tienen aplicaciones tan atractivas como la de *Facebook*, continúan sin poder derrocar a éste sitio, y son utilizadas más bien como un complemento de éste. Esto puede deberse a que varias de estas nuevas redes sociales suelen ser más cerradas, por ejemplo, *WhatsApp* en la que nadie más puede ver las

conversaciones y estados salvo quienes estén interactuando dentro de la conversación, o los contactos que se tengan agregados entre sí, además de que los estados desaparecen a las 24 horas después de su publicación. En *Facebook* todo es público, todo mundo puede acceder de forma más fácil a un perfil, si se suben conversaciones, estados, fotos, entre otros, casi cualquier persona podrá verla.

Esta red encabeza la lista ya que es tan grande que incluso ha comprado otras redes sociales virtuales como: *Instagram*, *Messenger* y *WhatsApp*. Hurtado, L. realizó y presentó en 2019 el 1er Estudio Nacional “¿Cómo usan los mexicanos las redes sociales?”, donde encontró que *Facebook* es la red social más utilizada por los mexicanos, ya que de cada 100 usuarios que utilizan internet, 99 tienen una cuenta en esta red social virtual. El 50.25% de los usuarios son hombres. Para finalizar, más del 30% navega por más de dos horas, y casi el 10% pasa más de seis horas dando *likes*, comentando publicaciones o compartiendo estados. (Hurtado, L., 2019, párr. 1).

Seguido de *Facebook*, *YouTube* es la segunda red social actual más utilizada en el mundo, aunque en realidad éste es mayormente un espacio de entretenimiento en el que se sube contenido audiovisual y no hay tanta interacción en tiempo real como en otras redes sociales, ya que no existe servicio de mensajería instantánea, y la interacción entre otros es únicamente posible por medio de la caja de comentarios en cada video, y esta a su vez, se encuentra condicionada a que el propietario tenga activada esta opción o no permita comentarios en su material. Puede ser catalogada como una plataforma virtual que permite subir y observar contenido audiovisual, así como seguir a canales grandes de acuerdo a los temas que traten en

sus vídeos (por ejemplo, tutoriales de cocina, *tips* de belleza, chismes, películas, *videoblogs*, entre otros).

El 15 de febrero de 2005 fue cuando se activó *Youtube* (Jaimovich, 2018). Esta red social permite a los usuarios crear contenido audiovisual y subir éste al sitio, el contenido es a elección del usuario, sobre casi cualquier cosa (la plataforma cuenta con un reglamento en cuanto al tipo de contenido que se puede subir), esto es a través de la creación de un canal en dicho sitio.

También permite visitar los canales de otros usuarios, chatear con otros por medio de la caja de comentarios, personalizar el canal con fotos en la portada, entre otros. Gracias a esta plataforma se ha logrado un mayor enriquecimiento cultural, un cambio en el entretenimiento ya que no necesariamente personas dentro del ámbito artístico, actores, músicos, entre otros son los únicos en realizar contenido audiovisual sino que personas aparentemente comunes pueden crecer en la plataforma y hacerse conocidos. *YouTube* también ha servido como una herramienta por medio de la cual se puede compartir material educativo, mostrar los sitios de interés o la forma de vida cotidiana en otros países, realizar documentales e incluso evidenciar las situaciones y problemáticas que se viven en el mundo. El hecho de que los usuarios puedan entrar al sitio y observar los vídeos, aún sin tener forzosamente un canal, lo hace accesible y llamativo para los internautas.

El 23 de abril de 2005, Jawed Karim, uno de los fundadores de *YouTube* subió el primer video en la historia de la famosa red social. La grabación de sólo 18 segundos fue hecha en el Zoológico de San Diego, Estados Unidos, cuando el joven sacó su cámara y grabó frente al recinto de los elefantes. A finales de 2005 la red social

tenía alrededor de 50 millones de visitas diarias. En octubre de 2006 Google compró *Youtube* por mil 650 millones de dólares. (Jaimovich, 2018)

A pesar de que es una plataforma que se enfoca más en subir contenido audiovisual, a través de éste se puede fungir como una red social, esto por medio de la herramienta de “En vivo” o “directos” que los usuarios hacen, permitiéndoles grabarse en tiempo real y recibiendo en un chat especial, que solo surge durante esta acción, comentarios al momento por parte de los suscriptores del canal, dándose así una mayor interacción y comunicación. También con las contestaciones de un contenido audiovisual, esto por medio de vídeos donde se hacen críticas o análisis, tanto constructivos como destructivos, hacia el usuario del que se esté hablando.

Tumblr es otra de las redes sociales que son populares hasta ahora. Este sitio fue uno de los pioneros del *microblogging*, la moda que lleva ya varios años vigente de subir a las redes contenido corto, fotos, *GIF*'s, citas famosas, estados, vídeos, audios y enlaces son lo que se puede publicar. Aunque la red fomentase en su momento el contenido propio, no tardó en derivar a lo que es hoy en día: la re publicación en mayor medida del contenido que les gusta a los usuarios (Actual App, 2016). En este sitio abundan contenidos creativos que suelen ser creados por los internautas, como dibujos, imágenes con frases, fondos de pantalla para la computadora, *Tablet* o *Smartphone*, entre otros.

“*Tumblr* nació en 2007. Al llegar el 2012, en la red había más de 46,2 millones de blogs, lo que deja entrever el éxito que llegó a tener la red de *microblogs*” (Actual App, 2016, párr. 2).

WhatsApp es otra red social actual en auge, la cual junto con *Facebook*, es de las más utilizadas a nivel mundial. Este es un sistema de mensajería instantánea en donde se pueden

enviar archivos como fotos, vídeos, audios, *gif's*, documentos PDF, realizar video llamadas, entre otros. También se pueden compartir estados breves que duran únicamente 24 horas y que otros usuarios pueden ver, siempre y cuando ambos se tengan agregados. Puede personalizarse con una foto de perfil, fondo de pantalla para las conversaciones y nombre del usuario. Para que los usuarios puedan crearse una cuenta en esta red social sólo se necesita el número de teléfono. Su sistema de comunicación es rápido pero completamente cerrado, lo cual puede ser una ventaja ya que no pide más datos personales, por ende estos no son visibles ante los demás, evitando así el mal uso de datos personales y extorsión, además de que el usuario puede ponerse el nombre que desee; y otra ventaja es que, a comparación de redes sociales como *Facebook*, *Youtube*, *Twitter*, *Instagram*, entre otras, *WhatsApp* no promociona a ninguna empresa ni contiene mensajes publicitarios al momento de su uso.

Cabe destacar que es muy importante que tanto el emisor como el receptor tengan instalado esta aplicación en su teléfono celular, de lo contrario la comunicación no podrá ser posible (por ejemplo, si la persona A tiene instalada la aplicación en su *Smartphone* y desea enviar un mensaje por esta vía a la persona B, y ésta no tiene un *Smartphone* o el sistema operativo que permita descargar la aplicación, la comunicación no va a ser posible por este medio).

Una de las limitantes de *WhatsApp*, como la mayoría de las aplicaciones y redes sociales actuales, es que solo puede ser instalada en *Smartphones* y tiene que coincidir con determinados sistemas operativos, de lo contrario no puede ser utilizada. Actualmente también se puede instalar en computadoras y laptops, vinculando el número de celular y solo cuando el usuario está conectado a una red de internet.

WhatsApp salió al mercado el 24 de febrero de 2009. Después de tres años, en abril, la plataforma ya contaba con 500 millones de usuarios, en tanto que para octubre se anunció que Facebook adquirió esta aplicación, por un monto de 19 mil millones de dólares.

La aplicación, fundada por Jan Koum, añadió que en 2015 se logró desarrollar *WhatsApp Web*, versión que permite vincular el celular con la computadora, y para febrero de 2016, mil millones de usuarios la utilizaban cada mes. La empresa puntualizó que en enero de 2018 llegó a tener mil 500 millones de usuarios cada mes y dio a conocer *WhatsApp Business*, así como las llamadas grupales y los *stickers*, para interactuar de diferente manera. (El Imparcial, 2019, párr. 1)

En México, el 93% de los internautas tiene *WhatsApp*; el 52.5% de los usuarios de *WhatsApp* utilizan esta red social entre dos y cuatro horas diarias en promedio, y el 17% la utiliza más de seis horas diarias. El 91.3% utiliza esta red social virtual principalmente para conversar con amistades, seguido de un 81.7% para cuestiones familiares y, finalmente, un 62% para el ámbito laboral. (Hurtado, 2019).

Instagram, es otra de las redes sociales actuales populares, este sitio principalmente es para que los usuarios compartan fotografías y videos con mensajes en éstos sobre lo que sienten, piensan, de qué trata la foto o vídeo, o agregar un comentario personal respecto al contenido que subieron. Otros usuarios pueden ver las fotos, comentarlas, dar “me gusta”, así como seguir a sus usuarios favoritos o conocidos, y tener a su vez seguidores. Se destaca por los filtros y estilos que se pueden colocar a las fotos, como colores retro, mayor o menor brillo, intensidad, saturación de color, entre otros. Esta red social es principalmente utilizada para subir fotografías

personales de los usuarios donde muestran su estilo de vida, atuendos, salidas a diversos lugares, gustos, entre otras; para el ámbito del entretenimiento, como seguir a artistas y famosos en el sitio; y en el ámbito laboral, por ejemplo, venta de productos y servicios. Hay usuarios que suben fotos únicamente para obtener la mayor cantidad posible de seguidores. El contenido que es subido a este sitio también puede ser compartido en otras redes sociales que estén vinculadas, como *Facebook*, *Tumblr* y *Twitter*.

Dicha red social tuvo su origen gracias a Kevin Syston y Mike Krieger, quienes hacían énfasis en la fotografía, siendo en 2010 cuando los *smartphones* con cámara se encontraban en pleno auge y por ello, pensaban que por las facilidades de estos dispositivos se podía ser un fotógrafo amateur que posteara sus fotos donde quisiera. El prototipo a *Instagram* fue algo que denominaron “*Scotch*”, red en la que únicamente se podía deslizar la pantalla de manera horizontal para apreciar las fotografías y darles un me gusta. Posteriormente, tras la aparición de los filtros para mejorar la calidad y diseño de las fotografías, *Instagram* perfeccionó su filtro X-Pro II y así poder tener más usuarios dentro de su red. (Expansión, 2022).

Instagram fue lanzada al público oficialmente el 6 de octubre de 2010 y fue todo un éxito. Incluso, la primera gran celebridad en unirse fue Snoop Dog y fue una de las primeras personas en viralizar la app, debido a que publicó su fotografía en *Instagram* simultáneamente en *Twitter* donde contaba con 2.5 millones de seguidores. (Expansión, 2022, párr. 9).

Esta red social virtual facilita a los artistas y aficionados a la fotografía, a mejorar sus proyectos e ideas en el diseño de sus fotos así como compartir con otros el mismo gusto; además de elaborar álbumes personales en la cuenta o subir imágenes de cualquier cosa.

Conforme la red creció y se mejoró el rendimiento además de añadir nuevos filtros e incentivar el que sus usuarios utilizaran los “*hashtags*” (#) se popularizó mucho más, ya que al añadir el “*hashtag*” a las publicaciones, fotos y videos fue un éxito para lograr un gran cambio en la forma de compartir estados y mensajes, debido a que las personas tenían un sensación de pertenencia y se identificaban con los enunciados de dichos *hashtag*. Pronto varias redes sociales lo hicieron tendencia al replicar la idea, siendo utilizado con frecuencia por los usuarios para destacar su forma de pensar, sus gustos, postura política, creencias, entre otros. Por ejemplo: #Yo Soy, #Yo pertenezco a, #Aquí con mis amigos.

Snapchat es una red social que fue lanzada en 2011 por tres estudiantes universitarios llamados Evan Spiegel, Bobby Murphy y Reggie Brown; sin embargo, la idea fue presentada por Evan Spiegel en una clase de diseño de producto. Al inicio el nombre asignado era de “*Picaboo*” y la idea de esta red social era que los usuarios subieran sus fotos a otros por medio de un mensaje, enviarlas y recibirlas con un tiempo de expiración luego del cual no hay oportunidad de recuperar el archivo. (Inversian, 2016).

Para 2012 la popularidad de *Snapchat* fue creciendo ya que pasaba los 10 millones de usuarios activos; al inicio solo se encontraba disponible para el sistema operativo *iOS* y posteriormente fue adaptado al sistema *Android*, logrando aumentar la cantidad de usuarios. En 2013 Mark Zuckerberg, creador y dueño de la red social *Facebook*, trató de negociar la compra de la aplicación ofreciendo una cantidad de 3000 millones de dólares sin embargo, Evan Spiegel, rechazó dicha oferta, al mismo tiempo se implementaban mejoras en la red social como los filtros geográficos que permiten mostrar datos sobre la ubicación de los usuarios que suben sus fotos, y para ese entonces ya era posible también subir videos. En 2014 se implementó la función

“*Snapcash*” que permite a los usuarios enviar dinero a sus contactos contando para ello con la empresa de pagos a través de móvil *Square* para reforzar la seguridad, también se incluyeron otros filtros y efectos para las fotos. (Inversian, 2016).

Ahora que se ha descrito cómo fue que surgió, ¿Qué es *Snapchat*? Y ¿Cómo se utiliza? *Snapchat* es una aplicación de mensajería que permite a los usuarios intercambiar imágenes y videos (llamados *snap*s) que “desaparecen” después de que son vistos. Su función principal es permitir a los usuarios tomar una foto o video, agregar filtros u otros efectos y compartirlos con amigos. Lo único que se necesita para registrarse es el correo electrónico, fecha de nacimiento y nombre, es común que los usuarios utilicen pseudónimos. También se puede agregar automáticamente a alguien tomando una foto de su “*Snapcódigo*”, el cual es un código QR único que cada usuario tiene. (Common Sense Media, 2023).

En *Snapchat*, la dinámica para comenzar una conversación es distinta a otras redes sociales, ya que destaca que las fotos, no el texto, generalmente inician la comunicación. Para comenzar una conversación, se debe tocar el círculo grande de la cámara y tomar una foto, la cual puede ser modificada con herramientas como filtros, brillo, saturación de color, agregar elementos, entre otros. Una vez que la foto ha sido personalizada, puede ser enviada a cualquier persona en la lista de amigos o agregarla a la historia del usuario, que es un registro de momentos del día en forma de imágenes y videos que, en conjunto, crean una narración que otros usuarios pueden ver durante 24 horas, las historias aparecen en forma de círculos, y cuando se tocan, reproducen automáticamente las imágenes o los videos que el usuario creó. Además de los mensajes de texto individuales, *Snapchat* también ofrece mensajes de texto grupales e

historias grupales en las que todos en un grupo pueden contribuir. (Common Sense Media, 2023).

Finalmente, otra red social que debe ser mencionada es *Tinder*, ya que si bien no está dentro de los primeros lugares de las redes más utilizadas, sí es la aplicación que encabeza la lista, a comparación de otras redes con el mismo fin, el cual es que los usuarios interactúen, cortejen o se relacionen íntimamente con otros y así encontrar pareja. Este es otro medio que revolucionó la forma en que las personas actualmente consiguen ya sea pareja o un encuentro sexual de una noche, pues es muy fácil que los usuarios a través del perfil acepten o no el “*match*” (es decir, que ambas partes aprueban en la aplicación el poder iniciar una conversación) para conocer a otro u otros internautas, acordar un encuentro físico en un lugar o ir directamente a lo que cada uno desea, facilitando por mucho el cortejo a solo un *click*. Fue en agosto de 2012 que los estudiantes: Sean Rad, Justin Mateen, Jonathan Badeen y Ramón Denia empezaron a crear este sitio dentro de los muros de la Universidad del Sur de California, sin embargo, no fue hasta 2014, en los Juegos Olímpicos de Sochi, que la aplicación tuvo mayor éxito y fue reconocida (Hipertextual, 2021).

Tinder tiene la ventaja de que crear una cuenta es sencillo. No se pide que llenen formularios ni encuestas, solo se pide a los usuarios registrarse y vincular la cuenta con *Facebook*. El hecho de que esté vinculado a *Facebook* tiene un fin, y este es que los usuarios de *Tinder* sepan cuáles son los gustos, aficiones, pasatiempos, entre otros, de cada persona; y conforme más *match*’s se hagan o se descarten fotos, el algoritmo de esta red social junto con la vinculación anterior a *Facebook* logrará identificar así los gustos del usuario, las características físicas que le atraen más e incluso sugerir perfiles, siendo cada vez más selectivo y ajustándose a

las necesidades de cada uno, esto con el objetivo de que las personas no se aburran de la aplicación y constantemente estén revisándola.

A pesar de que *Facebook* en 2019 intentó replicar la idea al crear *Facebook* parejas, *Tinder* sigue siendo más empleada para la búsqueda de encuentros casuales.

Tiktok fue desarrollada en 2016, en China, por Zhang Yiming. Es una red social que se especializa en que sus usuarios realicen contenido audiovisual corto y con filtros especiales para añadir un toque más divertido a esto. Se popularizó a partir del año 2018, por lo que la aplicación fue descargada 45 millones de veces en el primer trimestre del 2018 (Infobae, 2021).

Tiktok es una red social cuya población principal activa son los jóvenes; en dicha red, los jóvenes manifiestan y expresan sus sentimientos, gustos, pasiones, actividades, ideas, innovaciones así como bromas que pueden estar en tendencia en otras redes sociales. Pese a que es una red social en la que la mayoría de los usuarios son jóvenes, las personas adultas y adultas mayores poco a poco se animan a subir sus *tik toks* para seguir las tendencias en la red. Esta red social busca principalmente impulsar la creación de contenido y el juego del usuario con la variedad de filtros, efectos de sonido y de imágenes que le ofrece. El contenido es fresco y se adapta a lo que cada usuario busque en especial, teniendo un algoritmo programado para mostrar vídeos relacionados a los gustos de sus usuarios y, que cuando menos se den cuenta, ya han pasado un largo rato frente a la pantalla consumiendo el contenido. La facilidad y variedad de filtros no solo visuales sino que ahora hasta de sonido con la que se pueden crear los *tik toks* es otra de las razones por las cuales es tan popular.

Sin embargo, *TikTok* no se ha quedado únicamente en el entretenimiento, sino que también ha impulsado a otras formas de transmitir conocimiento y contenido enfocado al aprendizaje, por ejemplo, quienes enseñan algunos oficios en sus cuentas, comparten experiencias de sus trabajos, realizan tutoriales, brindan clases especializadas (por ejemplo, de matemáticas, estadística, ciencias sociales, filosofía, inglés, etc.), rutinas de ejercicios, entre otras.

En 2020, TikTok ha tomado mucha más fuerza y popularidad entre las redes sociales más visitadas, pues en este año, la aplicación tuvo 56 millones de descargas registradas tan solo en el mes de diciembre. (Nortika, 2021).

Con 689 millones de usuarios activos cada mes, esta red social china se ha vuelto la favorita de usuarios que en su mayoría oscilan entre los 16 y los 24 años. TikTok llegó a brindar otro tipo de posibilidades en cuanto a redes sociales diseñadas para la creación de vídeos verticales, ofreciendo a las generaciones más jóvenes un espacio y las herramientas necesarias para compartir vídeos musicales cortos con una perspectiva más fresca, divertida e interesante, como lo demostró una encuesta realizada en Estados Unidos cada mes. (Nórtika, 2021, párr. 47).

Las redes sociales virtuales anteriormente mencionadas son las que se encuentran en tendencia actualmente, y en donde la población joven interactúa principal y constantemente.

Entre las redes sociales que más utilizaron los mexicanos durante 2015 se encuentran:

Facebook.

Del total de internautas en México que acceden a redes sociales, 96% están inscritos a *Facebook*; además 93% acceden diariamente a esa red y 56% lo hacen a través de un teléfono inteligente o *Smartphone*. En cuanto al género de los usuarios, 55% de los usuarios de *Facebook* en México son mujeres y 45% hombres. (Islas, 2015, p. 6)

Twitter

Del total de internautas que acceden a redes sociales, 69% están inscritos a *Twitter*; 66% acceden diariamente a esa red y 55% lo hacen a través de un teléfono inteligente. Además, 56% de los usuarios de *Twitter* en México son mujeres y 44% son hombres. (Islas, 2015, p. 6)

YouTube

Del total de internautas que acceden a redes sociales, 65% están inscritos a *YouTube* –la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI, 2013) la considera red social-; 66% acceden diariamente a esa red y 44% lo hacen a través de un teléfono inteligente. En cuanto al género de los usuarios de *YouTube* en México, 55 son mujeres y 45% hombres. (Islas, 2015, p. 6)

México es el país con más usuarios registrados en *Instagram* de toda la región: tiene 16 millones de usuarios registrados. (Guidara, 2017). El 59% de la población mexicana utiliza esta red social (Rebolledo, 2017). En 2016, de los usuarios de *Instagram*, el 56% eran mujeres y el

44% hombres, el rango de edad donde se concentraba más esta red social era entre 18 y 24 años con un 45% del total del universo de cuentas (Regalado, 2016).

En 2016, un 88% de los jóvenes mexicanos usaron principalmente internet para acceder a redes sociales, un porcentaje que se mantiene alto en personas entre los 18 y 24 años de edad, según reveló un sondeo del Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) (Periódico Sin embargo, junio, 2016). De acuerdo con estas cifras, los jóvenes son quienes más activos se encuentran en el ciberespacio y en el uso de las redes sociales como medio para la interacción con las demás personas.

Zoom es una de las plataformas más utilizadas para las reuniones en línea, y tuvo un rotundo éxito que aumentó a partir de la pandemia por SARS-Cov2 en el año 2020 en México, esto debido a que fue una de las más socorridas para la realización de clases virtuales, juntas laborales o reuniones ya sea familiares o de amistad en la red.

Esta plataforma fue creada por Eric Yuan, quien ya estaba desarrollándola en 2011 y tras proponerla a la empresa Cisco, lugar en donde trabajaba, y ser rechazada por ésta, decidió continuar su proyecto aparte, fundando así la empresa *Zoom Video Communications* (El Financiero, 2021). En el año 2020 es cuando *Zoom* despegó muchísimo más para convertirse en una de las aplicaciones más descargadas, ya que era utilizada principalmente para realizar video llamadas para conferencias, juntas laborales, talleres y clases; además de que también se utilizaba de forma recreativa, como por ejemplo, armar grupos de gustos en común y realizar reuniones en esta plataforma virtual, grupos de amigos que no se habían reunido por mucho tiempo y que tras la pandemia, tomaron *Zoom* como la mejor alternativa; para facilitar la comunicación entre familiares lejanos o, incluso facilitando el que personas que tuvieran el virus

de COVID-19 pudieran comunicarse con sus seres cercanos desde el hospital o en el confinamiento de su hogar, entre otros.

Una estadística contundente del éxito de esta empresa es que en diciembre de 2019 había 10 millones de reuniones por Zoom cada día. Para abril de 2020 la cifra se había disparado a 300 millones diarios y se convirtió en la aplicación gratuita más descargada de ese año. (El Financiero, 2021, párr. 2).

Otra de las plataformas virtuales más utilizadas para las clases y el trabajo desde casa es *Google Meet*.

Google Meet es una aplicación anunciada en marzo de 2017 por la compañía estadounidense Google LLC. También conocida como *Hangouts Meet* (por provenir de la plataforma clásica de *Hangouts*), es una herramienta enfocada en el entorno empresarial y en clientes profesionales, capaz de crear videoconferencias de hasta 250 personas y compartir documentos y distintos formatos de archivos en tiempo real sin limitaciones. (Florentín, 2022, párr. 1)

Las funciones de *Google Meet* son muy parecidas a lo que puede realizarse en *Zoom*. En *Meet* es posible unirse a videoconferencias ya iniciadas, tiene múltiples opciones como realizar llamadas de voz, compartir pantalla con el resto de los integrantes de la reunión, enviar mensajes textuales y grabar las reuniones hechas en caso de que después se quisiera revisar algún detalle en particular. Todas estas funciones también están disponibles en *Zoom*. (Florentín, 2022)

Estadísticas a nivel mundial respecto al uso de redes sociales.

Según un estudio del Laboratorio de ideas y datos sobre el futuro digital (iLifebelt), los usuarios de *Facebook* representan más de un 62% de los usuarios totales de redes sociales en el mundo, siendo ésta la que encabeza la lista de redes sociales actuales más socorridas en el mundo. Según un estudio de Latamclick, en segundo lugar estaría *Youtube*, con 1.5 mil millones de visitas cada mes. *Instagram* en tercer lugar ya que tiene un aproximado de 1000 millones de usuarios activos. Se estima que *WhatsApp* tiene un aproximado de 700 millones de usuarios activos por mes. Le sigue *Snapchat* con 178 millones de usuarios activos por día. *Tumblr* tiene 396 blogs creados. *Twitter* en 2017 tuvo un aproximado de 100 millones de usuarios activos al día.

Estadísticas en México respecto al uso de redes sociales.

En 2018, el 14° Estudio de sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México, realizado por la Asociación de Internet.mx; arrojó que el 51% de las mujeres se conectan a internet, y el rango de edad que más pasa el tiempo navegando en la red es entre los 25 a 34 años de edad, el 64% de los usuarios perciben que se encuentran conectados en internet las 24 horas; siendo el *Smartphone* con el 89% el *gadget* o aparato con mayor preferencia para navegar en la red, y 7 de cada 10 internautas lo utilizan para acceder a alguna red social. El 89% refiere que la principal actividad que realiza al navegar en internet es estar en redes sociales virtuales, seguido de enviar o recibir correos electrónicos (84%) y búsqueda de información (82%). 5 redes sociales en promedio posee cada usuario en México, siendo *Facebook* la principal red social utilizada por los mexicanos con el 98%, seguido de *whatsapp* con el 91%, *Yotube* con el 82%, *Instagram* el

57%, *Twitter* 49%, *G+* 48%, *Pinterest* 41%, *Snapchat* 27% y *Tinder* 8%. Los usuarios pasan el 40% de su tiempo conectados en internet en alguna red social (Asociación de Internet, 2018).

En 2019, el 15° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México realizado por la Asociación de Internet, arrojó que en México hay 82.7 millones de usuarios de internet, es decir, se representa una penetración de 71% de la población (USECIM, 2019). Al igual que en 2018, el 51% de las personas que se conectan a la red son mujeres; prevaleciendo también el grupo de edad de 25 a 34 años como los usuarios que más utilizan las redes sociales (22%). Dentro de los hábitos de conexión, el 86% dice conectarse todos los días por igual, pasando en promedio 8 horas con 20 minutos en total navegando en internet por día; con un 90%, el medio día (de 12:00 a 14:00 horas.) es el momento en el que más usuarios se conectan a internet. El *gadget* con el que más navegan en internet los usuarios sigue siendo el *Smartphone*, aumentando esta vez a un 92% su utilización, seguido de la laptop con un 76% y la Computadora de escritorio con un 48%. Así mismo, se mantiene el 82% el acceder a redes sociales virtuales como la principal razón para conectarse a internet, seguido de un 78% para enviar o recibir mensajes instantáneos y un 77% enviar o recibir mails. El 67% de los internautas en México perciben que se encuentran conectados las 24 horas del día. (Asociación de Internet, 2019).

Para el año 2021, el 18° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México realizado por la Asociación de Internet arrojó cambios significativos a comparación del 15° estudio, mostrándose que en 2021, se cuenta con 88.6 millones de internautas en México, lo cual representa una penetración del 75.6% de la población; de estos internautas, el 51.8% de los usuarios son mujeres y el 48.2% hombres. El rango de edad de entre 25 a 34 años de edad sigue siendo la población que más activa se encuentra en las redes sociales (19.8%) mientras la

población de entre 6 a 11 años y de más de 54 años es la que menos se encuentra inmersa en redes sociales virtuales (10.5% respectivamente). El *Smartphone* se convirtió en el principal punto de acceso para conectarse a internet con un 95.4%, seguido de la computadora con un 42%, la *SmarTV* 22.8% y la tableta con el 15.8%. Este incremento tiene mucho que ver con la situación de la pandemia por Sars-Cov2 que inició durante el año 2019 en China y que llegó a México en 2020; a raíz de la modificación en la interacción en el medio de trabajo y de la escuela, muchos niños y jóvenes utilizaron variedad de dispositivos para poder continuar con sus clases además de una mayor conexión a las redes sociales virtuales como forma de entretenimiento o hablar con pares. Dentro de los hábitos de conexión, el 74% de los internautas declararon no tener un día específico de conexión, siendo los horarios donde más conexión a redes sociales hay el de: media tarde (16 a 19 horas.) con un 24.2%, y la noche (19 a 21 horas.) con el 25.3%. La Asociación de Internet recalca que la pandemia incentivó un mayor número de actividades en línea, esto a raíz de la necesidad de continuar con la educación, trabajo y entretenimiento, adaptándose éstas por medios de los dispositivos electrónicos para realizarse desde casa. El estudio también refleja que la mensajería instantánea es la actividad en línea que más frecuentemente realizan los internautas con un 95.7% diario desde el *Smartphone*, seguido del acceso a las redes sociales virtuales con un 91.9% diario desde el *Smartphone*; se señala que debido al precio y capacidades, el *Smartphone* se convirtió en el dispositivo donde más se accede a internet; mientras que la computadora es utilizada principalmente para actividades donde se requiere más concentración y procesamiento, por ejemplo, realizar trámites, tomar cursos en línea, buscar empleo, entre otras; el *Smartphone* se utiliza en mayor medida para envío de mensajes, entretenimiento, solicitud de transporte y la búsqueda de pareja. En el estudio se menciona que el 95% de los usuarios de internet cuentan con al menos una cuenta en plataformas

de redes sociales o mensajería instantánea, siendo *WhatsApp*, *Facebook* y *Youtube* las de mayor uso; *Facebook* y *TikTok* muestran un crecimiento en su utilización durante el año 2021 con un 83.1% *Facebook* y *TikTok* un 15.3% de usuarios con cuenta activa. En lo que corresponde al top o lista de las 5 redes sociales virtuales más utilizadas en México se encuentran: *WhatsApp* (43.6%), *Facebook* (35.5%), *Instagram* (10.1%), *Youtube* (5.6%) y *TikTok* (2.9 %). Dentro de los riesgos de internet, se encontró que el robo de datos personales es lo que más preocupa a los usuarios, siendo así que aproximadamente 7 de cada 10 se encuentran preocupados por esta práctica (68.2%), seguido de ésta el recibir un virus en el dispositivo se queda con el 37.8% y el 29.1% con la invasión de la privacidad. La preocupación más baja compartida por los internautas fue recibir o vivir ciberacoso con un 9.2%. (Asociación de Internet, 2022)

Redes sociales en la interacción personal

Para que la interacción sea posible, es fundamental que en primera instancia haya comunicación.

“La comunicación es la relación existente entre un emisor y un receptor, que se transmiten señales a través de un código en común, el emisor da un mensaje al receptor” (De Conceptos, 2008, párr. 2).

Mediante la comunicación se transmite y recibe información, se externalan, expresan y reciben sentimientos, valoraciones, prejuicios, ideas, creencias, entre otros. Cabe mencionar que la comunicación no es únicamente verbal, sino que se puede manifestar de forma escrita, por medio del lenguaje corporal como gestos, señas, expresiones faciales y movimientos, pictográfica, entre otras.

La comunicación, como fundamento de la interacción social, es el mecanismo que ha hecho posible la existencia de lo que llamamos sociedad. Es el principio básico de la organización social, y como tal, es requisito indispensable para las relaciones sociales. Todo ello pone de manifiesto que la comunicación es un proceso social articulado en torno al fenómeno de compartir, de poner en común, de vincular. (Rizo, 2006, p. 163)

Las interacciones personales pueden ser muy breves así como también muy duraderas, siendo éstas últimas las que pueden llevar a dos o más personas a formar un vínculo fuerte.

Se define como interacción al fenómeno por el cual los seres humanos se relacionan entre ellos, esta establece la posterior influencia social que es recibida por cada persona. Por lo tanto, la interacción social se entiende como el vínculo que existe entre las personas y que son fundamentales para el grupo, de tal forma que sin ella la sociedad no funcionaría. (Definición XYZ, s.f., párr. 1).

Las redes sociales virtuales se convirtieron en un medio para dar lugar a la comunicación e interacción que las personas tienen día a día, así como ampliarla. Actualmente, la comunicación no sólo se realiza de persona a persona físicamente, sino que la mensajería instantánea en el espacio virtual se ha vuelto fundamental y una herramienta básica; esto por medio de mensajes de texto o chat, en los cuales es cada vez más común que las oraciones incluyan emoticonos o también llamados *emojis*, de caras con expresiones faciales características, animales, objetos, comida, profesiones, simbología, entre otros, además de añadir *stickers* y *gifs*, los cuales son dibujos, imágenes o mini videos que tienen un breve lapso de movimiento; e incluso los memes tomaron un fuerte significado y relevancia, los cuales son muy

difundidos en las redes sociales como forma de humor y entretenimiento así como para también reflejar problemáticas sociales o la identificación con un grupo.

La cibercomunicación se define como el proceso de la comunicación mediatizado a través de internet, y a través de las redes sociales en general. Nace dentro de un contexto cultural denominado cibercultura, que se define como una cultura nacida de la aplicación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, en medios masivos como internet. Cultura de polaridades, de opuestos, de ventajas y desventajas, de libertad absoluta, anonimato, cibercrimes; constituida por ciberciudadanos con derechos y obligaciones. (Avogadro, 2012, párr. 5).

Siendo así, las personas forman e interactúan con sus vínculos por medio de la cibercomunicación en las redes sociales, un espacio más en el que cabe mencionar que es común que se reproduzcan guiones de vida, creencias, estereotipos, prejuicios, entre otros, culturales, ya que las personas están inmersas en ésta, lo único que cambia es el contexto en el que se desarrollan las interacciones.

El lado oscuro de las redes sociales: vulnerabilidad personal y social.

A pesar de las múltiples ventajas y avances en la comunicación que los sitios de internet y las redes sociales virtuales ofrecen, también se pueden dar conductas y situaciones en este espacio que ponen en riesgo o vulneran a los usuarios y usuarias.

Al momento de registrarse o darse de alta en alguno de estos sitios, la mayoría suelen pedir datos personales como: nombre y apellidos, edad, fecha de nacimiento, ciudad, números de teléfono, entre otras, los cuales si no cuentan con una política de confidencialidad, pueden ser expuestos a otros sitios en la red, filtrándose datos, o cuando el mismo usuario decide poner su información como “pública” en sus perfiles. Esta exposición de los datos personales puede traer situaciones de riesgo como: acoso, extorsión y fraude, situaciones de violencia, engaño, hostigamiento, que tomen captura de conversaciones privadas y las suban a la red o al ciberespacio con la finalidad de lastimar o exponer a la otra persona, robo de fotos y datos personales para hacerse pasar por una persona por medio de una cuenta falsa (falseamiento de identidad), subir datos a otros sitios de internet donde la seguridad de la persona implicada puede estar en riesgo, por ejemplo, que los datos sean subidos a sitios pornográficos, de trata de blancas, foros donde se promueva la discriminación, entre otros que, debido a que se enfocan más a la violencia sexual, se describirán a detalle en el capítulo de ciberviolencia.

Ciberadicción.

Una de las principales desventajas es que puede generarse una ciberadicción o conducta adictiva al internet. A continuación el concepto de ciberadicción:

Patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Esta conducta conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, recreativas, de la salud y de la higiene personal. Se desarrollan conductas adictivas similares a la dependencia de sustancias, se generan fenómenos de abstinencia y tolerancia, sensación de pérdida de control y se utilizan como método para escapar de la realidad. (Arab y Díaz, 2015, p. 10).

Semejante a otras adicciones, se tienen ciertas características que reflejan conductas repetitivas para aumentar el tiempo que se pasa en la *web*. Algunos indicadores de ciberadicción son (Arab y Díaz, 2015, pp. 10 y 11):

- El tiempo de uso de redes sociales ha ido en aumento.
- El rendimiento académico ha disminuido notablemente porque dedica demasiado tiempo a estar conectado (a).
- Manifiesta una gran irritabilidad cuando alguien lo (a) interrumpe.
- Se ven ansiosos (as), deprimidos (as) o aburridos (as) cuando no están conectados (as) a internet.
- Deja de reunirse con sus amistades y prefiere estar frente a la pantalla de la computadora, tableta o *smartphone*.
- Se queda hasta muy tarde en la noche navegando en la red, chateando, entre otros.
- Está pendiente a cada momento de sus mensajes y mira en forma obsesiva cuándo fue la última respuesta.
- Revisa constantemente su teléfono celular para ver si ha llegado un mensaje y presenta vibraciones fantasmas (la sensación de que su teléfono vibra con alguna notificación, cuando en realidad el teléfono no ha sonado ni ha vibrado).
- Habitualmente lo primero y lo último que hace al despertar y al dormir, es revisar el teléfono celular, la Tablet o la computadora.

Dentro de las consecuencias físicas debido a una ciberadicción se encuentran (Varela, 2019, párr. 2):

- Dolor de cabeza, cuello o espalda.
- Ojos secos u otros problemas de visión.
- Síndrome del túnel carpiano (alteración de la sensibilidad o del movimiento de una parte de la mano debido a la compresión del nervio mediano).
- Insomnio.
- Cambios de peso por la pérdida de hábitos alimentarios y/o abandono de la actividad física.
- Falta de higiene personal (por ejemplo, no bañarse para seguir conectado).

Debido a la facilidad y rapidez con la que se puede acceder a las redes sociales virtuales, los jóvenes y adolescentes, quienes son la población más activa en éstas, pasan cada vez más tiempo en estos sitios, reforzando vínculos e interacciones con otros por este medio. El uso indebido y excesivo puede provocar que estos vínculos interpersonales se concreten únicamente mediante la web y se alejan de las pláticas cara a cara. Además el uso desmedido de Internet, puede ocasionar conductas adictivas similares a los problemas con el juego, sexo, trabajo, entre otros. Los jóvenes y los adolescentes son la población que tiene mayor riesgo de padecer esta adicción (Suriá, 2012). Esto se debe a la interactividad, popularización y reconocimiento social que éste ofrece. Las redes sociales virtuales facilitan la interacción con otros por medio de los *chat*, así como es fácil acceder a listas de personas con las que se podría entablar una

conversación, en estas redes los jóvenes tratan de mostrar los mejores atributos o características que tienen para poder ser aceptados o tener más seguidores.

La dependencia que puede generar el abuso de las Nuevas Tecnologías de Información (TIC) o las RS a los jóvenes, incrementa su uso ya que estas herramientas permiten ser visibles ante los demás, pueden reafirmar su identidad grupal y además los mantienen comunicados con sus amigos en su tiempo libre y muchas veces, los hacen sentirse populares. (Flores, et. al., 2016, párr. 12).

La rapidez, el fácil acceso y las aplicaciones así como herramientas llamativas que ofrecen las TIC hacen que los jóvenes se interesen cada vez más en utilizarlas e integrarlas a la mayoría de las actividades de su vida cotidiana. Por ejemplo, ahora para comunicarse con las amistades, familia o pareja es más sencillo enviar un mensaje instantáneo en cualquier red social a escribir una carta o telegrama, e incluso a ir a visitar a esa persona con la que se está comunicando.

Las TIC simplifican considerablemente nuestros quehaceres cotidianos. El atractivo de Internet para los jóvenes es que se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. El uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control. (Echeburúa y Corral, 2010, p. 3)

Asimismo, esta enajenación puede ocasionar un uso desmedido a ver contenidos inapropiados, a hacer acoso o perder la intimidad, pues al crear una identidad ficticia el adolescente se confunde entre lo íntimo, lo privado y lo público, y en ocasiones esto conlleva a que cualquier persona mal intencionada haga uso inadecuado de la información. Por otro lado, abusar de las redes sociales virtuales tiene otras consecuencias que se relacionan con la salud y el comportamiento, por ejemplo, el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta, el sedentarismo y la obesidad. Se tiene identificado que las personas propensas a sufrir adicciones, tienen una personalidad vulnerable, una cohesión familiar débil y relaciones sociales pobres, por lo que son las más vulnerables (Echeburúa y Corral, 2010). Cabe señalar que es importante agregar que la mayoría de las redes sociales no cuentan con un filtro estricto para admitir o no a usuarios de cierta edad a éstas y evitar que así se expongan a contenido que les vulnere o que pueda ser perjudicial, en este caso, para los menores de edad y adolescentes. Un ejemplo de ello es la red social Facebook, cuya descripción en la “tienda de aplicaciones”, dice que es recomendable utilizarse a partir de la adolescencia debido al contenido que se puede encontrar en ella, sin embargo, hay varios menores de edad que ya cuentan con su perfil en este sitio.

Según la autora Young (1998, como se citó en Echeburúa y Corral, 2010), las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes:

- A. Dejar de dormir o dormir muy poco para estar conectado a la red constantemente o todo el tiempo posible, siendo así que se tienen tiempos de conexión anormalmente altos.

- B. Descuidar actividades y vínculos personales importantes, como la familia, amistades, pareja, el estudio y/o trabajo y el cuidado de la salud, debido a que se prefiere estar al pendiente de mantenerse conectado en la red.
- C. Recibir constantes quejas o comentarios por parte de personas cercanas, en relación con el uso desmedido de las redes sociales virtuales.
- D. Pensar en las redes sociales virtuales de manera recurrente, incluso cuando no se está conectado a ellas, llegando a sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla, resulta muy lenta o no es posible ingresar a las redes.
- E. Hacer el intento de limitar el tiempo de conexión, fallando en éste y perdiendo nuevamente la noción del tiempo que se permanece conectado en las redes sociales virtuales.
- F. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado a las redes sociales virtuales, consumiendo contenido virtual o jugando a un videojuego para evitar reclamos o comentarios por parte de los seres cercanos.
- G. Aislarse de su entorno y de los vínculos cercanos, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios o en el trabajo.
- H. Sentirse en un estado de euforia y activación exageradas o anormales cuando la persona está delante de la computadora o dispositivo electrónico.

Una vez que los criterios anteriormente mencionados se acumulan y se cumple con mayor tiempo así como constancia, se genera definitivamente una adicción a las redes sociales virtuales.

La dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana. (Echeburúa y Corral, 2010, p. 5).

Challenges o retos virales.

Los retos han estado presentes en las interacciones de los jóvenes y adolescentes desde mucho tiempo antes de que surgieran las redes sociales virtuales, sin embargo, en esta era digital se ha incentivado aún más la realización de hazañas y desafíos que atentan contra la integridad y salud tanto física como mental de esta población al ser quienes más atentos están a sus redes sociales. Desde desafíos como cortarse todo el cabello si un equipo de fútbol perdía el partido hasta las comúnmente llamadas “novatadas” que se realizaban al ingresar al nivel educativo de secundaria o preparatoria y así poder pertenecer al grupo, estos retos han sido parte de la vida cotidiana de los jóvenes como un ritual para la aceptación de pares, por diversión o para encajar en un grupo. Ahora que estos retos fueron llevados al ciberespacio, se esparcen cada vez más rápido y a diversos lugares del mundo, replicándose a mayor o menor intensidad dependiendo de qué tan viral se ha hecho el *challenge*.

Los retos siempre han existido desde épocas remotas, y especialmente entre los jóvenes, pero con el uso de las tecnologías se han agudizado y se han popularizado tanto en las redes sociales, que ya han llegado a extremos desafiantes que han impulsado cada

vez más a imitar conductas que lesionan física o emocionalmente a las personas que se atreven a practicarlos. (Colegio Ciudadela Educativa, 2020, p. 3).

Estos famosos retos virales en un inicio eran más inofensivos, ya que algunos fueron creados con fines lúdicos o para apoyar alguna causa, como lo fue el *Ice Bucket Challenge* en 2014 a manera de concientización y apoyo a las personas con esclerosis, inspirada en el caso de Pete Frates, quien era el capitán de béisbol de la Universidad de *Boston College*. Al ser realizados por personas famosas en el medio del espectáculo, el resto de la población se animaba aún más a intentarlo y grabarse para mostrar a sus redes cercanas que estaban dentro de la tendencia.

El *#IceBucketChallenge* tuvo lugar durante el verano de 2014, cuando personas de todo el mundo publicaron vídeos y fotos de ellos mismos arrojando cubos de agua helada sobre sus cabezas y desafiando a otros a hacer lo mismo. El objetivo era recaudar dinero para la investigación de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) con la que vivía Frates y miles de personas en todo el mundo. (BBC News Mundo, 2019, párr. 3)

En la actualidad los retos virales son llevados a cabo principalmente por adolescentes y adultos jóvenes, aunque también ya está el riesgo latente de que los niños comiencen realizarlos. Estos desafíos virales se han vuelto cada vez más peligrosos para la salud física y psicoemocional, pues pareciera que para poder ser parte del grupo, por presión social y para poder tener más seguidores en las redes, los jóvenes adoptan comportamientos riesgosos que les pueden llevar a violentar a otros o exponer su propia salud física y mental, e incluso en casos graves llevarlos a perder la vida, todo con el fin de demostrar que son capaces de aventurarse a tomar el riesgo y cumplir como el resto para ser tendencia en las redes.

El Psic. Herrán G. afirma que con los retos virales los adolescentes consiguen un sentimiento de pertenencia a la comunidad virtual con la que interactúan, ya que para ellos las redes sociales son una realidad complementaria (y no un universo paralelo) en la que pasan mucho tiempo. (Familia Digital, 2022, párr. 7)

Pese a que la persona no desee hacer los retos, no esté seguro de ello o le parezcan peligrosos, generalmente terminan cediendo ante la presión del entorno que genera acoso y hostigamiento en línea o en lugares como la escuela o el trabajo.

De acuerdo con un reciente estudio financiado por la red social *TikTok*, un 21% de los jóvenes de entre 13 y 19 años ha participado en retos en línea (el 14% de los encuestados tenía entre 13 y 15 años y el 9% correspondía a jóvenes de entre 18 y 19 años), pero solo un 2% afirma haber hecho retos que ellos mismos consideran peligrosos. (Praesidio Safeguarding, 2021; Familia Digital, 2022, párr. 9)

En otros casos, hay jóvenes quienes debido al auge que tienen sus *influencers* (personas que realizan transmisiones de contenido en vivo o vídeos en varias plataformas virtuales y tienen un número de seguidores lo suficientemente grande como para monetizar) predilectos en plataformas como *Youtube*, *Twitch*, *TikTok*, *Facebook*, entre otras, imitan estas conductas para parecerse a éstos o para ser tomados en cuenta por sus *influencers* y por el resto de internautas; añadiendo que en la mayoría de estas ocasiones se tiene de igual forma la finalidad de obtener más seguidores, *likes* y comentarios en sus propias redes sociales.

Los retos virtuales son una forma de generar interacciones. Entre más *likes*, seguidores o comentarios, toman más fuerza en la comunidad. Los jóvenes, además se

mueven en un medio de amigos, conocidos o seguidores que los impulsa a imitar este tipo de conductas. (Ciudadela Educativa, 2020, p. 5).

Los jóvenes minimizan y/o no se percatan del riesgo físico y psicoemocional que corren al seguir estos retos, tanto para sí mismos como para otras personas, añadiendo que también puede ocurrirles alguna de las situaciones que se comentaron en capítulos anteriores en lo que respecta al robo de información y utilización fraudulenta de ésta. La mayoría de estos *challenges* incitan y reproducen varios tipos de violencia bajo la etiqueta de ser algo divertido.

Esta clase de juegos virales de moda que promueven imágenes violentas, agresivas, amenazantes, horribles maldiciones incitan al suicidio o a ocasionar un daño hacia otras personas, generando trastornos físicos y psicológicos, ansiedad, depresión, insomnio, entre otros. Muchos de ellos usan información personal del usuario, atemorizan a los receptores del mensaje, utilizando el juego para robar información privada. (Ciudadela Educativa, 2020, p. 6).

Algunos de los retos más virales y peligrosos que se han realizado han sido (Infobae, 2020):

- El reto de la canela. En 2012 se puso de moda tragar de golpe una cucharada de canela en polvo. Algunos *youtubers* del momento ayudaron a viralizar este reto. Como consecuencias, varios jóvenes sufrieron colapsos pulmonares, irritaciones de garganta y problemas respiratorios. El objetivo es expulsar la canela por boca y nariz, una acción llamada “el aliento del dragón”. El problema es que si se consume esta

- especia sin ningún líquido y de manera acelerada, se provoca daño a los pulmones y otros órganos.
- **Reto de la ballena azul.** Surgió en 2015 en las redes sociales rusas, concretamente en la red social *Vkontakte* (VK). Este reto consiste en una serie de pruebas durante 50 días, para las cuales cada día la intensidad del daño y autolesiones aumenta, como por ejemplo, pedir que se vean películas de terror durante 24 horas, dibujarse una ballena en el brazo o muslo por medio de un cuchillo, entre otros, estos retos son dados por una persona incógnita al otro lado de la pantalla, a quien se le muestran pruebas como por ejemplo fotografías y vídeos de que se ha cumplido el reto para poder continuar el juego. La prueba final consiste en que el participante se suicide. Este reto recibe su nombre por una característica peculiar de esta especie, la cual se acerca por voluntad propia a las costas para morir.
 - ***Momo Challenge.*** Nació en 2016. Es protagonizado por la imagen de una mujer cadavérica, la cual es una escultura del artista japonés Keisuke Aiso, quien la creó sin intenciones de que surgiera este reto. Este reto trata de que el participante escribe a un número de *WhatsApp* que circula por internet para ponerse en contacto con “*momo*”, quien les envía imágenes o vídeos de terror y de violencia así como amenazas, impulsando al receptor a caer en distintas conductas que atentan contra su vida y les ponen en riesgo.
 - **Mono espacial.** Este reto invita a las víctimas a que lleguen a un estado de euforia interrumpiendo el acceso de oxígeno al cerebro a través de auto asfixiarse. La persona se asfixia hasta casi perder el conocimiento para poder cumplir con el reto.

- *Kiki Challenge*. El desafío consiste en bailar la canción *In my feelings*, del rapero canadiense Drake, bajándose de un auto en movimiento lento o situándose delante del vehículo en plena calzada. Este reto se hizo viral gracias al comediante estadounidense Shiggy, y pronto más famosos decidieron replicarlo, incentivando así a que las personas lo realizaran por diversión. Este reto se hizo popular en las redes sociales *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*. Este reto puede ser muy riesgoso, ya que existe el peligro de caerse y lesionarse, perder el control del vehículo y provocar un accidente, caerse y ser atropellado, entre otras. En México, una mujer trató de realizar este reto pero con una canción diferente, de los Tucanes de Tijuana, llamándolo el “*La Chona challenge*”, sin embargo al realizarlo y entrar al vehículo, perdió el control de éste, lesionándose. (BBC noticias, 2018).

Algunos otros retos más recientes que se han hecho populares son los siguientes:

- *Tide Pod Challenge*. Este desafío implica morder una cápsula de detergente de cualquier marca y escupir o ingerir el contenido. Al morder la cápsula o comérsela, surge un dolor severo ya que los elementos químicos que componen a la cápsula provocan quemaduras en la boca, el esófago y el tracto respiratorio. (The New York Times, 2018, párr. 2)
- Reto del rompebocas. Este reto inició en México y Colombia. Una persona se acerca a la “víctima” por detrás, le envuelve por los tobillos con una bufanda u otra prenda de ropa y tira para que se caiga de frente, mientras un tercero lo graba todo con el móvil para subirlo después a las redes sociales. (Gaptain, 2021, párr. 23).

- Reto del abecedario. Consiste en que un niño rasca el dorso de la mano a otro mientras este recita las letras del abecedario de la A hasta llegar a la Z, a quien se le está rascando el dorso tiene que decir una palabra que inicie con la letra que se le va indicando. A cada palabra, la “rascada” es más fuerte cada vez, acabando la mayoría de las veces con heridas graves que dejan marcas y cicatrices para toda la vida. (Gaptain, 2021, párr. 50).
- Coronavirus *Challenge*. A partir del surgimiento del COVID-19, la usuaria de la red social *TikTok*, Ava Louise inició un reto que consistía en grabarse lamiendo un inodoro en los baños de los aeropuertos, esto como si se tratara del juego de la ruleta rusa pero con el riesgo de contagiarse del virus. Algunos usuarios que han replicado el reto lo han hecho lamiendo los retretes no solo de los aeropuertos sino de los baños u objetos en lugares públicos. (Gaptain, 2021, párr. 21).
- *Silhouette Challenge*. Este reto surgió en la red social *TikTok*. En este reto generalmente primero aparece una mujer en ropa holgada, sin maquillaje y cerca de alguna puerta, hasta que surge el cambio de ritmo en la música y de pronto se ve un filtro con una luz rojiza de fondo que ilumina a la mujer y deja ver su silueta negra en poses que resaltan sus piernas, cintura, busto o trasero. Algunas usuarias han realizado este reto con poca ropa o desnudas confiándose de que con el filtro no podrá verse su cuerpo. Inicialmente este reto viral tenía como objetivo el mostrar la diversidad de cuerpos y sentirse orgulloso de éste, sin embargo, se ha convertido en un arma de doble filo pues varios hombres han publicado tutoriales en línea que describen cómo quitar el filtro rojo para dejar al descubierto los cuerpos de las mujeres, abonando a la violencia sexual en el espacio digital. Algunos grupos

feministas señalan que esta luz roja del filtro se asocia con la industria de la explotación sexual, como las vitrinas de los barrios rojos. (Heraldo de México, 2021, párr. 2).

Si bien estos retos no tienen una edad estipulada como requisito para que se puedan realizar, suelen ser realizados en su mayoría por adolescentes y adultos jóvenes, y la razón por la que tienen tanto éxito, además de los factores sociales que se englobaron con anterioridad, tiene que ver con que el cerebro de los adolescentes aún se mantiene en desarrollo, dificultando una mejor toma de decisiones.

La razón por la cual los retos virales tienen tanto éxito entre los adolescentes es porque su cerebro todavía está en desarrollo, algo que les hace ser más impulsivos provocando que actúen sin tener en cuenta las consecuencias. Los retos y desafíos forman parte de las dinámicas de los niños y jóvenes cuando quieren pertenecer a un grupo social o validar sus competencias. Los contextos digitales facilitan la propagación de los retos debido a que ese entorno es una plataforma a través de la que buscan aceptación. (Ciudadela Educativa, 2020, p. 4).

Ya que la corteza prefrontal sigue desarrollándose durante esta etapa, es más fácil que los adolescentes realicen conductas de riesgo y sigan sus impulsos ante estos retos.

Aunque el cerebro puede haber dejado de crecer, no termina de desarrollarse y madurar sino hasta que se tienen unos 25 a 30 de edad. La parte frontal del cerebro, llamada corteza prefrontal, es una de las últimas regiones del cerebro en madurar. Esta es el área responsable de ciertas habilidades como planificar, establecer prioridades y

controlar impulsos. Debido a que estas habilidades aún se están desarrollando, es más probable que los adolescentes participen en comportamientos arriesgados sin tener en cuenta los posibles resultados de sus decisiones. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2020, párr. 2)

Suplantación de identidad.

Este es otro de los riesgos más comunes en las redes sociales, tanto para obtener información personal valiosa de los usuarios, como para cometer fraudes o vivir acoso.

La suplantación de identidad es una actividad malintencionada que consiste en hacerse pasar por otra persona por diversos motivos: cometer algún tipo de fraude, obtener datos de manera ilegal, cometer *ciberbullying* o *grooming* (conseguir la confianza de un menor para poder abusar sexualmente de él). El ejemplo más típico de suplantación es crear un perfil falso en las redes sociales para poder comunicarse con otras personas haciéndose pasar por ella. Por lo general se suele tender a pensar que las únicas personas a las que se suplanta su identidad son personas famosas como por ejemplo políticos o *celebrities*. Esta es una idea incorrecta, ya que cualquier identidad de un usuario anónimo corre el riesgo de ser suplantada. (Ático 34, 2019, párr. 3)

Esto puede ocurrir ya sea porque los mismos usuarios suben sus datos personales a la red social virtual y a la vista de todo el público, u otro material que les pueda vulnerar, como fotografías de sus viajes, dónde viven, quiénes son sus familiares, entre otros, siendo así que desconocidos envían solicitudes de amistad para poder enganchar a la persona y realizar una extorsión, chantaje, por ejemplo, pidiendo que se les deposite dinero a sus cuentas como forma

de préstamo o por alguna causa en particular (un familiar se encuentra enfermo, necesito dinero para una operación, es para una buena causa, entre otros), robo de datos o robo de identidad y amenazas. Otra manera en la que puede ocurrir este robo de datos y suplantación de identidad es por medio de los llamados *hackers*.

El término de *hacker* alude a un experto en informática. El concepto tiene dos grandes acepciones ya que puede referirse a un pirata informático (una persona que accede de manera ilegal a un sistema para tomar su control u obtener datos privados) o a un experto que se encarga de proteger y mejorar la seguridad informática. (Definición.de, 2018, párr. 2).

En este caso, el enfoque es principalmente hacia los *hackers* que acceden de forma ilegal a un sistema, ya que son expertos en el manejo del *software* y se aprovechan de ello para extorsionar a los usuarios.

La suplantación a través de internet se puede realizar de muchas y muy variadas maneras. Los *hackers* roban los datos de los usuarios para utilizarlos en su propio beneficio. Las intenciones pueden ser muy variadas y existen muchas formas de aprovecharse de las brechas de seguridad en la Red. Uno de los métodos más usados es el *spam*. Consiste en enviar una gran cantidad de publicidad no deseada al usuario, con el objetivo de que pinche en el contenido y redirigirle a una web falsa controlada por el hacker, este método se llama *phising*, con el objetivo de robarle sus datos personales, cuenta corriente, etc. (Ático 34, 2019, párr. 3)

La suplantación de identidad puede estar ligada con el siguiente método de extorsión a describir, el cual es llamado *phishing*, ya que por medio de estos perfiles falsos, se pueden emplear en un contexto sexual, para chantajear y extorsionar a otros. Esto se realiza cuando el extorsionador ingresa al dispositivo móvil o a la computadora de la víctima y roba todas las fotografías o vídeos con contenido sexual explícito y posteriormente contacta con la víctima para pedir dinero a cambio de no revelar esta información, o al contactar con la víctima por medio de este perfil falso haciéndose pasar por un conocido, y en cuanto la víctima se engancha, pedirle fotografías o vídeos con contenido sexual explícito, ya sea a manera de amenaza, por chantajes o por presión hacia la otra persona. Otra manera de extorsión es cuando en redes sociales diseñadas específicamente para citas o encuentros para conseguir pareja, el extorsionador se hace un perfil falso para enganchar a otros, y si durante la interacción con el otro, éste envía sus *nudes* o *pack*, a partir de ahí el extorsionador revela que no es quien dice ser y comienza a chantajear con exigir dinero a cambio de no mostrar las imágenes sin el consentimiento de la víctima.

Phishing.

El *phishing* es muy parecido a la suplantación de identidad, ya que se hace uso de esta para poder obtener información importante de la persona a quien se le está suplantando, sin embargo, el *phishing* se utiliza principalmente para robo directo a las tarjetas de crédito de los usuarios.

El *phishing* es un método que los ciber delincuentes utilizan para engañar y conseguir que se revele información personal, como contraseñas, datos de tarjetas de crédito o de la seguridad social y números de cuentas bancarias, entre otros. Obtienen esta información mediante el envío de correos electrónicos fraudulentos o dirigiendo a la

persona a un sitio web falso. El ataque funciona así: el correo electrónico tiene contenido hasta cierto punto convincente o amenazante, que genera cierta duda en el usuario y lo hace abrir un archivo o llenar un formulario. El engaño que más se presenta en la actualidad es por correo electrónico. Sin embargo, la obtención de la información también puede ser a través de las redes sociales. (Dirección General de Divulgación de la Ciencia, 2018, párr. 2).

Esto ocurre porque el usuario se confía y al pensar que la página que está visitando es genuina, por ejemplo, para revisar sus estados de cuenta e ingresar contraseñas en un sitio que se haga pasar por la página oficial del banco; al realizar compras en algún sitio comercial, para responder una supuesta encuesta y ganar un sorteo con publicidad engañosa, al ingresar a páginas que no son seguras o abrir posibles correos electrónicos de *spam*, entre otros; al dar clic en el *link* o la página sospechosa, no se percata de que en su computadora o dispositivo móvil termina por abrir un enlace directo que otorga los permisos para que el hacker ingrese y así proporcionarle información a quien está realizando este mal uso de su información. De esta manera, el hacker termina por acceder a la carpeta de contactos de la víctima, a contraseñas importantes, fotografías y vídeos, información personal, entre otros, la cual posteriormente utiliza para chantajear, amenazar y extorsionar tanto a la víctima como a sus seres cercanos; o en otros casos, vaciar las cuentas bancarias o saturar las tarjetas de crédito con los datos que encontraron.

El usuario en realidad no tiene la certeza de que algo puede ocurrirle a su equipo de cómputo sólo con entrar a un enlace. Cree que no pasa nada cuando en realidad es posible que sí, ya que al dar clic sin pensar en su computadora se podría

estar instalando un *malware*, es decir, un programa malicioso que le ocasionaría daños. Un usuario también puede ser víctima de *phishing* por temor cuando le llegan mensajes de advertencia en los que lee frases amenazantes. Por miedo a que la amenaza se cumpla, el usuario da clic en el enlace y en ese momento es susceptible de que su información personal sea robada. Por último, un usuario puede ser víctima de este tipo de fraudes por curiosidad, simplemente por saber qué puede suceder si se da clic en el enlace. (Dirección General de Divulgación de la Ciencia, 2018, párr. 6).

Para la prevención del *phishing* es importante evitar colocar datos personales importantes en las redes sociales, como el número de teléfono, dirección, país de origen, nombre completo, entre otros, ya que eso facilita el robo de datos y falsificación de perfil.

La persona que se encuentra del otro lado del ordenador o dispositivo móvil y quien realiza todas estas tácticas para el robo de información personal es a quien se denomina como *phisher*, quien es:

La persona que lanza el ataque, es decir, es quien envía masivamente correos electrónicos a diferentes destinatarios. Las frases que utiliza en los mensajes generan tensión y temor en el usuario. Una vez que el *phisher* obtiene la información la va almacenando en una base de datos e incluso puede venderla. (Dirección General de Divulgación de la Ciencia, 2018, párr. 10)

También es de vital importancia que al comenzar una conversación en la red con personas desconocidas, no proporcionar información importante que podría vulnerar a quien la

proporciona, ya que muchos *pishers* generan diversas estrategias como ser muy amigables y enganchar así a la persona para que suelte poco a poco su información personal, otros tras una charla envían directamente una liga o *link* bajo alguna circunstancia en específico, por ejemplo, que es para brindar información sobre un tema, para ayudar a una causa, para mostrar un vídeo o foto divertidos, entre otros y que la persona de clic sin pensar que ya instaló sin saberlo el *malware* en su dispositivo móvil o computadora; hasta llegar a generar amenazas para que el otro se siente intimidado y acceda a proporcionar el dinero que pida el extorsionador.

Un ejemplo de esto es el caso del virus del policía o virus *Ukash*, el cual se describirá a detalle a continuación:

Es un *ransomware* que bloquea las computadoras y utilizando una imagen de un boletín membretado con los logotipos de diversas agencias de seguridad, advierten que el usuario está acusado de piratería, pornografía o actividades terroristas, por lo que debe pagar una cantidad en un plazo no mayor a 48 horas, de lo contrario ya no se podrá desbloquear el equipo y se iniciará un proceso legal contra el usuario. En el boletín apócrifo se indican los medios para realizar el pago de la supuesta multa. En algunos casos se da un aviso de que el micrófono y la cámara de la computadora grabarán cualquier acción que el usuario realice. (López Dóriga Digital, 2016)

Este virus o troyano suele ocultarse en mensajes instantáneos de correo, mensajes instantáneos en redes sociales y en ligas sospechosas que generalmente se envían a la sección de correos no deseados o que aparecen de pronto como mensajes únicamente mostrando un *link* para que le usuario de clic en ésta. También se aloja en sitios no oficiales y sitios de internet sospechosos. Una vez que el internauta da clic, aparece el supuesto boletín de la Policía Federal

en toda la pantalla y no se puede salir ni realizar nada más ya que éste parece mantener congelada la pantalla del ordenador o del *Smartphone*.

Hay *pishers* que se crean perfiles de amistades cercanas para hacer creer que son ellos solo que perdieron su anterior cuenta, y así pedir dinero o información personal como las cuentas y contraseñas de redes sociales de los usuarios bajo alguna situación inventada. Ante esta situación es importante contactar por otra vía más segura a la persona que se conoce y preguntarle directamente si perdió su cuenta o si es alguien que se está haciendo pasar por ella, y en ese caso, denunciar el perfil falso. De igual forma, al ingresar a páginas del banco o tiendas en línea, es de vital importancia corroborar que es el sitio oficial, al igual que con supuestos sorteos o publicidad engañosa, corroborar que se están realizando en páginas o redes sociales oficiales de empresas, eventos o marcas registradas, así como no proporcionar nombre completo, dirección o fotografías de identificaciones, entre otros datos que el *pisher* puede utilizar posteriormente para extorsionar.

Fake News o las noticias falsas en la red.

Las noticias falsas son algo que han estado a la orden del día durante mucho tiempo, no es algo que haya surgido en la actualidad debido a las TIC's, aunque por el fenómeno del crecimiento de las redes sociales virtuales y el *boom* del internet, su aparición y difusión ha sido mucho mayor, lo que las lleva a ser algo que pasa de ser un simple rumor o comentarios sin fundamentos, a ser información que se viraliza en varias partes, cuyos usuarios no se cuestionan el origen o veracidad de la información, sino que la comparten o la difunden como verdadera, generando así pánico colectivo, prejuicios, estereotipos, creencias, entre otros.

Como su nombre lo indica, se trata de noticias que no son ciertas, que se están sacando de contexto o que solo se toman algunos fragmentos para hacer creer que esa noticia es real aunque se modifica a conveniencia. Estas *fake news* suelen difundirse en general en el ciberespacio, aunque tienen mayor cabida en las redes sociales virtuales. Suelen ser creadas para perjudicar a alguien, a algún grupo o movimiento en específico; para sacar un beneficio económico, de vistas y seguidores, o para fortalecer creencias y estereotipos de los cuales no se tiene una información verídica y fiable, como por ejemplo, la falsa noticia de que las vacunas contra el SARS-CoV2 portan un *microchip* para controlar la mente. (Acevedo, 2020).

“Un problema importante de esta forma de proceder de las redes sociales y *Fake News*, es que no importa el contenido, sólo vender, se desinforma a las personas y muchas veces se genera pánico.” (UNAM Global, 2016, párr.16)

El riesgo de caer en las noticias falsas es difundir información errónea al resto de las redes cercanas, fortaleciendo este rumor y falsas creencias, además de que puede haber ocasiones en las que los links donde está la supuesta noticia, en realidad son algo denominado “*clickbait*”, el cual es un título, imagen o resumen donde aparentemente se vende una noticia con todos los detalles y la información precisa, y al entrar a ésta, no hay ninguna información que hable sobre lo que se anunció en el título o imagen, sino que se habla de otro tema o únicamente se hace publicidad sobre otras cosas, como productos y servicios. Para evitar caer fácilmente en estas noticias falsas, se puede consultar quién lo está difundiendo, el tipo de portal en el que se comparte la información, si otros canales oficiales de noticias lo están compartiendo, si sitios oficiales de gobierno o instituciones lo han publicado en sus portales, entre otros.

Tras revisar la historia de las redes sociales virtuales e indagar sobre el origen y los posibles fallos de estas redes sociales pioneras a comparación de las que actualmente son las más utilizadas, se observa cómo se perfeccionaron las nuevas redes sociales virtuales para tener tanto éxito en la actualidad y que las personas se animen cada vez más a hacer sus propios perfiles en la red. Si bien con la creación de plataformas virtuales también surgieron riesgos y posible vulnerabilidad personal al navegar en estos espacios, las redes sociales virtuales dieron paso a una nueva forma de interacción entre las personas, un espacio que rompe las barreras de los diferentes idiomas, culturas y territorio. Ahora dos personas de diferentes países pueden interactuar entre sí a distancia y en tiempo real, formar un vínculo de amistad, de pareja o de alumno-aprendiz, entre otros.

El hacerse un perfil en una o varias redes sociales virtuales implica una interacción, y por ello, la creación de vínculos y relaciones afectivas entre los jóvenes. Anteriormente el que las personas hicieran amigos o tuvieran relaciones de pareja en redes sociales era visto desde mitos y tabús, como por ejemplo: “Eso no es amor, porque todo fue desde el ordenador”, “como puede ser tu amigo si nunca se han visto en persona”, “las amistades solo se hacen cuando conoces físicamente a alguien, amor a distancia no funciona”, entre otros.

Actualmente, los jóvenes al pasar mayor tiempo en las redes sociales virtuales, desarrollan lazos afectivos y se desenvuelven a través de estas plataformas en línea; por ello ¿Cuáles son estos estilos de vinculación afectiva entre los jóvenes? ¿Cómo se desenvuelven en la red? ¿El género y los mandatos así como estereotipos de éste tienen que ver en las relaciones entre los jóvenes? En el siguiente capítulo se abordará cómo establecen esta interacción que desemboca en lazos afectivos y las repercusiones del género en éstos.

El Género y las Relaciones Afectivas de Pareja en los Jóvenes.

Como se revisó en el capítulo anterior, las relaciones que establecen los jóvenes hoy en día cada vez comienzan a adentrarse a los espacios y plataformas virtuales. En este capítulo se abordará el proceso para establecer las relaciones afectivas, su impacto personal y social, y las distintas modalidades de interacción afectiva entre los jóvenes, además de esta construcción del género, cómo es que repercute en los individuos y en su forma de vivir estos vínculos sexo afectivo.

El afecto y el amor no necesariamente son exclusivas del noviazgo. Se puede sentir amor y tener vínculos con familiares, amistades, compañeros y compañeras del trabajo, a conocidos en la iglesia, colectivos en los que se participen, entre otros. Cabe destacar que el amor que se tiene por cada persona se vive y se siente distinto entre cada uno. En las relaciones interpersonales que día a día se llevan a cabo, se puede fortalecer una interacción más cercana entre una o más personas. Esta interacción puede dar como resultado una atracción y posteriormente apego, el cual desencadenaría en una relación afectiva.

La interacción es la “influencia recíproca entre dos personas de un mismo grupo, de dicha influencia se derivan cambios de conducta, actitud, atribuciones” (Calixto, 2010, p. 3).

En las interacciones cotidianas se pueden compartir gustos, ideas, creencias, críticas constructivas, entre otras que forman una relación interpersonal más cercana y puede llegar a un vínculo si el interés en las dos o más personas está presente y es recíproco.

Una relación interpersonal es cuando se crea un marco o situación en la que se producen procesos de comunicación e interacción entre dos o más personas. Se puede

definir como relaciones interpersonales positivas a aquellas que se basan en el deseo de contacto y acuerdo entre los participantes, generando una situación de empatía y una valoración positiva de la interacción (Calixto, 2010, p. 3).

Las relaciones interpersonales son fundamentales para generar y fortalecer un vínculo, gracias a ellas las personas se desenvuelven de forma más saludable en su entorno. Estas se van a construir y mantener por medio de las emociones y sentimientos, la afinidad entre las personas, los gustos o puntos de vista en común, el entorno, entre otros.

Las relaciones interpersonales juegan un papel muy importante en el desarrollo integral de todas las personas. A través de ellas, cada individuo obtiene importantes refuerzos de su entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, o las interacciones y formas colaborativas en el hogar. La salud de nuestras relaciones se sustenta en gran medida en el respeto mutuo y la igualdad en derechos que todas y todos tenemos. (Secretaría de Salud de la Ciudad de México, 2015, p. 65).

La manera en la que cada persona vive un vínculo no es la misma. Si bien los seres humanos tienen emociones y sentimientos en común, como por ejemplo, la alegría, felicidad, tristeza, enojo, afecto, entre otros, cada individuo lo siente, vivencia y expresa de distinta manera. Esto se aplica también a los vínculos, no es el mismo humor, cariño o experiencias que una persona comparte o vive con un familiar, por ejemplo, al que se vivencia con una amistad.

Algunas características que hacen diferentes las diversas relaciones afectivas en las que nos involucramos constantemente son: su duración, la intensidad del sentimiento que está involucrado, si hay vinculación genética y sanguínea, la correspondencia que podemos encontrar al relacionarnos, el bienestar que nos generan, la equidad, la honestidad, el nivel de respeto y la confianza; todas estas características hacen que cada relación afectiva sea una experiencia única e irrepetible, que impacta nuestras vidas de diversas maneras y trasciende. (Secretaría de salud de la Ciudad de México, 2015, p.65)

Es muy importante añadir el concepto de diversidad sexual o diversidad sexo genérica, ya que a lo largo del tiempo y conforme las nuevas generaciones han cuestionado mitos, creencias y estereotipos que se les inculcaban respecto a cómo deben de vivir una relación sentimental de pareja; las relaciones de pareja comenzaron a dejar de ser vistas únicamente desde lo heteronormado o la perspectiva de que toda relación de pareja es exclusivamente heterosexual, abriendo paso a un amplio abanico por el cual se vivencia la diversidad de manifestaciones de vinculaciones afectivas sin miedo a ser mal vistos o como algo anormal.

El término de “diversidad sexual” se ha ido imponiendo como una manera de referirse a las poblaciones que no se ajustan a las normas dominantes heterosexuales y de identidad de género, sin embargo, en sentido estricto: “La diversidad sexual hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones, identidades sexuales y de género –distintas en cada cultura y persona. Es el reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y

manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas.

(Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2018, p. 3).

En lo que respecta a una relación de noviazgo, ya sea una unipareja, parejas múltiples o una relación abierta, previamente a este vínculo, es común que se dé una relación de amistad, ya que ambas personas o los integrantes de la relación erótico-afectiva, han interactuado constantemente y fortalecen el vínculo con la convivencia, poco a poco se acercan y conocen mejor, se descubren y comparten gustos en común, un aprendizaje mutuo, tiempo de recreación, entre otros.

A continuación, se describirán los diversos tipos de vinculación afectiva.

Amistad.

La amistad es un vínculo o relación afectiva entre dos o más personas, que se rige por valores imprescindibles tales como: la confianza, la lealtad, el amor, la generosidad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso. La amistad se funda sobre un sentimiento desinteresado, apareciendo espontáneamente, las amistades se escogen. (Thomen, 2019, párr. 3)

Por medio de las amistades, las personas comparten experiencias al sentir confianza y acompañamiento, sentimientos y emociones, acuerdos y desacuerdos así como crecimiento personal mutuo, ya que se espera que en el otro o los otros se pueda generar lo mismo. Las amistades son personas con quienes se tiene la confianza de fluir sin reprimir la esencia genuina del individuo, compartir experiencias, problemáticas y momentos únicos además de la lealtad de

ésta, ya que se tiene la convicción de mantener ese vínculo porque es mutuo, se desea compartir cariño y momentos sin llegar necesariamente a un noviazgo o un interés erótico-afectivo.

Los amigos contribuyen a fortalecer nuestra seguridad, autoestima personal, a la vez que favorecen y/o contribuyen en la construcción de nuestra propia identidad a partir de las similitudes y diferencias; así como a la apertura de momentos que propicien la confianza para compartir nuestros sentimientos, problemas y planes de vida. (Secretaría de salud de la Ciudad de México, 2015, p. 65)

Los vínculos de amistad pueden ser de larga duración, no obstante, así como ocurre en las relaciones sentimentales de pareja, es necesario mantener una responsabilidad afectiva, reciprocidad, comunicación asertiva, confianza y acuerdos para que la experiencia con dicho vínculo sea agradable así como saludable, y no caer ante situaciones de violencia, la cual puede llegar a ser invisibilizada bajo la falsa creencia de que ésta solo se vive en el noviazgo y en el matrimonio. Actualmente el concepto o la visión que se tiene respecto a esta forma de vinculación han cambiado, o se han agregado más bien, algunos tipos de amistad.

Después de que se ha generado un vínculo de amistad y que se ha fortalecido, en algunos casos, los amigos pueden sentir atracción y deseo hacia la otra u otras personas, si esta atracción es mutua y se comunica con el otro u otros, se puede dar un paso más para transformar la relación de amistad a un noviazgo unipareja o de parejas múltiples, ser amigos con beneficio o tener una relación abierta, dependiendo del acuerdo al que las personas lleguen. A continuación, se describirá de manera precisa cada una de estas formas de vinculación de pareja.

Amigos con derecho o amigos con beneficio.

Esta manera particular de vinculación en la que los amigos tienen el convenio o acuerdo de involucrarse en situaciones eróticas. Si bien anteriormente era un tema tabú o algo que podía llegar a ser mal visto debido a los estereotipos y prejuicios de género, poco a poco, ha sido un tipo de vinculación que los jóvenes comienzan a experimentar con más frecuencia y se genera por medio de ciertos acuerdos en donde la formalidad no tiene cabida.

En generaciones anteriores, la vinculación erótico-afectiva se veía exclusivamente en las relaciones de noviazgo formales, sin embargo, si hay una responsabilidad afectiva, consentimiento y un acuerdo en el que las dos o más partes se sienten cómodas, pueden llevar este vínculo de amistad, manteniendo encuentros sexuales en varias ocasiones.

Los amigos con derecho a roce o también llamados “amigovios”, o simplemente amigos con derecho, son “aquellas amistades con las que se tienen relaciones sexuales esporádicas pero sin implicaciones sentimentales, una amistad que en un momento puntual va a más”. (Okdiario, 2020). Es común que esto ocurra mayormente entre amigos que llevan mucho tiempo de serlo, ya que el vínculo está más fortalecido, existe mayor confianza y se puede desarrollar más la atracción así como la tensión sexual; sin embargo, también puede darse entre conocidos o personas que no llevan tanto tiempo como amigos pero que sienten una fuerte atracción.

Es muy importante diferenciar este tipo de relación con un noviazgo, ya que los amigos con derechos no tienen obligaciones ni normas más allá de las que se quieren establecer. La relación, más allá de la amistad, es puramente sexual, no es sentimental, por lo que no hay impedimento para estar con otras personas ni nada formal como para

tomarse esa relación por otro lado. Es indispensable crear unas normas para que la relación de amigos con derechos funcione, como por ejemplo que ambos deben involucrarse de la misma manera o que debe finalizar cuando la amistad comience a cambiar o uno de los dos empiece a tener sentimientos más profundos, lo cual puede hacer que la amistad se termine si la otra persona no siente lo mismo. (Okdiario, 2020, párr 4)

Al igual que las relaciones de noviazgo, los amigos con derechos realizan una serie de acuerdos y normas para poder tener una experiencia agradable, sin embargo, los acuerdos pueden ser más laxos a comparación del noviazgo, debido a que no se busca meramente un compromiso, sino mantener una amistad y tener encuentros sexuales de vez en cuando. Entre los acuerdos más comunes en este tipo de vínculo están: no rendir cuentas ni reclamar o cuestionar si alguno de los integrantes está con otra persona, nadie más puede saber de la existencia de este vínculo, ante todos los demás solo son amigos, no hay citas, no hay compromiso, no existen planes a futuro o proyecto de vida juntos, existe la libertad de salir con más personas y no tienen que haber celos de por medio, es un vínculo ligado al deseo, la atracción y el gusto de compartir momentos juntos sin un compromiso definitivo, entre otros.

Relación afectiva abierta.

La percepción que se tiene respecto al amor ha sido principalmente enfocada hacia los enunciados del amor romántico, dentro de los cuales se encuentra la exclusividad y el sentido de propiedad, los celos, y la monogamia o vínculos cerrados como la única forma de amor verdadero. Sin embargo, tras una visibilización de la diversa manera de vivir los vínculos amorosos, algunas personas optan por llevar una relación abierta, pudiendo durar de esta manera

hasta por años, siempre y cuando los acuerdos entre la pareja queden muy claros así como exista la responsabilidad afectiva.

Este tipo de relaciones se caracterizan porque los integrantes de la relación no consideran la monogamia necesaria para mantener una relación de pareja sana y estable, por lo que mediante un pacto común se establece la posibilidad de mantener relaciones con terceras personas. Este tipo de relaciones pueden ir desde relaciones sexuales esporádicas con otras personas hasta vínculos sentimentales más o menos estables. (Psicología y Mente, 2018, párr. 4)

Es importante que quienes deciden intentar este tipo de relación, tengan una comunicación asertiva, es decir, dejando muy en claro las necesidades y deseos, qué se busca, a qué acuerdos se van a llegar y si las dos partes están de acuerdo con intentar un vínculo de este tipo, nunca debe de aceptarse sin el consentimiento del otro. El tiempo que se le dedique a la pareja y la responsabilidad con ésta deben respetarse, y en conjunto con la confianza, son parte de los pilares fundamentales para que se mantenga el vínculo sin afectar a los integrantes de éste. Quienes viven este tipo de relación no sienten celos porque su pareja tenga encuentros sexuales con otro u otros, o que tengan vínculos sentimentales cercanos a otras personas, en ocasiones, pueden compartir éstos con esas mismas personas externas a la relación o llevar vinculaciones erótico-afectivas con más personas.

Relación afectiva de noviazgo (unipareja y parejas múltiples).

A diferencia de los tipos de relaciones anteriores, en la relación afectiva de noviazgo la principal característica es el compromiso y la convicción de estar formalmente juntos, dejando de esconderlo ante familiares o amistades, sino que se comunica que ya hay una relación de pareja

seria, cuyos planes, metas y deseos convergen. Se caracteriza por las constantes citas, pueden haber momentos erótico afectivos, preocupación por el bienestar de la otra persona, el deseo de hacer más cosas juntos para seguir conociéndose y fortaleciendo el vínculo, y probablemente planes a futuro para estar permanentemente juntos ya sea en unión libre, en concubinato o en matrimonio, si se desea o no tener hijos (as), entre otros, con el fin de tener un vínculo fuerte y de larga duración. Durante el noviazgo, cada integrante de la pareja vive en su propio espacio, no hay una responsabilidad económica mutua de mantener un hogar ni tampoco cohabitar juntos, simplemente es compartir momentos íntimos y de vida durante algunos ratos del día pero cada quien tiene su propio espacio. También se desea compartir momentos de vida, experiencias y sentimientos con la otra persona, además de que otra característica es que se suele idealizar al otro en un inicio. En esta forma de vinculación, es más probable que abunden algunos enunciados y mitos del amor romántico, como por ejemplo, “el amor a primera vista”, creer que se ha encontrado a “la media naranja o el amor de la vida”, la visión de que la pareja es como el mundo entero y una persona perfecta, querer hacer todo con ésta, el amor lo puede todo, entre otros.

En las relaciones afectivas distinguimos las relaciones de noviazgo, las cuales definimos como aquellas relaciones transitorias entre parejas de diferentes o del mismo sexo, en donde surge el deseo por conocerse mejor, establecer una vida de compañía, compartir y tener un futuro juntos (corto, mediano o largo plazo). Al noviazgo se asocian tipos de conductas como el enamoramiento, en el cual se piensa con frecuencia en la persona amada, es idealizada y se busca siempre agradarle con la demostración de sentimientos y emociones intensas. Aunque los noviazgos no tienen una duración

definida, porque algunos son efímeros, otros se hacen extensos y otros concluyen en matrimonio. (Cruz et. al., 2010, p. 16).

De acuerdo a la idea del amor romántico y los mandatos de género, los cuales se revisarán a profundidad más adelante, además de que en México aún hay arraigadas varias creencias relacionadas a los enunciados de la religión judeo-cristiana, la relación de noviazgo “ideal” es entre parejas heterosexuales y monógamas, es decir, que solo se vive entre dos personas, dejando de lado a la diversidad sexo genérica y las relaciones de parejas múltiples. Sin embargo, conforme ha pasado el tiempo, la vinculación afectiva en pareja ha dejado de encasillarse exclusivamente en esta mirada heteronormada y en la cual habrá un compromiso exclusivo que tendrá como fin llegar al matrimonio institucional; dando pie a la visibilización de los diversos tipos de relación y la forma en la que se experimente el amor. Cada vez es mayor la normalización y visibilización de parejas LGBTTTIQ, las cuales aunque han existido desde muchísimo tiempo atrás, ahora poco a poco van mostrándose sin miedo a estigmas, prejuicios o a vivir situaciones de violencia únicamente por la forma de expresar amor.

“La principal característica de la monogamia consiste en que los miembros de la pareja mantienen un vínculo de exclusividad, por lo que ambos miembros adquieren un compromiso de fidelidad mutua”. (DefiniciónMX, 2017, párr. 1). El término de monogamia se empleaba anteriormente, sin embargo, ya se habla de uniparejas, en la cual, el acuerdo principal en la pareja es que el vínculo solo constará de dos personas y habrá exclusividad, es decir, que no podrán tener un vínculo sentimental fuerte ni erótico con otra persona más que con la persona con la que se decide tener el noviazgo. Se tiene la convicción de estar formalmente con una única persona y llevar a cabo un acuerdo de fidelidad a ésta.

En la actualidad las relaciones de parejas múltiples, anteriormente identificadas como poliamorosas están siendo cada vez más visibilizadas.

Ser “poli” significa que puedes tener más de una relación a la vez, con el completo apoyo y confianza de todas las parejas implicadas. La palabra poligamia se utilizó por primera vez en la década de 1960 y significa literalmente “muchos amores” (en latín). Pero no hay una sola manera de ser “poli”. Lo único que todos ellos tienen en común es la apertura, comprensión, confianza y aceptación de todas sus parejas. Este tipo de relaciones suponen mucho esfuerzo. En primer lugar, para mantener más de una relación al mismo tiempo se requiere mucha comunicación. (BBC Noticias., 2016, párr. 7)

Debido a los estigmas y creencias que se tienen a este tipo de relaciones sentimentales, tardaron mucho tiempo en estudiarse o visibilizarse, ya que anteriormente solo se enfocaban en las relaciones de unipareja, y este tipo de relación era mal vista, tachada como inmoral o que el amor vivido en éstas no era posible ya que era una especie de infidelidad.

Terri Conley, de la Universidad de Michigan, realizó una investigación en 2014 respecto a los vínculos poliamorosos. La investigación arrojó lo siguiente:

[...] las personas que se definen como poliamorosas suelen tener más amigos, pues sus círculos sociales son más amplios. También son menos propensas a cortar el contacto tras una ruptura. Las parejas monógamas, sin embargo, a menudo se alejan de sus amigos en las primeras etapas amorosas de su relación. Conley también descubrió que los individuos de relaciones poliamorosas son mejores a la hora de comunicar y suelen ser menos celosos. Y un estudio online reveló que las personas abiertamente no

monógamas suelen practicar más sexo seguro que quienes engañan a sus parejas en relaciones supuestamente monógamas. Según Conley, las parejas monógamas pueden aprender del estilo poliamoroso de vida, utilizando, por ejemplo, formas similares de comunicación y de resolver conflictos. (BBC Noticias, 2016, párr. 23)

En las relaciones de parejas múltiples, es muy importante mantener acuerdos, como en las relaciones de noviazgo con una pareja, ya que se tiene que tener claridad tanto del individuo como de las personas con quienes se compartirá el vínculo, de qué es lo que realmente se busca, cómo, el manejo de la relación, la importancia de la confianza y comunicación, entre otros, para evitar malos entendidos, celos o malestar por alguno de los integrantes del vínculo. Hay personas a quienes les funciona y les gusta mantener vínculos de parejas múltiples y tener una duración de la relación en ocasiones más larga de lo que se pronosticaría desde los estigmas (como por ejemplo, las relaciones de unipareja son las únicas que funcionan y que son de larga duración porque ahí sí hay “amor verdadero”).

Relación afectiva de noviazgo estable y de larga duración. (Unión libre, concubinato y matrimonio).

Cuando las relaciones de noviazgo ya llevan un tiempo considerable, las personas que son parte de este vínculo se han fijado metas a corto y largo plazo en lo que respecta a querer compartir una vida juntos, construir un hogar, formar una familia, quizá tener hijos, mascotas, un empleo en común, un negocio, entre otros, es cuando ya se enfoca a una relación afectiva de larga duración, ya que las personas han interactuado por tanto tiempo como para conocerse con mayor profundidad y desear casarse, vivir en unión libre o llevar a cabo un concubinato.

Una vez que la pareja lleva mucho tiempo junta así como hay estabilidad en el vínculo, existe la posibilidad de dar otro paso en la relación y llegar a cohabitar, es decir, vivir en un espacio donde ambos o el número de integrantes de la relación aportan de forma económica y patrimonial a la vivienda, así como acuerdos y división de tareas en el hogar, cuidado y crianza de los hijos (as) en el caso de que hayan, entre otros. Si esto se lleva a cabo inicialmente sin una certificación ante la ley es cuando ya se habla de una relación de consorcio o unión libre, vinculación que tiene ciertas características que se abordarán a continuación.

Unión libre o relaciones de consorcio.

“La unión libre se define como dos adultos que eligen compartir sus vidas el uno con el otro desarrollando una relación íntima y de compromiso a base del cuidado mutuo.” (s. a., 2019, Párr. 1). Cuando se habla de una relación por consorcio o unión libre, es cuando la pareja ha llegado a un acuerdo de vivir juntos en un espacio en común. Ya hay una asociación económica, patrimonial y del mantenimiento del espacio en el que cohabitan. En este tipo de relación, la característica principal es que no hay un asunto o compromiso legal entre ellos, sino que simplemente hay un acuerdo, confianza y compromiso en la pareja respecto a la división de tareas, mantenimiento del hogar, cuidado y crianza de los hijos en caso de que haya, así como los gastos y aportación económica a ésta. Se tiene la convicción de vivir juntos, es llevada a cabo pero sin hacer trámites legales. En la unión libre no se trata únicamente de que la pareja decida irse a vivir juntos, sino que se trata de una alianza, por ello es un consorcio. La estabilidad (económica, emocional y patrimonial) y los acuerdos claros son fundamentales en esta vinculación.

El vínculo sentimental al margen del contrato matrimonial y sin ningún tipo de ataduras es considerado por algunos sectores de la sociedad como una opción muy

razonable. Son varios los motivos que se alegan para defender este tipo de vínculo afectivo: es un modelo más libre que el matrimonio clásico, si la relación no funciona es mucho más fácil el proceso de separación y ciertos compromisos económicos entre los miembros de la pareja se pueden pactar al margen de las leyes establecidas. (Navarro, 2017, Párr. 2)

Muchas parejas de jóvenes deciden intentar esta opción debido a que tienen la percepción del matrimonio como un compromiso muy grande, además de querer evitar los trámites legales y bajo la idea de “si esta relación no funciona o falla y no nos llevamos muy bien viviendo juntos, será más sencillo que cada quien se regrese a su casa y sin problemas de realizar trámites de divorcios, separación de bienes, pensión alimenticia, etc.” También se agrega el deseo de la pareja de crecer de forma tanto individual (cumplir metas y objetivos personales, profesionales y laborales) como los acuerdos, metas y momentos que se desea compartir en la pareja. Por ejemplo, cuando una pareja decide cohabitar en un espacio, y al mismo tiempo uno de los integrantes está por terminar una carrera profesional y la otra tiene la ambición de iniciar un negocio, si ambos intentan vivir juntos porque tienen la convicción de hacerlo, comparten también estos objetivos individuales, sin perder de vista el deseo de crear un espacio juntos. En otros casos, la pareja decide cohabitar en uno de los hogares del otro, donde normalmente se encuentra la familia primaria de ésta, por lo cual mientras están en la búsqueda de un espacio únicamente para la pareja, comparten una habitación con la pareja viviendo momentáneamente en casa de los familiares. Si al cumplir alguno de estos objetivos individuales se dan cuenta de que la relación ya no está funcionando o no va acorde a las metas, es relativamente más fácil hacer una separación al finalizar el acuerdo de cohabitar juntos, a iniciar trámites legales para formalizar esta separación.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, de 94 millones de personas de 15 años o más que había en el 2020, el 38 por ciento afirmó estar casada, mientras que un 20 por ciento eligió vivir en unión libre. (Tapia, 2022, párr. 1)

Concubinato.

El concubinato es muy similar a las relaciones de unión libre o por consorcio, solo que en este caso, ya es nombrada ante la ley por medio de la constancia de concubinato, y se tienen tanto derechos como obligaciones que marca el Código Civil. Si una pareja cohabita en un mismo espacio y cumple con ciertos requisitos, pero sin deseo de llegar a una unión matrimonial, se puede hablar del concubinato para demostrar de forma legal los acuerdos económicos, patrimoniales, de crianza de hijos, tiempo que llevan viviendo juntos, entre otros que esa pareja tiene. En el concubinato hay una unión voluntaria entre dos personas, ya sea del mismo o diferente sexo, cohabitan de forma constante o permanente de acuerdo a un tiempo determinado y estipulado por la ley para que sea validado como tal.

El concubinato es la unión voluntaria entre dos personas del mismo o diferente sexo que han vivido en común en forma constante y permanente por al menos dos años; transcurrido ese tiempo se generan derechos y obligaciones, o bien antes de dicho plazo, si hubieran procreado un hijo en común. En la actualidad, el concubinato es una realidad social, es un significativo número de parejas que, sin estar unidas en matrimonio, hacen vida marital y forman una familia; motivo por el cual, el Registro Civil puede emitir constancias que acrediten, con la comparecencia de las partes, su voluntad de ser declarados como concubinos. (KNR Abogados, 2017, párr. 1 y 2)

Desde el abordaje jurídico, el concubinato es un hecho jurídico que consiste en la unión de dos personas de diferente o mismo sexo, sin impedimento, de conformidad a la ley, para contraer matrimonio, que hagan vida en común, como si estuvieran casados, por dos años, o bien que hayan vivido por menos de dos años, pero que hayan concebido un hijo en común de esta relación. La unión de los concubinos no se efectúa ante el juez del registro civil, sin embargo, a pesar de esto la ley otorga efectos jurídicos para la protección de los derechos de los miembros de la pareja y de sus hijos. Concubinato designa la idea o situación de un hombre con su concubina o compañera de vida. Se refiere a la cohabitación permanente, en un mismo domicilio, entre dos personas de diferente o el mismo sexo que sean solteros. Consiste en la manifestación de voluntad de los integrantes de la pareja que está dirigida a formar una familia, y que actualmente es reconocida por el Código Civil, y a la que se le reconocen algunos efectos jurídicos, pero de ninguna forma los mismos que al matrimonio. (Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, s.f., p. 83).

Así como en el matrimonio, los concubinos cuentan con derechos y obligaciones. Algunos de estos son: “El concubinato genera entre los concubinos derechos alimentarios y sucesorios, y derechos y obligaciones inherentes a la familia. También, al cesar la convivencia, la concubina o el concubinario que carezca de ingresos o bienes suficientes para su sostenimiento, tiene derecho a una pensión alimenticia por un tiempo igual al que haya durado el concubinato. (Dinero en Imagen, 2020, párr. 6)

De acuerdo con el Registro Civil de la Ciudad de México, para la expedición de una constancia de concubinato se requiere de lo siguiente:

1. Identificación personal.

2. Comprobante de domicilio.
3. Formato de solicitud para la constancia.
4. Copia certificada de reciente expedición de acta de nacimiento de los concubinos.
5. Copia certificada, de reciente expedición, de acta de nacimiento de los hijos, en caso de haberlos.
6. Original de constancia de inexistencia de matrimonio de ambos, no mayor a tres meses.
7. Acreditar fehacientemente con documentos que viven juntos los interesados, un mínimo de dos años.

Cada vez son más las parejas de jóvenes que viven en unión libre o en concubinato, esto puede ser reforzado por lo que anteriormente se mencionó en lo que respecta a los trámites legales y su visión respecto a un compromiso más serio, además de preferir terminar rápidamente la relación en caso de que no funcione a hacer muchos trámites legales para culminar formalmente ésta; o que la pareja tiene muy buena comunicación, confianza y límites sanos para llegar a un convenio y cohabitar sin necesidad de realizar trámites legales. Algunas parejas optan por expedir la constancia de concubinato principalmente para la facilitación de otros trámites legales, como la afiliación a un seguro médico público, las actas de nacimiento de los hijos (as), actas de defunción, entre otros.

El INEGI, en 2019, visibilizó por medio de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), el incremento de la unión libre entre parejas de jóvenes.

En 2018, de la población de 15 años y más años: 58% se encuentra unida, el 32% es soltera y 11% es separada, divorciada o viuda. La proporción de hombres de 15 y más años de edad unidos es de 60% y la de mujeres unidas, del mismo grupo de edades es de 56%. De acuerdo con los registros administrativos, se confirma la tendencia en la disminución de los matrimonios en México, ya que de 2016 a 2017 el indicador descendió 2.8%. Por el contrario, los divorcios se incrementaron 5.6% en el mismo periodo. En la información de la ENOE se observa que actualmente para las personas de 15 a 29 años de edad unidas hay una disminución en la proporción de las casadas, ya que pasó de 59.7 a 42.8% del 2008 al 2018. Esto refleja un cambio en las tendencias del tipo de unión a lo largo de estos 10 años. En contraparte, en quienes declararon estar en unión libre las cifras pasaron de 40.3 a 57.2%, en el mismo periodo; prácticamente 17 puntos porcentuales más. (INEGI, 2019, p. 1)

El matrimonio.

En el matrimonio también los integrantes de la pareja cohabitan en un espacio en común, sin embargo, su relación, unión y convicción de estar juntos compartiendo un espacio es visibilizada ante la ley por medio del acta matrimonial, por lo cual, la pareja tiene ciertos derechos y obligaciones ante ésta, ya que han decidido pasar de la unión libre al deseo de casarse.

Desde el abordaje jurídico, se habla del matrimonio como la unión libre de dos personas para realizar la comunidad de vida, en dónde ambos se procuran respeto, igualdad y ayuda mutua. El matrimonio debe de celebrarse bajo los regímenes patrimoniales de sociedad conyugal o separación de bienes, ante el juez de lo familiar o ante el notario, mediante escritura pública. (Gobierno de la Ciudad de México, 2017).

Ante el Código Civil, la pareja que se encuentra en matrimonio tiene ciertas obligaciones como: contribuir a los fines del matrimonio, socorrerse mutuamente, vivir juntos en el mismo domicilio conyugal, contribuir económicamente al sostenimiento del hogar, la alimentación y educación de los hijos e hijas, autoridad y consideraciones iguales, entre otros, así como ciertos derechos como: independientemente de su aportación económica, decidir de manera libre, informada y responsable el número y espaciamiento de los hijos y las hijas, métodos de reproducción asistida, derecho ejercido de común acuerdo por los cónyuges, una pensión alimenticia (alimentos, vivienda, vestido, educación, salud), guarda custodia de los hijos, entre otros. (Gobierno de la Ciudad de México, 2017).

En México, para que una pareja pueda contraer matrimonio y se le brinde el Acta Matrimonial, se requiere cubrir algunos requisitos expedidos por el Registro Civil del Gobierno de la Ciudad de México (2015), dentro de los cuales están:

1. Solicitud escrita y firmada por ambos contrayentes, que contiene la declaración de dos testigos.
2. Capitulaciones matrimoniales: separación de bienes o sociedad conyugal.
3. Certificado de salud firmado por médico titulado.
4. Constancia de ratificación de firmas.
5. Notificación para celebración del matrimonio.

Una vez que se cubren estos requisitos y al momento en el que se va a celebrar el matrimonio, se requiere también de lo siguiente:

1. Los contrayentes deberán comprobar la nacionalidad mexicana.

2. En el caso de menores de edad, se deberá contar con el consentimiento por escrito de las personas que ejerzan la patria potestad o la tutela.
3. Presencia de los contrayentes.
4. Presencia de dos testigos por cada contrayente.
5. Identificaciones oficiales vigentes con fotografía de los contrayentes y de los que intervienen en el acto.
6. Copia certificada del acta de defunción del cónyuge fallecido, si alguno o ambos contrayentes son viudos.
7. Copia certificada del acta de sentencia de divorcio, en su caso.
8. Efectuar el pago de los derechos, de conformidad con la Ley Federal de Derechos en vigor.

En generaciones anteriores, desde una visión del amor romántico y las creencias religiosas fuertemente arraigadas en México, el matrimonio era una de las principales metas de vida o tenía una prioridad bastante marcada, sin embargo, tras el cuestionamiento de los mandatos de género, una mayor visión libre de estigmatización con respecto a la diversidad de los vínculos que se pueden vivir en una relación sentimental, la modificación en las metas y proyecto de vida de los y las jóvenes, el avance en la tecnología, entre otros, han contribuido a que si bien, el matrimonio sigue siendo una opción para aquellas parejas que desean cohabitar juntas y que se encuentran en consorcio, muchas de estas parejas de jóvenes ya están optando más por la opción de la unión libre, ya que prefieren hacer sus propios acuerdos, organización y llegar a una estabilidad que comprende la parte económica, patrimonial, emocional, entre otros sin la necesidad de ser estipulada por la ley.

En los años recientes la información de matrimonios derivada de registros administrativos muestra que hubo un aumento anual de 2010 a 2012. A partir de este año empezó a descender la cifra, aunque en forma moderada en los siguientes dos años, pero de 2014 a 2017 el decremento es de entre 15 mil y 20 mil anualmente. Por otra parte, de los 528,678 matrimonios registrados en 2017, un total de 526,008 fueron uniones entre hombres y mujeres (99.5 %) y 2,670 (0.5%) corresponden a matrimonios entre personas del mismo sexo. (INEGI, 2019, p. 4)

En todo vínculo es importante contar con una responsabilidad afectiva, acuerdos claros, comunicación asertiva y reciprocidad, de lo contrario, la pareja es más vulnerable a entrar a una dinámica de violencia.

Asimismo, existen también factores contextuales relacionados con la cultura, los mandatos sociales y los guiones de vida que se imponen tanto a las mujeres como a los hombres, dándoseles así un comportamiento específico para las mujeres y otro para los hombres, de tal modo que se constriña o sujete a las personas a establecer vínculos afectivos y contratos civiles socialmente validados. A menudo, estos vínculos afectivos y contratos civiles pueden tener violencia de por medio en la relación, sin embargo, muchos de los factores que se verán a continuación mostrarán por qué es tan difícil darse cuenta de que se vive violencia y por qué la mayoría de las víctimas se mantienen en ese tipo de relaciones, para las cuales mucho tiene que ver con los roles de género y mitos en torno a la violencia que atraviesan al individuo en su vida cotidiana, el cual es implementado desde la infancia, por lo cual se dificulta su visibilización ya que ésta es reforzada posteriormente por medio del amor romántico.

El género: estereotipos y mandatos.

La violencia es algo que ha existido desde hace mucho tiempo, y que en muchas culturas se ha normalizado tanto que en ocasiones es difícil nombrarla y hacerla visible. Esta violencia se origina a partir de las interacciones y vínculos sexo afectivos, y se construye por medio de los mandatos y estereotipos de género que se inculcan desde la niñez, lo cual se logra gracias a la intervención de los agentes socializadores (medios de comunicación, la familia, seres queridos cercanos, la escuela, la iglesia, entre otros) en el contexto cultural, siendo así como se enseñan, interiorizan y refuerzan discursos violentos que van ligados a lo que la sociedad, de acuerdo al género del individuo, dicta que le corresponde.

Un factor fundamental por el cual la violencia es interiorizada es por medio de los roles de género, ya que la cultura asigna determinadas tareas y guiones de vida que hombres y mujeres deben cumplir. Posteriormente, el entorno, los medios de comunicación y los vínculos personales se encargan de fortalecer mensajes, ideas, creencias, comportamientos, experiencias, entre otros, que se tienen respecto a la violencia.

Para contextualizar de mejor forma cómo por medio del género, que se les asigna tanto a hombres como a mujeres, se aprende a ejercer, normalizar y vivir las dinámicas de violencia, es importante identificar qué es el género, cómo se construye, se perpetúa y el impacto que tienen estas creencias, estereotipos, mitos, entre otros.

Género.

El género no sería posible sin la socialización, por ello para su construcción es elemental identificar este concepto.

Para comprender de mejor manera cómo se construye el género, es importante tomar en cuenta el concepto de socialización, el cual es el “proceso que se inicia en el momento del nacimiento y perdura durante toda la vida, a través del cual las personas, en interacción con otras personas, aprenden e interiorizan los valores, las actitudes, las expectativas y los comportamientos característicos de la sociedad en la que han nacido y que permiten desenvolverse (exitosamente) en ella. (Giddens, 2001, como se citó en Ferrer y Bosch, 2013, p. 106)

Desde el momento en que un ser humano nace, dependiendo de si biológicamente es niño o niña, comienza a recibir un trato diferenciado por las personas que le rodean, entre ellas los padres, la familia, las amistades, la sociedad y la escuela. Estos contextos desde edades tempranas inculcarán los valores y creencias que delimitarán los atributos y aspiraciones sociales que de acuerdo al sexo serán permitidos. Sin embargo, para Parra (2006) lo masculino y lo femenino van más allá de lo que a simple vista diferencia al niño de la niña recién nacida (pene para ellos y vulva para ellas).

La socialización diferencial entre mujeres y hombres implica la consideración social de que niños y niñas son en esencia (por naturaleza) diferentes y están llamados a desempeñar papeles también diferentes en su vida adulta. Así, los diferentes agentes socializadores (el sistema educativo, la familia, los medios de comunicación, el uso del lenguaje, la religión,...) tienden a asociar tradicionalmente la masculinidad con el poder, la racionalidad y aspectos de la vida social pública, como el trabajo remunerado o la política (tareas productivas que responsabilizan a los varones de los bienes materiales) y la femineidad con la pasividad, la dependencia, la obediencia y aspectos de la vida privada, como el cuidado o la afectividad (tareas de reproducción que responsabilizan a

las mujeres de los bienes emocionales). (Alcántara, 2002; Pastor, 1996; Rebollo, 2010; Ferrer y Bosch, 2013, p. 106)

Siendo así, por ejemplo, cuando nace una niña, se le viste con prendas color de rosa o tonos pastel, se le dicen palabras como “princesa”, “qué frágil”, “linda”, “muñeca”, entre otros; cuando nace un niño, se le viste con prendas de color azul o en tonos oscuros, se le dicen palabras como “héroe”, “príncipe”, “fortachón”, entre otros. Conforme los niños y niñas crecen, se les inculcan una serie de ideas, comportamientos, creencias y estereotipos que deben de realizar de acuerdo a su sexo, enseñándolas primeramente por medio del juego, por ejemplo, a los niños se les refuerza la idea de que deben de jugar con autos, juguetes bélicos, juegos toscos que impliquen mucho contacto físico, entre otros que fomenten la destreza física y mental, así como en algunos juegos la agresividad y fuerza; mientras que a las niñas se les inculca que deben de jugar a ser madres, con juguetes que simulen tareas de limpieza del hogar, a las muñecas, a maquillarse, entre otros juegos que impliquen el cuidado de otros, las labores domésticas y la maternidad.

Los agentes socializadores se encargan de perpetuar estos roles y mandatos de género desde que se es pequeño o pequeña, transmitiendo y reforzando constantemente estos mensajes cargados de estereotipos, prejuicios, creencias, ideas y comportamientos de lo que corresponde hacer o no hacer a un hombre o a una mujer. Los agentes socializadores son la familia, los amigos, la escuela, el trabajo, la iglesia, medios de comunicación, entre otros.

El género es la construcción social que se tiene respecto a cómo se debe de vivir un hombre y cómo una mujer. El género son las ideas, creencias, actitudes, características, estereotipos, roles, prejuicios, comportamientos, conductas, entre otros, que se les atribuye

socialmente a hombres y mujeres. En cada cultura pueden variar estas características sobre cómo puede y no comportarse un hombre y una mujer. Del género surgen los términos masculino, el cual es asociado a los hombres y femenino, el cual es asociado a las mujeres. Lo femenino y masculino atribuye ciertos papeles que determinarán cómo socialmente se tienen que comportar mujeres y hombres. (Parra, 2006).

El género, que expresa la construcción social del sexo, asigna características diferentes para hombres y para mujeres. Los comportamientos, características y atribuciones que suelen asignarse a lo femenino y a lo masculino son las siguientes:

| Características femeninas | Características masculinas |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| El sexo débil | El sexo fuerte |
| Sumisas | Seguros |
| Abnegadas | Audaces |
| Obedientes | Responsables |
| Sensibles | Proveedores |
| Inteligentes | Inteligentes |
| Amables | Violentos |
| Cariñosas | Machos |
| Maternales | Insensibles |

Recuperado de Parra et al (2006, p. 17).

Sexo.

Muchas veces se tiende a confundir el concepto de género con el de sexo, cuando son dos conceptos distintos que si bien están ligados, no son sinónimos.

El sexo un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer, y a los animales como macho y hembra. La biología tiene un peso importante, sin embargo, ésta no es la única que determina el comportamiento de las personas, la socialización y la interacción con otros en una cultura y contexto determinado también juegan un papel importante en la conformación del ser humano. Es importante tomar en cuenta que los seres humanos son bio-psico-sociales, por lo que están conformados por tres aspectos fundamentales (lo biológico, lo psicológico y lo social).

Las mujeres y los hombres cumplen biológicamente funciones diferenciadas para la reproducción humana (engendrar, concebir, parir, etc.) y éstas, en efecto, no son indistintas o intercambiables, están definidas anatómicamente y fisiológicamente de manera determinada y específica para las mujeres y los hombres, su representación más clara y evidente es la diferencia física de los cuerpos; aun así no se puede perder de vista que la predisposición biológica no es suficiente, por sí misma, para determinar un comportamiento social diferenciado de las personas. Es necesario tener presente que no hay conductas o características de personalidad exclusivas de un sexo. Ambos, hombres y mujeres, comparten pensamientos y sentimientos, en resumen, comparten rasgos y comportamientos humanos (Parra, 2006).

No hay comportamientos que sean exclusivamente para hombres o para mujeres, por ejemplo, la fuerza, agresividad, represión de las emociones e inteligencia no es exclusiva del hombre, como el cariño, el cuidado de otros, la ternura y la inseguridad no es exclusiva de la

mujer. Sin embargo, estas ideas se ven reforzadas y replicadas en la cultura, lo cual genera que en la vida cotidiana las personas se vinculen con otros bajo estas falsas creencias de comportamiento respecto a lo que deben y no deben hacer.

Identidad de género.

La identidad de género se establece aproximadamente a la misma edad que se adquiere el lenguaje (entre los 2 y 3 años). A partir de dicha identidad, el niño o niña estructura su experiencia vital; el género al que pertenece es identificado en todas sus manifestaciones: sentimientos o actitudes de niña o de niño, comportamientos, juegos, etc. Una vez asumida la identidad de género resulta difícil cambiarla en forma externa por presiones del medio; se requiere de un proceso de reflexión y convencimiento individual. Parra, (2006).

Lo femenino y lo masculino va constituyendo la construcción de la identidad de la mujer y el hombre, aquello con lo cual se identifican profundamente puesto que es adquirido en edades muy tempranas por medio de la socialización, y causa graves conflictos entre la estructura emocional aprendida y el pensamiento racional o la ideología posterior. Esta feminidad o masculinidad, con el tiempo, puede convertirse en un esquema rígido de comportamiento y una fuente de conflictos, lo cual puede provocar relaciones de poder, en donde la violencia esté presente constantemente. Por ejemplo, la violencia hacia las mujeres, la violación de los Derechos Humanos, entre otros. Parra, (2006).

De forma desapercibida y gracias a su normalización, la violencia se vive en los distintos vínculos por medio del discurso, ideas, acciones y comportamientos. Aquello que es aprendido e interiorizado desde que una persona es pequeña se replica en las relaciones interpersonales. Al aprender que lo femenino y lo masculino son complementarios, se aceptan comportamientos de

relaciones de poder y de violencia con otros. Por ejemplo, una mujer heterosexual aprende que las características socialmente aceptadas que debe de buscar en un varón para tener una relación sentimental deben de ser: que sea trabajador, fuerte, inteligente, rudo, que no tenga miedo a nada, que sea agresivo, entre otros; en el caso de los hombres, las características socialmente aceptadas que debe de buscar en una mujer deben ser: que sepa hacer labores del hogar, que sea tierna y cariñosa, hogareña, maternal y cuide de él. Estos roles a su vez encubren situaciones de violencia como bromas hirientes, control de las actividades del otro, invasión de la privacidad, celos, dependencia y codependencia, entre otros que son a su vez fomentados por el amor romántico. Parra (2006).

Si bien estos roles que se asignan socialmente actualmente están siendo cada vez más cuestionados, todavía hay muchos prejuicios que se siguen promoviendo bajo argumentos y conductas aparentemente “inocentes” que justifican la perpetuidad de la masculinidad y feminidad tradicional, romantizando así estas creencias dañinas hacia los individuos, por ejemplo, replicando discursos como: “Qué mal que fue acosada, pero también no debió estar vestida así ya que provoca a los hombres, la mujer se debe dar a respetar”, “un piropo no es malo, debería de estar agradecida de que alguien la volteó a ver”, “Si sigue en una relación donde es maltratada (o) es porque le gusta que así la (o) traten”, “No es posible que un hombre sea violentado por su pareja, si es más fuerte que la mujer ¿por qué no se la regresa? Seguramente es mandilón”, “Si dejas pasar más el tiempo no vas a conseguir marido”, “Debes de tener hijos (as) porque ¿quién te va a cuidar en tu vejez?”, “No seas mariquita, ya vas a llorar como vieja, demuestra que eres hombre”, entre otros, los cuales por medio de la burla, el castigo y presión social, generan sentimientos de culpa, frustración, miedo, enojo, tristeza, humillación,

etc., encargándose así de que los roles y estereotipos de género se mantengan presentes. Estos comentarios anteriores son ejemplos de micromachismos.

Los micromachismos hacen referencia a comportamientos y hábitos de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana y en las relaciones interpersonales, son a menudo prácticas inconscientes y casi siempre imperceptibles, perpetuando la distribución injusta de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres (Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2019).

Así como el género asigna roles que se deben de cumplir en la vida cotidiana de acuerdo a si se es hombre o mujer, también dicta los comportamientos y rituales que se deben de realizar para tener un vínculo de pareja, predominando en occidente el discurso del amor romántico.

El amor romántico y su impacto en las relaciones entre las parejas de jóvenes.

La definición del amor es un constructo que ha ido evolucionando y modificándose a lo largo de los años, además de que se ha adaptado a las características culturales de las distintas sociedades. Por ejemplo, es probable que no sea la misma forma de expresar amor de pareja en México que en China, ya que está permeada por el contexto histórico-cultural en el que se encuentre la persona, por lo que dependiendo del lugar en el que se encuentra, los “rituales”, gustos y forma de vincularse en pareja varían; siendo así, lo que en China es muy atractivo, en México podría no ser la manera más viable de tener una relación sentimental y viceversa.

La literatura, el cine y la cultura popular occidentales han servido como vehículos difusores de una concepción del amor hiper-idealizado, a menudo acompañado de sufrimiento, que despunta por encima de un amor armonioso, tranquilo y basado en el respeto (Herrera, 2010). Este modelo reinterpretado del amor ideal se transmite a través de la socialización,

organizado en factores psicológicos que ayudan a identificar, de acuerdo al sexo y género, qué se debe de sentir, cómo se tiene que experimentar el amor y cuál debe ser la persona adecuada que será partícipe de estos sentimientos.

Los procesos de socialización han sido y aún son diferentes para mujeres y hombres. En el caso de las mujeres, y a pesar de los importantes cambios acaecidos en las últimas décadas (al menos en las sociedades occidentales), todo lo que tiene que ver con el amor (las creencias, los mitos,...) sigue formando parte con particular fuerza de la socialización femenina, convirtiéndose en eje vertebrador y en parte prioritaria de su proyecto vital (Altable, 1998; Ferreira, 1995; Lagarde, 2005; Sanpedro, 2005) Así, la consecución del amor y su desarrollo (el enamoramiento, la relación de pareja, el matrimonio, el cuidado del otro...) siguen siendo el eje en torno al cual gira de modo completo o casi completo la vida de muchas mujeres, mientras en la vida de los varones lo prioritario sigue siendo el reconocimiento social y, en todo caso, el amor o la relación de pareja suele ocupar un segundo plano (recuérdese la socialización prioritaria de las mujeres hacia lo privado y de los hombres hacia lo público). (Ferrer y Bosch, 2013, p. 108)

El amor romántico es un modelo de amor, nacido en occidente, que defiende la idea y esencia de que el amor debe ser eterno, exclusivo, incondicional, doloroso y sacrificado; este amor ha sido sustentado socialmente por una serie de enunciados y mitos que se propagan por los agentes socializadores, para reforzarlo como el “amor verdadero”.

“Los mitos románticos han sido definidos como el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la “supuesta verdadera naturaleza del amor” (Yela, 2003, p. 264), y, al igual

que sucede en otros ámbitos, suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir” (Ferrer y Bosch, 2013, p. 113). A simple vista, el amor romántico puede aparentar una forma inocente y cálida, sin embargo, encierra y disfraza por medio de sus enunciados y mitos, dependencias emocionales, celos extremos, control, violencia, relaciones que pueden ser destructivas y que la persona termine auto anulándose. Cabe añadir que el amor romántico permea de forma distinta en hombres y mujeres ya que es elemental tomar en cuenta que los procesos de socialización y roles de género para ambos es diferenciado.

Como recuerda Josexu Riviere (2009), en el amor romántico se valora la dependencia, pero no de manera bilateral, puesto que al educarnos a hombres y mujeres de manera desigual en cuanto a la importancia y expresión de nuestros sentimientos se generan relaciones dependientes y desiguales, que, pueden incluso acabar en violencia. (Ferrer y Bosch, 2013, p. 114)

Los vínculos fuertemente arraigados en el amor romántico también pueden operar como una especie de ciclo, ya que con cada relación vivida se forma un patrón que tiende a repetirse cada vez conforme se inicie un nuevo vínculo amoroso.



Propuesto con base en el trabajo inédito del taller “Ni media naranja ni medio limón, del amor romántico a la realización del amor” diseñado en el programa de formación profesional “Educación de la Sexualidad e Intervención en Comunidades”, por Morales, C. y Vázquez, T., 2017.

1. *Idealizar.* Inicia la relación sentimental, depositando en el otro individuo idealizaciones, ilusiones y expectativas sobre su persona, las cuales no necesariamente concuerdan con la realidad. Por ejemplo, se visualiza a la pareja como un ser perfecto, respetuoso, amoroso, responsable, entre otros. Se idealiza cómo se va a vivir la relación así como un posible futuro junto a esa persona. Por ejemplo: “Esta relación es perfecta, en pocos meses vamos a vivir juntos porque mi pareja es madura, nunca discutimos y no hay celos, por ello jamás tendremos problemas. Es mi media naranja, el amor de mi vida”.

2. *Pérdida de identidad.* Tras las fuertes idealizaciones y expectativas del otro así como el arraigado mito romántico de la unidad, donde los integrantes de la relación han de “ser uno mismo”, se descuida al resto de los vínculos personales, como las amistades y la familia, llevando así a la persona a una “pérdida de identidad”; se abandonan gustos, aficiones, actitudes, hábitos, entre otros, para evitar conflictos con la pareja, mimetizándose en ocasiones con ésta para demostrar la entrega total a la relación.

3. *Relaciones tóxicas.* En la etapa anterior, se expresan de forma constante y reiterada muchos de los mitos del amor romántico, además de la pérdida de identidad de la pareja, quienes pueden comenzar a sentir inseguridad de sí mismos o de la propia relación, por lo que esto puede llevar a una relación o vínculo tóxico.

Las relaciones tóxicas son relaciones con comportamientos disfuncionales, entendidos como aquellos que no permiten, o cohíben el crecimiento individual, inhiben la expresión psicoafectiva, afectando así a las emociones, conductas y cogniciones de las personas que forman parte de la relación (Andrade, et al., 2013, p. 12), estos comportamientos conllevan cierta toxicidad puesto que los seres humanos somos animales sociales y necesitamos establecer vínculos con las personas que nos rodean. (Granados, 2018, p. 26)

4. *Dependencia/ Codependencia.* A raíz de una relación tóxica es muy probable generar una dependencia o codependencia que dificulta la ruptura de una relación que no es saludable. Quienes tienen una dependencia emocional tienden a tener idealizaciones y distorsiones cognitivas constantes como: “si mi pareja se marcha es el

fin del mundo, trataré de que todo cambie y ajustarme a lo que busca para que no me deje, no puedo hacer nada si él o ella no está a mi lado, le necesito”. Esto genera auto anulación del individuo que da todo hacia la pareja y satisface sus necesidades, haciéndolo únicamente para asegurarse de la perseverancia de esa relación. En cambio, la persona codependiente se quedará con el otro por la excesiva preocupación por este, sintiendo que tiene la obligación de procurar y cuidar a la pareja porque no podrá hacer nada por sí misma.

5. *Pánico a la ruptura.* En este punto, alguno de los integrantes de la relación teme el distanciamiento del otro y que se desencadene una ruptura, a pesar de que se ha hecho todo lo posible porque la relación se mantenga. Se teme a la ruptura debido a las ideaciones de que ya se ha “invertido mucho tiempo en la pareja como para que termine así”, y a las distorsiones cognitivas de la dependencia/ codependencia. Si la ruptura se lleva a cabo, se pasa por un proceso de duelo, donde el individuo se siente confundido y abrumado, cree que no podrá volver a enamorarse hasta que pasa un tiempo y piensa que todo se ha superado, pero al iniciar un nuevo vínculo de pareja puede volver a repetirse este ciclo.

Herrera (2010) plantea algunos de los principales mitos que promueve el amor romántico.

Los más destacables son los siguientes:

- **Amor a primera vista.** Según esta idea, el amor auténtico entre dos personas surge de forma repentina, desde el mismo momento en que ambas se ven por primera vez, antes incluso de haber iniciado una conversación.

- **El mito de la media naranja.** Parte de la idea que la persona, a título individual, es un ser incompleto, que sólo puede alcanzar la felicidad y la autorrealización a través de la unión sentimental con otra persona, reforzando así la idea de “tienes que encontrar al amor de tu vida”.
- **Maltrato= amor.** Promueve la idea de que acciones de maltrato y violencia dentro del vínculo significan un amor sincero, genuino y que así debe de ser en cada relación.
- **La omnipotencia.** Creencia de que “el amor lo puede todo,” por lo tanto, los obstáculos internos y externos no influyen en la pareja. El amor basta para solucionar todos los problemas, aun cuando para ello la persona deba justificar y soportar violencia que vulnera su integridad física y psicoemocional para sostener el vínculo.
- **Los celos como elemento primordial.** Se fortalece el enunciado de que los celos son signo de amor; si no hay celos, entonces no es amor genuino.
- **Sentido de propiedad.** La creencia de que la pareja pasa a ser una propiedad, como si se tratara de un objeto (cosificar) al cual controla y utiliza a su capricho.
- **“Mito de la unidad”.** Refuerza la idea de que se es uno solo con la pareja, llevando a una pérdida de identidad al priorizar la relación de pareja por sobre el resto de los vínculos, los cuales se descuidan o abandonan.
- **Exclusividad.** Promueve la idea de que no es posible sentir atracción o gustar de dos o más personas a la vez; y que no es posible tener otro tipo

de vínculos importantes con más personas (por ejemplo, amistad, familiar, laboral, etc.).

- **La *friendzone* o zona del amigo.** Ocurre cuando se tiene un sentimiento de amor más allá de amistad con una persona, sin embargo, el sentimiento no es mutuo y el o la otra aclara que el único vínculo que desea es la amistad. Pese a ello, quien tiene el sentimiento de amor realiza conductas de dependencia emocional, obsesión, acoso, entre otros, que puede generar malestar para la otra parte; fracturando la amistad. Esto lleva a que la persona que desea un vínculo de pareja ejerza violencia al hacer uso de la presión social y pedir una relación sentimental en espacios públicos para que el o la otra acepte por miedo a ser señalado (a) por los demás o exhibido en las redes sociales virtuales como una mala persona por no aceptar el “amor sincero”.

Estos mitos del amor romántico dan pauta respecto a cómo es el cortejo y la forma en la que se debe vivenciar el amor, además de reproducir conductas y comportamientos que erotizan y romantizan prácticas violentas. Estas actitudes han sido ahora llevadas a cabo en el contexto cibernético, ya que muchos jóvenes se desenvuelven en las redes sociales, lugar en el que consiguen ligues o pareja al ser un espacio más de interacción, y en el que se han acoplado actos de violencia que van desde lo más sutil hasta lo más extremo. Acciones como exigir las contraseñas de redes sociales y ubicación de la pareja, ejercer presión para el envío de fotos y vídeos con contenido sexual explícito, quitar o no “likes” y emoticonos, entre otros, son conductas que están siendo normalizadas con mayor frecuencia entre las parejas de jóvenes ya

que pueden ser vistas como una prueba de amor moderna, reproduciéndose así la violencia en una relación sentimental.

Tras la revisión de cómo la construcción social del género en conjunto con los mitos del amor romántico dictan la vivencia de las relaciones sentimentales en hombres y mujeres, a continuación, en el siguiente capítulo se englobará el concepto de violencia, los tipos y modalidades, consecuencias, y cómo esta, cuyo espacio comúnmente se lleva a cabo de forma interpersonal, ahora ha trascendido a un espacio virtual.

La Ciberviolencia: De la Violencia Tangible a lo Virtual

Violencia.

Cuando se habla de este tema, comúnmente a las personas les evoca únicamente golpes, gritos y agresiones físicas, sin tomar en cuenta las otras violencias y que la mayoría de las veces están allí, pero no se ven, no se nombran y lo que no se nombra no existe, para ello es necesario hacer de lo que “no se ve”, algo visible, para poder generar estrategias que permitan replegar esa violencia, actuar y prevenir.

Según la OMS (2002), la violencia es el “uso deliberado de fuerza física o poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo u otro grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, daño, muerte, trastornos psicológicos, trastornos en el desarrollo o privaciones.”

La violencia puede ser hacia uno mismo o hacia otra persona o grupo en específico, dentro de esta dinámica de ejercicio de poder, el generador de violencia desea que el otro (a) o los otros (as) hagan lo que él o ella pide, y no importa si en ese proceso el otro o los otros terminen lastimados, está la intención de hacer ese daño o de que a partir de éste la víctima realice lo que el generador de violencia quiere, sin cuestionar ni poner límites.

Es importante destacar que las estadísticas en México son alarmantes respecto a la problemática de la violencia, especialmente hacia las mujeres.

Los resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) indican que, 66 de cada 100 mujeres que viven en el país han

sufrido a lo largo de la vida al menos un incidente de violencia de cualquier tipo. El 53.1% de las mujeres de 15 años y más han sufrido al menos un incidente de violencia de cualquier tipo. El 53.1% de las mujeres de 15 años y más han sufrido al menos un incidente de violencia por parte de otros agresores distintos a la pareja a lo largo de la vida y el 43.9% han sufrido violencia por parte de la pareja actual o última a lo largo de su relación. (INEGI, 2020, p. 5)

La violencia opera principalmente como un ciclo, el cual se describirá a detalle más adelante. Dicha violencia está cubierta por muchos mitos y romantización, como los que se englobaron en el capítulo anterior, lo cual dificulta en ocasiones su visibilización, por ejemplo: “La violencia solo ocurre a quienes lo permiten y pasa en la casa”, cuando la realidad es que no es exclusiva de un entorno o de una vinculación en particular, puede ocurrir en diversos contextos y relaciones. Otro ejemplo de estos mitos sería: cuando la pareja le pone un sobrenombre hiriente al o la otra integrante del vínculo, esta persona externa malestar emocional, y el generador de violencia puede dar argumentos como: “Es de cariño, no es para tanto”, “sabes que es una broma, no exageres”, “¡Ay aguántate! Si te puse ese apodo es porque te amo y para que nadie más te diga así”, entre otros, para invalidar los sentimientos del o la otra, minimizarlos y hacer sentir a la otra persona que tal vez está exagerando. Posteriormente, las bromas y apodos hirientes aumentan, después vienen bromas con agresiones físicas, entre otras haciendo que la violencia escale de una forma aparentemente silenciosa pero evidente.

La violencia no es una sustancia o un hecho aislado, totalmente terminado y asible en sí mismo, sino que se trata de relaciones sociales o, mejor dicho, del tinte que asumen ciertas relaciones sociales. Desde esta perspectiva, la violencia puede ser vista como un

adjetivo que califica determinadas formas de relación. Así, por ejemplo, dentro de las relaciones familiares o laborales, cuando éstas se presentan con signos de violencia, hablamos de violencia familiar o laboral. (Martínez, 2016, p. 9)

La violencia no es un hecho que solo se vive en el ámbito privado y que se puede esconder, sino que es una problemática que atañe a toda la sociedad, ya que ésta se encuentra permeada por la violencia. Desde la infancia, y por medio de la socialización, los roles y estereotipos de género que se describieron en el capítulo anterior, además del estilo de crianza, entre otros, las personas crecen con ciertos esquemas de comportamiento, ideas, creencias y formas de actuar, que la mayoría de las veces ya traen consigo tintes de violencia; si desde edades tempranas las conductas y actitudes violentas se normalizan y se les hace ver como la única opción de resolver conflictos o actuar con los demás, asimismo esta idea es reforzada en el ambiente donde se desenvuelve, conforme la persona crece, genera o vive violencia, termina por no cuestionarla, ya que es lo que aprendió y que cree que así debe de ser en las interacciones con otros. Por ejemplo, si desde pequeño, un hombre vio en su familia nuclear que lo correcto es imponer sus ideas a gritos o golpes, y en la escuela, con el grupo de amigos o medios de entretenimiento esta idea siguió siendo reforzada y normalizada, es probable que al crecer esta persona comience a comunicarse de forma agresiva con los y las demás, llegando a imponer sus ideas por medio de la violencia.

Esa coloración violenta de las relaciones sociales presenta algunos rasgos generales por los que se le reconoce, es decir, que ésta presenta también un momento importante de sustantividad. El principal rasgo por el que se puede hablar de violencia desde luego es la producción de daños en, cuando menos, alguna de las partes de la

relación, afectando la integridad física, sexual, psicológica y hasta patrimonial del o los así afectados. Otro rasgo frecuente en las relaciones violentas es la repetitividad de ciertos comportamientos o la recurrencia de los mecanismos en la producción de violencia, esto es, que se presenten patrones comportamentales por medio de los cuales se piense en alguna intencionalidad que marque la relación de los actores. (Martínez, 2016, p. 9)

Estos patrones de comportamiento que se repiten frecuentemente es muy común de observar en el ciclo de la violencia, ya que quien la genera tiende a ser repetitivo e insistente con los mecanismos para ejercer poder hacia la otra persona. Por ejemplo, puede utilizar constantemente la desvalorización, insultos, humillaciones, chantajes, etc. hacia la otra persona para lograr que ésta tenga una autoestima poco saludable, dude de sí misma, deje de protestar o haga todo lo que el generador de violencia exige e incluso dependa de éste, y en dado caso de que esa estrategia deje de funcionar, aparentemente el generador de violencia pide perdón y realiza detalles compensatorios para volver a enganchar a su víctima, continuando así con el ciclo de la violencia en la relación, con la diferencia de que en cada ciclo se van manifestando más tipos de violencia así como con mayor impacto en el otro.

Además de que la violencia suele ser complicada de conceptualizarse debido a su complejidad y los factores que la componen, también suele confundirse con los conceptos de agresividad y conflicto; si bien puede llegar al inicio a tener estos elementos, estos dos no necesariamente son o llevan a una respuesta violenta.

El conflicto se da en todos estos ámbitos o contextos de interacción personal y por lo tanto, pueden llegar a un ámbito social. El conflicto puede generarse desde, por ejemplo, que la

persona no está segura de su imagen personal si la foto que subió a sus redes sociales ha recibido muchas críticas y comentarios de burla hasta el conflicto con la ciberpareja que exige el *pack* como la nueva prueba de amor virtual, y lejos de querer negociar o llegar a un acuerdo con el otro integrante de la relación, se exige que se mande este paquete con fotos y/o videos con contenido sexual explícito o la relación va a terminar.

El conflicto como precursor de las violencias.

Los conflictos son parte de la vida cotidiana y están presentes en la convivencia que se tiene con los demás ya que habrá momentos en los que surgirá una problemática o las personas difieran en opiniones y por ende, surgirá el conflicto.

El conflicto es un término que alude a factores que se oponen entre sí. Puede referirse a contrastes intra o interpersonales. (Corsi, 1994, p. 17)

El conflicto es una situación en la que existe un desacuerdo o contradicción entre personas, familias, grupos o comunidades por objetivos o metas incompatibles, en la que se obstaculiza la comunicación, se debilitan las relaciones y se quebranta la confianza. Se puede tratar de malentendidos, fallas al expresar puntos de vista o una comunicación que no es asertiva. Los conflictos implican una toma de decisiones, y pueden llegar a un aprendizaje para la o las personas que están dentro de éste.

Los conflictos interpersonales son uno de los resultados posibles de la interacción social, como expresión de la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella. Suelen traducirse en situaciones de confrontación, de competencia, de queja, de lucha o de disputa, y su resolución en favor de una u otra parte se relaciona con

nociones tales como la autoridad, el poder, la aptitud, la capacidad, la habilidad, entre otros. (Corsi, 1994, p. 17)

Es habitual que cuando las personas escuchan la palabra conflicto, imaginen que se trata de algo desagradable, negativo y que siempre va ligado con la violencia, no obstante, si bien un conflicto es algo que no se puede evitar, ya que hay distintos tipos de éste, la respuesta violenta no es la única forma, esta va a depender de las estrategias que cada uno tiene para afrontar y resolver la situación de conflicto. Se trata de que las personas aprendan a dar resoluciones positivas, constructivas y en el que se llegue a acuerdos y consensos de una manera asertiva.

Los elementos que poseen los conflictos son las siguientes (Asociación Matiz, 2015, P. 11):

- *Contradicciones.* Parten de la existencia o creencia de que hay intereses, derechos o valores incompatibles y de la incapacidad para encontrar alternativas que satisfagan a los involucrados en un conflicto.
- *Actitudes.* Son las posiciones que se adoptan ante el conflicto, por ejemplo, con disposición o no al diálogo, con ganas de resolverlo o con antipatía.
- *Respuesta.* Es la manera de desenvolverse y relacionarse durante el conflicto es decir, qué se hace y cómo se va a responder, cómo será el comportamiento ante una situación conflictiva. Por ejemplo, se puede competir o colaborar, hablar fuerte o con voz templada.
- *Resultado.* La respuesta que se dio ante un conflicto tenderá a llevar a la persona al mismo resultado. La consecuencia servirá para reforzar las

creencias y actitudes ya sean de forma positiva o negativa, perpetuando así el mismo patrón de resolución.

Cabe destacar que hay variedad de conflictos y se viven de forma diferente para cada persona, siendo así que lo que puede generar un conflicto intrapersonal para un sujeto, como por ejemplo sentir inseguridad sobre su apariencia, para alguien más es visto como algo “sencillo de resolver”, sin embargo, para esta otra persona puede que le genere conflicto el momento de poner límites hacia los demás, teniendo un conflicto intrapersonal en otro ámbito de su vida.

De acuerdo a la Asociación Matiz (2015), existen distintos tipos de conflicto:

- *Conflicto interpersonal (entre las personas)*: Suelen traducirse en situaciones de confrontación, competencia, queja, entre otros, y su resolución en favor de una u otra parte. Expresa la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en éste. Por ejemplo, la opinión que las personas tengan hacia un tema en específico.
- *Conflicto intrapersonal (en el interior de las personas)*: Se manifiesta mediante pensamientos, creencias y sentimientos hacia uno mismo (a). Por ejemplo, al cuestionarse la imagen personal, si se desea seguir estudiando o no, continuar en un vínculo amoroso, entre otros.
- *Conflicto de intereses*: Lo que se quiere. Surgen de la búsqueda por obtener los satisfactores que cubran las necesidades propias.
- *Conflicto de derechos*: Facultades legales que se tienen. Se originan a partir de la contraposición de derechos iguales de personas o grupos al

momento de su ejercicio o reconocimiento, para la satisfacción de sus intereses o necesidades.

- *Conflicto de valores*: Lo que se cree. Surgen a partir de diferencias de creencias y valores personales y colectivos que definen la elección de alternativas y orientan las conductas y acciones de las personas en conflicto.

El conflicto puede llevar al crecimiento personal debido a que los desacuerdos son útiles para generar debate, replantear creencias o puntos de vista para así abrir el panorama a diversas formas de ver la situación y por ello aprender. Si bien hay varias formas de resolver el conflicto, hay dos formas a destacar ligadas al tema de investigación: El primero es una resolución no violenta de conflictos y el método donde se involucra la violencia.

En la resolución no violenta de conflictos, la cual va de la mano con la resiliencia y negociación, se ponen en juego los conocimientos, aptitudes y habilidades comunicativas; la escucha activa, la empatía, comunicación asertiva y el respeto tienen un papel muy importante para poder generar un acuerdo entre ambas o más partes.

Todo proceso de aprendizaje implica conflictos. Aprender significa estar en un constante cuestionamiento entre lo viejo y lo nuevo, entre la libertad y la disciplina, entre la resistencia y el cambio. Por eso, la escuela, el trabajo y la familia, donde establecemos intensas relaciones con otras personas, se convierten en espacios idóneos para crear y recrear situaciones de aprendizaje para la resolución no violenta de conflictos.

(INMUJERES, 2003, p. 41)

La negociación es un elemento importante para este tipo de resolución de conflicto, y no se trata de ignorar el sentir adverso aceptando sus términos sin hacer escucha activa o imponiendo la opinión personal, sino que va a ir de la mano con un intercambio de sentimientos, pensamientos, emociones y posibles alternativas de resolución ante lo que acontece desde el respeto y empatía.

Negociar significa que las partes implicadas, sin la intervención de otra persona externa, son capaces de analizar sus puntos de vista, sus distintas percepciones, los sentimientos que les provoca, las soluciones que proponen, en suma, comprender que ambas partes pueden tener razón y mediante la negociación llegarán a resolver el conflicto. (INMUJERES, 2003, p. 48)

En caso de que se complique llegar a una óptima negociación tras no lograr ponerse de acuerdo, se puede acudir a otra u otras personas como apoyo para que intervengan y así lograr llegar a acuerdo que resulte benéfico para ambas partes. Esto recibe el nombre de mediación.

La mediadora o mediador es una persona externa que ayuda de manera voluntaria a dos o más individuos a encontrar las soluciones a sus diferencias, mediante un acuerdo integrador. Tiene mayor posibilidad de intervenir cuando cuenta con la aceptación de las partes, no ejerce poder alguno sobre las personas implicadas, es neutral y no toma partido, no da consejos ni dice quién tiene y quién no tiene la razón o toma decisiones; su propósito es facilitar la negociación entre las partes en conflicto. (INMUJERES, 2003, p. 50)

El otro método para afrontar un conflicto es por medio de la violencia, la cual es una manera “rápida” de silenciar al o la otra (o), esto por medio del ejercicio de poder y control, imponiendo una de las dos partes. Este tipo de respuesta puede darse debido a que la persona no tiene un buen manejo emocional, tiene pocas o nulas habilidades para realizar una comunicación asertiva o asumir sus errores, ha aprendido que por medio de la violencia obtendrá lo que quiere, no sabe empatizar con los demás, entre otros posibles escenarios que llevan a un contexto más competitivo.

Casi siempre quienes compiten dentro de la escuela, en la familia o en la comunidad tiene como objetivo primordial ganar y vencer a las y los demás en un corto plazo; no les interesa mantener buenas relaciones, evitan comunicarse y tratan de imponer en forma autoritaria sus puntos de vista. Las partes en conflicto perciben equivocada o parcialmente las necesidades y motivaciones de sus compañeras y compañeros, de sus hijas o hijos, de sus parejas, desconfían de ellas y ellos, niegan la legitimidad de sus necesidades y sentimientos y solo ven los problemas y situaciones desde su propia perspectiva. (INMUJERES, 2003, p. 44)

El resolver los conflictos de forma violenta puede traer como consecuencias el miedo, indefensión aprendida y malestar psicoemocional hacia la parte afectada; reforzando en la persona que resuelve el conflicto de manera negativa que se puede imponer por medio de la fuerza, la postura, la creencia y las necesidades propias de una forma rápida y aparentemente en la que no habrá respuesta por parte del o la otra. Resolver el conflicto de manera violenta genera un mal manejo del enojo, baja tolerancia a la frustración, puede llevar a los insultos, comentarios hirientes, gritos, golpes, entre otros así como una pérdida de control sobre sí mismo (a).

Si este estilo de resolución de conflictos es llevado constantemente a la vida cotidiana, logrará ser una de las pautas que contribuye a la normalización de la violencia, ya que las personas se habitúan o no ven algún problema en resolver las problemáticas de dicha manera; interactuando de esta forma con los otros. Por ejemplo, en una relación sentimental, si una persona porta una prenda y el otro integrante de la pareja no está de acuerdo en que la utilice debido a que sus creencias y prejuicios le dictan que en la calle pueden chiflarle, hacer comentarios desagradables en torno a su físico, miradas lascivas, entre otros y lo atribuye únicamente a la forma de vestir de su compañero (a), puede generarse un conflicto bajo el argumento “no te vistas de esa manera, porque te van a decir de cosas en la calle, y si te hacen algo es tu culpa”. Si la otra persona da sus argumentos de por qué no va a cambiarse la vestimenta y la parte que desea resolver el conflicto de forma violenta impone su punto de vista por medio de insultos, gritos, aplicar la “ley del hielo”, entre otro, como consecuencia, puede lograr que su pareja se cambie de ropa y se sienta mal a nivel psicoemocional. Posteriormente, si ocurre una situación semejante, la violencia podría escalar, con comentarios como por ejemplo: “Cámbiate de ropa en este momento”, “¿Te gusta que te estén chiflando, verdad? Con esa ropa que traes”, “No nos vamos hasta que te cambies la camisa”.

Agresividad.

Por otra parte, la agresividad es la “capacidad humana para oponer resistencia a las influencias del medio. La agresividad humana tiene vertientes fisiológicas, conductuales y vivenciales, por lo que constituye una estructura psicológica compleja” (Corsi, 1994, p. 18). La agresividad es una energía neutra la cual puede ser utilizada para la resolución de un conflicto.

Un ejemplo de agresividad es el siguiente: cuando una persona va justo en el tiempo exacto para llegar a su empleo y hay un problema en el transporte público que habitualmente toma por lo que el servicio se suspende o va demasiado lento, entonces la persona por medio de la agresividad, utiliza esta energía para poder movilizarse y resolver el problema, ya sea llamando al trabajo para indicar la situación y avisar que llegará tarde, que no podrá asistir ese día, o buscando otras rutas alternas para ir en otro medio de transporte y llegar lo más pronto posible a su empleo.

Si en el ejemplo anterior, no se tiene un manejo virtuoso de la agresividad, se puede desembocar en una respuesta violenta, ya que en lugar de buscar alternativas para llegar al trabajo, la persona comienza a quejarse, gritar, golpear las paredes o vayas del transporte público, e inclusive llegar a ser hiriente, alzar la voz o lastimar a otras personas.

La resolución de conflictos y la agresividad no necesariamente desembocan en violencia, sino que puede ser una de varias alternativas de solución, usualmente la más utilizada. En cambio la violencia es todo acto intencional que se realiza con el fin de dañar o doblegar a otra persona, mediante el empleo de la fuerza y el poder. En la violencia una persona impone sus necesidades, deseos, ideas, valores, entre otros, por medio del poder, la fuerza y el control hace que la víctima ceda ante sus peticiones.

La agresión es la fuerza vital necesaria para que una persona enfrente la vida o supere ciertas dificultades o limitaciones, por ello no podemos calificarla como mala o dañina, porque la ausencia de agresividad provoca pasividad; no obstante en la medida en que esta fuerza vital es moldeada por el entorno familiar, social y cultural, la agresividad

puede favorecer el crecimiento de una persona y de quienes la rodean, o bien, convertirse en una fuerza destructiva y por ello violenta. (INMUJERES, 2003, p. 16)

¿Por qué se mantienen vínculos violentos?

En ocasiones cuando las personas se percatan de que alguien está viviendo situaciones de violencia, se tiende a señalar a quienes están siendo violentados y violentadas, con prejuicios como: “Seguramente sigue con su pareja porque le gusta que le maltraten”, “Es bien fácil dejar una relación violenta ¿por qué no se va de ahí? A la primera yo me hubiera salido”, “Se tiene que aguantar porque no queda de otra, es la cruz que le tocó”, entre otros, no obstante, no es cuestión de que les “guste” vivir una situación de esta índole, sino que existen diversas situaciones que imposibilitan o hacen que se siga en una relación violenta.

Una de las causas más comunes va ligada al amor romántico y sus mitos de acuerdo al género asignado, ya que como se describió en el anterior capítulo, al ser éstos los precursores en la forma en la que se dicta la vinculación afectiva siendo aprendidos desde la infancia, se encubren dentro de sus enunciados las diferentes violencias y malos tratos.

Cabe destacar que estos mitos del amor romántico no afectan solo a las mujeres, sino también a los varones, a quienes se les inculca la idea de que deben ser un hombre fuerte, protector, caballeroso, posesivo, proveedor y reprimir emociones como el miedo o la tristeza para no ser “menos hombre”, entre otros.

En definitiva, el amor romántico es también una experiencia fuertemente generizada (Burns, 2000; Denmark et. al., 2005; Duncombe y Marsden, 1993; Redman, 2002; Schäfer, 2008). Si para las mujeres es espera, pasividad, cuidado, renuncia,

entrega, sacrificio,... para los hombres tiene mucho más que ver con ser el héroe y el conquistador, el que logra alcanzar imposibles, seducir, quebrar las normas y resistencias, el que protege, salva, domina y recibe. Por tanto, se esperará de ellas que den, que ofrezcan al amor su vida (y que encuentren al amor de su vida), serán para otro, y se deberán a ese otro, obedientes y sumisas. (Ferrer y Bosch, 2013, p. 114)

Estas creencias encubren y fomentan conductas violentas bajo enunciados como: “es normal que se ponga celosa si está viendo que tienes amigas”, “no puedes sentir miedo, tú tienes que ser fuerte y proteger a la mujer ante todo”, “No puede ser posible que tu novia te esté golpeando ¿acaso eres un mandilón?”, entre otras, siendo así como también se oculta la violencia vivida por parte de los varones ante el miedo y/ o vergüenza de que se burlen de ellos, no les crean o no ser lo “suficiente” hombre ante los demás por no cumplir con los mandatos sociales.

Es elemental comprender que los generadores de violencia no dan su primera impresión ni se presentan de dicha forma ante sus parejas o vínculos. Al inicio pueden tener características como ser detallistas, amables, cálidos, amorosos, acomodados, entre otras. Sin embargo, conforme la relación avanza, comienzan a mostrar otras características como indiferencia, bromas o comentarios hirientes, aplicar la ley del hielo si la pareja no hace lo que se le pide, hasta comenzar a ejercer violencia física, económica, entre otras. Este proceso se da de forma sutil, por lo cual la víctima no se percata de que las acciones escalan en cuanto a la gravedad de la violencia, y cuando lo nota, el generador de violencia tiende a hacer *Gaslighting*, lo cual consiste en manipular a la víctima para hacerle creer que lo que le incomoda o hace sentir mal es producto de su imaginación, está mal entendiendo o exagerando las cosas, ejerciendo así control por medio de la culpa y la confusión.

El *Gaslighting* o “luz de gas”, el cual consiste en manipular a la víctima manejando la información de manera que llegue a dudar de su propia percepción de las cosas, acciones o pensamientos, e incluso plantearse la propia cordura. Puede presentarse principalmente en las relaciones de pareja aunque también puede darse en relaciones de amistad, de trabajo, familiares, etc. (Alfárez, 2022, párr. 2).

Ya que la víctima al inicio no se percata de que se le está generando un tipo más de violencia, gradualmente su autoestima se ve afectada ya que puede comenzar a sentir inseguridad, duda o justificar al generador de violencia tras plantearse si realmente está exagerando las cosas, evitando conflictos con éste.

Las víctimas de este tipo de violencia no son conscientes de su situación y por tanto se ve afectada su autoestima y generan un estado de dependencia y entrega hacia su agresor. Quien realiza el *gaslighting* emplea una comunicación confusa que enmascara hostilidad, emplea silencios hostiles, quejas, bromas hirientes o humillantes para desestabilizar a la otra persona, la cual, con el tiempo termina por creerse responsable de lo que ocurre en la relación y devienen en un estado depresivo. (Alfárez, 2022, párr. 3)

Otra de las causas por las que las personas se mantienen en una relación violenta es un manejo poco saludable del sentimiento de soledad, ya que la víctima de violencia puede tener arraigada la creencia de que es mejor estar con el generador de violencia a estar sin nadie más, ya que probablemente nadie la o lo va a “querer” como su actual pareja, no va a poder ser feliz o sin esa persona “el mundo se va a acabar”, entre otras creencias que la mayor parte fueron aprendidas desde la infancia.

Un factor relevante es que cuando la víctima desea terminar con el vínculo violento, en la mayoría de las ocasiones el generador de violencia las ha aislado tanto que tienen pocas o nulas redes de apoyo; y en caso de que aún cuenten con ellas, hay casos en los que el generador de violencia frente a la familia, amigos y amigas, compañeros y compañeras de trabajo, conocidos y conocidas, entre otros, sostiene un comportamiento muy distinto al que presenta cuando se encuentra a solas con la víctima. Por ejemplo, con los demás puede mostrarse como una persona amable, cálida, amorosa, simpática, cariñosa, entre otros, y al estar con la víctima a solas, ejercer los distintos tipos de violencia. Esto genera desconcierto y sorpresa en las redes de apoyo, que en ocasiones no creen lo que la víctima les está contando ya que no concuerda con la apariencia que el generador de violencia les ha dado.

En el caso de las mujeres, algunos otros factores por los cuales se mantienen en un vínculo violento de acuerdo a la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México (2012) son:

- Por miedo. Puede ser miedo a lo que dirán las demás personas, a no saber qué hacer, a que la o el generador de violencia les haga daño, entre otros.
- Porque la persona tiene fuertemente arraigada la creencia de que con su amor transformará la situación, esto va relacionado con el amor romántico.
- Porque cree que lo ocurrido es un hecho aislado que no se va a volver a repetir.
- Porque la o el generador de violencia es el proveedor económico del hogar y les mantiene a ella o él y a sus hijos, en caso de que los haya.
- Porque la violencia contribuye a tener una autoestima poco saludable en los y las victimarias, a tal punto que éstos y éstas creen que no valen para nada, que son incapaces de defenderse a sí mismas e, incluso, que son las culpables de lo que pasa.

- Porque se sienten solas emocionalmente y sienten la necesidad de tener una pareja, sin la cual no son “nadie”, esta creencia va fuertemente arraigada al amor romántico.
- Porque tienen hijos pequeños y prefieren “aguantar” a la o el generador de violencia antes que abandonarlo (a) y que sus hijos crezcan sin la imagen paterna o materna.
- Por la fuerte influencia de sus creencias religiosas, las de su familia o la presión social, las cuales fomentan la creencia de que “hay que estar con la pareja hasta que la muerte los separe”, “es la cruz que te tocó cargar”, entre otros.

En el caso de los varones, de acuerdo al Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve) (2017), los principales motivos por los cuales no salen de relaciones de violencia o no denuncian ser víctimas de violencia son las siguientes:

- Sentirse avergonzado: cuando se produce violencia contra el hombre, generalmente ésta suele ser vista con risas entre las demás personas.
- Dificultar para ser creído por las autoridades. Generalmente la policía no suele dar mucha credibilidad a los hombres maltratados, o en caso de creerse, se minimizan los abusos.
- Negación del problema. Esto es común en los dos géneros, independientemente de la parte que sea maltratada, siendo la idealización un factor imperante para que esto suceda.
- En el caso de algunos hombres homosexuales. Temor a tener que reconocer públicamente su identidad sexual, pues un alto porcentaje lo oculta de sus familiares, principalmente.

Otros factores a considerar independientemente de la diversidad sexo genérica son:

- Por tener dependencias o codependencias emocionales.
- La historia de vida, ya que cada persona tiene distintas vivencias y experiencias que contribuyen o no al desarrollo de habilidades y estrategias ante situaciones de violencia.
- La personalidad.
- La ideología, creencias, estereotipos y prejuicios que tiene cada uno (a) y que van ligados a los mandatos de género que los agentes socializadores han reforzado a lo largo de los años.
- Interiorización del amor romántico.
- Esquemas cognitivos rígidos.

El ciclo de la violencia.

La violencia opera como un ciclo, ya que tiende a repetirse constantemente y el cual conforme va escalando, el ciclo se repite cada vez con mayor constancia e intensidad en los tipos de violencia.

Al inicio de este ciclo de la violencia en los vínculos, principalmente se da una aparición de la violencia psicoemocional, de forma aparentemente sutil y que puede pasar desapercibida, para que la víctima poco a poco comience a normalizarla y dudar de si las conductas y comportamientos que se generan hacia su persona le causan malestar o es algo que no tiene importancia.

La psicóloga Leonor Walker en 1978 estableció la teoría que explica la dinámica cíclica de la violencia conyugal, y que también es aplicable en otros vínculos. Esto ayuda a explicar y

comprender cómo es que se mantienen los vínculos violentos. Este ciclo está compuesto por tres fases distintas que varían en tiempo e intensidad en cada relación. (INMUJERES, s.f.).

Las fases del ciclo de la violencia son:

- **Acumulación de tensión.** Durante esta fase ocurren situaciones e incidentes de violencia aparentemente menores, como humillaciones, gritos, chantajes, ligeras discusiones, bromas hirientes, entre otras. Conforme va pasando el tiempo, los conflictos entre la pareja aumentan así como la intensidad de las respuestas violentas, sintiéndose por parte de la víctima tensión y la sensación de que un brote violento se desencadenará. La persona que está viviendo violencia hace todo lo posible para evitar que ocurra esta situación, intentando arreglar las cosas con el generador de violencia, permitiendo violencia psicoemocional y posteriormente física, entre otras, sin embargo, una situación de violencia intensa ocurre.

Esta etapa es muy constante durante el ciclo, y conforme se va repitiendo frecuentemente, la autoestima, autopercepción y autocuidado de la persona se ve más afectado. Pese al aumento de la duración e intensidad de la violencia en esta etapa, la víctima inicialmente puede sentir confusión y negación para posteriormente aceptar la situación, culparse y justificar la conducta violenta de la otra persona.

La mujer ante los incidentes menores evita cualquier conducta que pueda provocar al agresor, trata de calmarlo, tiene esperanza de que cambie, “acepta sus

abusos”, se niega a sí misma que está enojada por ser lastimada, busca excusas para culparse a sí misma, tiende a minimizar los incidentes, evitar al agresor, lo encubre con terceros, aumenta la tensión al extremo de caer en la fase de agresión. Por otro lado el agresor se muestra irritable, sensible, tenso, cada vez se vuelve más violento, más celoso incrementando las amenazas y humillaciones hasta que la tensión es inmanejable. (Bogantes, 2008. p. 57)

- **Incidente agudo de agresión o crisis violenta.** Durante esta etapa, se desencadena una situación de violencia intensa en la que para la víctima hay un dolor óptimo. Pueden manifestarse uno o varios tipos de violencia en conjunto. La víctima experimenta miedo, incredulidad ante lo que acontece así como incertidumbre y duda sobre qué vendrá después.

Es la descarga incontrolable de las tensiones que se ha venido acumulando en la fase anterior, hay falta de control y destructividad total, la víctima es golpeada, ella buscará un lugar seguro para esconderse, hay distanciamiento del agresor. Los agresores culpan a sus esposas por la aparición de esta fase, sin embargo estos tienen control sobre su comportamiento violento y lo descargan selectivamente, en esta fase es cuando ella puede poner la denuncia o buscar ayuda. (Bogantes, 2008, p. 57)

Durante esta fase, la víctima puede utilizar el dolor como una forma para pedir ayuda a sus redes de apoyo e ir a denunciar al generador de violencia, o acudir a grupos de psicoterapia o terapia individual. En esta fase puede ocurrir lo que se conoce coloquialmente como “tocar fondo” al emplear el dolor óptimo como forma de canalización para la resolución de problemas y decidir terminar de manera definitiva con el vínculo, alejándose lo más que se pueda del

generador de violencia así como iniciar y adherirse a un proceso psicoterapéutico, además de no dar marcha atrás a las denuncias interpuestas.

- **Luna de miel.** Hay un periodo relativo de calma debido a que ha pasado la situación de violencia aguda. Generalmente se da una reconciliación por parte de la víctima y el generador de violencia, esto debido a que el generador de violencia busca insistentemente a la víctima, mostrando aparente arrepentimiento y pidiendo disculpas, hace promesas a la víctima de que no volverá a pasar una situación de violencia, y algunos acuden a terapia, dejan las adicciones o muestran un comportamiento distinto para enganchar a la víctima reflejando su supuesto cambio para recuperar el vínculo. Durante este momento, el amor romántico juega un papel muy importante, ya que es común que se lleven a cabo comportamientos enunciados por éste para disfrazar y normalizar las situaciones violentas, como llenar a la víctima con obsequios y detalles de su interés, realizando un “bombardeo de amor” para convencerle, el cual va acompañado con frases como: “Te juro que no sé qué me pasó, me provocaste y no me pude controlar, pero te amo, eres el amor de mi vida y sin ti no puedo estar, te prometo que voy a cambiar pero si tú me ayudas”, “nuestro amor lo va a poder todo”, “me muero si no regresas conmigo”, “tú tienes la culpa, me provocaste, si me quieres tienes que cambiar para que no vuelva a pasar nada malo, tú también tienes que poner de tu parte”, “es normal sentir celos, por eso reaccioné así y no me pude controlar, a la próxima entiende que eres mío (a)”, “ves cosas donde no las hay y pierdo el control, también

tú tienes que cambiar para no hacerme enojar y que podamos estar bien”,
entre otras.

Se caracteriza por un comportamiento cariñoso, de arrepentimiento por parte del agresor, pide perdón, promete que no lo hará de nuevo porque cree que la conducta de la esposa cambiará, la tensión ha desaparecido, ella se siente confiada, se estrecha la relación de dependencia víctima agresor. Es aquí donde las mujeres agredidas pueden quitar las denuncias que han interpuesto. (Bogantes, 2008, p. 58)

Una vez que la víctima se ha vuelto a enganchar y a confiar en el generador de violencia, pasa el tiempo y nuevamente se da la fase de tensión, esto de manera sutil para que la víctima no decida terminar el vínculo, sino que se confíe del aparente cambio por parte del generador de violencia.

Conforme el ciclo se va repitiendo más veces, las situaciones de violencia aumentan en frecuencia e intensidad, hasta el grado de que la fase de luna de miel disminuye en tiempo de aparición y duración (cada vez hay menos disculpas, regalos y aparente arrepentimiento), llegando a darse únicamente las fases de tensión y crisis violenta. Al encontrarse en este grado del ciclo de violencia, la víctima corre el riesgo de perder la vida.

Todas las personas, sin importar la edad, la diversidad sexo genérica, nacionalidad, religión, estado civil, entre otras, pueden vivir alguno o algunos tipos de violencia al menos una vez en su vida. El hecho de que varios mitos, estereotipos y prejuicios respecto a quiénes y cómo viven la violencia se sigan promoviendo de forma tan concurrida entre la población, merma en su visibilización y una mejor manera de afrontarla. Algunos ejemplos de estos estereotipos son: “la

violencia que más se vive o la más común es la física (pellizcos, jalones, tirones, puñetazos, golpes)”, cuando de acuerdo a la INEGI, con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), en México durante el año 2016, el 49% de las mujeres con 15 años de edad y más vivieron violencia psicoemocional, seguido de un 41.3% de violencia sexual y posteriormente, un 34% de violencia física. En lo que respecta a la modalidad de violencia, la que prevalece más en México es la familiar, ya que tan solo entre enero y abril del año 2019, se registraron 60,834 carpetas de investigación con este tipo de violencia, incrementándose un 4% a comparación del 2018. (El Economista, 2019, párr. 1).

“La violencia solo la viven las mujeres” es otro de los prejuicios más comunes, siendo que, como se mencionó con anterioridad, todos son proclives a vivir violencia. Los hombres también son víctimas de violencia, tanto de mujeres hacia hombres, como entre los mismos varones; puede ser vivida en sus vínculos más cercanos, como en el trabajo, con la pareja, familiares, amistades, entre otros, sin embargo, debido a los roles de género en donde se fomenta la idea de que el varón tiene que ser fuerte, no se le permite expresar la tristeza o el miedo, debe ser competitivo y osado, la mayoría de los hombres que viven violencia no se atreven a expresarlo o pedir ayuda por temor a las burlas y señalamientos.

De acuerdo con un estudio realizado por la asociación civil, “Colectivo Hombres sin Violencia”, en 2018, el 40% de los varones mexicanos, sufrieron algún tipo de maltrato, sin embargo, solo el 4% de ellos denuncia formalmente debido a ideas machistas y a la vergüenza que la situación les provoca. Es cierto que no es muy común escuchar sobre la violencia ejercida en contra de los hombres en una pareja o en la calle, históricamente, en torno a la figura masculina se ha marcado un estereotipo caracterizado

por la fuerza física y por la insensibilidad, caso contrario al creado para la mujer. La cantidad de hombres que sufren maltrato, es mayor de la que se reporta. Muchas veces los varones optan por guardar silencio debido a las reacciones de la sociedad. (Pérez, 2020, párr. 2)

También los niños y niñas son víctimas de violencia, la cual suele ser normalizada bajo la etiqueta de una forma firme y disciplinada de educarles. Según datos de la Encuesta Nacional de los Niños, Niñas y Mujeres en México (ENIM, 2015), el 63% de las niñas y niños de entre 1 y 14 años han experimentado al menos una forma de disciplina violenta durante el último mes. Las prácticas más comunes suelen ser agresiones psicológicas seguidas por otro tipo de castigos físicos y, en último lugar, castigos físicos severos (palizas o golpes con objetos). Este último método fue experimentado por al menos 6% de las niñas y niños del país. Regularmente, las niñas sufren relativamente más agresiones psicológicas que los niños; en cambio, los niños suelen ser disciplinados con cualquier tipo de castigos físicos o con formas más severas. Con respecto a la edad, las niñas y niños entre los 3 y 9 años suelen ser los más afectados por las agresiones psicológicas o por cualquier otro tipo de castigo físico. (UNICEF, 2019, P. 36)

Los adultos mayores tampoco se salvan de vivir violencia así como ejercerla; la edad es una forma de estigmatización muy frecuente para invalidar las situaciones de violencia que las personas viven. En ocasiones, cuando los niños y niñas comentan esta clase de situaciones violentas a adultos de confianza, pueden encontrarse con una respuesta negativa, como que no les crean y minimicen la situación, piensan que están diciéndolo para llamar la atención o que son fantasías. En el caso de los adultos mayores, se invalidan sus emociones y sentimientos, se les aísla y ejerce principalmente violencia física y psicoemocional.

Despojo, robo a casa habitación, fraude, violencia familiar y violación, así como privación de la libertad y abandono, son las principales formas de abuso y maltrato que sufren en México 12.6 millones de personas mayores en el país, cantidad que equivale al 10.5% de la población total reportada en 2017. (Economía Hoy, 2019, párr. 1).

“La violencia se da principalmente en el noviazgo, sobre todo en las parejas heterosexuales”. Este mito es comentado con regularidad y normalizado, siendo que, como ya se describió con anterioridad, toda persona puede ser víctima de ésta. La violencia no es exclusiva de una orientación sexual sino que dentro de la diversidad sexo genérica también puede estar presente, sin embargo, hay diversos estigmas y obstáculos que dificultan el que personas con una orientación sexual distinta a la heterosexual hablen de las situaciones de violencia que viven o que tan siquiera las identifiquen.

Aunque ni los golpes, ni las repetidas humillaciones, ni las amenazas o el control enfermizo son fenómenos exclusivos de las relaciones heterosexuales, la violencia entre personas del mismo sexo se ha estudiado mucho menos. Y es que hasta hace poco, en muchos países estos tipos de uniones no tenían ni siquiera reconocimiento legal. (BBC Noticias, 2017, párr. 11).

El hecho de que la información respecto al tema de violencia en el noviazgo se enfoque más en vínculos heterosexuales dificulta la identificación de estas situaciones en parejas sexo genéricas diversas, además de otros factores relacionados a los guiones y estereotipos de género que también son replicados en estas parejas diversas, como por ejemplo: “Yo tengo que ser masculina en esta relación y tú tienes que ser la figura femenina, aunque las dos seamos

mujeres”, “Uno de los dos tiene que ser el dominante y otro el pasivo”, “Es que los hombres que gustan de otros hombres son afeminados”, entre otras.

Aunque no hay estudios globales ni realizados en muchos países del mundo, los que se han hecho (centrados en su mayoría en países anglosajones) indican que el problema existe y podría estar en niveles similares que la violencia en parejas heterosexuales. Por ejemplo, una revisión de estudios publicada en 2014 por la Escuela Feinberg de Medicina de la Universidad Northwestern (Chicago), concluyó que entre el 25% y el 75% de las lesbianas, gays y transexuales han sido víctimas de violencia en la pareja. (BBC Noticias, 2017, párr. 15 y 16).

También hay otros factores que dificultan la visibilización de la violencia en parejas sexo genéricas diversas, como por ejemplo, que la persona no haya comentado su orientación sexual con su entorno por motivos personales y la pareja utilice esta situación como un mecanismo de control: “Si no haces lo que yo quiero, le voy a decir a todos que no eres heterosexual”. Aunado a lo anterior debe tomarse en cuenta el miedo a que la violencia aumente si se pide ayuda, a no saber cómo o a dónde acudir a denunciar, y en caso de hacerlo, ser señalados (as) y culpabilizados (as), estigmatizados (as), segregados (as) o que no se cuente con un protocolo que garantice la seguridad de quien está pidiendo apoyo legal.

Violencias de género.

Como se vio a lo largo del capítulo, la violencia es un ejercicio y abuso de poder, y por su complejidad no se queda solo en un área o ámbito de vida, sino que existen múltiples tipos y modalidades de violencia.

La intencionalidad en la producción del daño es igualmente problematizada, pues pueden pensarse situaciones en las que no es la producción del daño lo que importa sino la obtención de ciertos resultados, como cuando en algunas relaciones laborales a alguien no se le reconoce o no se le presta atención con la intención quizá de que éste abandone su trabajo, pero se produce un daño emocional en la persona así ignorada y el dolor de no ser reconocido. (Martínez, 2016, p. 9)

Toda violencia tiene la intencionalidad de hacer daño a la otra persona, generalmente por medio del poder, se utiliza a la otra persona para controlarla y obtener algo a cambio, sin importar a costa de generar dolor al otro.

La violencia de género está definida como los actos violentos contra una persona en razón de su sexo o preferencia sexual. En muchos casos, son actos que se ejercen contra las mujeres y están relacionados con el control que algunos hombres creen tener sobre ellas, generalmente, aprovechándose de condiciones de indefensión, desigualdad y poder. También puede ocurrir contra hombres que se salen del rol masculino culturalmente aceptado, por ejemplo en casos de violencia homofóbica o por conductas consideradas “femeninas”, como llorar o expresar sus sentimientos. (Profamilia, s. f., Párr. 6)

La Secretaría de Seguridad Pública de México en el año 2012 definió a la violencia de género como todo acto de violencia basada en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada. La violencia de género se

da en todos los ámbitos y por parte de diversos agresores, desde la pareja y la familia hasta desconocidos; constituye un fenómeno extendido con características y matices diferentes.

Como se mencionó con anterioridad, los roles y guiones de género transmitidos de generación en generación en la cultura han contribuido a la violencia de género, ya que toda persona que se salga de estas normas culturales correspondientes a cada sexo, es señalada y se aplica una serie de castigos y acciones que vulneran su integridad, como por ejemplo, burlas, acoso, golpes, negación o entorpecimiento al acceso de servicios, entre otros.

La violencia de género se basa en un desequilibrio de poder y se lleva a cabo con la intención de humillar y hacer que una persona o grupo de personas se sienta inferior y/o subordinado. Este tipo de violencia está profundamente arraigada en las culturas, normas y valores sociales y culturales que gobiernan la sociedad, y a menudo es perpetuada por una cultura de negación y silencio. La violencia de género puede ocurrir tanto en el ámbito público como en el privado y afecta a las mujeres de manera desproporcional. (Atico 34, 2020, párr. 8)

Si bien la violencia puede ser vivida por cualquier persona, las mujeres tienden a ser un grupo más vulnerable a vivir violencia por razones de género, lo cual está ligado a los roles y mandatos de género anteriormente descritos ya que tiene que ver con la visión de la feminidad y las etiquetas colocadas a ésta, como por ejemplo, que las mujeres deben ser sumisas, sentimentales, cálidas, maternas, obedecer a los varones, preocuparse fundamentalmente por otros y abandonarse a sí mismas para no ser señaladas como egoístas. En México las estadísticas en lo que respecta a la violencia vivida por las mujeres reflejan la importancia de la atención a este problemática.

Los resultados de la ENDIREH 2016 indican que, 66 de cada 100 mujeres que viven en el país han sufrido a lo largo de la vida al menos un incidente de violencia de cualquier tipo. El 53.1% de las mujeres de 15 años y más han sufrido al menos un incidente de violencia por parte de otros agresores distintos a la pareja a lo largo de la vida y el 43.9% han sufrido violencia por parte de la pareja actual o última a lo largo de su relación. (INEGI, 2020, p. 1)

Actualizando los datos, en la ENDIREH 2021 los resultados difieren a comparación de la encuesta que se aplicó en 2016, notándose el aumento en la violencia hacia las mujeres, además de que se modificó la encuesta del año 2021 al añadirse la violencia en medios digitales y la repercusión del COVID 19.

Los resultados de la ENDIREH 2021 indican que el 70.1% de las mujeres de 15 años y más que radican en México han experimentado por lo menos una situación de violencia psicológica, física, sexual, económica, patrimonial y/o de discriminación. Los tres estados donde prevalece más la violencia hacia las mujeres es el Estado de México (78.7%), Ciudad de México (76.2%) y Querétaro (75.2%). Respecto a la violencia vivida en su relación de pareja durante los últimos 12 meses arroja un 20.7%, y a lo largo de su actual o última relación un 39.9%. La violencia psicológica es la que más se ejerce en las relaciones de pareja con un 35.4%, seguido de la violencia económica y/o patrimonial (19.1%), la violencia física (16.8%) y finalmente la violencia sexual (6.9%). (INEGI, 2021, p. p. 24, 27, 33 y 78)

Como se describió anteriormente, si bien los varones no están exentos de ser víctimas de violencia, los casos son menores a comparación de la violencia vivida por las mujeres, esto va

ligado tanto por las razones de género en los cuales hay mayor desigualdad hacia las mujeres, como también el que los hombres decidan no denunciar el vivir violencia, ya sea para evitar ser señalados, que sean motivo de burla, que las autoridades no les crean o porque no saben que la dinámica que están viviendo en sus vínculos es violenta.

El maltrato hacia el hombre se enmarca dentro de la violencia doméstica y de acuerdo a datos del INEGI, casi un 25% de las denuncias en este respecto de 2011 corresponde a hombres maltratados por sus parejas. Del total de 5.632 personas denunciadas por violencia doméstica, el 76.2% fueron hombres y un 23.8% mujeres. (IMJUVE, 2017, Párr. 3)

Los tipos de violencia más comunes son los siguientes (Fundación Ayuda en Acción, 2018):

- **Violencia económica.** Corresponde a cualquier acción o acciones (sean estas directas o mediante la ley) que buscan una pérdida de recursos económicos/patrimoniales mediante la limitación. Incluye todo tipo de acto que genere limitaciones económicas con la intención de controlar el dinero o privar de medios económicos para vivir de forma autónoma.
- **Violencia laboral.** Es por medio de la cual se dificulta el acceso de las mujeres a puestos de responsabilidad laboral, o se complica su desarrollo en la empresa o estabilidad por el hecho de ser mujer. Incluye actos como discriminación, acoso, burlas, desigualdad en los salarios, entre otros.
- **Violencia institucional.** Es aquella mediante la que funcionarios o autoridades dificultan, retrasan o impiden el acceso a la vida pública, la

adhesión a ciertas políticas e incluso la posibilidad de que las personas ejerzan sus derechos.

- **Violencia psicológica.** Puede darse en todo tipo de contextos; consiste en cualquier acción que degrada o controla a las personas, sus acciones y toma de decisiones. Se puede manifestar en acciones como restricciones, humillaciones, manipulación o aislamiento, produciendo daños emocionales.
- **Violencia física.** Se traduce en cualquier acción que provoca daño u sufrimiento físico y afecta a la integridad de la persona, como por ejemplo, empujones, hematomas, heridas, quemaduras, entre otros.
- **Violencia sexual.** Toda acción que amenaza o viola el derecho de una persona a decidir sobre su sexualidad y abarca cualquier forma de contacto sexual. Se manifiesta en acciones como acoso, piropos, explotación, abuso o intimidación, forzar a una persona a tener relaciones sexuales contra su voluntad, entre otros.
- **Violencia simbólica.** Es aquella que recoge estereotipos, mensajes, valores o signos que transmiten y favorecen el hecho de que se repitan relaciones basadas en la desigualdad, el machismo, la discriminación o la naturalización de cualquier rol de subordinación de las mujeres en la sociedad. Está anclado en la colectividad.

Todas estas violencias pueden ejercerse en el contexto de la familia, la pareja, los amigos, en la escuela entre profesores y alumnos, alumnos con alumnos o profesores con personal de la escuela, en los clubes o grupos de recreación con conocidos, entre otros. Estas violencias se

suelen presentar en conjunto y es poco probable que se manifiestan aisladas. Por ejemplo, si en un trabajo el jefe se burla, insulta y amenaza a su personal, además de que les baja el sueldo o no realice el pago correspondiente sin justificación alguna; llega a agredir físicamente o hacer tocamientos e insinuaciones de índole sexual al personal, se estarían viendo reflejadas la violencia psicoemocional, física, económica, sexual y laboral en el mismo entorno, todas manifestándose en ese contexto.

Consecuencias de la violencia.

El proceso por el cual hombres y mujeres viven la violencia es diferente, y esto tiene raíz en la socialización que tuvieron desde pequeños (as) en lo que respecta al género. Estos guiones de vida reforzados por los agentes socializadores dan pauta a la manera en la que está permitida y normalizada la forma de ejercer la violencia, así como de vivirla.

Es común ver en los medios de comunicación la difusión masiva de casos de violencia dirigidos hacia las mujeres, lo cual va ligado como se vio en las estadísticas anteriores, a que es mayormente vivida por ellas, enfocándose así la información para la prevención en este sector de la población, sin embargo, como se mencionó en párrafos anteriores, se deja de lado la manera en la que los varones también pueden vivir situaciones de violencia y a dónde pueden acudir o cómo pueden hacer frente ante esto, además de que los roles de género y sus enunciados de una masculinidad tradicional impiden el hecho de que esta violencia se nombre siquiera.

Si bien la violencia hacia las mujeres ha sido el principal foco de atención, no se puede dejar de lado la posibilidad de hablar de la violencia hacia los hombres en la relación de pareja, ya que resulta ser un problema social que también se presenta pero del que no siempre se habla debido a roles y estereotipos de género que han silenciado a los

hombres y a la sociedad en general, impidiéndoles reconocer sus propios malestares.
(Navarro et. al., 2019, párr. 1).

Esto es debido a los constantes mensajes que los varones reciben, fomentando el poner constantemente a “prueba” su masculinidad y el ser hombre, como por ejemplo: “No seas mandilón”, “Si tienes mucha higiene entonces eres un metrosexual y gay”, “Golpeas como niña, no seas débil”, “¿Estás diciendo que ese hombre se ve bien, a poco eres gay?”, “¿A poco esa chica te golpea? Pero si eres hombre, eres más fuerte, tienes que defenderte y responder, no seas maricón”, entre otros.

México se caracteriza por ser una sociedad patriarcal y conservadora, con raíces religiosas que apoyan las diferencias de género, ubicando a la mujer en una posición desigual en tanto que para los hombres no ha querido ser reconocida debido a los estereotipos de género masculino que caracterizan al “hombre violento por naturaleza”, ya que aprenden desde pequeños a ser “verdaderos hombres” y mostrarse fuertes, seguros de sí mismos, competitivos, exitosos, prohibiéndoles llorar o mostrarse débiles, miedosos, inseguros, enseñándoles también a no hablar sobre sus sentimientos, y cuando se encuentran en situaciones de vulnerabilidad se les llega a considerar “poco hombres”.
(Navarro et. al., 2019; Zamudio, Andrade, Arana y Alvarado, 2017; Bermúdez y Santoyo, 2015; Dutton, 2007, párr. 5)

Debido a esta presión social ejercida, puede ser más habitual que los varones vivan principalmente la violencia psicoemocional, esto por medio de amenazas como: “Si le dices a alguien no te van a hacer caso, nadie te va a creer”, “No vayas a ir de llorón ¿o qué no eres hombre?”, “no tienes huevos”, entre otros; chantajes, gritos, palabras hirientes, insultos y burlas,

normalización de los celos y control por parte del otro y más. Acompañado de la violencia psicoemocional, puede ejercerse también violencia física y sexual, con comentarios como: “Lo tienes muy chiquito, ni siquiera logras satisfacer a nadie”, “¿Cómo que no quieres tener relaciones sexuales? Eres hombre, siempre tienes que estar dispuesto ¿Acaso eres puto?”, entre otros; golpes, mordidas, cachetadas, pellizcos así como tocamientos y realización de prácticas sexuales sin estar seguro o sin el consentimiento de la persona.

Los hombres que sienten atracción erótico afectiva por otros hombres no se salvan de vivir violencia, solo que es comúnmente más disfrazada u ocultada debido al temor de ser doblemente señalado, tanto por su orientación sexual como que no esté cumpliendo los roles de género que le corresponden como varón. Pueden vivir situaciones como chantajes, amenazas, por ejemplo: “Si terminas conmigo, le voy a decir a el mundo que eres gay/ bisexual/ pansexual”, “La policía no te va a hacer caso y se van a reír de ti”, “Si estás terminando conmigo entonces no eras tan gay/ bisexual/ pansexual como lo aseguras”, “Los hombres son violentos por naturaleza, ya deberías de saberlo”, “Por naturaleza los hombres son más sexuales, si no quieres tener relaciones sexuales eres anormal”, entre otras.

Los hombres también suelen manifestar la violencia de forma principalmente física, y psicoemocional. Esto puede notarse desde las bromas y juegos que se les refuerzan, por ejemplo, a las luchas, a golpear a sus compañeros, a hacer burlas hirientes y subidas de tono a otros hombres, golpear o romper objetos cuando están muy molestos, gritar y manotear al sentir enojo, entre otros.

El Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI), informó que en el primer semestre de 1997, una de cada 10 víctimas de violencia doméstica era varón, pero

para el 2006 aumentó al 14.1% en la capital de la República, según el mismo CAVI y el Desarrollo Integral para la Familia (DIF). (Camacho y Moreno, 2022, párr. 32)

Es importante señalar que las estadísticas respecto a la violencia vivida por el varón pueden ser escasas debido al estigma de género que se mencionó anteriormente donde no tienden a denunciar o hablar sobre la violencia que están viviendo.

En el Estado de México el maltrato hacia el hombre se enmarca dentro de la violencia doméstica y de acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), casi un 25% de las denuncias en este respecto de 2011 corresponde a hombres maltratados por sus parejas. Del total de 5.632 personas denunciadas por violencia doméstica, el 76.2% (4291) fueron hombres y un 23.8% (1340) mujeres. (Camacho y Moreno, 2022, párr. 34)

En lo que respecta a cómo viven las mujeres la violencia, los roles de género que se les inculcan desde pequeñas refuerzan la idea de que lo mejor es no expresar molestia ni enojo, sino un comportamiento sumiso, callado o canalizarlo de otra manera más pasiva porque de lo contrario se “ven mal” y se les tacha de locas. Se fomenta la idea de que el perdón al otro es muy importante, los demás siempre van primero o que la culpa es de ella por no cumplir con las expectativas que se le depositan y debe cumplir como buena mujer. Por ello, es muy común que vivan principalmente violencia psicoemocional, física y sexual.

De acuerdo con la ENDIREH (2016) el panorama a nivel estadístico fue el siguiente:

[...] en todas las entidades federativas, más de la mitad de las mujeres ha experimentado agresiones de tipo emocional, sexual, físico o económico. Asimismo, 20.8 millones de mujeres (44.8%) señalaron que al menos una de estas agresiones ocurrió en

los 12 meses anteriores a la entrevista, es decir, entre octubre de 2015 y octubre de 2016. Así, 10.8 millones de mujeres fueron sometidas a algún tipo de intimidación, hostigamiento, acoso o abuso sexual, que van desde señalamientos obscenos, que las hayan seguido en la calle para intimidarlas sexualmente, que les hayan hecho propuestas de tipo sexual o bien que directamente las hayan manoseado sin su consentimiento o hasta que las hayan violado. (INEGI, 2019, p. 8)

Sin embargo, también las mujeres ejercen violencia, principalmente desde una comunicación pasivo-agresiva, esto es, por ejemplo, que la persona diga lo que piensa a medias o finja estar completamente de acuerdo con el actuar o pensar del otro para evitar conflictos, acumulando emociones así como sentimientos y explotar de un momento al otro; esperar a que la otra persona adivine o interprete correctamente sus pensamientos o acciones, aplicar la “ley del hielo” o dejarle de hablar a la otra persona a propósito, realizar revancha y venganza, o el vulgarmente llamado “Tú me haces ahora yo te voy a hacer otra y al doble de lo que me hiciste”, esto por medio de descalificativos, gritos, reclamos, agresiones físicas, ignorar, destruir objetos del/ la otro (a), entre otros. El control es otra forma muy común de ejercer violencia por parte de las mujeres, por ejemplo, al revisar los mensajes instantáneos en los *Smartphones* o redes sociales del otro o la otra, exigir reiteradamente mandar ubicación, horarios o con quién se encuentra la otra persona, manifestación de celos, entre otros. Este comportamiento va muy ligado a los enunciados del amor romántico que se abordaron con anterioridad.

La violencia que viven las mujeres con atracción erótico afectiva hacia otras mujeres es muy invisibilizada y llena de mitos, como por ejemplo: “Entre mujeres se entienden mejor, no se van a hacer daño nunca porque ellas son buenas”, “Son relaciones sentimentales perfectas, son iguales así que no creo que exista violencia”, “No pueden hacerse daño físico, son mujeres”,

“Seguramente las que pegan con las lesbianas que se ven masculinas, porque se parecen a los hombres”, entre otros.

De acuerdo con cifras no oficiales en México, en una de cada cuatro parejas (25%) de mujeres se presentan situaciones de violencia doméstica. Al igual que entre las parejas heterosexuales, la violencia puede ser física, sexual, psicológica o patrimonial. La violencia doméstica entre una pareja lésbica es cualquier situación que implique abuso verbal (insultos, desprecios, gritos, etc.), abuso psicológico (permanente culpabilización de la otra persona, manipulación, separación de la familia y otras), abuso financiero (la agresora se aprovecha del dinero, de los bienes o del trabajo de la víctima), abuso sexual (violaciones o imposiciones para realizar determinadas prácticas sexuales que la otra persona no quiere realizar), amenazas de cualquier tipo y por último, cualquier situación que implique control, dominio, humillación de la otra persona. (Suárez, 2014, párr. 5).

Las consecuencias de vivir constantemente bajo situaciones de violencia y no generar suficientes estrategias para hacer frente a ésta, es un deterioro progresivo en la salud tanto física como psicoemocional, ya que las agresiones bien sean puntuales o repetitivas, de baja o alta intensidad, supone pérdidas y deterioro en las distintas esferas de la vida cotidiana de la víctima, por ejemplo, a nivel laboral, escolar, proyecto de vida, en otras relaciones interpersonales como la familia y amigos, entre otros.

Algunas de las consecuencias en la salud física:

- Cansancio o agotamiento.
- Hipervigilancia.
- Trastornos del sueño.

- Ansiedad.
- Reacción corporal inmediata como sudoración, temblores, aceleración del ritmo cardiaco, entre otros, ante cualquier estímulo que le recuerde al generador de violencia o alguna agresión cometida por éste.
- Padecimientos como gastritis y colitis nerviosa.

Según la ONU Mujeres (2010), otras posibles consecuencias físicas importantes son:

- Lesiones inmediatas como fracturas y hemorragias, así como enfermedades físicas de larga duración (por ejemplo, enfermedades gastrointestinales, dolor crónico, desórdenes del sistema nervioso central, etc.).
- Problemas sexuales y reproductivos como infecciones de transmisión sexual, disfunciones sexuales, embarazos forzados o no deseados y abortos inseguros, riesgos en la salud materna y la salud fetal.
- Abuso de sustancias.
- La víctima de violencia puede perder la vida debido al grado máximo de violencia.

De acuerdo a la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México (2012), las mujeres que están viviendo o vivieron una situación de violencia de forma frecuente, suelen presentar los siguientes síntomas y trastornos:

- Ansiedad y sensación de temor.
- Pesadillas.
- Inseguridad.
- Fuertes sentimientos de culpa.

- Depresión.
- Autoestima poco saludable.
- Aislamiento social.
- Trastornos psicósomáticos.
- Síndrome de fatiga crónica. Tiene su origen en un desequilibrio emocional que produce agotamiento e insatisfacción. Se presenta ansiedad, olvidos, disminución de la concentración y la memoria, falta de voluntad, es decir, un cuadro de debilidad física y mental generalizada.
- Desorientación. Acontece de manera inmediata al episodio violento, o bien se convierte en una condición más o menos permanente y consiste en la desubicación espacio y tiempo.
- Letargia. Es la necesidad imperiosa de dormir, acompañada por somnolencia constante, sensaciones disminuidas.
- Rumiación. Cuando aparece este fenómeno, la mujer no puede dejar de pensar en los episodios violentos, busca sus defectos y fallas de manera constante con ideas sobre destrucción y sometimiento. Siente deseos de matar y/o morirse y esta situación la sume más en el agotamiento.
- Culpa. La mujer que sufre violencia tiende a culparse constantemente por lo que sucede. En un intento de dar sentido a lo que está sucediendo asume la responsabilidad por la conducta violenta de su pareja, se auto reprocha constantemente.
- Distorsión de la percepción. Las mujeres que sufren maltrato ponen en marcha una serie de mecanismos que se dirigen a intentar una

deformación de los hechos, de la experiencia, en aras de la supervivencia frente a una situación inexplicable. Negación de la situación de riesgo, disociación, anestesia de sus emociones y racionalización.

- Creencia mágica. Se refiere a la idea de resolución mágica de la situación. Es frecuente escuchar que el marido va a cambiar; que ella volverá a vivir tranquila y sin sobresaltos y que todo regresará a la armonía que nunca existió.
- Vivencia de catástrofe. Consiste en una reacción emocional de pánico que lleva a la mujer a la parálisis. Puede darse cuenta que vive en peligro, pero no puede implementar estrategias para defenderse. Se caracteriza por un estado de confusión, como de estar viviendo una pesadilla, con frecuencia se acompaña con episodios de llanto y súplicas, que más tarde desembocan en una actitud depresiva y de auto reproche.
- Síndrome de Estocolmo. Consiste en una actitud de simpatía e identificación con el agresor, en una situación de violencia extrema. Genera conductas de adhesión y justificación a las acciones del atacante, como resultado de la desesperación.
- Resistencia silenciosa. La mujer no da señales de rebeldía, por el contrario, trata de pasar desapercibida, poniéndose fuera del alcance de la pareja violenta, evita hablar con él, cuida las palabras y el tono con el que se dirige a él, sigue sus órdenes y señalamientos para no “provocar” un nuevo estallido de violencia, que finalmente no logra posponer.

- Creencia de “dejarse morir”. Las fuerzas vitales de la mujer que vive violencia, se agotan poco a poco, llegando a un estado en el que es frecuente que las fantasías de suicidio desaparezcan. Desea que la pareja la mate de una vez por todas, o bien, dormir y no despertar más. Realiza sus actividades de manera automática con grave riesgo de sufrir un accidente.
- Síndrome de la indefensión aprendida. Consecuencia de vivir constantemente en una situación impredecible, como es la violencia, la mujer desarrolla un sentimiento básico de desvalimiento y desamparo. Pierde la confianza en su capacidad de comprender lo que le pasa y encontrar una salida, es más, ni siquiera vislumbra la existencia de salidas a su situación. Aumentan la ansiedad y la depresión.
- Pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas.

Consecuencias sociales:

- Aislamiento.
- Pérdida de vínculos.
- Ser señalada (o) y discriminada (o) por los demás bajo prejuicios y estereotipos.
- Marginación social.
- Pocas o nulas redes de apoyo.
- Habilidades deficientes para el funcionamiento social

En lo que respecta a las cifras en México sobre las afectaciones a nivel físico y psicoemocional hacia las mujeres que viven violencia, el impacto en este ámbito es mayor a comparación del físico.

De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Dinámica en los Hogares del año 2016, de los 8 millones 421 mil 037 mujeres que reportaron violencia física y/o sexual por parte de la pareja, el 35.8% refirió haber tenido daños físicos, entre los principales daños físicos que reportan las mujeres se encuentran los moretones e hinchazón (83.3%), seguido de hemorragias o sangrado (14.4%) y hospitalización u operación (11.2%). Por otro lado, del total de mujeres con al menos una situación de violencia a lo largo de la relación, 8 millones 792 mil 516 mujeres reportaron al menos un problema emocional derivado de la violencia de pareja (46%), entre las consecuencias emocionales que reportan las mujeres sobresalen la tristeza, aflicción o depresión (82%), seguida de angustia o miedo (38.8%) y los problemas nerviosos (37.7%). Al considerar a las mujeres actual o anteriormente unidas con violencia de pareja, los resultados señalan que poco más de 8 millones de mujeres (49.6%), reportaron daños físicos y/o emocionales. 30 de cada 100 mujeres declararon únicamente daños emocionales mientras que para 19 de cada 100 los daños fueron físicos y emocionales. (INEGI, 2020, p. 138)

Cabe recalcar que estos tipos de violencia actualmente ya no se quedan únicamente en un contexto “físico” o en dinámicas de interacción cara a cara, sino que se está llevando a cabo también en el contexto de lo digital y en quienes interactúan allí (amigos, amigos con beneficios, relaciones abiertas y hasta las parejas estables y duraderas). Estas violencias que se han transformado y trasladado a través de la alta demanda en la utilización de las redes sociales

virtuales, van más allá de las pantallas, lastimando así las personas que las viven hasta un punto que trastoca en sus vidas cotidianas.

Violencias sexuales.

La mayor parte de la ciberviolencia vivida en las redes sociales virtuales va de la mano con la violencia sexual, por lo cual esta parte del capítulo tendrá mayor interés en ésta ya que es la más habitual de encontrar en la red.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la violencia sexual como todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos en el hogar y lugar de trabajo. La OMS define la coacción como un concepto amplio que comprende intimidación psicológica y amenazas de daño, no sólo fuerza física. La violencia sexual comprende una amplia gama de actos, incluidos el coito sexual intentado o forzado, contacto sexual no deseado, obligar a una mujer o a una niña o niño a participar en un acto sexual sin su consentimiento, comentarios sexuales no deseados, abuso sexual de menores, mutilación genital, acoso sexual, iniciación sexual forzada, prostitución forzada, la trata con fines sexuales, entre otros. (Contreras, Bott, Guedes y Dartnall, 2010; ONU, 2006, p. 11)

Cualquier persona es vulnerable a vivir alguna situación de violencia sexual, y a diferencia de los estereotipos que se tienen respecto a ésta, como que solo es una intimidación y

violación que es vivida por las mujeres, siendo perpetrada por parte de desconocidos, a continuación se desmitificarán estos enunciados para visualizar que es más común que ocurra, de hecho, entre personas cercanas a la víctima, no es exclusivo de las mujeres y tampoco se encasilla en una violación o tocamientos sin el consentimiento de la persona.

La violencia sexual ocurre cuando alguien fuerza o manipula a otra persona a realizar una actividad sexual no deseada sin su consentimiento. Las razones por las cuales no hay consentimiento pueden ser el miedo, la edad, una enfermedad, una discapacidad y/o la influencia del alcohol u otras drogas. La violencia sexual le puede ocurrir a cualquiera, incluyendo: niños (as), adolescentes, adultos (as) y personas mayores. Aquellos (as) que abusan sexualmente pueden ser persona conocidas, miembros de la familia, personas confiadas o desconocidos (as). (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual, 2012, p. 1).

Algunos de los tipos de violencia sexual, de acuerdo al Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (2012), son los siguientes:

- Violación o agresión sexual.
- Incesto. Se refiere a tener prácticas sexuales con personas que tienen un parentesco biológico o consanguíneo.
- Abuso sexual de menores.
- Abuso sexual en la pareja.
- Contacto sexual o caricias no deseadas.
- Acoso sexual. Este puede ir desde miradas lascivas, muecas, piropos, chiflidos, chistes sexuales, insinuaciones de citas así como propuestas de

índole sexual, preguntas incómodas referentes a la vida sexual, llamadas telefónicas, hasta seguir a la persona a su casa, acercamientos físicos, abrazos, besos y tactos no deseados, roces y presión a tener relaciones sexuales.

- Explotación sexual. Prostitución y trata de blancas.
- Mostrarle los genitales o el cuerpo desnudo a otros (as) sin su consentimiento.
- Masturbación pública.
- Observar a otra persona en un acto sexual o privado sin su conocimiento o permiso.

En México, una de las principales violencias que viven las mujeres es la violencia sexual, ya que varias de las carpetas de investigación abiertas en las instituciones correspondientes van ligadas a delitos sexuales.

De acuerdo con la ENDIREH 2016, en las averiguaciones previas iniciadas y/o carpetas de investigación abiertas, los principales delitos cometidos en contra de las mujeres son los relacionados con el abuso sexual (42.6%) y la violación (37.8%). (INEGI, 2020, p. 1).

Dentro de estas carpetas de investigación se encuentra todo el abanico que abarca la violencia sexual, siendo alarmante la cantidad de mujeres que han experimentado ésta.

Según el Censo Nacional de Impartición de Justicia Estatal (CNIJE) entre los principales delitos cometidos contras las mujeres y registrados en las causas penales ingresadas, se encuentran el abuso sexual y violación, representando alrededor del 90%

dentro de los delitos cometidos contra las mujeres (estos delitos están conformados por Femicidio, abuso sexual, acoso sexual, hostigamiento sexual, violación/violación equiparada, estupro, trata de personas y violencia de género en todas sus modalidades distinta a la violencia familiar) en los años comprendidos entre 2013 a 2018. (INEGI, 2020, p. 14)

Estas cifras reflejan tan solo las carpetas de investigación y averiguación previas, no obstante, muchas mujeres que han vivido violencia sexual por lo menos una vez en su vida suelen no denunciar con las autoridades correspondientes, ya sea por el miedo a ver al generador de violencia, a que no les crean, o porque consideran que puede ser una pérdida de tiempo, porque no saben a dónde acudir a pedir apoyo y también por el desconocimiento de los tipos de violencia, además de la normalización en específico de la violencia sexual donde estas conductas son vistas como una forma de “cortejo” que toda mujer va a vivir en algún momento y debe aceptarlo como parte de la vida cotidiana, ya que se desmitifica que esta violencia es únicamente perpetrada por desconocidos, sino al contrario, la mayoría de quienes viven ésta y más tipos de violencia ocurre con la pareja sentimental.

A nivel nacional por cada 100 mujeres que experimentaron algún incidente de violencia por parte de su pareja actual o última, sólo 12 presentaron denuncia y/o solicitaron apoyo, y de éstas únicamente 6 solicitaron apoyo a alguna institución, 3 sólo denunciaron y las restantes 3 hicieron ambas acciones. Al desagregar por el tipo de violencia que experimentaron, se tiene que las mujeres que realizaron alguna acción, ya sea solicitar apoyo a una institución o acudir a denunciar a una autoridad varían según el tipo de agresiones experimentadas. Entre quienes sólo reportaron violencia emocional

solo 2.4% realizaron alguna acción, entre quienes reportaron violencia económica con o sin emocional se incrementa al 7.9%, mientras que entre quienes reportaron al menos un acto de violencia física y/o sexual el porcentaje se eleva al 20%. (INEGI, 2020, p. 9).

Muchas víctimas de violencia sexual prefieren quedarse calladas en cuanto a la situación que vivieron, esto por miedo a que, quien les agredió, pueda hacerles aún más daño, les amenace y chantajee, también por temor a ser señaladas (“¿Y por qué lo dices hasta ahorita?”, “pero no puedo creerlo, si yo lo (la) conozco, y él/ ella no es capaz de hacer eso”, entre otros), a que no les crean y sus sentimientos sean minimizados, además de sentir vergüenza de que sus vínculos cercanos se enteren de la situación y decidan alejarse en lugar de brindar apoyo; y que sean revictimizadas por las autoridades al presentar una denuncia.

Un dato importante sobre la información que ofrece la ENDIREH 2016 es que la mayoría de las mujeres entrevistadas (66.8%) no sabe a dónde acudir para solicitar ayuda. 30.6% de las mujeres que experimentaron violencia de su pareja actual o última a lo largo de su relación, manifestó saber a dónde acudir; de entre quienes señalaron que han hablado con alguien, 41.4% sabe a dónde acudir para pedir ayuda o apoyo y entre quienes no lo han hablado con alguien esto se reduce a 21.6%. (INEGI, 2020, p. 8)

Es importante destacar que cada sobreviviente de violencia sexual reaccionará de forma distinta, habrá quienes decidan externarlo de inmediato como también quienes evadan la situación y la nieguen a toda costa para evitar un cúmulo de sentimientos que generen malestar. El que la sociedad señale a las víctimas reprochando por qué no hablaron antes o ponga en duda su sentir dará un peso extra a las consecuencias que ya están impactando de por sí en la vida de ésta.

Una agresión sexual puede impactar la vida diaria de una persona, aunque el evento haya sido completado o no, aunque haya sucedido hace años. Existen muchas reacciones que impactan a las víctimas, aunque algunas de las reacciones emocionales, psicológicas y físicas más comunes son: culpa, pena, vergüenza, miedo, desconfianza, tristeza, vulnerabilidad, aislamiento, pérdida de control, ira, enojo, entumecimiento, confusión, descreimiento, negación, pesadillas, recuerdo retrospectivo traumático, depresión, dificultad en concentrarse, Trastorno por estrés post traumático, ansiedad, Trastorno alimentario, uso o abuso de alcohol y drogas, fobias, baja autoestima, cambios en patrones de alimentación o sueño, aumento en la respuesta de sobresalto, preocupación por la seguridad personal, daños físicos y preocupación por embarazo o contracción de SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual. (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual, 2012, p. 4).

En ocasiones, cuando la persona se ha animado a compartir lo que le vivió, puede recibir comentarios negativos como que olvide lo ocurrido, que es normal que esas situaciones pasen y debe acostumbrarse, o que no fue una situación de gravedad y por ello no se debe exagerar. Estas respuestas lejos de brindar apoyo y acompañamiento a la víctima, pueden agudizar las reacciones psicoemocionales posteriores a vivir violencia sexual que se englobaron con anterioridad, aumentando así la sensación de culpa, malestar, inseguridad, entre otros, logrando que la víctima piense que quizá lo mejor era quedarse callada.

En lo que respecta al ámbito social, la violencia sexual afecta también a quienes rodean a la víctima ya que pueden tener sentimientos de culpa, irritabilidad, vergüenza o no saber cómo acercarse a ésta.

La violencia sexual puede afectar a padres y madres, amigos (as), hijos (as), y compañeros (as) de trabajo de el/la sobreviviente. Las parejas a veces pueden mostrar reacciones y sentimientos similares al de el/la sobreviviente al intentar entender lo que sucedió. Miedo, pena, culpa e ira son algunas de las reacciones que pueden aparecer. Para poder ser el mejor apoyo posible a el/la sobreviviente, es importante que las personas cercanas reciban ayuda para ellas mismas. (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual, 2012, p. 4)

Todas estas formas violencia sexual actualmente se han acoplado a la red, siendo así que el espacio virtual da cabida a varias formas de exponer, vulnerar y lastimar a quien la vive, como por ejemplo, ejerciendo acoso por medio de la red tras filtrarse el paquete con contenido sexual explícito de la víctima, al ser ofrecida como sexo servidor (a) sin el consentimiento de ésta pero cuya información personal está siendo distribuida por una porno venganza, entre otras que a continuación se ahondará en dichas prácticas dentro de la denominada ciberviolencia o violencia digital.

La Ciberviolencia.

Si bien las TIC han colaborado a la comodidad y mayor eficacia en la realización de diversas tareas cotidianas que antes eran más laboriosas o se realizaban con más tiempo (por ejemplo, enviar una carta o un telegrama, asistir a la biblioteca y buscar los libros por medio de fichas, leer las noticias por medio de periódicos y revistas, entre otras), también ha sido un espacio por medio del cual la violencia ha permeado y es ejercida durante las interacciones.

Además de las redes sociales, los medios que se utilizan como vía para ejercer ciberviolencia son: plataformas de internet, teléfonos móviles, mails, mensajes de texto, fotografías, videos, chats, páginas web, videojuegos, a través de los medios de comunicación también se generan contenidos que representan violencia contra las mujeres. Cabe destacar que el anonimato que algunas plataformas digitales ofrecen, es una condición que utilizan a su favor la (s) persona (s) agresora (s), incluso algunas utilizan nombres y perfiles falsos en redes sociales. (Secretaría de las Mujeres, 2016, párr. 2)

Debido a que esta violencia en el entorno digital se ha manifestado con mayor frecuencia en la interacción vía redes sociales, sobre todo hacia las mujeres, la visibilización de la ciberviolencia comienza a tener más relevancia. A diferencia de la ENDIREH del año 2016, en la ENDIREH realizada en el año 2021 se añaden a la encuesta preguntas hacia las participantes donde se abordan ejemplos de algunas formas de esta violencia digital.

Con respecto a la violencia en los medios digitales, el 13% de las participantes indican haber experimentado este tipo de violencia a lo largo de su vida y un 6.9%

reporta haberla experimentado durante los últimos 12 meses. El 1.1% de esta violencia digital vivida a lo largo de su vida corresponde a ser perpetrada por la pareja. Dentro de esta violencia digital se incluyen acciones como la recepción o publicación de comentarios con insinuaciones sexuales, insultos u ofensas a través del *Smartphone*, correo electrónico y en las redes sociales virtuales; han publicado información personal, fotos o vídeos ya sean verdaderos o falsos, entre otros, sin el consentimiento de la víctima y con el fin de dañarla, todo vía *Smartphone* y por las redes sociales virtuales. (INEGI, 2021, p.p. 124 y 125)

Pero ¿Cómo es que la violencia atravesó las pantallas para pasar de una interacción cara a cara a poder desarrollarse por medio de las redes sociales virtuales?

A continuación se ahondará en cómo es que esta violencia desemboca en el espacio virtual, cuáles son los tipos de violencia cibernética y cómo es que se realizan además de las consecuencias de ésta ya que pese a ser vividas en el ciberespacio, tiene consecuencias importantes fuera de la red para las víctimas.

El contexto de “Lo virtual”: La violencia en las redes sociales.

Gracias al contexto de “lo virtual”, la posibilidad de hacer amistades en línea y tener una vinculación afectiva de pareja es cada vez más alta, debido a que se ofrece mayor diversidad de interacciones a tan solo un *click* de distancia. Actualmente las redes sociales virtuales no se quedaron atrás, adaptándose a las necesidades de las personas incluso en el ámbito de parejas, creándose y desarrollándose así aplicaciones que estimulan y facilitan la búsqueda de una relación, como por ejemplo, *Tinder*, *Facebook Parejas*, *Bumble*, *Grindr*, *Badoo*, entre otras,

estando al alcance de la mano de los internautas un sitio específico en el cual poder buscar contacto íntimo y rápido con el otro, donde es más accesible aceptar o descartar los perfiles de posibles pretendientes.

Cantelmi y Barchiesi (2013), sostienen que el chat es un espacio en donde a la persona le es posible expresar sentimientos y emociones a través de las palabras. Según los autores, quien ha experimentado el “amor” en las historias de chat, siente ese amor como verdadero y profundo. La interacción y comunicación que se dan en las redes sociales a través del chat puede llegar a generar enamoramiento en los vínculos virtuales, con desenvolvimiento emocional y sentimental que pueden perdurar, días, meses o años. De alguna manera, el enamoramiento en la red existe, y es una situación frecuente en espacios como Facebook o el contacto a través de mails. Internet se vuelve en un espacio de socialización con tonalidades afectivas diversas, en donde sus actores sociales, despliegan sus sentimientos por otras personas. (Tapia, 2019, p. 101)

La ciberviolencia es un factor de riesgo que suele ser muy común en todas estas interacciones que se llevan a cabo en el ciberespacio, ya que por la facilidad con la que se pueden elaborar perfiles anónimos o mentir al momento de crear éstos, no se tiene la certeza de que quien está del otro lado de la pantalla es quien realmente dice ser.

La ciberviolencia o violencia virtual se refiere a la forma en que los medios de comunicación (internet, telefonía móvil, sitios web y/o videojuegos online) pueden favorecer la violencia e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas. Los niños y jóvenes vinculados al fenómeno del matonaje escolar utilizan los medios de comunicación como otra forma de ejercer violencia hacia sus pares, especialmente desde

el anonimato. Suele ser una extensión (virtual) del maltrato realizado presencialmente. Implica un daño recurrente y repetitivo que tiene un impacto significativo en la o las víctimas. Se puede manifestar de distintas formas: publicar en internet una imagen, video, “memes”, datos privados y cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien o hacerse pasar por otra persona creando un perfil falso, ya sea para exponer aspectos privados de ella o agredir a terceros, entre otros. (Arab y Díaz, 2015, p. 10)

Por su parte, la Cámara de Diputados de la Ciudad de México, en su Gaceta Parlamentaria define a la violencia digital como:

Toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmite; comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios, o vídeos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia. Así como aquellos actos dolosos que causen daño a la intimidad, privacidad y/o dignidad de las mujeres, que se cometan por medio de las tecnologías de la información y de la comunicación. (Cámara de Diputados de la Ciudad de México, 2021, p. 89)

Por otro lado, el Instituto de Transparencia, Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales del Estado de México y Municipios (INFOEM) complementa la definición anterior al añadir que “La violencia digital se caracteriza por la vulneración de derechos a través de los servicios digitales o telemáticos, cuyas consecuencias pueden derivar en daños psicológicos o emocionales importantes, en el ámbito de su vida privada o en su imagen propia.

Este tipo de violencia causa daños a la dignidad, la integridad y/o seguridad y, tiene impacto en los cuerpos y las vidas de las personas. La violencia digital puede afectar a todas las personas que hagan uso de las redes digitales; sin embargo, los grupos más vulnerables son las mujeres y las niñas.” (INFOEM, 2021, Párr. 5 y 6)

Conforme las redes sociales virtuales comenzaron a tener mayor auge e impacto en la interacción principalmente entre la población de jóvenes, a su vez la violencia permeó haciéndose más presente en estas plataformas, esto debido a que las redes sociales virtuales tienen filtros muy laxos a la hora de crear un nuevo perfil, en su mayoría ni siquiera se requiere el nombre real por lo cual los generadores de violencia se aprovechan del anonimato y la seguridad de estar “tras una pantalla” para generar daño a otros aparentemente sin consecuencias.

En México, los primeros estudios realizados sobre la violencia en los espacios digitales se enfocaron principalmente en el fenómeno del *ciberbullying* en adolescentes. Un primer ejercicio para medir el acoso cibernético se realizó en 2011 precisamente en la Ciudad de México, entre estudiantes de primarias y secundarias públicas. Entre los principales hallazgos de dicha encuesta, se observó que 2 de cada 10 alumnos habían usado el teléfono celular para grabar a compañeros en situaciones comprometedoras y la mitad de ellos había admitido haber utilizado dichas imágenes en su contra. (Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, 2016, p. 13)

La ciberviolencia es frecuente no solo en el ámbito escolar y entre compañeros de clase, sino que se lleva a cabo en otras dinámicas de interacción, principalmente en las parejas sentimentales, donde cada vez es más común que se normalice como una prueba de amor.

El abuso online en la pareja se ha definido como un conjunto de comportamientos repetidos que tienen como objetivo controlar, menoscabar o causar daño al otro miembro de la pareja. Las conductas de abuso online a la pareja incluyen el control a través de redes sociales, el robo o el uso indebido de contraseñas, la difusión de secretos o información comprometidas, las amenazas y los insultos públicos o privados a través de las TICs. Estas conductas aparecen frecuentemente asociadas a comportamientos de agresiones psicológicas y físicas cara a cara, y podrían constituir un precursor de las mismas. Además, según los estudios, el abuso online es habitual en las parejas. Los datos de prevalencia oscilan entre un 7% y un 80% (Hinduja y Patchin, 2011) dependiendo del tipo de abuso considerado. (Borrajo, Calvete y Gámez, 2018, p. 218).

Ante estas situaciones de ciberviolencia la persona ingresa poco a poco al ciclo de la violencia, haciéndose cada vez más presentes varios tipos de violencia pero ahora en el contexto de la red, generalmente sin que la víctima se percate de que ha ingresado a ésta dinámica por desconocer que se trata de acciones violentas o no darles importancia por la creencia de que el amor debe ser así.

Borrajo et al. (2015) examinaron las diversas formas de control y vigilancia a la pareja a través de redes sociales, como visitar frecuentemente el perfil de la pareja, leer los comentarios de sus amigos, revisar las fotos, las actualizaciones de estado y/o sus relaciones, o tratar de controlar al otro a través de su perfil en una red social. La prevalencia de estos comportamientos entre adultos jóvenes españoles fue del 75% para perpetración y del 82% para la victimización. (Borrajo, Calvete y Gámez, 2018, p. 219)

La pareja o ex pareja de quien está viviendo violencia digital aprovecha la facilidad con la que se pueden elaborar perfiles falsos o anónimos para enviar mensajes privados acosando, amenazando o causar estrés a su víctima y así generarle la sensación de que haga lo que haga, el generador de violencia es quien tiene el control, llegando al extremo de instar de forma pública al resto de los internautas para generar ciberacoso y violencia psicológica por medio de difamaciones, compartir información personal de la víctima sin su consentimiento, hacerle memes o más contenido ofensivo, entre otros.

Las autoras Salgado y Salgado (2022) realizaron el estudio de nombre “Violencia digital contra las mujeres en México. Caracterización, efectos, experiencias y redes”, el cual fue aplicado a 168 mexicanas, esto con el objetivo de sondear en la población de mujeres la prevalencia de las distintas formas de ciberviolencia, conocer qué emociones experimentaron durante los episodios de violencia digital y si llegaron a realizar alguna denuncia. Entre sus resultados destaca la figura de la pareja sentimental, quien utiliza las redes sociales virtuales y el anonimato para mantener control sobre su víctima, inculcando miedo e hipervigilancia.

La violencia digital puede ser ejercida a través de las redes sociales y aplicaciones de mensajería, lo que en la mayoría de los casos facilita el anonimato por parte del agresor y la posibilidad de tener un mayor alcance (Torres, Valdés & Urías, 2018), apareciendo dentro de sus objetivos el del silenciamiento y la marginación o exclusión del espacio público de las víctimas, dentro o fuera del contexto digital (Hanash, 2020). Lo anterior se relaciona con los resultados encontrados, donde las formas de violencia digital más comunes fueron los insultos a través de internet, la exclusión social y la difamación virtual. Similar a lo reportado por Woodlock, McKenzie, Western y

Harris (2019), los principales perpetradores de violencia digital y ciberacoso fueron las parejas actuales y/o anteriores, por lo que las tecnologías digitales juegan un importante rol en la perpetuación de la violencia dentro del contexto de la pareja (Freed et al., 2017), que tienen como objetivo el degradar, humillar o victimizar a su pareja (Deans & Bhogal, 2017). (Salgado y Salgado, 2022, p. 39)

Salgado y Salgado (2022) también reportaron que al tener un vínculo afectivo con el generador de violencia, la intensidad en el impacto emocional por vivir este tipo de ciberviolencia es mayor, sintiéndose la víctima vigilada, vulnerable y en ocasiones rindiéndose a pedir apoyo o decidir denunciar. Esto también puede deberse al desconocimiento de instituciones donde se pueda generar una denuncia al estar pasando por una situación de violencia digital.

De esta forma, al existir un vínculo afectivo previo o al momento del suceso de violencia, el impacto emocional se vuelve más intenso, que se relaciona además con la percepción de omnipresencia por parte del agresor pudiendo utilizar diferentes canales llegando a invadir cada aspecto de la vida de la víctima aun sin encontrarse en el mismo lugar físicamente; además del aislamiento por el incremento del miedo y la sensación de vulnerabilidad, que contribuyen a perder contacto con sus redes de apoyo (Woodlock et al., 2019) y a evitar buscar otras alternativas como la denuncia para hacer frente a la situación. (Salgado y Salgado, 2022, p. p. 39 y 40).

Pero ¿Cuáles son estos tipos de violencia cibernética? A Continuación se va a describir cada uno de ellos. Cabe mencionar que no son exclusivos en una relación de pareja, éstos también pueden ser perpetrados por conocidos de la víctima como amistades, familia, compañeros de trabajo, compañeros de la escuela, entre otros.

Tipos de violencia cibernética (¿Qué es y cómo se realiza?)

La ciberviolencia se presenta en las interacciones inicialmente de forma sutil, pasando desapercibida y normalizada bajo la etiqueta de bromas o pruebas de amor como se revisó previamente. Al igual que la violencia que se vive frente a frente fuera de las pantallas del móvil o la computadora, esta violencia digital comienza con acciones pequeñas que pueden esconderse bajo la etiqueta de “me estoy preocupando por ti”, “quiero admirar lo hermoso (a) que estás en tu perfil”, “lo hago por tu bien”, entre otras, incrementando poco a poco comportamientos que llevan a una relación poco saludable, como por ejemplo, la constante revisión del perfil de la pareja, pasando por el control de éste hasta llegar a exigir contraseñas de las redes sociales, iniciar discusiones sobre por qué se ha interactuado u otorgado *likes* con otras personas, exigir que elimine amistades de la red social, hacer críticas destructivas respecto al contenido que se sube o comparte en redes, entre otras. Este control cada vez se hace más frecuente y la intensidad aumenta, al grado de que se puedan presentar uno o varios de los tipos de ciberviolencia que a continuación se describirán a detalle.

Ciberacoso.

El *bullying* no es un tema nuevo, sino que a lo largo de varias generaciones se ha ejercido, y las modalidades de éste únicamente se han adaptado a las nuevas tecnologías, los usos y costumbres del contexto sociocultural. En generaciones anteriores, este acoso era normalizado, principalmente en las escuelas y en el trabajo bajo la etiqueta de que solo eran bromas entre compañeros.

El acoso escolar o *bullying* es un problema que se da con frecuencia en las aulas de todo el mundo. En ocasiones es difícil de detectar, no solo porque tenga lugar lejos de la presencia física y visibilidad de los adultos, sino porque tiende a diversificarse y, en el caso del *ciberbullying*, aprovecha las nuevas tecnologías para amplificar los actos de humillación a la víctima preservando, además, el anonimato de los acosadores. (Universidad Internacional de Valencia, 2018, párr. 7).

Un factor importante a considerar es la brecha digital generacional. La tecnología y las redes sociales virtuales no son las mismas ahora a como las vivieron generaciones anteriores, cuando los sitios de internet aún estaban en vías de desarrollo. Actualmente tanto niños y niñas como adolescentes son “nativos digitales”, esto significa que crecieron con las TIC y se han familiarizado mucho con ellas, han crecido en un mundo digital en el que se encuentran rodeados de computadoras, *smartphones*, *tablets*, *drones*, entre otros, que sirven como herramientas para la aportación del conocimiento y aprendizaje sobre lo que les rodea. Muchas veces estos nativos digitales son los que enseñan y educan a sus padres en esta área, lo que genera una alteración en las jerarquías familiares y deja a los menores en riesgo de uso y exposición, ya que los padres tienen pocas estrategias para una adecuada supervisión y monitoreo. Un estudio de Livingstone evidenció que más de un 30% de los menores de 18 años no tenía instrucciones para navegar seguro; más de un 30% visitó un sitio pornográfico de manera accidental; un 25% recibió pornografía vía e-mail; entre un 40-70% entregó información personal vía web; y cerca del 40% de los niños aumentó su edad para chatear o acceder a una cuenta de red social (Arab y Díaz, 2015, p. 8). Esta falta de conocimientos y habilidades en los padres y adultos mayores también los pone en riesgo, ya que podrían abrir páginas o aceptar términos y condiciones de algunos sitios de internet sin saberlo, y brindar información personal sin su consentimiento, recibir

archivos llenos de virus que perjudiquen sus *gadgets*, enviar mensajes, grabaciones o fotos sin darse cuenta, entre otros.

La Red se consolida como el territorio natural de los más jóvenes -nativos digitales- y constituye una poderosa herramienta de la que pueden extraerse infinidad de ventajas, pero también facilita situaciones potencialmente arriesgadas para el desarrollo psicosocial de aquellos que están construyendo su identidad. No sólo existen contenidos inadecuados de fácil y rápido acceso, sino que además es un contexto idóneo para el desarrollo de interacciones sociales perjudiciales. La sensación de distancia segura, el anonimato y la creencia errónea de que lo que pasa online se queda en la Red y no trasciende al “mundo real”, son factores que contribuyen a que los jóvenes hagan un uso inadecuado y arriesgado de Internet. (Montiel, Carbonell y Salom, 2014, p. 1).

La exposición de los menores de edad a sitios en el ciberespacio que están saturados de contenido sexual explícito es cada vez más común debido al desconocimiento de los padres sobre el manejo de los *gadgets*, o que los mismos padres y madres de familia inciten así como estimulen a los menores a la utilización de éstos desde temprana edad; además de que es relativamente fácil que niños y adolescentes realicen búsquedas de estas páginas, ya que en el espacio virtual no hay filtros seguros para evitar su búsqueda y acceso. Esto puede ser perjudicial para su salud sexual integral, debido a que lo que se muestra en dicho material no es del todo acercado a la realidad, y al quedarse con ese referente, pueden llegar a realizar actos o actividades que les vulneren (por ejemplo, violencia en sus relaciones sexuales, realizar

actividades sin su consentimiento, ser más propensos a contraer ITS, entre otras), y en casos extremos, llegar a vivenciar el *grooming*, el cual se describirá más adelante.

Cabe aclarar que el *bullying* no se limita únicamente a un aula escolar o que sea vivida solamente por los niños y adolescentes, sino que también las personas de mayor edad pueden ser víctimas de este. Un ejemplo de cómo el *bullying* se lleva a cabo en adultos en una red social virtual, es que en las fotos que suba un usuario, otras personas se dediquen a escribir en ésta defectos, burlas, señalamientos, groserías, apodos, amenazas, entre otras, para hacer sentir mal a la persona dueña de las fotos.

El *Ciberbullying* hace referencia a la conducta repetitiva de acercarse para amenazar a una persona por medio de las herramientas de Internet, no tiene fronteras, por lo que se puede desarrollar en cualquier lugar del planeta (Pizarro-Figueroa, 2012). Consiste en el acoso entre pares a través de la utilización abusiva de las tecnologías interactivas modernas (correo instantáneo, celulares, foros, *blogs* y las redes sociales). La expansión vertiginosa que permiten las redes sociales posibilita que, en pocos minutos, se difunda un comentario, un dato, una fotografía, un rumor, un video o cualquier otra información que puede comprometer severamente a otro. (Tapia, 2019, p. 99)

Varios usuarios aprovechan el anonimato que se otorga en varias plataformas virtuales para generar violencia sin consecuencia alguna pues piensan que no habrá forma de comprobar el acoso y por lo tanto, no hay sanciones o castigos por ello. Al no tener de frente al otro es muy fácil que las personas se sientan con la libertad de insultar, amenazar, molestar y hostigar a otro u otros.

De acuerdo con el reporte Módulo sobre ciberacoso (MOCIBA) 2021 elaborado por el INEGI, 21.7% de la población usuaria de internet en el país es decir, 17.7 millones de personas de 12 años y más) vivió en 2021 alguna situación de acoso cibernético. De ellas, 9.7 millones fueron mujeres (22.8%) y 8 millones fueron hombres (20.6%). En tanto, 36.7% de mujeres y 34.5% de hombres víctimas de ciberacoso fueron contactados mediante identidades falsas. (Zepeda, 2022, p. 19).

En lo que respecta a las cifras de ciberacoso en las diferentes entidades de la República Mexicana:

La mayor prevalencia de ciberacoso se registró en Michoacán, con 28.8%; le siguen Guerrero y Oaxaca con 26.8% y 26.4% respectivamente. Las entidades con menor prevalencia fueron Quintana Roo, con 16.7%, y la Ciudad de México y Nuevo León, con 16.8% cada una. En Tabasco se detectó el mayor hostigamiento hacia las mujeres, con 28.9%; le siguen Campeche y Michoacán, con 28.8% y 28.2% respectivamente. Las entidades con menor prevalencia hacia la población femenina fueron Quintana Roo, Nuevo León y la Ciudad de México, con 16.1%, 17.8% y 18.7% en ese orden. (Zepeda, 2022, p. 19)

Un ejemplo común de este tipo de ciberviolencia es la situación de acoso a las personas que deciden hacer vídeos en *youtube* y que se vuelven muy conocidas, quienes frecuentemente reciben comentarios desagradables, acoso y amenazas que van desde hacer denuncias sin sentido a los canales del usuario, hasta amenazas de visitar el domicilio de la persona, amenazas de muerte o de querer ejercerle violencia sexual. Este es un claro ejemplo de ciberviolencia de género, ya que las mujeres son quienes tienden a recibir más de este acoso virtual.

Las mujeres más activas en internet (*blogueras*, periodistas y activistas en general) sufren ataques en línea de manera sistemática. Los ataques se manifiestan en forma de agresiones, amenazas y descalificativos que aluden a prejuicios y estereotipos de género, así mismo refuerzan violencias históricas hacia las mujeres, como por ejemplo amenazas de violación. Ello configura violencia de género en línea. Dichos ataques generan autocensura o cancelación de sus perfiles en redes. (Sequera y Giménez, 2018; Tecnología y Derechos Humanos, s.f., párr. 10)

Esto se puede reflejar en perfiles de varias redes sociales virtuales, en los que usuarios conocidos y desconocidos hagan comentarios que reflejan violencia psicoemocional y sexual a algunas chicas, por el simple hecho de subir una fotografía, un estado o si elaboraron un vídeo.

Es importante mencionar que hay tres principales tipos de perfiles de generadores de violencia en línea que a continuación se describirán: (Tecnología y Derechos Humanos, s.f., párr. 5).

- **Perfiles anónimos.** Aquellos perfiles que comúnmente se consideran “falsos” pero que en realidad son perfiles sin identificación. Esto implica que la persona agredida quizás tiene algún tipo de nexo con quien le agrede, pero no le es posible identificarle ya que opera de manera anónima.
- **Perfiles de grupos organizados.** Son perfiles que operan de manera conjunta para ejercer ataques sistemáticos en línea. Sus finalidades para agredir pueden variar según sus motivos (políticos, sociales o religiosos, entre otros).

- **Perfiles conocidos.** Son personas conocidas por las víctimas tanto en el entorno familiar como sexoactivo (pareja o ex pareja), que utilizan la tecnología para vigilar, amenazar, controlar y desprestigiar a las mismas. Así mismo también se incluye en esta categoría a aquellas personas que forman parte de algún entorno de la víctima y que utilizan la tecnología para acosarla con fines sexuales.

El MOCIBA (Modelo de Ciberviolencia en las Relaciones de Pareja y ex pareja en México) reporta 13 modalidades de ciberacoso en el país, donde el 36.7% de las mujeres señalan haber sufrido ciberacoso a través de identidades falsas, el 32.3% recibió insinuaciones sexuales y el 32.1% contenido sexual. Además, el 20% recibió numerosas llamadas ofensivas, el 17.8% fue amenazada de publicar información personal y el 10.7% sufrió suplantación de identidad, entre otras formas de violencia. (UNAM global, 2023, párr. 7)

En la MOCIBA 2021 cabe resaltar que en el 59.4% de las situaciones de ciberacoso experimentadas no se identificó a las personas que generaron el acoso; en 23.5% se logró detectar a personas que fuesen conocidas por la víctima y en un 17.1% de las situaciones se identificó tanto a personas conocidas como desconocidas. Del 23.5% anteriormente mencionado donde se describe que el acoso fue generado por alguien conocido, un 5.6% corresponde a las ex parejas mientras que un 0.5% corresponde a la pareja actual. (INEGI, 2022, p. p. 15 y 16).

Sextorsión.

¿Cómo se llega a la *sextorsión*? Para ello, los usuarios debieron practicar antes el *sexting*, la cual es cada vez más habitual entre las vinculaciones afectivas de los jóvenes.

Se denomina *sexting* a la actividad de enviar fotos, videos o mensajes de contenido sexual y erótico personal a través de dispositivos tecnológicos, ya sea utilizando aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, correo electrónico u otra herramienta de comunicación. La palabra *sexting* es un acrónimo en inglés formado por “*sex*” (sexo) y “*texting*” (escribir mensajes). (IntraMed, 2018, párr. 2)

Durante la realización de la práctica del *sexting*, se envía algo denominado *pack* o *nudes*, el cual es un paquete con las fotos o vídeos con contenido sexual explícito por parte de un individuo, y que se lo envía por medio de las redes sociales a otra u otras personas.

Se presume que el contenido erótico audiovisual es generado por el propio emisor del mensaje, quien lo envía deliberadamente a un receptor con un propósito determinado. Sin embargo con el surgimiento de las NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación), el control de este tipo de mensajes de les ha ido de las manos a dichos emisores, provocando así el robo y/o viralización de contenidos audiovisuales íntimos de carácter sexual. Es por ello que esta práctica se ha vuelto aún más peligrosa, ya que cuando se pierde el manejo de dichos contenidos, se pierde además la intimidad de cada emisor.”(IntraMed, 2018, párr. 4)

En la mayoría de las veces, el o la autor (a) del *pack* es quien lo envía a otra u otras personas al realizar una práctica sexual con consentimiento o al desear salir de la rutina e intentar

una práctica erótica diferente por mutuo acuerdo, no obstante, también hay ocasiones en las que el trasfondo de esta práctica viene cargado de violencia sexual y psicoemocional, al llevarse a cabo por presión que otro u otros generan sobre el autor o autora de este material, con amenazas y chantajes como: “Si no me pasas tu *pack* entonces significa que no me quieres”, “Si no tengo fotos íntimas tuyas entonces terminamos”, “Mi otra pareja no me ponía tantos peros como tú”. Por otro lado, hay quienes lo envían deliberadamente a varios contactos en sus redes sociales, ya sea por coquetear con otros usuarios de manera recíproca, por el placer de enviar su propio *pack* o *nudes*, o, en algunos casos, el/ la autor (a) de las fotos o vídeos no tiene conocimiento de la existencia de ese material debido a que le es tomado sin su consentimiento. Es aquí cuando inicia la *sextorsión*.

“*Sextorsión* es la amenaza de diseminación de imágenes explícitas, íntimas o embarazosas de naturaleza sexual sin consentimiento. Usualmente es con el propósito de obtener más imágenes, actos sexuales, dinero u otra cosa” (Justin y Sameer, 2018, p. 30)

La *sextorsión* opera cuando el generador de violencia recurre a la presión generada por los constantes chantajes, amenazas e intimidaciones hacia su víctima para así obtener un beneficio ya sea económico, sexual o de bienes aparentemente a cambio de no difundir este material comprometedor en la red.

La *sextorsión* es un acrónimo recientemente establecido de las palabras “sexo” y “extorsión”. Generalmente, la extorsión ocurre cuando “una persona se aprovecha de otra persona contra su voluntad por medio de la amenaza de violencia o amenaza de daño de cualquier tipo a la persona” (Forsyth y Copes, 2014). El daño puede ser físico (para ellos o sus seres queridos) o puede apuntar a la propiedad o la reputación, típicamente

involucrando el chantaje (la amenaza de compartir información secreta perjudicial) o rescate (donde algo de valor se retiene hasta que la víctima cumple una condición específica). El término *sextorsión* ha surgido para referirse a aquellos casos específicos de extorsión en los que uno amenaza con difundir imágenes sexualmente explícitas que han sido adquiridas (voluntariamente o no). (Justin y Sameer, 2018, pp. 32 y 33)

La *sextorsión* puede ocurrir durante una relación de noviazgo, en la que uno de los integrantes del vínculo rompe el acuerdo de confidencialidad y confianza en ésta, y enseña o divulga el *pack* de su pareja sin el permiso de ésta tanto a amistades como a desconocidos en sitios de internet, ya sea a cambio de aprobación en el entorno, dinero o bienes, todo sin el consentimiento de la otra persona; también puede generarse como una forma de venganza tras finalizar la relación sentimental, o con el extravío o robo del teléfono, laptop o Tablet donde se tiene dicho contenido y que puede ser visto por un desconocido que buscará aprovecharse de esto.

Durante el año 2022, el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la CDMX registró un total de mil 361 casos por *sextorsión*, siendo las mujeres las principales víctimas en un 73% de los casos. De acuerdo con el informe Riesgos Digitales del Amor Romántico, el Consejo Ciudadano señaló que para perpetrar este tipo de agresión, los delincuentes entablan relaciones con sus víctimas, intercambian fotos o vídeos de contenido íntimo o sexual y después amenazan con publicarlas y difundirlas. Tan solo de enero a diciembre del año 2020, el mes más violento al hablar en específico de *sextorsión* fue marzo, con 142 casos, seguido de abril y junio. Esta violencia en 2021

alcanzó cifras alarmantes, registrándose un total de mil 799 de enero a diciembre, siendo octubre el peor mes, con un saldo de 324 víctimas. (Cimacnoticias, 2023, párr. 1, 2 y 3)

El *sexting* está estrechamente vinculado con la pornovenganza, el ciberabuso sexual y el *grooming*, aunque estas dos últimas se dan solo en menores de edad y con una dinámica que varía, a comparación del *sexting* y la pornovenganza, en las cuales, la mayoría de las ocasiones, son vividas por adolescentes y adultos.

Pornovenganza.

Este tipo de violencia digital frecuentemente es vivida cuando se da la ruptura de una relación sentimental y la ex pareja como forma de vengarse por esto difunde información personal acompañada de contenido sexual explícito (*pack*), ya sea en sitios pornográficos de internet, en las redes sociales virtuales o en el ciberespacio en general, todo esto sin el conocimiento ni consentimiento de la víctima; con la finalidad de dañar su reputación e integridad, instando a que reciba acoso, hostigamiento, burlas, señalamiento o propuestas sexuales indeseables por parte de terceros. Cabe recalcar que también puede ser generada por gente cercana a la víctima que no necesariamente sea una pareja, como los amigos, compañeros de trabajo y escuela. Por ejemplo, si una amistad confiesa sus sentimientos y da la petición de una relación de pareja pero fue rechazada por quien será la víctima, esta persona buscará el modo de obtener su *pack* para posteriormente difundirlo como venganza por no aceptar una relación de pareja con ella.

El término de pornovenganza se refiere a la utilización de fotografías o vídeos privados tomados en la intimidad para publicarlos o viralizarlos sin el consentimiento del

protagonista a través de redes sociales o sitios web, aun habiendo existido acuerdo entre las partes involucradas para la creación de esas imágenes o vídeos. Proviene del concepto *revenge porn*, utilizado por primera vez en Estados Unidos, el cual hace referencia a la publicación no autorizada de imágenes o vídeos privados, mayormente de índole íntimo, llevado a cabo generalmente por la ex pareja del protagonista o a través de terceros, a modo de “venganza” luego de terminada la relación entre ambos. Se trata de una práctica que constituye una grave afectación del derecho a la privacidad de las personas, ya que en algunos casos, se completa con la difusión de datos personales tales como el nombre, la edad, la dirección de correo electrónico y las cuentas en redes sociales, entre otros. (Dirección Nacional del Registro de Dominios de Internet, 2017, párr. 1 y 2).

Esta pornovenganza conlleva una vulnerabilidad personal más grave de lo que aparenta, ya que puede llegar a situaciones en las que ocurra violencia física o violencia sexual directa hacia la víctima más allá de la pantalla al ser ésta *doxeada*, lo cual significa que se investigó y difundió información que permite identificar el nombre completo y coordenadas de la víctima sin su consentimiento para así tener acceso o contacto con ésta con fines nocivos (Tecnología y Derechos Humanos, s.f. párr. 3), como por ejemplo, que desconocidos acudan directamente para amedrentar, acorralar, acosar, intentar secuestrar o violar a la víctima.

Lo característico de la pornovenganza es que si bien pudo existir acuerdo entre las partes involucradas a la hora de tomar las fotografías o grabar vídeos en la intimidad, no resultó así al momento de compartir dicho material en internet. Además, se destaca el hecho de que el eje no está en la producción de vídeos íntimos –en virtud de cualquier manifestación de la libertad de expresión- sino en la publicación del material sin el total

consentimiento de las partes involucradas. (Dirección Nacional del Registro de Dominios de Internet, 2017, párr. 7).

La diferencia de la *sextorsión* con la pornovenganza es que la *sextorsión* busca aprovecharse de la vulnerabilidad de la persona y por medio del chantaje, lucrar con ésta para que la víctima otorgue dinero, productos o favores sexuales al generador de violencia para evitar que éste suba el material con contenido sexual explícito al ciberespacio. En la pornovenganza no se busca negociar u obtener alguna retribución económica o patrimonial, sino que se sube el contenido sexual explícito por el mero hecho de dañar y exhibir a la otra persona.

El ciberabuso sexual.

En el caso del ciberabuso sexual y el *grooming*, la interacción se realiza entre un menor de edad y un adulto, desconocido o conocido, por medio de la red virtual. El comportamiento del adulto suele ser muy particular para así obtener por parte del infante material con contenido sexual explícito, y así satisfacer sus deseos sexuales, venderlo u subirlo a sitios de pornografía infantil. Sin embargo, el adulto no suele acercarse al niño por medio de amenazas, sino que de manera amigable, incitando al menor a realizar ciertas actividades sexuales bajo el argumento de que “solo es un juego” o haciéndole creer que está hablando con alguien de su misma edad.

Cuando el generador de violencia emplea técnicas de acercamiento que no son agresivas, sino más bien lo contrario, son de acercamiento amistoso o seductor y permiten el establecimiento de un vínculo emocional entre la víctima (el menor de edad) y su agresor (adulto) es más acertado hablar de ciberabuso sexual. (Montiel, Carbonell y Salom, 2014, p. 5).

El grooming.

El *grooming* como tal es una fase en la que se interactúa con el menor para fortalecer un vínculo y que acceda más fácilmente a realizar ciertas actividades sexuales que el adulto le pida.

[...] el “*grooming*” en sí mismo no implica una actividad sexual, sino que es únicamente la estrategia de “cortejo” empleada por el agresor para acercarse al menor, captar su atención e interés, seducirlo y reducir sus inhibiciones para incrementar las posibilidades de éxito cuando le plantee alguna solicitud sexual –igual que ocurre en el Abuso Sexual Infantil tradicional-. Esta solicitud puede incluir infinidad de actividades sexuales, desde hablar de sexo, pasando por la autogeneración de imágenes eróticas o pornográficas, hasta mantener relaciones sexuales virtuales mediante la webcam o encontrarse en persona para hacerlo. (Montiel, Carbonell y Salom, 2014, p. 6)

Generalmente el *grooming* termina en un encuentro entre el adulto y el menor de edad, en el cual ya sea por medio de la estrategia de que es un juego o porque en persona sí hay amenazas e intimidación hacia el menor de edad, suele terminar en un abuso sexual. El menor de edad se confía y accede fácilmente a acudir a una cita con quien está del otro lado de la pantalla, esto debido a que ya hizo un vínculo con él, porque piensa que es alguien de su misma edad o, en algunos casos, porque es algún familiar, amigo o conocido de su propia familia.

Este concepto se refiere a las interacciones realizadas previamente al abuso sexual por parte del acosador para ganarse la confianza del menor y así acceder a establecer una cita o encuentro sexual, que generalmente acaba en abuso. (Mc-Alinden, 2006; Tejedor y Pulido, 2012, p. 69).

Algunas señales que indican que posiblemente un menor de edad está viviendo *grooming* son las siguientes (El Economista, 2022, párr. 10, 11 y 12):

1. Aislamiento. La persona que está tratando de enganchar al menor de edad va a aprovecharse de la vulnerabilidad de su víctima, produciendo un vínculo de confianza con ésta para aislarlo y desprenderlo poco a poco de sus redes de apoyo (la familia, amigos, profesores), esto por medio de la manipulación, chantajes o haciendo sentir al menor que solo puede ser comprendido por él. Esto se va a ver reflejado cuando se ingresa a la recámara del menor de edad y éste al encontrarse mucho tiempo con un dispositivo móvil, Tablet o laptop, generará una reacción de ocultamiento para evitar mostrar a su nuevo amigo.
2. El generador de violencia va a buscar asegurar su posición, explotar el vínculo de confianza y poco a poco iniciar conversaciones sobre sexo para finalizar en peticiones de naturaleza sexual. Por esto es importante que la educación afectivo sexual se vaya formando con un mayor proceso de prevención, de esta forma los mismos menores teniendo confianza serán quienes alerten a sus redes de apoyo sobre un comportamiento inadecuado.
3. Una forma de prevención o si ya se está viviendo el *grooming* es utilizar aplicaciones que permitan revisar el historial de actividades en un proceso de navegación, herramientas que inhiben la capacidad de que el perpetrador pueda acceder a cualquier dispositivo y componentes de antivirus donde se puede cancelar la búsqueda de ciertas palabras. Guardar

toda evidencia como chats de conversaciones, vídeos, imágenes, entre otras será útil si se decide realizar una denuncia.

El ghosting.

La traducción de este anglicismo significa “hacerse al fantasma”, ya que hace alusión en sentido figurado a la principal acción realizada en este tipo de violencia cibernética, la cual es interactuar con otro usuario y que de pronto, sin mayor explicación éste deje de responder los mensajes o los ignore.

El *ghosting* consiste en cesar de golpe y sin previo aviso cualquier tipo de contacto o comunicación con una persona; esto implica que, de repente, una persona (ya sea amigo, pareja o alguien con quien se estaba intentando hacer un cortejo) deja de contestar a los mensajes, no contesta las llamadas e ignora por completo cualquier intento de reanudar el contacto o la relación, sin embargo, se mantiene activo en sus redes sociales al compartir contenido, responder o reaccionar a publicaciones de otros usuarios pero pasar deliberadamente de contestar a los mensajes o plantar el “visto” a quien está *ghosteando*. El miedo al conflicto y a los enfrentamientos, una falta de comunicación asertiva, tener pocas habilidades sociales y la falta de empatía pueden ser razones por las cuales se realiza el *ghosting*, evadiendo así el compromiso o ser quien comunique que no desea continuar con dicho vínculo, recayendo así culpa y confusión en el otro. (Psicoterapia Online, 2020).

El anonimato o la facilidad con la que se pueden crear perfiles falsos en la *web* ayudan a que el *ghosting* se viva con mayor frecuencia en las vinculaciones afectivas que tienen los jóvenes por medio de las redes sociales.

En internet es mucho más sencillo desaparecer de una relación que hacerlo de forma física. Las redes sociales otorgan una percepción de anonimato e impunidad, por el hecho de que muchas veces las dos personas que interactúan no tienen entre sí más lazos que una escueta conversación en forma de mensajes directos, “me gustas” o privados. Cuando alguien decide hacer *ghosting*, corta todo vínculo y comunicación con la persona con quien estaba interactuando, deja de escribir, deja de llamar e incluso elimina su propio perfil o bloquea a la otra persona en redes sociales. Esto se da sin previo aviso y sin un motivo aparente, lo que lleva a la víctima a “quedar esperando” y preguntándose “qué ha podido hacer mal”, por no haber recibido ninguna explicación. (Pantallas Amigas, 2020, párr. 3)

Si bien los motivos por los cuales una persona hace *ghosting* son diferentes o van a depender del contexto en el que ésta se desenvuelva, algunas de las razones más habituales son las siguientes (Pantallas Amigas, 2020):

- Miedo al rechazo. Ocurre cuando la persona siente miedo, inseguridad, culpa o vergüenza a la reacción que el otro pueda tener al querer finalizar el vínculo sentimental, por ello, prefieren desaparecer antes que enfrentarse a la ruptura.
- Ausencia de interés. Es habitual en las aplicaciones de citas, donde los usuarios se acostumbran a que hay tantos perfiles similares que si no hay una vinculación entre ambos, se pasa de largo a las siguientes opciones. También se da en las relaciones de pareja, donde al no tener más interés,

prefieren ignorar, eliminar o bloquear de las redes sociales al otro antes que comunicar lo que están sintiendo.

- Evitar el conflicto. Se resume en querer ahorrarse el momento tenso o incómodo que conlleva el finalizar una relación o expresar que ya no hay más interés en continuar.
- Control. Cuando la persona siente que tiene el poder y la capacidad de cortar una relación cuando lo desee así como manejar los “hilos” de la interacción, apareciéndose y desapareciéndose a su gusto de la vida del otro sin importar el daño que pueda causarle.
- Castigo. Se utiliza como una forma de hacer daño a la otra persona antes de olvidarse de ella.

Esta práctica se ha extendido cada vez más en los vínculos por medio de las relaciones en redes sociales, y si bien no es una práctica nueva, ha sido más visibilizada y nombrada ahora en el contexto de las redes sociales virtuales. En una época en la que muchas relaciones de pareja empiezan a través de páginas de internet y de aplicaciones para celulares, el *ghosting* es algo a lo que cada vez más personas deben hacer frente (BBC Mundo, 2015, párr. 5).

En lo que respecta a cifras, en 2014 en Estados Unidos la compañía *YouGov* realizó una encuesta para el sitio *Huffington Post*, reflejando que el 11% de los participantes dijo haberle hecho *ghosting* a alguien y un 13% haber sido víctima de esta práctica. Por su parte la revista *Elle* llevó a cabo una encuesta similar entre sus lectores: un 26% de las mujeres y un 33% de los hombres admitieron tanto haber sido víctimas de *ghosting* como el haberlo llevado a cabo. (BBC Mundo, 2015, párr.10)

Esta práctica no es exclusiva de los vínculos de pareja, también puede darse en otros vínculos como los de amistad, laborales, familiares, al charlar constantemente con otra persona por medio de aplicaciones para encontrar amistades y/o pareja, entre otros.

El *ghosting* tiene consecuencias psicoemocionales tanto para quien lo recibe como para quien lo ejerce, algunas de estas consecuencias son (Psicoterapia Online, 2020):

Para quien lo recibe:

- Una autoestima menos saludable.
- Se vive un duelo más intenso y prolongado al no saber el motivo ni tener respuestas de la ruptura.
- Aumento y constancia de sentimientos como: incertidumbre, angustia, confusión, pensar que la persona hizo algo mal en la relación, por ende siente culpa, irritabilidad y tristeza,
- Ansiedad y estrés constante.

Para quienes lo hacen:

- Sentimientos como remordimiento y culpa así como vergüenza por dejar de golpe el vínculo con una persona.
- Normalización de esta práctica.
- Acostumbrarse a huir de las relaciones sentimentales de forma abrupta y sin un diálogo.
- Volverse menos empático.
- Miedo al conflicto y falta de comunicación asertiva.

La psicóloga Román, F. explica que los efectos del *ghosting* son los siguientes (Pantallas Amigas, 2020):

- Sentir incertidumbre, preguntarse qué ha pasado y si la relación se ha terminado o no.
- Inseguridad y miedo a volver a relacionarse o que se repita la situación.
- Sentir culpa.
- Pensamientos recurrentes y obsesivos donde la víctima se pregunta con frecuencia qué fue lo que hizo mal, si dijo algo que no fue bueno, en qué falló, entre otros.
- Dañar la autoestima.
- Pérdida del auto concepto ya que la víctima distorsiona su visión de sí misma.
- En caso de padecer depresión o ansiedad, este tipo de violencia digital puede reforzar los miedos y pensamientos automáticos distorsionados que el individuo tiene hacia sí mismo, sintiéndose abandonado y culpándose por no ser suficiente.

De acuerdo con la socióloga Sherry Turkler, quien es profesora de sociología del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), comentó para BBC Noticias en una reciente entrevista con el *Huffington Post* que el *ghosting* es algo casi único del mundo online, explicando qué ocurre cuando se vive este tipo de violencia digital. Turkler compartió que “con las nuevas tecnologías nos hemos acostumbrado a deshacernos de la gente simplemente no respondiendo. Y eso empieza con los adolescentes, que crecen con la idea de que es posible que le envíen a alguien un

mensaje de texto y que no reciban nada por respuesta. Eso tiene serias consecuencias, porque cuando nos tratan como si pudiéramos ser ignorados, empezamos a pensar que eso está bien y nos tratamos a nosotros mismos como personas que no han de tener sentimientos, y al mismo tiempo, tratamos a los demás como personas que no tienen sentimientos en este contexto, por lo que empieza a desaparecer la empatía.” (BBC Noticias Mundo, 2015, párr. 13, 14 y 15).

En cifras más recientes, se refleja el aumento de la vivencia de *ghosting* principalmente en las relaciones de pareja de los jóvenes.

Según el estudio “Cuando tu abucheo se convierte en fantasma: La asociación entre estrategia de ruptura y rol de ruptura en experiencias de relación disolución” en el año 2018, realizado por Rebecca, B. Koessler en la Universidad de Western Ontario, Canadá, “los sectores de población que más acostumbran a recurrir al *ghosting* son los más jóvenes, en particular los menores de 30 años. Hasta un 65% de los encuestados reconocieron haber “desaparecido” de una relación en algún momento de sus vidas. El 72% admitió haber estado en el lado opuesto: que otras personas se hayan ido de sus vidas sin decirles ni una sola palabra. Entre las conclusiones del estudio destaca que “los desarrollos tecnológicos han influido sobre los procesos tradicionales de disolución de relaciones”. (Pantallas Amigas, 2020, párr.4)

El hecho de normalizar esta práctica trae como consecuencia para quien lo vive un dolor agudo debido al rechazo, confusión, culpa, así como la negación de la ruptura del vínculo, con justificantes como: “seguramente le robaron su teléfono”, “tal vez ha tenido mucho trabajo como para contestarme”, “quizá está enojado (a) y no me quiere hablar, le voy a dar su espacio”, “estoy exagerando, ya me volverá a contactar”, entre otros, y posteriormente, tener el pensamiento de que es normal el descuido y la falta de comunicación por parte del otro o la otra. Para quien lo

realiza, se da una desensibilización y falta de empatía por los sentimientos del otro, esto bajo el pensamiento de que en las redes sociales virtuales es fácil desechar a la otra persona sin explicación alguna, además de que para evitar la confrontación o el diálogo, se aplica el bloqueo de mensajes o se borran los perfiles de manera definitiva. Esto merma en una comunicación asertiva, donde lo más sano es la búsqueda del diálogo para expresar los sentimientos que se tienen y el deseo de finalizar el vínculo, generar una despedida y ejercicio de desprendimiento para culminar en un duelo saludable del vínculo que lleve a un aprendizaje y crecimiento personal. El generar *ghosting* para evadir la responsabilidad de los propios sentimientos al expresar el por qué ya no se desea continuar o bajo la premisa de “evitar hacerle daño por la ruptura al otro” a largo plazo puede desembocar en generar secuelas negativas para quien la vivió, ya que se genera desconfianza y el miedo de que se repita la dinámica en posteriores relaciones de pareja.

Impacto psicológico y social de la ciberviolencia (discriminación, estigmatización, y ruptura de vínculos).

La ciberviolencia, al igual que los distintos tipos y modalidades de violencia que se han descrito con anterioridad, trae fuertes consecuencias a nivel físico, psicoemocional y social para quien la vive. El impacto es semejante a como si esa situación se estuviera viviendo “frente a frente” con quien o quienes le están generando violencia, ya que repercute en la vida cotidiana de las personas, llevándolos a un cambio radical en sus rutinas, hábitos, estado de ánimo, entre otros, añadiendo que hay casos en los que el acoso puede llegar a tal grado de que la víctima sea abordada por éste fuera de la red, vulnerando su integridad personal o la de sus seres más cercanos, sin embargo, se presentan mayores dificultades para una óptima atención en el marco

legal a diferencia de la violencia vivida “fuera del ciberespacio”, además de la re victimización tanto de las instituciones de justicia como del entorno de quien está viviendo violencia digital, generando culpa, miedo o inseguridad de compartir lo ocurrido.

La violencia digital, a través de su estudio con las diversas expresiones que van orientadas a las agresiones de índole sexual en espacios sociodigitales, requieren de ponderar en primer sitio que lo virtual es real, que puede asociarse al trauma frente al miedo, terror, humillación y amenaza, la gran carga que se le atribuye la a la víctima, desde la culpabilización y minimización (Ramos et al., 1997). En el estigma de la intangibilidad de las redes sociales, también ha afectado a considerar que la violencia digital no tiene los mismos alcances que las que ocurren en espacios físicos. (Salgado y Salgado, 2022, p. 39)

A continuación se describirán las principales características de impacto en cada ámbito.

Impacto en la salud física.

A pesar de que las situaciones de violencia se desarrollan en un ámbito virtual, sí tienen repercusión en la salud física de las personas involucradas en esta dinámica violenta. Como ya se mencionó en el capítulo anterior, se pueden ver reflejadas algunas características como cansancio o agotamiento de la persona, ya que es como si discutiera o se sintiera controlada por su pareja frente a frente; sensación de hipervigilancia y estrés si la persona detrás de la pantalla la amenaza a ella o que enviará a alguien a hacer daño a sus familiares; enrojecimiento y ardor en los ojos por estar constantemente frente al monitor o la pantalla del *Smartphone*; problemas para conciliar el sueño debido a los desvelos o dormir demasiado para evitar estar en contacto con las

redes sociales y seguir con conflictos, discusiones y situaciones tensas con la pareja; ansiedad, y otras reacciones corporales como temblores, sudoración, aceleración del ritmo cardíaco e hiperventilar, especialmente cuando se está discutiendo con la pareja por medio de mensajes instantáneos, en los muros de redes sociales o la otra persona está ejerciendo amenazas y chantajes, por ejemplo: “Si no te calmas, voy a subir en el muro capturas de pantalla en las que me describes situaciones sexuales conmigo (*texting*) ¿quieres que todos te vean?”, dolores corporales en la espalda, hombros, cuello y cabeza por estar en una misma posición constantemente o la tensión de la situación; llanto descontrolado y angustia.

La violencia tiene consecuencias en la salud mental y física de las personas, porque el cuerpo responde a un estado de estrés continuo con afecciones como gastritis, apetito desmedido o falta de éste, alteraciones del sueño, problemas ginecológicos, cefaleas e infecciones recurrentes por bajas defensas. En lo referente a la salud mental, sufren de baja autoestima, se culpan de la situación y sienten vergüenza, confusión, dependencia emocional, estados de ansiedad y depresión en varios rangos, que incluso pueden llevarlas al suicidio. (Dirección General de Comunicación Social, 2019, Párr.8)

Si bien no se presentan todas estas características físicas a comparación de cuando la violencia se vive frente a frente con el generador de violencia (como por ejemplo, golpes, moretones, arañones, entre otros), sí se presenta la mayoría en cierto grado, dependiendo de qué tanto aumenta la violencia en el vínculo.

Según la organización Tecnología y Derechos Humanos (Tedic, s.f.) algunos de las consecuencias a nivel físico de vivir violencia de género en línea son los siguientes:

- Sudoración.
- Dolos de distintas partes del cuerpo (cabeza, espalda, estómago).
- Pérdida o exceso de apetito.
- Tensión corporal.
- Llanto.

Impacto psicoemocional.

Dentro del impacto psicoemocional que tiene la persona víctima de violencia cibernética se encuentran emociones como la tristeza y el enojo, sentimientos de culpa, irritabilidad, frustración e impotencia; ansiedad, estrés, paranoia, confusión, autoestima poco saludable y una visión de sí mismo (a) distorsionada de la realidad, llegando en casos extremos, a lacerarse a sí misma (o), a una profunda depresión, ideaciones suicidas al verlo como el único escenario en el que se sentirá más tranquila (o) y el suicidio. Acompañado del fuerte sentimiento de culpa, se presentan pensamientos intrusivos y distorsionados como: “Yo tuve la culpa, no debí estar pasando mis fotos y/o videos”, “Tal vez sí me lo merezco”, “Por mi culpa ahora mi familia es mal vista, nadie va a querer estar cerca de mí”, entre otros, que pueden hacer sentir peor a la víctima tras engancharse al discurso de que se merece las situaciones de violencia que están a su alrededor ya que no cumplió con las expectativas y etiquetas sociales respecto a cómo vivir su sexualidad y/o su forma de expresión.

En el caso de las personas que se mantienen en un vínculo violento en línea, las consecuencias a nivel psicoemocional son semejantes a que si esa pareja estuviera viviendo la situación de violencia con cercanía física.

La investigación ha mostrado que el abuso online en la pareja está asociado con una mayor depresión y ansiedad para las víctimas, mayor incertidumbre respecto a la relación, estilos de apego inseguro y ambivalente, comportamientos antisociales y mayores niveles de hostilidad, así como niveles de estrés percibido incluso mayores a los provocados por las agresiones tradicionales. (Borrajo, Calvete y Gámez, 2018, p. 219)

Tedic (s.f.) indica que los principales impactos y sentimientos que se experimentan a nivel psicoemocional como consecuencia de quien vive violencia en línea son los siguientes:

- Estrés.
- Angustia.
- Enojo.
- Miedo.
- Impotencia.
- Frustración.
- Depresión.
- Paranoia.
- Cansancio.
- Confusión.

Añadiendo la situación de la pandemia por el SARS-CoV2 que se vivió a partir del año 2020 en México, es importante señalar que logró un impacto mayor en el ámbito psicoemocional, ya que el confinamiento lleva a que haya menos estrategias para poder sobrellevar la vivencia de ciberviolencia. Por ejemplo, en el caso de las mujeres, quienes suelen

ser más proclives a vivir violencia en las redes sociales, se han encontrado con diversas consecuencias e impacto psicoemocional por ésta.

La investigación previa a COVID-19 revela varias consecuencias de la violencia contra mujeres y niñas en línea, por ejemplo, algunas mujeres experimentan niveles más altos de ansiedad, trastornos de estrés, depresión, trauma, ataques de pánico, pérdida de autoestima y una sensación de impotencia en su capacidad para responder al abuso. Estos sentimientos pueden aumentar en un contexto de cuarentena y aislamiento a lo largo de diferentes oleadas de la pandemia, ya que las mujeres están confinadas en sus hogares con elementos adicionales de estrés económico, social y político, y un mayor riesgo de violencia doméstica. (ONU MUJERES, 2020, p. 4)

El impacto psicoemocional va de la mano con el impacto social, ya que mucho del estrés, depresión, ansiedad, hipervigilancia, sentimiento de culpa, entre otros está muy asociado a la respuesta del entorno de la víctima, donde puede recibir señalamientos, burlas, rechazo y revictimización que le hace revivir una y otra vez, como si fuese un bucle, esta situación de violencia digital.

Impacto social.

A nivel social, la víctima de ciberviolencia puede tener miedo o nulos deseos de salir de casa e interactuar con más personas, por temor a ser reconocida y que hayan burlas, insultos, acoso, amenazas o agresiones físicas hacia su persona; abandonar las redes sociales o cambiar de cuentas para tratar de evitar a toda costa el continuo acoso; autocensurarse y un estado de

hipervigilancia tanto en las redes sociales como al salir de casa, la persona puede sentir que le observan o vigilan constantemente para hacerle daño.

Esta problemática se traduce en aislamiento social, que lleva a las víctimas o supervivientes a retirarse de la vida pública, incluidos la familia y sus amistades, y la movilidad limitada, es decir, la pérdida de libertad para desplazarse en condiciones de seguridad. Asimismo, se produce acciones de autocensura como el uso de seudónimos, perfiles bajos en línea, suspensión, desactivación o supresión de sus cuentas en línea en forma permanente o incluso abandono de la profesión por completo se suma a este escenario. (ONU Mujeres, 2020, p. 4)

Muchas de las víctimas son proclives a sufrir de discriminación al hacerse viral el material donde se le genera violencia, por ejemplo, por la difusión de las *nudes*, por que se compartan imágenes donde la persona sea convertida en “*meme*”, como llamado a la comunidad en línea a generar *doxear* y generar acoso, entre otros. Esto tiene como consecuencia el rechazo social, señalamiento y estigma por parte de quienes rodean a la víctima, ya que pasa de ser la compañera (o) de clase, la pareja, el tío (a), compañero (a) laboral, entre otros, a ser llamado úniamente por el mote del meme con el que le viralizaron, a ser el/la fácil que pasó el *pack* sin medir consecuencias, ser sexoservidor (a) al pasarse sus *nudes* a sitios pornográficos debido a una *sextorsión* o pornovenganza, entre otros. Esto repercute en el ámbito escolar de la víctima, donde puede generarse acoso y hostigamiento, burlas, discriminación o etiquetas por parte de los compañeros o de los docentes, aislamiento, amenazas, la expulsión de la víctima sin una razón aparente, entre otras. En el ámbito laboral, por ejemplo, al evitar la contratación de la persona,

que su desempeño se vea afectado por el señalamiento de los compañeros de trabajo o al ser despedida.

El primer daño que causa la violencia digital es psicológico, estigmatización, una menor productividad y en general daños a la salud mental, ya que la víctima padece menoscabo de su reputación personal y profesional, con el hostigamiento o la exposición no autorizada de su intimidad. Otra de las consecuencias puede ser la pérdida del empleo. (Pacheco, 2023, párr. 16)

A partir de esta discriminación y estigmatización, es posible que ocurra una ruptura de vínculos, ya sea de pareja, de amigos o hasta de familiares, quienes al no saber generar estrategias de afrontamiento saludables por la situación de violencia vivida por alguien querido y cercano, dan respuestas poco asertivas, como por ejemplo, gritar, culpabilizar, etiquetar, ofender, amenazar, maltrato físico y aplicar la “ley del hielo” o romper definitivamente el vínculo. Estas respuestas solo refuerzan la culpa poco saludable de la víctima, quien puede sentirse sola y responsable de lo que le ocurrió.

Las desigualdades sociales se trasladan a las esferas digitales y a su vez la violencia se traslada fuera de la red. Las agresiones que se manifiestan en el mundo virtual tienen un efecto directo sobre el cuerpo y la mente de quienes la viven (Tecnología y Derechos Humanos, s.f., párr. 11)

Dentro del impacto a nivel social que viven las víctimas de violencia de género digital (Tedic,s.f.) están las siguientes:

- Temor a salir y exponerse.

- Auto limitación de movilidad.
- Abandono del uso de las tecnologías.
- Autocensura.
- Sensación de constante monitoreo y vigilancia.

La revictimización y la constante culpa como una especie de castigo social hacia la víctima juegan un papel importante en el reforzamiento de los comportamientos anteriores y del deterioro en su salud mental, especialmente si no se tiene una atención psicológica posterior a la situación de ciberviolencia.

La salud mental desde la perspectiva de salud integral, con repercusiones como eje central en las experiencias frente a una agresión en espacios sociodigitales, que puede ser repetitiva, continúa y con posibilidad de ser reproducida de forma constante. Es ahí donde radica la peligrosidad de la misma, con riesgos de convertirse en un bucle de victimización, medidas insuficientes y recrudecimiento de otras formas de violencia. A través del estudio de Ortiz-Hernández y García (2005), uno de los efectos de la violencia contra las mujeres es la auto culpa caracterológica que favorece el reforzamiento de la autoimagen en sentido negativo así como considerar que se es merecedora a la agresión vivida; mientras que la auto culpa conductual, genera una tendencia de las víctimas a modificar la forma en la cual se comportan con sustento en prevenir una futura agresión ya que esto aminora el sentido de vulnerabilidad frente al riesgo. (Salgado y Salgado, 2022, p. 40)

Ante estas ciberviolencias que se llevan a cabo en las interacciones entre los jóvenes, es importante la atención tanto en un ámbito psicológico al identificar el trasfondo de esta

violencia, nombrarla y señalar las principales características de ésta, otorgando acompañamiento y atención a quienes han pasado por ella, sin embargo, también es elemental el trabajo transdisciplinario con la parte jurídica, esto debido a que al ocurrir las situaciones de ciberviolencia es más difícil aún salir de ésta o iniciar tratamiento psicológico si en la ley no está estipulado que dichas acciones en el ámbito digital son un delito, dejando impunes a los generadores de violencia y, en algunos casos, las víctimas abandonan sus redes sociales virtuales en un intento de aminorar el malestar generado por esta violencia, modifican su forma de ser al quedarse con la idea de ser la culpable de lo que ocurrido, y al momento de acudir a instancias legales donde poder denunciar la situación se enfrentan a burlas y revictimización por parte de las instituciones de gobierno, quienes deben velar por los derechos de las mujeres brindando un servicio de acompañamiento tanto legal como psicológico.

Muchas de las víctimas de violencia digital se enfrentan a la violación de sus derechos humanos, sin contención ni garantías (Mena-Farrera & Evangelista-García, 2019), y son orilladas al abandono del espacio digital. Además, se evidencian las consecuencias psicológicas y sociales que se trasladan en los entornos offline como la escuela, la familia, el trabajo o sus relaciones públicas (Defensoras Digitales, 2019). El reconocimiento de la experiencia emocional en mujeres víctimas de violencia digital brinda un sentido para la significación, caracterización y promoción de las redes como factor protector frente a los efectos inminentes que pueda generar un episodio con estas características y circunstancias. (Salgado y Salgado, 2022, p. 40)

Gracias a que se han visibilizado varios casos de violencia digital y que las mismas redes sociales virtuales han funcionado como un medio para viralizar y dar a conocer las características

de ésta, se ha dado un importante paso para la modificación en lo que respecta a la ley y así considerar el contexto de lo virtual como otro medio por el cual las personas están vivenciando violencia, y que se pueda tener el procedimiento y sanciones jurídicas correspondientes.

Alternativas de Atención.

En este capítulo se presentará una reseña sobre las investigaciones y esfuerzos particularmente de la psicología y el derecho para la prevención, erradicación y resolución de las problemáticas derivadas de la ciberviolencia.

Las denuncias para este tipo de violencia son aún pocas, esto puede ser debido al desconocimiento de que se está viviendo ciberviolencia, no saber a dónde acudir a realizar la denuncia o desconocer si existen leyes al respecto, por miedo, entre otros. En el estudio “Desigualdad en cifras” realizado por el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) en 2020, se destacó que solamente el 8.6% de las mujeres víctimas de violencia digital deciden denunciar ante el Ministerio Público o la policía. (Pontiroli, 2022, párr. 15)

A continuación se abordarán los tipos y modalidades de violencia además de los aspectos legales de acuerdo a la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México y cómo tras una modificación en ésta se ha desarrollado la inclusión de la violencia digital para sancionarla, además de la presentación de nuevas leyes contra violencias digitales en específico y la creación de una policía cibernética como institución a la que se puede acudir en caso de vivirla.

Aspectos legales: tipificación de la violencia digital y sus sanciones. La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México.

Para lograr identificar o clasificar los tipos de violencia comunes en la vida cotidiana, se elaboró la “Ley de Acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México”. Si bien lo que se enuncia en esta en lo que respecta a las sanciones es principalmente

aplicable en México, la descripción de los tipos y modalidades de violencia se adecúan a las vivencias del resto de la población, y no únicamente a las mujeres, sino que también puede verse reflejado en hombres.

La Ley de Acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México 2008.

En 2008 se publicó en la Gaceta Oficial del Distrito Federal la Ley de Acceso de las mujeres a una vida Libre de violencia de la Ciudad de México, la cual ha tenido diversas modificaciones con el paso del tiempo dependiendo de las necesidades de las personas. Una de las últimas reformas a esta ley fue el día 19 de julio de 2017 (Gobierno de la Ciudad de México, 2018). Por medio de esta ley se describen los diversos tipos y modalidades de violencia, ante qué instancias corresponde la atención de éstas así como la descripción a nivel legal de la atención y erradicación de la violencia.

El objetivo de la creación de esta Ley es “establecer la coordinación entre la Federación, las entidades federativa, la Ciudad de México y los municipios para prevenir, sancionar, y erradicar la violencia contra las mujeres, así como los principios y modalidades para garantizar su acceso a una vida libre de violencia que favorezca su desarrollo y su bienestar conforme a los principios de igualdad y de no discriminación, así como para garantizar la democracia, el desarrollo integral y sustentable que fortalezca la soberanía y el régimen democrático establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos” (Gobierno de México, 2018, p. 5).

Si bien tanto hombres como mujeres ejercen y viven violencia, de acuerdo a las estadísticas en México, las mujeres viven índices de violencia más altos. Tan solo el índice de los feminicidios en México, siendo ésta la violencia más extrema hacia las mujeres, ha aumentado con los años.

En 2019, se reportaron 2.825 asesinatos a mujeres en todo el país. De estos, 1.006 casos fueron tipificados como feminicidios por las autoridades, según información del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública en enero de 2020. La cifra aumentó notablemente respecto a 2018, cuando se reportaron 912 feminicidios. Algunos sostienen que estas cifras son más altas. Según el fiscal general de México, Alejandro Gertz, los feminicidios han aumentado un 137% en los últimos cinco años. (CNN Español, 2020, párr. 6).

Las modalidades de violencia, de acuerdo a la Ley de Acceso de las mujeres a una vida Libre de violencia de la Ciudad de México son los ámbitos donde ocurre, públicos y privados, y se ejerce la violencia contra las mujeres. Los tipos de violencia son los distintos daños que puede ocasionar la violencia contra las mujeres.

A continuación, se explican los tipos y modalidades de la violencia de acuerdo a la Ley de Acceso de las mujeres a una vida Libre de violencia de la Ciudad de México (2018):

Tipos de violencia.

- Violencia psicoemocional. Toda acción u omisión dirigida a desvalorar, intimidad o controlar sus acciones, comportamientos y decisiones, consistente en prohibiciones, coacciones, condicionamientos,

intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono o actitudes devaluatorias, o cualquier otra, que provoque en quien la recibe alteración autocognitiva y autovalorativa que integran su autoestima o alteraciones en alguna esfera o área de su estructura psíquica.

- **Violencia física.** Toda acción y omisión intencional que causa un daño en su integridad física.
- **Violencia patrimonial.** Toda acción u omisión que ocasiona daño o menoscabo en los bienes muebles o inmuebles de la mujer y su patrimonio; también puede consistir en la sustracción, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos, documentos personales, bienes o valores o recursos económicos.
- **Violencia económica.** Toda acción u omisión que afecta la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravidez, así como la discriminación para la promoción laboral.
- **Violencia sexual.** Toda acción u omisión que amenaza, pone en riesgo o lesiona la libertad, seguridad, integridad, desarrollo psicosexual de la mujer, como miradas o palabras lascivas, hostigamiento, prácticas sexuales no voluntarias, acoso, violación, explotación sexual comercial,

trata de personas para la explotación sexual o el uso denigrante de la imagen de la mujer.

- **Violencia contra los Derechos Reproductivos.** Toda acción u omisión que limite o vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y esparcimiento de los hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la ley para la interrupción legal del embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.
- **Violencia obstétrica.** Es toda acción u omisión que provenga de una o varias personas, que proporcione atención médica o administrativa, en un establecimiento privado o institución de salud pública del gobierno de la Ciudad de México que dañe, lastime, o denigre a las mujeres de cualquier edad durante el embarazo, parto o puerperio, así como la negligencia, juzgamiento, maltrato, discriminación y vejación en su atención médica; se expresa por el trato deshumanizado, abuso de medicación y patologización de los procesos naturales, vulnerando la libertad e información completa, así como la capacidad de las mujeres para decidir libremente sobre su cuerpo, salud, sexualidad o sobre el número y esparcimiento de sus hijos. Se caracteriza por:
 - a) Omitir o retardar la atención oportuna y eficaz de las emergencias y servicios obstétricos.

- b) Obligar a la mujer a parir en condiciones ajenas a su voluntad o contra sus prácticas culturales, cuando existan los medios necesarios para la realización del parto humanizado y parto natural.
 - c) Obstaculizar el apego precoz de la niña o niño con su madre sin causa médica, justificada, negándole la posibilidad de cargarle y amamantarlo inmediatamente después de nacer.
 - d) Alterar el proceso natural del parto bajo riesgo, mediante el uso de medicamentos o técnicas de aceleración, sin obtener el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer.
 - e) Practicar el parto por vía de cesárea, existiendo condiciones para el parto natural, o imponer bajo cualquier medio el uso de métodos anticonceptivos o de esterilización sin que medie el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer.
- **Violencia feminicida.** Toda acción u omisión que constituye la forma extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos y que puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.
 - **Violencia simbólica.** La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos, transmite y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.

Modalidades de violencia.

- **Violencia familiar.** Es aquella que puede ocurrir dentro o fuera del domicilio de la víctima, cometido por parte de la persona agresora con la que tenga o haya tenido parentesco por consanguinidad o por afinidad, derivada de concubinato, matrimonio o sociedad de convivencia.
- **Violencia en el noviazgo.** Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir a las mujeres de cualquier edad, mediante la relación de uno o varios tipos de violencia, durante o después de una relación de noviazgo, una relación afectiva o de hecho o una relación sexual.
- **Violencia laboral.** Es aquella que ocurre cuando se presenta la negativa a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo, la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación y todo tipo de discriminación por condición de género.
- **Violencia escolar.** Son todas aquellas conductas, acciones u omisiones, infligidas por el personal docente o administrativo o cualquier integrante de la comunidad educativa que daña la dignidad, salud, integridad, libertad y seguridad de las víctimas. La violencia escolar se manifiesta en todas aquellas conductas cometidas individual o colectivamente, en un proceso de interacción que se realiza y prolonga tanto al interior como al exterior de los planteles educativos o del horario escolar, y se expresa mediante la

realización de uno o varios tipos de violencia contra las mujeres en cualquier etapa de su vida.

- **Violencia docente.** Es aquella que puede ocurrir cuando se daña la autoestima de las alumnas o maestras con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les infligen maestras o maestros.
- **Violencia en la comunidad.** Es aquella cometida de forma individual o colectiva, que atenta contra su seguridad e integridad personal y que puede ocurrir en el barrio, en los espacios públicos o de uso común, de libre tránsito o en inmuebles públicos propiciando su discriminación, marginación o exclusión social.
- **Violencia institucional.** Son los actos u omisiones de las personas con calidad de servidor público que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia. El Gobierno de la Ciudad de México se encuentra obligado a actuar con la debida diligencia para evitar que se inflija violencia contra las mujeres.
- **Violencia mediática contra las mujeres.** Aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipadas a través de cualquier medio de comunicación local, que de manera directa o indirecta promueva la explotación de mujeres o sus imágenes, injurie, difame, discrimine,

deshonre, humille o atente contra la dignidad de las mujeres, como así también la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o construya patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia contra las mujeres.

- **Violencia política en Razón de Género.** Es toda acción u omisión ejercida en contra de una mujer, en el ámbito político o público, que tenga por objetivo o resultado sesgar, condicionar, impedir, restringir, suspender, menoscabar, anular, obstaculizar, excluir o afectar el reconocimiento, acceso, goce o ejercicio de los derechos político electorales de una mujer, así como el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo o función en el poder público. Se manifiesta en presión, persecución, hostigamiento, acoso, coacción, vejación, discriminación, amenazas o privación de la libertad o de la vida en razón del género. Se consideran actos de violencia política en contra de las mujeres, entre otros, los siguientes:

- a) Obligar, instruir o coaccionar a realizar u omitir actos diferentes a las funciones y obligaciones de su cargo, establecidas en los ordenamientos jurídicos, incluyendo aquellos motivados por los roles o estereotipos de género.
- b) Ejercer cualquier tipo de violencia señalada en la presente Ley, en contra de las mujeres, de sus familiares o personas cercanas, con el fin de sesgar, condicionar, impedir, acotar o restringir la

participación y representación política y pública, así como la toma de decisiones en contra de su voluntad o contrarias al interés público.

- c) Coartar o impedir el ejercicio de la participación, representación y facultades inherentes a los cargos públicos y políticos de las mujeres, o bien coartar e impedir aquellas medidas establecidas en la Constitución y los ordenamientos jurídicos dirigidas a proteger sus derechos frente a los actos que violenten o eviten el ejercicio de su participación y representación política y pública, incluyendo la violencia institucional.
- d) Proporcionar información falsa, errónea o imprecisa que induzca
- e) al inadecuado ejercicio de sus funciones político y público.
- f) Impedir o excluir de la toma de decisiones o del derecho a voz y voto, a través del engaño o la omisión de notificación de actividades inherentes a sus facultades o a la participación y representación política y pública.
- g) Proporcionar información o documentación incompleta o errónea con el objeto de impedir el ejercicio pleno de los derechos político-electorales o inducir al ejercicio indebido de sus atribuciones o facultades.

- h) Ocultar información o documentación con el objeto de limitar o impedir el ejercicio de sus derechos político-electorales o inducir al ejercicio indebido de sus atribuciones.
- i) Proporcionar o difundir información con la finalidad de impedir o limitar el ejercicio de los derechos político-electorales o impedir el ejercicio de sus atribuciones o facultades.
- j) Obstaculizar o impedir el ejercicio de licencias o permisos justificados a los cargos públicos a los cuales fueron nombradas o electas, así como la reincorporación posterior.
- k) Restringir total o parcialmente, por cualquier medio o mecanismo, el ejercicio de los derechos de voz y voto de las mujeres, que limiten o impidan las condiciones de igualdad respecto de los hombres para el ejercicio de la función y representación política y pública.
- l) Acosar u hostigar mediante la acusación o la aplicación de sanciones sin motivación o fundamentación, que contravengan las formalidades, el debido proceso y la presunción de inocencia, con el objetivo o resultado de impedir o restringir el ejercicio de los derechos político-electorales.
- m) Realizar cualquier acto de discriminación que tenga como resultado impedir, negar, anular o menoscabar el ejercicio de sus derechos político-electorales.

- n) Publicar o revelar información personal, privada o falsa, o bien difundir imágenes, información u opiniones con sesgos basados en los roles y estereotipos de género a través de cualquier medio, con o sin su consentimiento, que impliquen difamar, desprestigiar o menoscabar la credibilidad, capacidad y dignidad humana de las mujeres, con el objetivo o resultado de obtener su remoción, renuncia o licencia al cargo electo o en ejercicio.
- o) Espiar o desprestigiar a las mujeres a través de los medios de comunicación con el objetivo o resultado de impedir o restringir el ejercicio de los derechos político-electorales.
- p) Obligar, intimidar o amenazar a las mujeres para que suscriban documentos, colaboren en proyectos o adopten decisiones en contra de su voluntad o del interés público, en función de su representación política.
- q) Proporcionar información incompleta, falsa o errónea de los datos personales de las mujeres candidatas a cargos de elección popular, ante el Instituto Nacional Electoral o los Organismos Públicos Locales Electorales, con la finalidad de impedir, obstaculizar o anular sus registros a las candidaturas.
- r) Impedir o restringir su incorporación, de toma de protesta o acceso al cargo o función para el cual ha sido nombrada, electa o designada.

- s) Impedir u obstaculizar los derechos de asociación y afiliación en los partidos políticos en razón de género.
- t) Cualquier otro que tenga por objeto o resultado coartar los derechos político-electorales, incluyendo los motivados en razón de sexo o género.

Tras revisar los distintos tipos de violencia así como la manera en la que éstos afectan en las diversas áreas y ámbitos de la vida de las personas, es importante visibilizar ante la ley la nueva modalidad de violencia que se ha trabajado durante toda la tesina, la cual tiene cabida en el ciberespacio y las interacciones que se llevan a cabo en éste: la ciberviolencia o violencia digital. En lo que respecta a la creación de nuevas propuestas y leyes sobre dicha problemática, se han estado realizando avances, ya que al visibilizarse el caso de Olimpia Corral (víctima de pornovenganza), ella elaboraría la propuesta de la Ley Olimpia en 2014 y tras alzar la voz, alentó a más personas que estaban pasando por violencia digital a unirse y hablar sobre sus casos, siendo así como poco a poco el gobierno mexicano se percató de la necesidad de la población de especificar en la ley esta nueva modalidad de violencia, ya que los casos de violencia digital han sido cada vez más frecuentes y sin embargo, la Ley De Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México no daba cabida a este tipo de ciberviolencia, por ende, no había especificaciones, artículos ni cláusulas en donde se visibilizara y aplicaran sanciones para ésta, siendo habitual que las víctimas pasaran por constante revictimización por parte de las autoridades al no contar con protocolos o apoyo en la Ley.

Recientemente se están comenzando a hacer algunas modificaciones (2019 a la fecha) para considerar cuál es esta ciberviolencia, cómo proceder y cuáles son las sanciones para ello.

El día 26 de noviembre del 2019, con 400 votos a favor y ninguno en contra, la Cámara de Diputados aprobó el dictamen que reforma la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, a fin de considerar a la violencia digital, entre los tipos de violencia contra las mujeres. (Cámara de Diputados, 2019, párr.1)

Si bien la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México engloba la mayoría de los tipos y modalidades de violencia, tras este contexto virtual, era necesaria una reforma para poder incluir la violencia que se vive en éste medio, reforma para la cual, como se describió anteriormente, se realizó la propuesta y se aprobó, quedando de ésta manera la llamada violencia digital descrita en esta Ley de Acceso:

Respecto a la Reforma a la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México, se adicionan, la fracción X al artículo 7; la fracción XV al artículo 63; y 72 TER que, establece que la violencia contra la mujer es un acto realizado a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (“TIC’s”), las plataformas de Internet, las Redes Sociales, o el correo electrónico, que amenaza la integridad, la dignidad, la intimidad, la libertad y la vida privada de las mujeres o causa daño o sufrimiento psicológico, físico, económico o sexual, tanto en el ámbito privado como en el público, así como cualquier acto que cause daño moral a ellas y/o a sus familias. El acoso, las amenazas, los insultos, la difusión de información apócrifa, los mensajes de odio, la difusión sin consentimiento de contenidos íntimos, los textos, las fotografías, los vídeos y/o datos personales u otros gráficos o impresiones sonoras verdaderas o alteradas.(CIO México, 2020, Párr. 3)

Adicionalmente se añade la fracción décima, la cual define la violencia digital para quedar como se cita a continuación:

Violencia digital. Es cualquier acto realizado mediante el uso de materiales impresos, correcto electrónico, mensajes telefónicos, redes sociales, plataformas de internet o cualquier medio tecnológico, por el que se obtenga, exponga, distribuya, difunda, exhiba, reproduzca, transmita, comercialice, oferte, intercambie y comparta imágenes, audios o vídeos reales o simulados con contenido sexual íntimo de una persona, sin su consentimiento; que atente contra la integridad, la dignidad, la intimidad, la libertad, la vida privada de las mujeres o cause daño psicológico, económico o sexual tanto en el ámbito privado como en el público, además de daño moral, tanto a ellas como a sus familias. (CIO México, 2020, párr. 5)

También se realizaron algunas reformas al Código Penal de la Ciudad de México.

En cuanto a las reformas al Código Penal para la Ciudad de México, el artículo 181 QUINTUS establece como delito contra la intimidad sexual el grabar audios, videos reales o simulados de contenido sexual íntimo de una persona sin su consentimiento o mediante engaños, además de su difusión por cualquier medio tecnológico (radiodifusión, telecomunicaciones, informáticos o cualquier otro medio de transmisión de datos). (CIO México, 2020, párr. 6)

En lo que respecta a la situación del *grooming*, también se realizó una reforma para visibilizarlo.

Por su parte, el artículo 179 BIS establece penas contra quien contacte por cualquier medio de comunicación a menores de edad, o a quien no tenga capacidad de comprender el hecho, a personas que no tengan capacidad de resistirlo, le solicite favores sexuales para sí mismo o para una tercera persona o incurra en una conducta considerada indeseable y de carácter sexual por quien la reciba, que le cause daño o sufrimiento psicoemocional, que atente contra su dignidad. (CIO México, 2020, párr. 7)

Si bien esta Ley de Acceso opera principalmente para la Ciudad de México, las violencias descritas en ésta son vividas en todo México.

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México en la actualidad [2018-2019]

Actualmente, como se describió con anterioridad, se ha añadido y aprobado que a esta ley se describa la violencia digital, lo cual se tomó en cuenta gracias a la propuesta de la Ley Olimpia y el caso particular de esta joven, quien reflejó la realidad que viven muchas personas día a día, las consecuencias de esta ciberviolencia, siendo esta reforma una medida necesaria para la visibilización de esta modalidad de violencia y la sanción hacia los generadores de violencia, quienes al no haber especificaciones en la ley, cometían estos actos sin consecuencia alguna.

Pero ¿Cómo se llegó a la Ley Olimpia, la policía cibernética y ahora una nueva propuesta de Ley bajo el nombre de Ley Ingrid? ¿Cómo estos brindan acompañamiento a las víctimas de delitos cibernéticos sexuales para esclarecer sus casos y que se aplique la respectiva sanción al generador de violencia? Gracias a los antecedentes con el caso de Olimpia Corral Melo, se dio

un gran paso para la reforma en 2018 a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México, ya que se logra tipificar a la violencia digital, en este caso en específico, la *sextorsion* y pornovenganza.

La Unidad de delitos cibernéticos sexuales: La Ley que tipifica y sanciona la violencia cibernética comúnmente conocida como Ley Olimpia y la policía cibernética.

A continuación se describirá con mayor detalle qué es esta Ley, cómo actúa así como la conformación de la policía cibernética y las líneas de acción en México.

La ley que tipifica y sanciona la violencia cibernética: Ley Olimpia. [2014]

Si bien en años anteriores ya se estaba comenzando a plantear la atención de la violencia en las redes sociales, la comúnmente conocida como Ley Olimpia surgió de un tipo de violencia sexual virtual en específico y que suele ser común en las redes sociales virtuales. Esta ley fue clave para realizar una tipificación definitiva y más específica en lo que respecta a los delitos por violencia digital.

El surgimiento de la ley Olimpia tiene raíz en la situación de ciberviolencia sexual vivida por Olimpia Corral Melo, una mujer poblana quien, junto con su ex pareja, grabó un vídeo con contenido sexual explícito, y a quien al terminar la relación sentimental, la ex pareja, como una pornovenganza, utilizó dicho material para violentarla al intentar dañar su reputación, difundiéndolo inicialmente por WhatsApp y posteriormente filtrándose por el resto de las redes sociales. Tras esta situación, Olimpia recurrió a un Ministerio Público de Huauchinango, Puebla, para hacer la denuncia pertinente, sin embargo, la respuesta que recibió es que no se trataba de un delito, además de revictimización por parte de las autoridades. Desde 2014, la activista

comenzó a impulsar reformas a los códigos penales de distintos estados, estas reformas fueron nombradas como la “Ley Olimpia”, cuyo fin era exigir la visibilización ante la ley de estas situaciones específicas de violencia sexual cibernética para que se tengan las sanciones correspondientes y estas situaciones de violencia no queden impunes solo por tratarse de la red virtual. Dicha ley entró en vigor en la Ciudad de México el 22 de enero de 2020, tras ser aprobada por el Congreso local. (Expansión Política, 2021).

El conjunto de modificaciones legislativas contempladas en el proyecto Ley Olimpia a escala nacional surge del activismo de Olimpia Corral Melo, una víctima de violencia digital en el estado de Puebla, en donde pugnó por reconocer estas prácticas como delitos en la ley. Corral Melo logró modificaciones en las leyes locales, que después se replicaron en 17 estados. Ahora, con las reformas de noviembre en el Senado, el modelo se va a replicar en todo el territorio mexicano. (El Economista, 2020, párr. 13).

Pero ¿De qué trata específicamente la Ley Olimpia?

Toda persona que grabe vídeos o audios, que tome fotografías o que edite o simule material sexual íntimo de otra persona mediante engaños es susceptible de sanción. También se acota que aun cuando el material haya sido creado de manera consensuada, la persona que lo exponga, lo distribuya, lo difunda, lo exhiba, lo transmita, lo comercialice, lo oferte, lo intercambie o lo comparta a través de cualquier medio virtual sin consentimiento de la otra parte será acreedor a la sanción por violencia digital. La sanción penal es de seis años de prisión y la monetaria entre 500 y 1,000 Unidades de Medida y Actualización (UMA), casi 87,000 pesos. Las sanciones, dice la reforma, serán agravadas si el agresor es el cónyuge, concubino o mantiene o mantuvo un vínculo

íntimo, afectivo o familiar con la víctima. También se intensificarán en el caso de que las agresiones sean cometidas por un servidor público”. (El Economista, 2020, párr. 14).

Es importante aclarar que la Ley Olimpia también tendrá acción para quienes recibieron el contenido sexual explícito y decidieron difundirlo con el fin de hacer daño a la víctima.

La Ley Olimpia también implica reformas legislativas que castigan explícitamente no sólo a personas físicas sino también a personas morales que utilicen cualquier medio digital para ejercer con dolo violencia en contra de mujeres, incorporando el concepto de violencia mediática. En este rubro se acotan que las sanciones se extiendan para actos de reproducción de estereotipos sexistas, que hagan apología de la violencia contra mujeres y niñas y que produzcan o permitan la producción o difusión de discursos de odio o discriminatorios en términos de género o que causen daño a mujeres y niñas de tipo psicológico, físico, económico, patrimonial o feminicida. En estos casos, las autoridades podrán ordenar medidas de protección, como el ordenamiento para el bloqueo, eliminación o destrucción de este tipo de contenidos, a cualquiera que sea la empresa, medio de comunicación, plataforma virtual o red social en la que haya tenido vida dicho contenido. (El Economista, 2020, párr. 16).

Entre el año 2018 y el año 2019, 25 estados en la República Mexicana aprobaron y legislaron la Ley Olimpia para su respectiva aplicación en caso de ameritarlo. Estos estados son: Quintana Roo, Jalisco, Tamaulipas, Puebla, Tlaxcala, Oaxaca, Yucatán, Nuevo León, Querétaro, Baja California Sur, Aguascalientes, Guerrero, Coahuila, Chiapas, Zacatecas, Veracruz, Guanajuato, Estado de México, Ciudad de México, Campeche, Baja California norte, Colima, Durango, Sinaloa y Michoacán. (Diario Contra Réplica, 2020).

El 5 de noviembre de 2020, el Senado de la República aprobó por unanimidad la Ley Olimpia. Además de ello, en ese mismo año, se unen los siguientes estados para la legislación de esta ley: Chihuahua, Morelos y Sonora. En el año 2021, es aprobada también en el estado de Hidalgo. (Plumas Atómicas, 2021)

La iniciativa de Ley que tipifica y previene el feminicidio: La iniciativa de Ley Ingrid.
[2020]

La Ley Ingrid nace a partir del caso de Ingrid Escamilla, de 25 años, quien fue asesinada en febrero del 2020 por su pareja, Erick Francisco “N”. Al día siguiente, la imagen gráfica del cuerpo de Ingrid fue publicada en las portadas de periódicos de nota roja. Mujeres y colectivos se manifestaron días después en el centro de la Ciudad de México para protestar por la filtración de las imágenes a medios de comunicación, cometida por policías. Un año después del feminicidio, el Pleno del Congreso capitalino aprobó la Ley Ingrid, una reforma al Código Penal local para sancionar con entre dos y seis años de prisión a los policías, peritos, agentes del Ministerio Público, entre otros servidores públicos que filtren información sobre la víctima de un crimen.

Esta Ley es para la prevención principalmente de la violencia feminicida en conjunto con la violencia mediática, ya que va en contra de la revictimización de quien vivió este tipo de violencia, así como la denigración y utilización de imágenes, vídeos e información de las víctimas con fines de lucro, amarillismo en los medios de comunicación y burla de la víctima.

De acuerdo al artículo 293 Quáter del Código Penal de la Ciudad de México en lo que respecta a la Ley Ingrid y la forma de sanción (Expansión Política, 2021):

Contempla una sanción de entre \$44,810 a \$89,620 pesos de acuerdo con la actual Unidad de Medida y Actualización (UMA), de acuerdo con el dictamen aprobado el pasado 23 de febrero de 2021, pendiente por publicarse en la Gaceta Oficial. Se impondrán también de dos a seis años de prisión. Las penas se incrementan una tercera parte cuando: la filtración tiene como fin menoscabar la dignidad de la víctima o su familia; se trate de contenido sobre cadáveres o circunstancias de la muerte de mujeres, niñas o adolescentes, lesiones o el estado de salud de la víctima.

Policía cibernética de la Ciudad de México.

La policía cibernética de la Ciudad de México surge de la necesidad de la población por la atención de situaciones específicas de violencia vivida en el ciberespacio a través de distintas redes, como por ejemplo, la *sextorsion*, *pishing*, robo de datos e identidad, *ciberbullying*, entre otros, los cuales poco a poco comenzaron a aumentar ya que el número de usuarios en el ciberespacio aumenta cada vez más.

La Policía de la Ciudad de México creó una unidad cibernética el 3 de abril de 2013 con la finalidad de prevenir, por medio del monitoreo y patrullaje en la red pública, cualquier situación constitutiva de un delito que pudiera poner en riesgo la integridad física y patrimonial de los habitantes de la Ciudad de México. (Gobierno de la Ciudad de México, s. f., párr. 2).

La integridad física se refiere a las extorsiones, el secuestro, secuestro exprés, “levantones” o amenazas al ubicar a una persona por medio de las redes sociales y raptarla en físico; la integridad patrimonial va ligada a los fraudes económicos, como por ejemplo, los

fraudes de supuestos bancos o a nombre de instituciones, robo de identidad, compras ilícitas por internet al utilizar los datos personales de alguien sin su consentimiento, compra-venta de productos, bienes y servicios con información falsa o al robar datos personales, extracción de dinero por medio de las Apps, entre otros.

Para contactar con la policía cibernética de la Ciudad de México, se realiza recepción de reportes por medio de llamadas, correos, monitoreo y atención presencial. Esta policía cibernética actúa principalmente en casos como: *Cyberbullying*, *grooming*, *hackeo* de cuentas y redes sociales virtuales del gobierno, *phishing* y robo de identidad. También realizan campañas de prevención, infografías y pláticas informativas para identificar los tipos de ciberviolencia y qué hacer en caso de vivirla. (Gobierno de la Ciudad de México, s.f.).

La policía cibernética inicialmente se creó para atender los delitos que dañan la integridad física y patrimonial de los ciudadanos. Posteriormente y cuando la Ley Olimpia comienza a tomar mayor visibilidad e importancia, la violencia digital y sus diversos tipos se empiezan a atender con la policía cibernética, ampliando la visión de este organismo para la atención y sanción de ésta.

La policía cibernética actualmente atiende también violencia sexual digital, como el ciberabuso sexual, la *sextorsión* y la porno venganza. Esta opera principalmente en la Ciudad de México, aunque ya se está ampliando el trabajo para los distintos estados de la República Mexicana. Pese a ello, los delitos sexuales en el contexto virtual se quedan en segundo plano de atención para la policía cibernética.

Policía cibernética a nivel nacional.

En México, se cuenta con las Unidades especiales de policía procesal, policía cibernética y de operaciones especiales, las cuales se desprenden de un documento publicado el 6 de abril de 2018, llamado: “Modelo Óptimo de la Función Policial. Diagnóstico Nacional sobre las policías preventivas de las entidades federativas. Dicho documento fue elaborado por el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP). De acuerdo con la Comisión Nacional de Seguridad (CNS) y la SESNSP, las unidades cibernéticas previenen, atienden, patrullan e investigan delitos cibernéticos, tales como: pornografía infantil, fraude, extorsión, usurpación de identidad, contra derechos de autor, entre otros. 27 estados cuentan con esta comisión, excepto Baja California Sur, Durango, Hidalgo, Nayarit y Tlaxcala. (Velázquez, 2018).

Si bien la policía cibernética a nivel nacional trabaja con diversos tipos de violencia digital, se sigue dejando en segundo plano los delitos de violencia sexual digital, ya que esta policía se creó inicialmente para la prevención y erradicación de fraudes, *hackeos*, extorsiones, robo de identidad, entre otros y trabaja principalmente con estos tipos de violencia.

Los protocolos de estas instituciones y leyes apenas están comenzando a aprobarse y/o llevarse a cabo, pero para que se mantengan y se regulen de forma que den un respaldo jurídico, es importante que las personas conozcan cuáles son sus derechos y a dónde acudir en caso de vivir algún delito por violencia digital.

La Psicoeducación es una estrategia muy funcional para que la población en general se percate de esta nueva modalidad de violencia, cómo opera, y como dejar de normalizarla al

detectarla para prevenir ser víctima de ésta, además de que en las instancias de gobierno donde se atiende a las víctimas es fundamental una capacitación para evitar la revictimización, prejuicios y estereotipos de género que pueden entorpecer los procesos de justicia.

Psicoeducación.

En el contexto de la psicología clínica, la Psicoeducación tiene un papel fundamental para que los pacientes tengan una mayor adhesión al tratamiento correspondiente en cada caso específico.

La definición más general de Psicoeducación es describirla como una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente y sus familiares información específica acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología. La Psicoeducación no solo hace referencia a la definición de un diagnóstico, sino también busca abordar situaciones cotidianas en la vida de las personas, que se vuelven complejas por el desconocimiento que supone esta crisis no normativa. De esta forma, se conceptualiza este modelo como una herramienta de cambio, porque involucra procesos cognitivos, biológicos y sociales particulares de cada individuo para garantizar la autonomía y mejorar la calidad de vida. (Abarca, Acuña, Godoy, et. al., 2020, p. 170).

En el caso de las intervenciones psicosociales, también puede ser aplicable para ampliar los distintos puntos de vista de una situación en específico, las posibles soluciones y desmitificar prejuicios, estereotipos, creencias, mitos, entre otros gracias a una modificación en el sistema de creencias de cada persona. Ligado al tema de la ciberviolencia, la Psicoeducación es una

herramienta clave para poder brindar información a los jóvenes en lo que respecta a las TIC'S, las redes sociales actuales, cómo se desarrolla ahora la interacción en este contexto y como a través de esa interacción se puede generar y/o vivenciar ciberviolencia, cuáles son los tipos y modalidades de esta violencia, sus características y a qué instancias se debe acudir en caso de vivir alguna o algunas de estas violencias. Gracias a la Psicoeducación del tema de la ciberviolencia se puede brindar información clara, precisa y objetiva a los jóvenes para poder generar estrategias que les permitan poner límites, navegar con mayor precaución en las redes sociales y reconocer cuando un vínculo es saludable y cuando uno está siendo violento.

El objetivo directo de la Psicoeducación implica entender el mecanismo de la enfermedad y a través de eso, colaborar de manera directa con los cuidados generales y particulares para cada uno. Sin embargo, es importante recordar que cada persona experimenta esta vivencia de forma individual, lo que debe ser considerado para elaborar una estrategia personal de afrontamiento. (Abarca, Acuña, Godoy, et. al., 2020, p. 171).

Con la Psicoeducación, se amplía el panorama que se tiene sobre una problemática en común, comprendiendo sus raíces, características, maneras de afrontamiento, etc. siendo diferente para cada individuo ya que cada quien, de acuerdo a su historia de vida, personalidad, manera de aprendizaje, entre otros, aprende de distintas maneras, a su propio ritmo y con estrategias que pueden funcionarle mejor de acuerdo a estas características. La Psicoeducación también toma en cuenta el contexto y entorno de las personas así como los vínculos cercanos para fortalecer redes de apoyo y aplicar de forma más precisa la información aprendida.

En el caso de la ciberviolencia y por medio de la Psicoeducación, conocer que los tipos y modalidades de violencia también se desarrollan en el ciberespacio, cuáles son las características

de la violencia digital para hacerla visible, identificarla, nombrarla y actuar ante ésta; ayuda a la prevención de situaciones de este tipo de violencia así como la denuncia de ésta en caso de vivirla o apoyar a otras personas que lo están viviendo, qué consecuencias y repercusiones se tienen a nivel psicoemocional, entre otros.

Facilitar información.

Esto ocurre durante el proceso de Psicoeducación, ya que por medio de materiales de difusión, dinámicas lúdicas, talleres, charlas, conferencias, grupos de apoyo, entre otros, se puede brindar y facilitar información relevante que ayuda a la reflexión, el cuestionamiento de los mandatos de género, estereotipos, mitos en torno a la violencia; generar un aprendizaje al ayudar a modificar la percepción de la ciberviolencia y sus consecuencias, además de qué se debe de hacer en estos casos. Tras asimilar la información y generar un proceso de trabajo consigo mismo, las personas llevan a cabo este aprendizaje en su vida cotidiana.

Es importante que la información sea confiable, con un lenguaje no tan técnico para que cualquier persona pueda aprender de ello, libre de estereotipos y tabús.

Educación emocional: anclarse en las experiencias (la historia de vida).

Para poder llegar a una educación emocional, es importante fortalecer la inteligencia emocional para transformar y darle un significado a las distintas experiencias a lo largo de la vida, y con base en ello, poder generar estrategias de afrontamiento para incentivar a formar relaciones y vínculos saludables desde el buen trato y la No violencia.

Como se abordó en capítulos anteriores, gracias a los mandatos y estereotipos de género, en el ámbito sociocultural se enseña a hombres y mujeres que determinadas emociones y sentimientos son exclusivas para un sexo o el otro, por ejemplo, fomentando en las mujeres el sentimiento de amor y ternura pero negándoles o siendo muy mal visto a nivel social el que expresen la emoción de enojo; y para los hombres fomentando y fortaleciendo el sentimiento de enojo pero una fuerte presión social por reprimir los sentimientos de miedo y la tristeza. Llevar a cabo una educación emocional en la vida cotidiana es útil para que las personas reconozcan sus emociones y sentimientos, las visibilicen y aprendan a manejarlas de forma saludable, desaprendiendo con el paso del tiempo y por medio de un proceso de trabajo propio, que hay emociones malas o buenas, y que algunas son exclusivas para un sexo. Identificar las emociones, nombrarlas, saber cuáles son las reacciones físicas y de comportamiento al momento de que ciertas emociones y sentimientos se manifiestan en la persona y cómo manejarlas de forma más saludable es fundamental para llegar al buen trato tanto de la propia persona como hacia los demás. Esto también es una forma de autocuidado al generar una regulación emocional saludable y sin minimizar las sensaciones que se tienen.

Según Salovey y Mayer (1990) y la revisión posterior de Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. (Bisquerra, et. al., 2012, p. 24.)

El modelo que proponen Salovey y Mayer se estructura en los siguientes bloques:
(Bisquerra, et. al., 2012, p. p. 24 y 25)

1. Percepción emocional. Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a las emociones en uno mismo y en los demás, expresadas a través del lenguaje, la conducta, en la vida cotidiana, durante la creación de arte, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente así como la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

2. Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones sentidas se hacen conscientes y dirigen la atención hacia la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento.

3. Comprensión emocional. Consiste en comprender y analizar las emociones. Incluye la capacidad para dar nombre a las emociones, reconocer las relaciones entre estas y las palabras. También incluye la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones. No hay emociones negativas o positivas, cada emoción y sentimiento tiene una función.

4. Regulación emocional. Manejo de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno mismo, sin reprimir o exagerar la información que transmiten, pudiendo expresarla de forma óptima y sana.

Al identificar, nombrar y aceptar las emociones y sentimientos que se tienen además del manejo de éstas, se habla de una educación emocional, ya que es un proceso constante en el que se mantienen algunas estrategias para su afrontamiento, otras se pueden modificar cuando ya no están siendo funcionales o son dañinas para la persona, entre otros, con el fin de generar bienestar y vínculos sanos. Esto se logra a partir de la conciencia de estas emociones y una regulación sana que no implica reprimir lo que se siente sino tener la capacidad de identificarlo y expresarlo sin llegar a una respuesta exagerada, violenta o que haga menos el sentir.

La “conciencia emocional” consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la observación del propio comportamiento así como del de las personas que nos rodean. Ello supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto en comunicación verbal como no verbal. (Bisquerra, et. al., 2012, p. 26)

Gracias a esta consciencia emocional se logra la regulación emocional, ya que al identificar las propias emociones se aprende a dar una respuesta a éstas así como generar estrategias para un manejo saludable.

La “regulación de las emociones” significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las

habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. (Bisquerra, et. al., 2012, p. 26)

Tanto la conciencia emocional como la regulación emocional permiten una autonomía emocional, la cual si se practica constantemente lleva a tener habilidades socioemocionales saludables.

La “autonomía emocional” es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. (Bisquerra, et. al., 2012, p.26)

Es importante mencionar que esta autonomía emocional no se refiere a reprimir la expresión emocional o ser indiferente ante las emociones de los demás, sino que se trata de un estado neutro donde se identifica lo que se está sintiendo o cómo afectan los estímulos del contexto donde la persona se desenvuelve y se reacciona a éste sin permitir que éstos estímulos afecten en exceso o puedan llevar a un conflicto.

Las “habilidades socioemocionales” constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. (Bisquerra, et. al., 2012, p. 26)

Los elementos anteriores se integran a la educación emocional, por medio del cual se desarrollan estas competencias emocionales en un proceso constante.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009). Este proceso se propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. (Bisquerra, et. al., 2012, p. 27)

La historia de vida está plasmada de emociones y sentimientos, acontecimientos importantes, valores, aprendizajes, creencias, experiencias, entre otros, que caracterizan a una persona y el cómo es que ha llegado a su aquí y ahora. En la vida cotidiana es en donde se pone en práctica la educación emocional y por medio de la cual se va hilando la historia de vida de cada individuo.

Las historias de vida son relatos que exponen diversos aspectos sobre la vida de una persona, destacando datos biográficos relevantes, como: desarrollo y rendimiento escolar de las etapas básicas de la enseñanza, competencia laboral, familiaridad con hechos de ciertas exigencias intelectual y/o social, hábitos alimentarios, ritmo de vigilia, sueño, formas y estilo de ejecución de rutinas y actividades, ajustes familiares, quehacer religioso e ideológico, intereses especiales, rasgos de carácter predominantes, nivel de funcionamiento global y muchos otros aspectos. Asimismo, en estos relatos aflora espontáneamente la identidad cultural y social de las personas, los límites estrechos de la

existencia de estos aspectos, posibilita una fuerte pertenencia a grupos de iguales, los valores, las creencias, los “modos de ser”. Además, se incorporan, en el análisis de estos aspectos, antecedentes de las historias familiares como contexto de variados aprendizajes y bagajes culturales recibidos (Rueda, 2012, p. 11).

Si bien en la historia de vida las personas han tenido experiencias agradables, también se vivencian experiencias que pueden no ser muy gratificantes para quien las vive, sin embargo, es por medio de esta reflexión de dichos acontecimientos que se llega a una modificación de los esquemas cognitivos que se tienen respecto a cómo responder ante determinadas situaciones que pueden vulnerar y lastimar a la persona, aprendiendo de ello y generando estrategias de afrontamiento saludables, como la resiliencia, el buen trato, poner límites y la inteligencia emocional.

Esto se puede aplicar en las situaciones de violencia, en las que gracias a una intervención psicoeducativa y el fortalecimiento de la inteligencia emocional, en este caso más enfocada hacia las parejas de jóvenes, aprenden a identificar las características de los tipos de violencia, ya que muchas veces han pasado por estas situaciones, sin embargo, debido a los mandatos y estereotipos de género, se han normalizado o no se tiene una información precisa y clara para nombrarla como violencia, aunado a que se reprima o haya un manejo poco saludable de las emociones que dificulta que los jóvenes puedan hablar de ello y no sepan qué hacer o cómo manejar la situación conforme la ciberviolencia aumenta.

Al asimilar la información brindada en talleres, material de difusión, pláticas, grupos de reflexión, entre otros, e hilarla con su propia historia de vida y experiencias, la información le da más sentido a las personas, quien al sentirse identificadas y aplicar las estrategias de

afrontamiento en sus propios ejemplos de experiencias personales, llevan a cabo la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana.

Cuidado de sí: anclarse en las vivencias (lo actual).

Por medio de la historia de vida y la comprensión así como aprendizaje de las situaciones que se viven en la vida cotidiana, es como las personas ponen en práctica sus estrategias de afrontamiento como por ejemplo, realizar terapia ocupacional, poner límites, llevar a cabo una comunicación asertiva, un manejo saludable de las emociones y sentimientos, preocuparse por la salud física y psicoemocional, entre otros. Estas estrategias están ligadas al cuidado de sí mismo o autocuidado, lo cual es fundamental para una salud y bienestar plenos. En lo que respecta a situaciones de violencia, el autocuidado es importante para resguardarse y saber a dónde o con quienes acudir en caso de sentir vulnerabilidad, poner en marcha estrategias saludables, identificar las emociones y sentimientos generados por la situación y cómo hace frente a estas situaciones sin generar más violencia, hacerse daño a sí mismo o llegar a situaciones extremas que puedan perjudicar permanentemente la salud física y psicoemocional de la persona.

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo. El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. (Tobón, 1986, p. 4).

El autocuidado hace referencia a las prácticas cotidianas y las decisiones que se toman sobre éstas, principalmente para el cuidado de la salud física y psicoemocional de la persona, o también de la familia o grupo en particular. Estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida por medio de las experiencias, de su continuo uso y que se emplean por libre decisión con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. Por ejemplo, si en una relación abierta uno de los integrantes comienza a sentir malestar al ver a su pareja con otra persona, y se da cuenta de que ya no desea mantenerse en dicho vínculo ya que a nivel físico tiene la sensación de opresión en el pecho, cansancio y desesperación, así como emocionalmente se siente triste, con frustración, con celos, malestar, entre otros, esa persona como forma de autocuidado podrá expresar de manera asertiva a su pareja que ya no desea continuar con ese vínculo y se realizará un cierre de dicha relación.

De acuerdo al concepto anterior y las prácticas que se realizan en la vida cotidiana, en el estilo de vida de las personas se presentan dos tipos de prácticas de acuerdo a Tobon (1986): las positivas o favorecedoras de la salud y las negativas o de riesgo. Entre los factores que influyen en la calidad de vida están:

- Factores Protectores. Son aquellos aspectos internos o externos a la persona, que posibilitan conservar e incrementar los niveles de salud.
- Factores de riesgo. Corresponden al “conjunto de fenómenos de naturaleza física, química, orgánica, psicológica o social que involucra la capacidad potencial de provocar daño; es decir, son los eventos que aumentan o crean la posibilidad de enfermar.

Principios para el autocuidado.

Algunas características del autocuidado según Tobon (1986) son las siguientes:

- El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.
- El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud, e informal con el apoyo social.
- El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interacciones.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.

Llevar a la práctica el autocuidado.

Entre las prácticas de autocuidado más comunes se encuentran:

- Alimentación adecuada a las necesidades.
- Medidas higiénicas.
- Saludable manejo del estrés.
- Habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales.

- Realizar ejercicio y actividad física requerida.
- Seguimiento para prescripciones de salud.
- Recreación y manejo del tiempo libre.
- Fomentar y llevar a cabo el diálogo.
- Adaptaciones favorables a los cambios en el contexto.

El autocuidado se lleva a cabo a diario. Se realiza en acciones como comer a buena hora para que el cuerpo no enferme, utilizar chamarra si hace frío y evitar tener un resfriado, procurar dormir las horas suficientes para el descanso, entre otros. Estas prácticas de autocuidado también son llevadas a cabo en el entorno social y, con las TIC'S de por medio, se realizan ciertas prácticas de autocuidado en las redes sociales virtuales para evitar la vulnerabilidad personal. Algunos ejemplos de estas prácticas son: evitar aceptar solicitudes de amistad de perfiles sospechosos (nulos datos o nada de información de la persona, sin foto de perfil y sin tener amistades en común), no brindar información personal en la red, evitar contenido que pueda generar malestar psicoemocional, expresar el malestar sentido hacia la pareja y llegar a acuerdos o replantearlos en caso de que ésta haya ejercido actitudes violentas (por ejemplo, exigir que elimine a una o más amistades de la red, que quite el “like” o corazón de la foto o publicación de otra persona, exigir ubicación, *pack*, entre otros).

El cuidar de sí y anclarse en el aquí ahora tiene que ver con dar un significado a las experiencias por las que las personas han pasado y como con base en ello, la forma de actuar en la vida cotidiana. Está ligado a las enseñanzas y aprendizaje de las experiencias agradables y desagradables en la vida cotidiana, informarse sobre lo vivido y con base en ello, qué

mecanismos y prácticas de autocuidado se llevarán a cabo en el presente para afrontar de manera saludable estas situaciones.

Las redes sociales virtuales como gestoras de estrategias para la prevención de la ciberviolencia y la promoción del ciberbuentrato.

Si bien a lo largo de este trabajo se ha englobado y desglosado la importancia de la integración de las TIC's como parte de la rutina en la vida cotidiana de sus usuarios, las redes sociales virtuales y la dinámica de interacción entre los internautas, los riesgos en la red y cómo estas ciber interacciones pueden llevar a la ciberviolencia en sus vínculo; lo cierto es que las redes sociales virtuales han traído también varios beneficios así como son un gran aliado para facilitar varias tareas que anteriormente llevaban más tiempo en su realización, como la comunicación entre compañeros de escuela o del trabajo, guardar documentos importantes o compartirlos con mayor eficacia, tener al alcance de la mano información relevante sobre noticias, acontecimientos históricos, entretenimiento, entre otros.

Entre las ventajas que han traído estas redes sociales virtuales es que pese a la distancia o las pantallas que se tienen de por medio, colabora en la unificación de vínculos (por ejemplo, familiares que viven en otros países y que tienen al alcance de la mano las reuniones vía zoom para sentirse más cercanos en la convivencia) o que éstos surjan al permitir una mayor diversidad de posibilidades, como por ejemplo, hacer amistades de otros países, enriqueciendo así la diversidad cultural al aprender de otros.

Algunas de las ventajas de las redes sociales son las siguientes (Mafra, 2018):

- Comunicación instantánea y sin fronteras. Gracias a las redes sociales virtuales se han roto las barreras físicas ya que al tener un perfil en la web se puede contactar con usuarios de otros países en tiempo real y con rapidez, la mensajería instantánea permite hacer nuevas amistades, conocer a personas con gustos en común e intercambiar opiniones.
- Rapidez y eficacia en la difusión de noticias. Estos ciber espacios permiten actualizar continuamente noticias relevantes y al momento; además de ofrecer mayor variedad de entretenimiento.
- Denuncias sociales con alcance exponencial. Las redes sociales han sido de utilidad al momento de exponer y viralizar casos de injusticias sociales ya que se tiene un alcance mayor al ser compartido constantemente en varias plataformas, alzando la voz de sus usuarios y llegando así a las instituciones y medios de prensa necesarios para la atención de dichas injusticias.
- Mayor visibilización profesional. Hay redes sociales especializadas para la facilitación en la búsqueda y obtención de empleo, además de que si se tiene una empresa, emprendimiento o negocio estas plataformas virtuales ayudan a que se tenga mayor alcance de los servicios ofrecidos.

Pese a los riesgos y la vulnerabilidad personal que se tiene en el ciberespacio, actualmente las mismas redes sociales virtuales comienzan a gestar estrategias para la promoción de una conexión e interacción más amigable, libre de ciberviolencia y abonando por el autocuidado de sus usuarios. Esto es posible gracias a que ofrecen una forma distinta de ocupar estos espacios desde un enfoque más saludable por medio de la Psicoeducación, instando a una

navegación responsable, con vínculos sanos y libres de violencia, permitiendo la prevención de ésta por medio de la identificación de las características de la violencia digital.

Las denominadas “*Green Flags* y *Red Flags*” (o banderas verdes y banderas rojas) son un claro ejemplo de estas estrategias que abonan al ciberbuentrato. Se trata de una dinámica que ha permeado con frecuencia en las redes sociales virtuales donde se coloca el *emoji* o ícono de una bandera tanto roja como verde acompañada de la descripción de todo un listado personal sobre cuáles son las características saludables o banderas verdes a considerar al momento de iniciar o sostener una relación de pareja y cuáles son las características poco saludables o banderas rojas de una relación que permiten detectar a tiempo que se está viviendo una relación violenta. A su vez, permiten el ejercicio de la reflexión personal al cuestionarse: “¿Cuáles son mis banderas rojas y banderas verdes en mi noviazgo?”, “¿Cuáles acuerdos son negociables y cuáles no?”, “Ahora que he identificado que estoy ejerciendo ciberviolencia dónde puedo recibir atención psicológica para trabajar en ello”, entre otros.

La bandera roja significa riesgo, peligro o advertencia de que algo no está marchando bien dentro de una relación, por ejemplo, que los tratos que la pareja está ejerciendo no son los correctos, sus actitudes generan malestar, son misóginos, machistas, peligrosos o están dentro de un amor tóxico. Las banderas verdes en una relación hacen referencia a la vivencia de una relación sana y estable donde la comunicación asertiva es primordial en la resolución de problemas, hay respeto a la privacidad del otro, no hay celos tóxicos, se expresa lo que se siente, se reconocen los errores, hay expectativas realistas sobre el amor y cómo se vive en la relación además de la confianza y el apoyo mutuo. (Helpsi, s.f.)

Desde el inicio, el objetivo de popularizar este *emoji* de las banderas verdes y rojas en todas las redes sociales era compartir diversas experiencias sobre actitudes inapropiadas para que exista un apoyo recíproco entre las personas afectadas, quienes podrían identificarse con éstas y sentir acompañamiento de otros, generar redes de apoyo y verbalizar con sus parejas la situación de violencia para modificar la dinámica de interacción, o en casos más fuertes, finalizar la relación o hacer uso de la ley para denunciar ciberviolencia. Algunos de los temas más repetidos fueron las ofensas machistas, racistas y homofóbicas. A su vez, pueden existir banderas rojas que la persona identifica gracias a la viralización de esta dinámica, realizando un autoanálisis de estas actitudes poco saludables en su relación y posteriormente trabajar en la modificación de éstas, esto se puede lograr por medio de la identificación de que las actitudes dañinas que se ejercen hacia la pareja son violencia, poner límites y dejar de justificarlas o normalizarlas, acudiendo de ser necesario a una atención profesional y más especializada para lograr relaciones saludables. (Punto Seguido, 2022)

El surgimiento de estas tendencias en las plataformas digitales, la viralización de información que abone a las relaciones sanas y la detección de la violencia digital, el que los internautas compartan contenido lúdico como: “te toca subir tus banderas rojas y banderas verdes en una relación de pareja, amistad y las tuyas”; mostrar el violentómetro de la ciberviolencia y compartir la experiencia propia, infografías, memes informativos en los que se ejemplifique esta violencia digital, entre otras, es una manera en la que las mismas redes sociales virtuales colaboran a la transformación de estos espacios cibernéticos (los cuales generalmente se asocian de forma negativa como por ejemplo estar alerta o que son riesgosos) para que dejen de ser vistos no solo como sitios hostiles sino que también ofrecen alternativas para la sana

convivencia, prevención de la violencia digital, unificar a la comunidad y generar un espacio libre de violencia.

Propuesta de Intervención Psicoeducativa a través de un Taller para la Prevención de la Ciberviolencia en las Parejas de Jóvenes Mexicanos.

Tras la revisión exhaustiva de la información por medio de la investigación documental, mi propuesta de intervención ante la problemática de la ciberviolencia como una forma de interacción en las parejas de jóvenes, es por medio de la Psicoeducación, esto a través de un taller en línea, ya que la prevención es fundamental para que se conozca, se visibilice y se erradique la violencia no solo en el ámbito digital, sino en los diversos tipos y modalidades, ya que ésta comienza a apoderarse cada vez más y en diversas formas de los espacios virtuales.

Si bien la ciberviolencia cada vez se está visibilizando y nombrando, generándose así mayores estrategias para prevenirla, es un problemática social frecuente y que va en aumento; las estadísticas revisadas a lo largo de la tesina muestran que es una problemática vivida principalmente por los jóvenes ya que al ser nativos digitales, las redes sociales virtuales se convierten en un medio fundamental para las interacciones que tienen, aunado al avance y mejoramiento de los *software* y las plataformas en red, esta problemática es algo que no debe seguir pasando desapercibida. Cabe destacar que las mujeres son quienes con mayor frecuencia se encuentran envueltas en estas ciberviolencias de género, al enfocarse principalmente el ciberacoso, *sextorsión* y porno venganza hacia ellas.

En el aspecto legal, se están viendo reflejados avances tras las iniciativas y propuestas de elaboración de protocolos y leyes para la atención y sanción de quienes la cometían

impunemente, y aunque están surgiendo nuevos tipos de violencia digital y la ley está en constante modificación para abarcarlas todas, aún hay mucho por trabajar en esta área.

En el ámbito psicológico, es fundamental identificar los factores de riesgo de la víctima, el impacto y las consecuencias, recordando que estas vivencias no son algo que pasa desapercibido y que únicamente se queda en la red, sino que se refleja y se transporta a la “vida real” de la víctima, a lo tangible, y como se revisó en la investigación documental, se ve reflejada a nivel físico (Dolor en varias partes del cuerpo, insomnio, llanto, tensión, sudoración, pérdida o exceso de apetito), a nivel psicoemocional (Depresión, culpa, frustración, ataques de ansiedad, ser propenso a adicciones, ideación suicida, angustia) y a nivel social (Ruptura con vínculos cercanos, hipervigilancia y sensación de ser observado, miedo a salir de casa, cierre de redes sociales) siendo así como si la víctima hubiese experimentado esa violencia frente a frente. Para la atención de esta problemática se puede trabajar por medio de la terapia grupal, individual o los grupos de apoyo mutuo para dar acompañamiento a las personas que han vivido ciberviolencia y que puedan tener recursos y estrategias para hacer frente a ésta.

En el recurso de Psicoeducación, el cual va de la mano con la intervención psicológica, se brinda información confiable y libre de prejuicios para poder generar conocimiento, reflexión y aprendizaje en lo que respecta a la violencia digital; qué es, cómo identificarla, su prevención y en caso de vivirla, a dónde acudir para denunciarla, esto por medio de la consejería u orientación, asesorías y talleres así como charlas informativas.

Mi propuesta de intervención va dirigida a trabajar con el recurso psicoeducativo mediante un taller para los jóvenes mexicanos que viven relaciones sentimentales por medio de las redes sociales virtuales, esto con el fin de sensibilizar, acompañar e informar, generando la

posibilidad de que los mismos jóvenes puedan crear contenido dentro de las redes sociales donde tengan más alternativas de interacción así como la posibilidad de construir amores equitativos por medio del ciber buentrato, transformando las redes sociales virtuales en un espacio seguro para todos, libre de ciberviolencia.

En la modalidad de taller se impacta tanto a nivel individual, ya que el conocimiento adquirido durante el taller va a ser llevado a cabo a la práctica en la vida cotidiana por los participantes de éste; como a nivel social, al tratarse de un grupo, se trabaja desde una modificación en las creencias colectivas, como por ejemplo: “Si somos pareja, tienes que pasarme tu *pack* porque si no significa que no me tienes amor”, “los celos son amor, por eso le digo a mi pareja que elimine de sus perfiles de la red a los amiguitos que pienso que quieren ligar con él/ ella”, entre otros, así como el escuchar las experiencias de los demás generar un proceso de aprendizaje ya que los otros pueden compartir cómo afrontaron o están afrontando esta violencia en la red, cómo identifican estos tipos de violencia o si alguna vez la han ejercido sin darse cuenta de que esto era violencia, entre otras, llegando a un aprendizaje vicario. Al finalizar el taller, los participantes comparten el conocimiento y estrategias adquiridas sobre la prevención de la violencia cibernética, llevándolo a otros espacios, como por ejemplo, con sus amistades, la familia, los compañeros del trabajo o de la escuela, y dentro de sus mismas redes sociales virtuales, divulgando así mayor información para la atención de esta problemática y generando una intervención a nivel social.

Problematización.

La ciberviolencia o también llamada violencia digital es frecuente en las interacciones cotidianas y los vínculos que mantienen los jóvenes en sus redes sociales virtuales, principalmente en los vínculos de pareja, quienes la normalizan por medio de la presión social, replicando y manteniendo estereotipos, mandatos y roles de género así como por medio de otras conductas de riesgo que pueden vulnerar su integridad personal.

En este proyecto de investigación, se busca documentar lo más actual sobre el tema de la ciberviolencia, reflejándose así cómo se presenta esta en la vida cotidiana de los jóvenes, cómo se describe y qué sucede cuando se vive uno o varios tipos de ciberviolencia, qué repercusiones a nivel psicoemocional y social presentan las víctimas, y si éstos se percatan de que están siendo partícipes dentro de una relación violenta en las redes sociales virtuales.

Preguntas de investigación.

- ¿Qué es la ciberviolencia y cuáles son los tipos de violencia que se llevan a cabo en las redes sociales virtuales?
- ¿Las parejas de jóvenes identifican qué es la violencia digital?
- ¿Cómo se da la interacción en las personas para desencadenar ciberviolencia en sus relaciones de pareja?
- ¿Qué factores están relacionados a una mayor vulnerabilidad para vivir Ciberviolencia?

- ¿Cómo impactan los estereotipos de género hacia una menor o mayor vivencia de ciberviolencia en las redes sociales virtuales?

Investigación Documental. Tipo de estudio: exploratorio y descriptivo.

El tipo de investigación tratado en esta tesina es documental, con un tipo de estudio exploratorio y descriptivo ya que se realizó una revisión sistemática y actualizada sobre la violencia cibernética por medio de la recopilación de datos e información por medios electrónicos, noticias, libros, periódicos, documentos, información en redes sociales virtuales, entre otros, donde se explora y se describe todo lo referente a qué es, qué se ha hecho, qué se ha encontrado y cómo se ha tratado la problemática que atañe al presente proyecto de titulación, el cual es la ciberviolencia como una forma de interacción en las parejas de jóvenes.

Hipótesis de trabajo.

Identificar y reducir la ciberviolencia en la interacción de las parejas de jóvenes mexicanos, interviniendo por medio de un taller en línea para fomentar estrategias de autocuidado y ciber buentrato en la red.

Instrumento.

Psicoeducación a través de un taller en línea para la prevención de la ciberviolencia en las parejas de jóvenes mexicanos.

Procedimiento: Programa analógico del taller en línea para la prevención de la ciberviolencia en las parejas de jóvenes mexicanos.

Se propone la realización de un taller virtual por medio de la plataforma *Zoom*, el cual va dirigido a las parejas de jóvenes mexicanos de entre 20 a 34 años de edad (cupos máximo de 10 parejas de jóvenes), que radiquen en la Ciudad de México y estén viviendo una relación vía redes sociales, ya que de acuerdo a la investigación documental, es la población con más alto riesgo a vivir alguno de los tipos de ciberviolencia; el taller tendrá una duración de 30 horas en total, distribuido en 5 unidades que se abordarán en 16 sesiones, con 2 horas de duración por cada sesión.

“De la ciberviolencia y otros trastos sucios en la red: tips para banearla de tu vida y cibertransformar tus relaciones”.

Objetivo del taller: Reducir el impacto y prevenir las consecuencias de la ciberviolencia en las parejas de jóvenes mexicanos por medio de la sensibilización, información y la promoción del ciber buen trato y estrategias de autocuidado en las redes sociales virtuales, fomentando vínculos sanos y una navegación segura para la disminución de la violencia digital en vínculos futuros.

Las unidades y temas que se propone abordar en el taller son los siguientes:

UNIDAD 1. Enredos de la red.

Sesión 1. Presentándonos.

Objetivo: Generar el encuadre con los participantes así como identificar las expectativas que éstos tienen del taller y plantear los acuerdos de convivencia.

Temas:

- Presentación del taller y los temas a trabajar.
- Presentación de los participantes.
- Planteamiento de los acuerdos de convivencia.

Sesión 2. Del chismógrafo al *Tik tok*: las redes sociales virtuales hoy.

Objetivo: Que los participantes identifiquen qué son las Tics y Tacs, y como a partir de ello se formaron las redes sociales virtuales en las que se desenvuelven actualmente.

Temas:

- Las Tic´s y las Tac´s.
- Las redes sociales virtuales actuales: el papel de estas en la interacción y su importancia para los jóvenes.
- Beneficios y ventajas de las redes sociales virtuales en los distintos ámbitos en la vida: cómo se han desenvuelto en la cotidianeidad.

Sesión 3. El lado oscuro de las redes sociales virtuales.

Objetivo: Que los participantes conozcan e identifiquen la contraparte de las redes sociales virtuales, cuáles son los riesgos y vulnerabilidad personal al navegar en la red sin conocimientos de ésta.

Temas:

- Vulnerabilidad personal y los riesgos en el espacio virtual.
- Ciberadicción.
- *Phishing* y robo de identidad.

- *Fake News* o las falsas noticias.
- Estrategias para una navegación segura en internet.

Sesión 4. ¡Hola! Sígueme y te sigo.

Objetivo: Identificar el proceso de la interacción en los jóvenes realizado por medio de las redes sociales virtuales.

Temas:

- Qué es la interacción.
- El proceso de interacción en las redes sociales virtuales.
- Cómo ha cambiado para los jóvenes la interacción y la formación de vínculos debido a la aparición de las redes sociales virtuales.

Sesión 5. Del sígueme y te sigo a los ciberamigos, los cibernovios y hasta el “este contenido no está disponible”.

Objetivo: Conocer los tipos de vínculos afectivos y cómo se desenvuelven en las redes sociales virtuales.

Temas:

- La interacción humana más allá de solo el espacio físico.
- Tipos de vínculos: Conocidos, amistad, amigos con derechos, noviazgo, relación abierta, relación de unipareja y parejas múltiples.
- Vínculos de pareja de larga duración: Unión libre, concubinato y el matrimonio.

Unidad 2. ¿Bórrame a tu amiguit@?, ¿Por qué te dio *like*?; ¿Qué onda con la violencia y el género!

Sesión 6. Chicos=*gamers* y chicas=*MakeUp influencers*. Mandatos de género.

Objetivo: Que los participantes conozcan qué es el género y cómo a través de sus mandatos se propicia la violencia en las relaciones afectivas.

Temas:

- Sexo y género: estereotipos, prejuicios y mandatos.
- Cómo se construye el género.
- El amor romántico y sus mitos.

Sesión 7. La anatomía del *hateo*: La violencia, sus tipos y modalidades.

Objetivo: Que los participantes identifiquen qué es la violencia, sus tipos y modalidades así como la afectación que ésta tiene en la vida cotidiana.

Temas:

- Definición de violencia.
- El conflicto y la agresividad.
- Tipos y modalidades de violencia.
- Violencia de género.
- Impacto físico, psicoemocional y social de la violencia.

Sesión 8. Viralizando las *red flags* de las redes sociales virtuales.

Objetivo: Conocer el contexto de lo virtual y cómo al desenvolverse a través de ésta se llegan a generar manifestaciones de violencia digital.

Temas:

- El contexto de lo virtual: cómo se desenvuelven los usuarios en las redes sociales virtuales.
- Indicios de dinámicas violentas en las redes sociales virtuales.
- Dinámica para que los jóvenes identifiquen si han realizado o vivenciado violencia en las redes sociales virtuales.

Unidad 3. Ciberviolencia te ha mandado solicitud de amistad ¿Aceptar o rechazar?

Sesión 9. #No fantasmabullying *challenge*: ¿Le entras al reto?

Objetivo: Conocer qué es la ciberviolencia y cuáles son sus tipos en la red.

Temas:

- La ciberviolencia o violencia digital.
- El ciberacoso y hostigamiento en la red.
- *Cyberbullying*.
- Los *challenges* o retos virales en la red.
- El *ghosting*.

Sesión 10. “¡Rola el *pack!* ¿O qué, no me quieres?”

Objetivo: Identificar los distintos tipos de ciberviolencia sexual en las redes sociales virtuales.

Temas:

- Violencia sexual de género en la red.
- *Sextorsión.*
- Pornovenganza.
- Ciberabuso sexual.
- *Grooming.*
- *Challenges* sexuales.
- *Zoombombing.*
- Estrategias para la prevención de estos tipos de

ciberviolencia; *tips* para: protegerte en tus perfiles en redes sociales y una navegación segura, cómo contactar con los soportes de las diversas redes sociales para pedir apoyo en caso de vivir ciberviolencia, cómo realizar un *sexting* seguro, cómo fortalecer mis redes de apoyo en el contexto de lo virtual.

Sesión 11. *Baneado* de tus emociones y *funado* de tus vínculos.

Objetivo: Conocer e identificar el impacto y las consecuencias de la ciberviolencia en el ámbito psicoemocional, físico y social.

Temas:

- Factores que propician la ciberviolencia.

- Impacto y consecuencias de la ciberviolencia en el ámbito psicoemocional, físico y social.
- Comercialización de la ciberviolencia en las redes sociales: Qué ocurre con los canales y perfiles monetizados que difunden contenido cargado de violencia digital.
- Normalización de la violencia digital a través de los memes, etiquetas, hilos en redes sociales, vídeos, entre otros.

Unidad 4. Alternativas legales ante la ciberviolencia.

Sesión 12. Vetando a mis *haters* en la vida real. Leyes ante la violencia digital.

Objetivo: Conocer y abordar los aspectos legales y los protocolos ante la ciberviolencia en México.

Temas:

- Revisión de los aspectos legales ante la ciberviolencia en México.
- Ley de Acceso a una Vida Libre de Violencia.
- Ley que tipifica y sanciona la violencia cibernética comúnmente conocida como Ley Olimpia.

Sesión 13. Los polis en la web.

Objetivo: Que los participantes conozcan e identifiquen la atención de la policía cibernética y qué se sigue realizando para la atención de la ciberviolencia en México.

Temas:

- Unidad de delitos cibernéticos sexuales.
- La policía cibernética.
- La iniciativa de ley que tipifica y previene el feminicidio:

La iniciativa de Ley Ingrid.

Unidad 5. ¿Y ahora cómo bloqueo a la ciberviolencia de mi vida?

Sesión 14. Claves para dejar de ser un *noob* ciberviolentado en las redes sociales.

Objetivo: Propiciar estrategias para una navegación segura en las redes sociales virtuales por medio de la Psicoeducación para la prevención de la ciberviolencia.

Temas:

- Importancia de la Psicoeducación para la prevención y erradicación de la ciberviolencia.
- Estrategias de intervención ante la ciberviolencia.
- Cuáles han sido las estrategias de afrontamiento y prevención de los jóvenes ante la violencia digital (¿Cómo han afrontado o afrontarían sanamente los participantes las distintas violencias digitales?).

Sesión 15. Que no te de *amnsiedad* la práctica del autocuidado.

Objetivo: Identificar la importancia de la práctica del autocuidado en la vida cotidiana y en las relaciones afectivas en las redes sociales virtuales.

Temas:

- Autocuidado.

- Importancia del autocuidado en la vida cotidiana.
- Cómo llevar el autocuidado a los vínculos afectivos en la red.

Sesión 16. Logro desbloqueado: Relaciones cibernéticas No Violentas.

Objetivo: Promocionar las relaciones cibernéticas de pareja No Violentas por medio del autocuidado y la práctica del Buen trato.

Temas:

- El mal trato y el Buen trato.
- Cómo nos mal tratamos y bien tratamos en la vida cotidiana.
- Promoción de las relaciones cibernéticas No Violentas.

Ciber buen trato como forma de ciber transformar las relaciones de pareja en las redes sociales virtuales.

- ¿Cómo llevarán a cabo los participantes prácticas de Buen Trato en sus vínculos afectivos y relaciones de pareja en la red?
- Contrato de Buen trato en sus relaciones afectivas en la red.

Estrategia para la Evaluación: Pre-post Test.

Se puede aplicar una escala Likert antes y después de que los jóvenes tomen el taller cuyo contenido englobará en sus ítems las principales creencias, mitos y enunciados que se viven en la violencia cibernética (por ejemplo, “Le envió el pack a mi pareja, aunque no me sienta seguro (a) con ello, para demostrarle que le amo”, “Siento malestar e incomodidad cuando las amistades de mi pareja le dan *like* a sus fotos antes que yo”, “Suelo terminar mis relaciones de noviazgo eliminando y bloqueando a mi ex pareja de redes sociales sin decirle nada porque con ello evito discutir”), para identificar el conocimiento que los participantes tienen sobre el tema o si están viviendo esta violencia en las redes sociales virtuales sin saberlo, y posteriormente, llegar a la identificación de los conocimientos y aprendizaje adquiridos durante el taller, volviendo a aplicar esta misma escala, abordando preguntas y ejemplos relacionados a los diversos temas dentro del programa analógico del taller.

Discusión.

Tras la revisión y el análisis de la información obtenida por medio de la investigación documental, se encontró que si bien las cifras de violencia cibernética han aumentado, y esto en gran medida se debe a que cada vez más personas se crean perfiles en el ciberespacio y las interacciones con otros en este medio son constantes, siendo las TIC's herramientas que la misma población ha hecho ver como necesidad para la vida cotidiana, también se ha dado un avance en su prevención tras iniciar la visibilización de esta violencia digital por medio de artículos, campañas, talleres, difusión de infografías y contenido informativo que hasta las mismas redes sociales virtuales comienzan a generar para la propagación de información más confiable, segura y libre de prejuicios o estereotipos de género; esto lleva a cuestionar la normalidad con la que esta violencia digital se desenvuelve en los vínculos. Los estereotipos, guiones de vida y roles de género aunado a la fuerte creencia del amor romántico son factores muy importantes que fomentan y reproducen discursos y patrones de comportamiento que llevan a relaciones no saludables, enmascarando situaciones de violencia, sin embargo, las generaciones de ahora comienzan a cuestionar en mayor medida estos roles de género, cada vez hay mayor difusión de información que es auxiliar en la prevención de la violencia digital.

La ciberviolencia en las parejas de jóvenes sigue estando muy presente, ya sea por el desconocimiento de estas violencias digitales o por conocerlas pero no saber qué hacer con ellas o si son denunciables, por su normalización debido a las creencias del amor romántico y al anonimato o la facilidad con la que se pueden crear muchos perfiles en las redes sociales virtuales para así generar ciberacoso, *sextorsión*, pornovenganza, entre otras, ya que si bien las redes sociales virtuales lograron un espacio donde se puede generar una libre expresión y

diversidad de opiniones, a su vez muchos usuarios aprovechándose del anonimato utilizan estos espacios como una forma de generar juicios de valor, críticas destructivas y dañar a otros usuarios.

Durante el desarrollo de esta investigación documental, ocurrió una situación extraordinaria que terminó siendo un parteaguas en la problemática abordada aquí, ya que surgió nueva información relevante y actualizada sobre el panorama de la ciberviolencia en México, la cual fue en aumento por el confinamiento a raíz del SARS-CoV2. A su vez, surgió un nuevo tipo de violencia digital.

La pandemia por SARS-CoV2, un parteaguas en las violencias cibernéticas.

Tras la aparición del SARS-CoV2 o COVID-19 desde finales del año 2019 en Wujan, China y llegando a México en el año 2020, se orilló a un gran cambio en los hábitos, rutinas y actividades que las personas tenían en sus vidas. El creciente número de casos de SARS-CoV2 a nivel mundial llevó a la población a mantenerse en un constante confinamiento en sus hogares para evitar la propagación de dicho virus. Esto fue conocido como la nueva normalidad, ya que ahora sería implementado un protocolo con medidas de higiene para evitar la propagación y el contagio del virus, como por ejemplo, el uso obligatorio de cubre bocas, utilización de gel antibacterial, la toma constante de temperatura corporal, el respetar la sana distancia de un metro entre cada persona al estar formados o en lugares públicos, entre otras, orillando así a que muchas personas adaptaran sus necesidades laborales y educativas por medio jornadas en la modalidad en línea, trabando desde sus hogares. Para ello, varias plataformas fueron una herramienta fundamental para continuar con la interacción a distancia por medio de video

llamadas, entre estas plataformas más utilizadas con fines educativos y laborales se encuentran *Zoom* y *Google Meet* como las más populares, aunque la red social *WhatsApp* no se quedó atrás.

Esta contingencia desde el 2020 hasta la finalización del presente trabajo, tuvo un impacto fuerte en diversos ámbitos sociales e individuales; ya que detuvo la economía a nivel mundial, ralentizándola y llevándola a diversos cambios debido a las medidas externas en las que se limitaba la exportación de productos y bienes; la interacción también se vio afectada, ya que se limitaba o prohibía la cercanía física, fortaleciendo e incrementando así la utilización de las redes sociales virtuales como un medio seguro para poder continuar con el contacto hacia los seres queridos o para hacer nuevos vínculos, se instaba a llevar el trabajo y las clases por medio de plataformas en línea, lo cual modificó las rutinas personales para prepararse para éstas; la forma en la que los infantes y adolescentes iniciaban sus procesos en nuevos niveles educativos, cómo hacer nuevas amistades y compañeros de trabajo en la red, además de cómo se genera este aprendizaje ahora por medios electrónicos, lo cual llevó a su vez, a un aprendizaje y adaptación a éstos para las generaciones más grandes que no estaban muy familiarizadas a las redes sociales virtuales y el internet.

Debido a la situación de confinamiento, algunas víctimas de violencia (principalmente las mujeres) han tenido mayor convivencia con sus generadores de violencia, por lo cual los casos de los distintos tipos y modalidades de violencia han aumentado recientemente por esta situación, siendo las mujeres quienes lo han padecido en mayor frecuencia.

En México se reportó un aumento en los casos de violencia familiar desde el 2020 debido a esta situación, siendo también alarmante el aumento en la cifra de feminicidios.

El confinamiento a causa de la pandemia de coronavirus agravó la violencia contra las mujeres. Desde marzo de 2020 hasta julio del 2021 se han registrado 1,345 feminicidios, 4,411 homicidios culposos y 337,033 delitos de violencia familiar. (Expansión política, 2021, párr. 1)

La situación del confinamiento lleva a que muchas víctimas de violencia eviten el salir a sus empleos, a la escuela, a grupos recreativos, a convivir con otras personas, acudir a psicoterapia, entre otras, que ayudaban en gran medida a que pudieran marcar límites con sus generadores de violencia, sin embargo, tras las limitaciones en la interacción en persona, se ven forzadas a mantenerse en sus hogares y que estos picos de violencia aumenten, al grado de que, quienes viven esta situación se marchen de su hogar o se queden y la situación se agrave más rápido.

De acuerdo con la ENDIREH 2021 donde se agregaron reactivos que visibilizan la violencia digital y la vivencia de violencia por permanecer más tiempo en casa debido al COVID-19, se encontró que “de las mujeres de 15 años y más que declararon haber experimentado al menos un incidente de violencia por parte de su pareja actual o última entre octubre de 2020 y octubre de 2021, 15.4% percibió que los problemas iniciaron o aumentaron durante la emergencia sanitaria por COVID-19. (INEGI, 2022, p. 132)

Por este aumento en la violencia, miles de mujeres han abandonado sus hogares. La Red Nacional de Refugios reporta que de enero a mayo de 2021, al menos 13,631 mujeres huyeron de casa debido a la violencia que enfrentaban. (Expansión Política, 2021, párr. 7)

Tras esta pandemia, se realizaron varias campañas para reportar al 911 las situaciones de violencia. Estas llamadas fueron en aumento a medida que la pandemia se mantuvo. Del inicio de la pandemia en 2019 hasta el año 2021, los meses en los que más picos de denuncias por medio del 911 fueron diciembre de 2019, marzo de 2020 y mayo de 2021.

Las llamadas al 911 para denunciar incidentes de violencia contras las mujeres también han repuntado en los últimos meses. Antes del inicio de la pandemia, el pico más alto en denuncias fue en diciembre de 2019 cuando se presentaron 21,628 llamadas de auxilio. Durante la pandemia, dos veces han roto ese récord. En marzo de 2020 se recibieron 26,171 llamadas de auxilio y en mayo de 2021 se recibieron 27,751 llamadas de auxilio. (Expansión política, 2021, párr. 8)

Dentro de los tipos de violencia que más han estado presentes por la pandemia, se encuentra la violencia sexual.

Otro de los delitos que también han repuntado durante la pandemia y que también ha roto record mensual es el abuso sexual. Hasta antes de que se registraran casos de coronavirus en México, el número máximo fue 548 en julio de 2019. Sin embargo, ese delito alcanzó los 585 eventos en julio pasado. También durante la pandemia, el acoso u hostigamiento sexual alcanzó su registro más alto. En marzo de 2020 se registraron 1,017 llamadas denunciando ese delito. (Expansión Política, 2021, párr. 10)

La ciberviolencia en tiempos de pandemia.

Como se describió con anterioridad, la nueva normalidad trajo consigo un confinamiento y trabajo así como clases desde el hogar para prevenir el contagio del SARS-CoV2, siendo así el

uso de las redes sociales virtuales y plataformas en la web como algo fundamental y una herramienta clave para continuar con las actividades cotidianas.

La pandemia por COVID-19 se describe como la primera gran pandemia en la era de las redes sociales. Las medidas de cuarentena y las políticas de aislamiento han aumentado el uso de Internet entre un 50% y un 70% ya que las mujeres y los hombres recurren a este para actividades laborales, escolares y sociales, en donde el uso de las plataformas de *streaming* de audio, video y videojuegos ha cobrado mayor relevancia. (ONU Mujeres, 2020, p. 5).

Esta nueva normalidad que ha llevado a ingresar en mayor medida a la web, ha sido funcional para continuar con actividades como la enseñanza por medio de las clases, talleres y conferencias virtuales en plataformas como *Zoom*, *google Meet*, *Clasoom*, *Moodle*, entre otros; el seguimiento en las labores del trabajo por medio de juntas virtuales o tareas específicas en éstas plataformas en la red, un acercamiento virtual con los seres queridos a quienes no se les puede ver físicamente pero que las vídeo llamadas han contribuido a la convivencia, a conocer e interactuar con nuevas personas, entre otras.

Pese a los beneficios que se han reflejado con estas redes sociales virtuales y plataformas de internet en los tiempos de pandemia, también se ha reflejado, al igual que la violencia vivida de forma “presencial”, un aumento en los diversos tipos de ciberviolencia desde el inicio de ésta, llegando a rebasar al contexto de lo virtual, ya que están surgiendo nuevas formas de ciberviolencia y las cifras son alarmantes con la violencia digital que de por sí ya se estaba manifestando.

De acuerdo a las estadísticas, las mujeres han sido quienes han experimentado en mayor medida uno o varios de los distintos tipos de ciberviolencia, particularmente violencia sexual y ciberacoso, que ha ido en aumento tras el COVID-19. Esto se describirá con mayor detalle a continuación.

El 73% de las mujeres en el mundo han estado expuestas o han experimentado algún tipo de violencia en línea. Los estudios sobre la dimensión de género de la violencia en línea indican efectivamente que el 90% de las víctimas de distribución digital no consensuada de imágenes íntimas son mujeres. (ONU Mujeres, 2020, p. 3).

De acuerdo con el informe “Justicia en trámite. El limbo de las investigaciones sobre violencia digital en México”, de la organización Luchadoras, un colectivo feminista; se devela que en los últimos tres años se abrieron 2.143 carpetas de investigación en 18 Estados del país por el delito de difusión de imágenes íntimas sin consentimiento. De este total, un 84% de las víctimas fueron mujeres. También se indicó que hasta 2019, según el informe más reciente sobre ciberacoso elaborado por el INEGI, 9,4 millones de mujeres en el país revelaron haber sido víctimas de la difusión de imágenes íntimas sin su consentimiento, principalmente de insinuaciones y propuestas sexuales. (El País, 2021).

La organización Luchadoras brinda atención para las mujeres que han vivido violencia digital y no saben a dónde acudir. Esta organización reveló cifras importantes respecto a la violencia digital vivida principalmente por las mujeres en estos tiempos de pandemia.

Solo en 2020 este colectivo recibió a través de su línea de apoyo 470 casos de violencia digital, de los cuales un 90% de las afectadas fueron mujeres. En un 36% de

estos incidentes, el agresor era una persona conocida, mientras que en el resto de las agresiones fue un desconocido o no fue posible identificar al atacante. (El País, 2021).

En lo que respecta al ciberacoso, éste afecta a alrededor de 9.4 millones de mujeres en México, siendo el rango de edad de entre los 18 y 30 años quienes son las más atacadas en los espacios digitales. Además, las mujeres enfrentan un tipo de ciberacoso más enfocado hacia la violencia sexual, como insinuaciones sexuales (40.3%), y fotos o vídeos con contenido sexual no solicitado (32.8%) es decir, que una persona, ya sea conocida o desconocida, les envía sin su consentimiento ni petición, fotos o vídeos con contenido sexual explícito a los mensajes privados en la red, normalmente acompañado de propuestas sexuales o chantajes. (ONU Mujeres, 2020).

El *ciberbullying* también aumentó durante la pandemia, siendo la población de adolescentes entre los más afectados.

La pandemia del covid-19 y un mayor uso de las tecnologías provocó que los ciberacosos hacia adolescentes (mujeres y hombres) en México también fueran a la alza, de acuerdo con el más reciente reporte realizado por el *Think Tank Early Institute*.

Señalaron que las y los adolescentes ciberacosados reportaron en el 64% de los casos que el agresor era un hombre, y el 36% que era una mujer. Mencionaron que 3 millones de adolescentes sufrieron ciberacoso en el 2020; uno de cada cuatro recibió insinuaciones sexuales. (Milenio, 2022, párr. 1)

Debido a esta situación de violencia en la red, en México, se realizó un reporte llamado Análisis de Indicadores de Violencia en Internet contra Adolescentes, el cual arrojó cifras alarmantes en cuanto a la ciberviolencia en los jóvenes.

El estudio arroja que 6 de cada 10 adolescentes que sufrieron ciberacoso, reportaron no haber conocido a la persona que les agredió a través de internet; 1 de cada 4 señaló a un amigo o amiga como su agresor; 1 de cada 5 mencionó a su compañera o compañero de clase o trabajo; uno de cada 10 adolescentes dijo conocer poco a su agresor y 1 de cada 10 indicó conocerlo solo de vista. Los investigadores refirieron que las principales formas de acoso en línea de las que fueron objeto los adolescentes fueron: recepción de mensajes ofensivos; envío de contenido sexual en línea (vídeos, fotografías, gráficos); contacto mediante identidad falsa; insinuaciones o propuestas sexuales; críticas o burlas y provocación para reaccionar negativamente. En el 2020, las tasas de ciberacoso en las adolescentes fueron de 312 casos por cada mil habitantes de su grupo de edad y sexo, y de los adolescentes fue de 234 por cada mil habitantes de su edad y sexo. Un 7% de los adolescentes reportaron el ciberacoso con el proveedor del servicio o la plataforma de internet involucrada, y únicamente el 1% de los adolescentes reportaron haber denunciado ante el Ministerio Público o alguna autoridad. (Milenio, 2022, párr. 7).

Este reporte sobre el ciberacoso que viven los adolescentes en México también reportó cuáles son los estados con mayor nivel de ciberacoso, entre los que se encuentran: Durango, Colima, Baja California Sur, Querétaro, Guerrero, Zacatecas, Tlaxcala, Hidalgo, Sinaloa y Sonora. (Milenio, 2022).

Cabe destacar que la pandemia trajo consigo, además de un aumento en las diversas ciberviolencias que se trabajaron en esta tesina, una nueva forma de violencia digital, la cual se está viviendo principalmente en las plataformas más socorridas para continuar con el trabajo y

las clases en línea, como lo son *Zoom* y *Google Meet*. Esta nueva ciberviolencia se llama *Zoombombing* o bombardeo en *Zoom*.

Zoombombing: una nueva forma de ciberviolencia tras la pandemia por SARS-CoV2.

Zoom, al igual que *Google Meet*, *Moodle* y *Clasroom*, es una de las plataformas más utilizadas en la pandemia como alternativa para llevar clases, talleres, conferencias y pláticas en línea con diversos usuarios a quienes se les envía un link y una contraseña en específico. Sin embargo, hay un fenómeno que cada vez está siendo más recurrente, el cual es llamado *Zoombombing* o bombardeo en *Zoom*.

Zoom es un *software* para hacer videoconferencias, el uso de esta plataforma se ha incrementado gracias al teletrabajo y el confinamiento en general que padece la población debido al brote de coronavirus en todo el mundo. Uno de los mayores problemas de seguridad que enfrenta *Zoom* es el incremento del llamado “*Zoombombing*”, como se conoce a cuando se cuelan personas no invitadas a las videoconferencias para interrumpir las reuniones virtuales. (Departamento Académico de Psicología, 2022, párr. 1).

Las personas invasoras que ingresan a estos espacios virtuales a los cuales no fueron invitados, muchas veces con el fin de sabotear y arruinar la reunión, interrumpen de manera deliberada para imponer sus creencias, hacer comentarios grotescos, decir groserías y llenar de imágenes o vídeos perturbadores, al igual que tratan de tomar el control de la sesión virtual para compartir todo tipo de material que puede ser ofensivo, incómodo o molesto para los participantes que planearon la reunión virtual.

En el marco de esas apariciones intempestivas, los usuarios no invitados buscan interrumpir, compartiendo videos de otras temáticas, gritando o insultando. Puede resultar sencillo interrumpir en las videoconferencias de *Zoom* porque muchas veces las URL para acceder a los encuentros se pueden rastrear haciendo una búsqueda digital o bien si alguien por error la comparte o deja publicada en algún sitio. (INFOBAE, 2020, párr. 3).

Normalmente estos usuarios no deseados se les denominan como “troles” del internet, ya que suelen ser personas con perfiles anónimos que llegan a las publicaciones en las redes de otros o a su bandeja de entrada directamente, una vez ahí acosan, hacen comentarios de hostigamiento o con el fin de hacer sentir mal a otros usuarios en la red, entre otros, muchas veces escudándose en el anonimato. En el caso de las video llamadas por *Zoom*, llegan únicamente a irrumpir en espacios virtuales, llegando al extremo de compartir hasta material pornográfico en el momento. Estos troles de la red han atacado principalmente espacios virtuales en los que la mayoría de la audiencia o la totalidad de ésta son mujeres.

En este contexto, casos específicos han sido documentados por medios de comunicación y organizaciones de derechos de las mujeres sobre la recepción de vídeos pornográficos no solicitados que se muestran mientras las mujeres participaban en eventos sociales en línea; también amenazas y contenido sexista dañino y *zoombombing* durante video llamadas que muestran material sexualmente explícito con tintes raciales, así como “ataque de troles” o “*doxing*”. (ONU Mujeres, 2020, p. 5).

Si bien estos ataques no siempre son de índole sexual, la mayoría de las ocasiones suelen venir acompañadas con estas connotaciones, abonando a este tipo de violencia gracias a los

vídeos e imágenes con contenido sexual explícito y al denominado *doxing*, el cual es “la difusión de información privada, como datos de contacto en Internet, “normalmente insinuando que la víctima está ofreciendo servicios sexuales”. (La Jornada, 2021).

La violencia sexual se extendió también a estos espacios, y se registraron ataques coordinados que fueron titulados como “*Zoombombing*” o troleo en *zoom*; mayormente ejercidos por hombres durante video llamadas con audiencias de mujeres, en las que tomaban control de la función de video o compartir pantalla para mostrar a la audiencia general del grupo contenido pornográfico no solicitado o incluso para llevar a cabo escenas sexuales en vivo como masturbación. (Domínguez, Reynoso, Barrera, et. al., 2021, p. 40).

En lo que respecta a las cifras del *zoombombing*, no se tiene mucha claridad de ellas, ya que es una forma de ciberviolencia que lleva poco tiempo de aparición, por lo que no se ha realizado algún estudio o registro concreto en el que se pueda reflejar qué tantas personas han vivido esta situación, cómo se sintieron al vivirla, si lo denunciaron, entre otros. En México, en el estado de Sonora se ha realizado una propuesta para evitar y denunciar varios de estos tipos de violencia digital. La iniciativa social se denomina “Sonora cibersegura”, y esto es a raíz del alto índice de ciberviolencia en este estado.

Sonora ocupa el primer lugar a nivel nacional en delitos de ciberacoso, en modalidad de propuestas sexuales no autorizadas, principalmente en niñas y adolescentes, según estadísticas del INEGI. Durante el año 2021, la asociación Sonora cibersegura registró al menos 85 reportes de “*Zoombombing*”, donde ciberdelincuentes ingresaron a

las sesiones de clases virtuales en Sonora, para proyectar videos pornográficos o de violencia y discursos de odio. (Tribuna, 2022, párr. 5)

Algunas de las estrategias y sugerencias que se pueden utilizar para evitar lo mayor posible el ingreso de desconocidos en las reuniones por *Zoom* son las siguientes: (INFOBAE, 2020).

- Evitar utilizar la ID personal para convocar a la reunión. Es más seguro utilizar una ID por reunión; y para ello se puede ingresar a “Programar reunión” y deshabilitar la opción “usar ID personal”.
- Activar el uso de contraseña para ingresar a la reunión, esto ayudará a que se tenga un mayor filtro a la hora de tratar de entrar en la URL de la reunión. Esto también se puede activar desde la pestaña “Programar reunión”.
- Habilitar la opción de sala de espera. Dentro de esa misma pestaña, deshabilitar la opción que dice “permite unirse a la reunión antes que el anfitrión”.
- Silenciar a los participantes cuando ingresen a la reunión. Esta opción también se encuentra dentro de “Programar reunión”, activar la opción que dice “silenciar a los participantes al entrar”.
- Impedir chats privados dentro de la reunión. Dentro de la pestaña “Reunión/en la reunión (básico)”, buscar la opción “Chat privado” y desactivarlo.
- Limitar el uso compartido de pantalla. Dentro de la misma pestaña mencionada anteriormente (En la reunión/básico), ir hasta “Uso

compartido de la pantalla” y deshabilitar la opción que permite que todos los participantes compartan pantalla.

- Evitar que puedan unirse los participantes eliminados. Para eso hay que deshabilitar la opción que dice “permitir que los participantes eliminados puedan volver a unirse”.

Conclusiones.

Conforme fui avanzando en mi tema de investigación, me percaté de que estas violencias digitales se encuentran en constante movimiento, y al ser cada vez más alta la demanda en el uso de las redes sociales virtuales, esta dinámica propicia el surgimiento y propagación de nuevas ciberviolencias, por lo cual una limitante al trabajar este tema es que nunca se termina, ya que es una problemática que rebasa a la investigación dado que se modifica, crece o surgen nuevas violencias en las interacciones virtuales, dificultando su visibilización y clasificación debido a que detrás de ellas hay mucha gente ideando cómo tomar el control y sofisticación de este tipo de violencias digitales, lo que puede dificultar su estudio más preciso. Un ejemplo de ello es que me encontré con la aparición de una nueva ciberviolencia de tipo sexual a causa del confinamiento por la pandemia por SARS-Cov2 que llegó a México en el año 2020, la cual es el *zoombombing*.

A su vez, también me doy cuenta de que hay temas que aún hay que explorar y que están muy presentes en la ciberviolencia, ya que es una problemática que atañe tanto a lo individual como a lo social y de la que todavía hace falta más investigación así como intervención pues las estadísticas reflejan que es un problema al cual hay que atender en prontitud. Llamó mi atención que inclusive en estos ciber espacios las mujeres son quienes siguen siendo parte de los grupos más vulnerables a vivenciarla, reproduciéndose en este medio el machismo, la violencia de género y la desigualdad tan marcadas *offline* o fuera del ciberespacio.

Tal como lo menciona Hanash (2020), “el internet no solo es un espacio donde se (re)produce la cultura, sino también como es el producto cultural resultante de la práctica social” (p. 91). De esta forma, la violencia digital requiere ser estudiada, no como un fenómeno aislado, ya que en las diversas formas que adopta se ven implicados como

agresores, personas desconocidas, personas conocidas e incluso personas con las que se mantiene un vínculo afectivo, que visibilizan el continuo de violencia, desde el ámbito público y privado que las mujeres viven a lo largo de su vida (Harris, 2020). (Salgado y Salgado, 2022, p. 39)

La información que encontré refleja que los mitos y discursos del amor romántico aún continúan permeando las interacciones que los jóvenes sostienen en sus redes sociales virtuales, haciéndolos más proclives a vivir ciberviolencia; por ello es importante que se haga una mayor intervención por medio de talleres, módulos informativos, conferencias y contenidos en redes sociales virtuales para esta población, informando y desmitificando en trabajo conjunto con los jóvenes esta forma de vivir el amor, mostrándoles que hay otras formas de experimentar una relación de pareja desde una vinculación sana, equitativa y libre de violencia, como por ejemplo, un amor romántico y poco realista vs un amor compañero y sano. De igual forma, es relevante indagar en cómo se desarrolla este ciber vínculo para la detección y prevención de la iniciación de comportamientos violentos, es decir, cómo se inicia esta relación de pareja, el intermedio y cómo es la finalización del vínculo (en caso de que exista una ruptura), ya que en ocasiones la ciberviolencia puede permear desde un inicio, ocultarse y revelarse en el punto medio de la relación donde el otro integrante de ésta se confía, o al finalizar la relación, generando en uno de los integrantes el deseo de herir, humillar y controlar al otro.

Otro punto relevante es que hace falta una mayor investigación en lo que respecta a las causas y efectos de esta ciberviolencia, explorando con mayor profundidad en la población de parejas de jóvenes, por medio de instrumentos, para identificar cómo viven la ciberviolencia, cuáles han sido las consecuencias a nivel físico, psicológico y social que han experimentado y

qué han hecho al respecto para contrarrestar esta violencia, por ejemplo, si han acudido a una instancia de gobierno, acudido a psicoterapia, lo han hablado con alguien, entre otros, esto con el fin de tener una mayor certeza a nivel estadístico sobre cómo se está viviendo esta violencia digital en los jóvenes mexicanos y si las campañas de prevención y la aprobación de leyes junto con el trabajo en equipo de instancias especializadas (policía cibernética) que previenen y sancionan a esta violencia han sido útiles para la atención de esta problemática. Esto ayudaría a una mayor aproximación estadística respecto al alcance y la gravedad que la ciberviolencia ha dejado en los jóvenes mexicanos.

Al seguir con la investigación y tras ingresar en mis propias redes sociales me percaté de que los famosos retos virales estaban siendo más comunes entre la población de jóvenes, lo que me hizo plantearme ¿Qué orilla a los jóvenes a tomar la decisión realizar este tipo de conductas riesgosas en la red y replicarlas con sus vínculos más cercanos? En lo que respecta al reporte de casos y consecuencias principalmente a nivel de salud física y en ocasiones a nivel psicoemocional, no se ahonda más allá de simplemente describir lo ocurrido, satanizar dichos retos y resaltar las consecuencias físicas, más no realizan una investigación más detallada sobre qué otros factores podrían orillar a los jóvenes a cumplir con estos retos o cómo acercarse a ellos para plantear una solución que tome en cuenta la opinión de esta población. Los *influencers* y las redes sociales virtuales han tomado mucha relevancia para los jóvenes, siendo esto una posible causa detrás de la toma de decisión de realizar estas conductas riesgosas, en gran medida por la influencia de lo que llamaré como la “tiranía del *like*”, en la que, cada vez más personas se animan a realizar contenido, compartirlo y volverse muy activos en sus perfiles para poder ganar más seguidores, y entre más seguidores, volverse como los *influencers* que siguen y así poder ser más visible y exitosos en las redes sociales, pertenecer a una comunidad. En los tiempos

actuales, las redes sociales virtuales bombardean a sus usuarios con contenido que hacen ver estos nuevos retos como divertidos, atrevidos, llamativos y que quienes lo intentan aseguran popularidad, todo esto evidentemente sin mencionar las fuertes repercusiones en quienes los realizan. ¿Qué tanto de esta influencia social por parte de personas socialmente prestigiosas (*influencers*) repercute en la dificultad para identificar los riesgos a los que se exponen los jóvenes en las redes sociales virtuales? Por ejemplo, el *influencer* Madame de Rosa, que durante el surgimiento de la pandemia de COVID-19 instó a que sus seguidores se unieran a su reto *#CoronavirusChallenge* el cual se trató de lamer un escusado en el aeropuerto para realizar una especie de juego de cazando al bicho, solo que en lugar de exponerse en realizar relaciones sexuales sin protección para tener la mala suerte o no de contagiarse de VIH, aquí se tiene la versión con el COVID19. Estos retos riesgosos también afectan a las parejas de jóvenes, como por ejemplo, el reto de colocar leche y cereal en la boca de tu pareja y comer directamente de ahí o, uno de los más populares, el reto de las pastillas, donde se insta a que la pareja ingiera varias dosis del medicamento Clonazepam y quien se duerma o se desmaye primero pierde.

Un punto muy relevante que encontré a lo largo de la investigación y al revisar diversidad de contenido popular en las redes sociales virtuales, es la comercialización de esta ciberviolencia. El contenido que se genera en el ciberespacio suele enmascarar y normalizar varias acciones y tipos de violencia digital, por lo que termina siendo comercializada por algunos *influencers*, quienes en sus canales de vídeos como *Youtube*, *Facebook watch*, *Twitch*, *TikTok*, entre otras plataformas, se lucran de las víctimas, ya sea pidiendo su consentimiento o sin éste, siendo estos creadores quienes más “ganan” al generar vistas, reacciones y visitas en sus canales y/o perfiles, ya que estas plataformas cuentan con una forma de monetización para los usuarios que tienen muchos seguidores y comparten contenido popular, llevándose así las ganancias

monetarias al subir contenido que se lucra de la humillación, burlas, chantajes, malestar y dolor de los demás, incitando al ciberacoso. Esta violencia digital que es vendida como si fuera un producto novedoso de entretenimiento no genera ninguna ganancia hacia quien la vive, sino más bien revictimización o que pueda vivir aún más violencia digital al ser exhibida y ser acosada en sus entornos fuera de la red. En otros casos, varios usuarios ven en las redes sociales virtuales una forma de generar “dinero fácil” y aprobación por medio del contenido, por lo que ellos mismos ejercen ciberviolencia hacia sí mismos al subir contenido que los exponga y les vulnere (los retos virales, hacerse cuentas falsas para realizar *ciberbullying* o aparentar que lo viven; o subir contenido de otras personas sin su permiso, generar polémicas con otros creadores de contenido, entre otros). Al “comerciarse” esta ciberviolencia como una forma de entretenimiento, los usuarios en la red normalizan este contenido y se desensibilizan, siendo así como los usuarios se vuelven de cierta forma cómplices de esta violencia al consumirla porque es aparentemente divertido; por ejemplo, en canales con millones de visitas como el de la *Youtuber* Lizbeth Rodríguez y sus famosos vídeos de “exponiendo infieles” donde se visualiza que ella les da un pequeño pago a las parejas para que accedan a que se invada su privacidad y expongan todos los mensajes en redes sociales que tengan en sus teléfonos, llevando así a una repentina violencia psicoemocional y física en las parejas ya que éstas reaccionan mal; las críticas y burlas del canal de la *youtuber* *Yosstop* hacia otros usuarios al exponer sus vídeos y fotos sin su consentimiento, con el fin de hacerles memes, críticas destructivas y burlas que normalmente generan *ciberbullying*, acoso, hostigamiento y señalamiento a la víctima a quien se le vio en este canal; las preguntas realizadas por el canal de *Youtube* “El Jiots”, donde se busca hacer quedar mal o como inculta a las personas que aparecen así como burlarse de su físico, gustos, respuestas, entre otros. Un ejemplo más son los grupos de *Twitter*, *Facebook* y *Telegram* en los que a cambio de

un aporte monetario, se pasa el *pack* de algunos usuarios o se exponen conversaciones de chat muy íntimas sin su consentimiento.

Pese a lo anterior, no todo fue tan negativo en esta investigación documental, ya que encontré que las mismas redes sociales virtuales comienzan a ser un espacio en donde no solo se desenvuelvan dinámicas de interacción hostiles y peligrosas, sino que también se tenga la posibilidad de ciber transformar los vínculos en la red, generando ciber buentrato, acompañamiento, escucha respetuosa y compartiendo experiencias que pueden ser útiles para el resto de los internautas, esto gracias a las tendencias, retos y memes lúdicos donde se propicia información relevante para nombrar las ciberviolencias y cómo generar relaciones desde un amor compañero y sano.

En lo que respecta a la violencia digital en un ámbito sexual, si bien ya se están realizando propuestas por parte del Gobierno de México en la ley para la atención, sanción y prevención, habría que identificar y ahondar de qué otra forma se puede apoyar a la víctima en el ámbito legal, recordando que algunas de las violencias digitales (*pornovenganza, sextorsión, grooming, doxing*) pese a manifestarse en las redes sociales virtuales, tienen repercusiones también fuera de del ciberespacio ¿Cómo se puede garantizar la integridad de la persona y otorgar apoyo para evitar, en la medida de lo posible, el acoso, hostigamiento, hipervigilancia, entre otras, por parte tanto de conocidos como desconocidos? Haciendo hincapié también en las lagunas jurídicas ya que hay estados en donde aún se está votando para la aprobación de ciertos protocolos o leyes para la atención de las diversas ciberviolencias (si bien la Ley Olimpia ya está aprobada, no se lleva a cabo aún en todos los estados, además de que la iniciativa de Ley Ingrid todavía se encuentra en proceso). La violencia digital es vivida en todo el país y habría que poner

énfasis en qué tanto se atienden los casos, si se abren carpetas de investigación o si se tienen protocolos en otros estados para una atención especializada en esta, ya que sin una cobertura legal en ciertos estados, no hay jurisprudencia y se dificulta la impartición de justicia. Aunado a lo anterior también es necesaria una capacitación con perspectiva de género, a las instancias de gobierno que atienden mayoritariamente estos casos, como la Fiscalía General de Justicia, la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México y la policía cibernética, trabajando la mayor información posible sobre la ciberviolencia, cómo opera, los tipos de violencia digital, las consecuencias y como servidores públicos cómo pueden aportar a la atención y prevención de la misma, esto con el fin de brindar una mejor atención hacia las víctimas, libre de prejuicios y estereotipos de género.

Dentro de la información rescatada, las estadísticas reflejan que cada vez se pasa más tiempo con los dispositivos móviles o computadoras bajo el riesgo de llegar a tener una adicción a éstos, siendo un tema de interés saber cómo les afecta a los jóvenes el estar tanto tiempo dentro de sus redes sociales virtuales, si hay cambios en el comportamiento o hasta manifestaciones físicas (como ansiedad, enojo, estrés, temblor en las manos o piernas, entre otras) porque se les quite el dispositivo *móvil*, *laptop* o *Tablet* donde se conectan al ciberespacio, y si a raíz del tiempo prolongado en ésta, repercute o se puede generar una dificultad para sostener interacción y vínculos en un ambiente fuera de las redes sociales virtuales, además de si esto puede desembocar conflictos de pareja por no responder pronto, no enviar la ubicación, entre otras.

Otro pilar fundamental para la prevención de la violencia digital es el trabajo transdisciplinario en el ámbito jurídico y psicológico. Si bien por medio de atención especializada las personas víctimas de violencia digital pueden generar un proceso de

transformación y trabajo consigo mismas, se sugiere al mismo tiempo realizar acompañamiento y seguimiento legal a cada caso dependiendo del tipo de violencia en específico, ya que el conocimiento de sus derechos y que se están aprobando o ya haya leyes aprobadas para esta modalidad de violencia, en conjunto con sanciones para los generadores de violencia, puede abonar al fortalecimiento de una autoestima más saludable, poner límites y la sensación de seguridad en la persona (p.e. si intentan chantajearla de nuevo, saber que eso es denunciabile, que el generador de violencia tiene una orden de restricción y no se puede acercar, etc.), ya que por medio de la Psicoeducación y asesoría se da cuenta de que su caso no quedará impune sino que la ley ampara el bienestar y la integridad de la víctima.

La pandemia nos enseñó nuevas formas de interacción que van más allá de únicamente mantenerse en las redes sociales virtuales sino que adaptarse a los cambios que trae consigo esta era digital, lo cual fue realizar el *homeoffice* o trabajo desde casa, las clases por medio de plataformas virtuales, inclusive la industria del entretenimiento se vio afectada al tener que adaptar las presentaciones y conciertos por medios digitales. Esta contingencia paralizó y retrasó al mundo por poco más de dos años, sin embargo, logró un panorama distinto que trastoca la forma en la que nos acercamos a los demás y cómo se desempeñan actividades en la vida cotidiana.

Referencias.

- A 12 años de la primera publicación en Instagram: la historia de la red social. (2022, Julio 16). *Expansión*. Párr. 9. <https://expansion.mx/tecnologia/2022/07/16/historia-de-instagram-12-anos>
- Abarca, F., Acuña, B., Godoy, D., Eberhard, A. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Las Condes*, 31 (2). 170 y 171. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300195>
- Acevedo, R. C. (2020, mayo 31). ¿Qué son las Fake News? *UNAM Global*. México. <https://unamglobal.unam.mx/que-son-las-fake-news/>
- Alfárez, A. A. (2022). *Gaslighting o luz de gas. Violencia invisible*. Universidad La Salle. México. Párr. 2 y 3. [Gaslighting o «luz de gas», violencia invisible - Bienestar La Salle](#)
- Amigos con derechos: ¿cómo son estas relaciones? (2020, Febrero 2). *Okdiario*. Párr. 4. <https://okdiario.com/lifestyle/amigos-derechos-como-son-estas-relaciones-5191817>
- Arab, L. E. y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Las Condes*, 26 (1). España. 10 y 11. [Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos - ScienceDirect](#)
- Así es “Kiki challenge”, el peligroso reto viral al que se sumó Thalía y que está causando accidentes en todo el mundo. (2018, Julio 30). *BBC News Mundo*. México. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45010207>

Asociación de Internet MX. (2019). *15° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2018. Movilidad en el Usuario de Internet Mexicano*. 4-7.

<https://www.asociaciondeinternet.mx/estudios/habitos-de-internet>

Asociación de Internet MX. (2022, Mayo). *18° Estudio sobre los Hábitos de Personas Usuarías de Internet en México 2022*. 8, 9, 15, 16, 18, 21, 23, 24, 26, 30 y 31. [18° Estudio sobre los Hábitos de Personas Usuarías de Internet en México 2022 \(Publica\) v2.pdf \(cdn-website.com\)](#)

[18° Estudio sobre los Hábitos de Personas Usuarías de Internet en México 2022 \(Publica\) v2.pdf \(cdn-website.com\)](#)

Asociación Matiz. (2015). *Resolución pacífica de conflictos. Guía de recursos y experiencias prácticas para educadores/as*. España. 11 y 14. https://asociacionmatiz.org/wp-content/uploads/2021/01/duin_2015_cast_.pdf

https://asociacionmatiz.org/wp-content/uploads/2021/01/duin_2015_cast_.pdf

Atención padres de familia: estos son los retos virales más peligrosos. (2020, Noviembre 07).

INFOBAE. México. Párr. 5. <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/07/11/retos-virales-peligrosos/>

Avogadro, M. E. (2012). *Comunicación, seguridad y nuevas tecnologías: un trinomio de tiempos virtuales*. Razón y Palabra. México. Párr. 5.

http://www.razonypalabra.org.mx/comunicarte/2012/022012_Comunicarte.html

Báez, C. (2018). ¿Cómo prevenir violencia en noviazgos adolescentes? *Conacyt*

<http://conacytprensa.mx/index.php/sociedad/20565-prevenir-violencia-noviazgos-adolescentes>

Bisquerra, R., Aguilera, P., García, N. E., Lantieri, L., López, C. E., Mora, F., Nambiar, M., Pérez, G. J. C., Punset, E., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona. 24-27. <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

<https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Blanco, R. M. A. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios* (30). Universidad de Chile. 125.

[cbelmonte,+Journal+manager,+124-141.pdf](#)

Bogantes, R. J. (2008). Violencia doméstica. *Medicina Legal de Costa Rica* 25 (2).

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v25n2/3739.pdf>

Borrajo, E., Calvete, E. y Gámez, G. M. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de internet y los Smartphones: características, evaluación y prevención. *Papeles del psicólogo*, 39 (3). España. 218 y 227.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77857281013/html/index.html>

Boyd, M. D. & Ellison, B. N. (2007). Social Networks Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1). 210, 211, 213-218.

<https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062?login=false>

Calixto, N. E. E. (2010). *Atracción y relaciones interpersonales*. [Concurso Oposición Abierto para Profesor de Asignatura “A” Definitivo en la Asignatura de Psicología Social, Universidad Nacional Autónoma de México]. Archivo Digital. 3. [Atracción y relaciones interpersonales.](#)

[Ena Niño.pdf](#)

Camacho, G. A. y Moreno, O. J. (2022). Prevalencia de violencia doméstica en hombres que acuden a atención primaria en la UMF número53 en León GTO en el periodo diciembre 2020-marzo 2021. *Ocronos* 6, (1). México. Párr. 32 y 34. [https://revistamedica.com/prevalencia-](https://revistamedica.com/prevalencia-violencia-domestica-hombres/)

[violencia-domestica-hombres/](#)

Cámara de Diputados. (2019). *Aprueban reformas para combatir la violencia digital contras las mujeres*. México. Párr. 1

<http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2019/Noviembre/26/2778-Aprueban-reformas-para-combatir-la-violencia-digital-contras-las-mujeres>

Cámara de Diputados. (2021, Abril 29). *Gaceta Parlamentaria* (5770-IV). 89.

gaceta.diputados.gob.mx/PDF/64/2021/abr/20210429-IV.pdf

Castedo, A. (2017, mayo 02). El drama del “doble armario”, la violencia invisible dentro de las parejas del mismo sexo. *BBC News Mundo*. México. Párr. 11, 15 y 16.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-39725498>

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual. (2012) *¿Qué es la violencia sexual?* 1, 2 y

4. https://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications_NSVRC_Overview_Que-es-la-Violencia-Sexual.pdf

Chokshi, N. (2018, enero 22). El peligroso desafío que circula en las redes: ingerir cápsulas de detergente. *The New York Times*. Estados Unidos. Párr. 2.

<https://www.nytimes.com/es/2018/01/22/espanol/tide-pod-challenge-detergente-internet-redes-sociales.html>

Chong, D. C. I. (2007). *Métodos y técnicas de la investigación documental*. UNAM. México.

http://ru.ffyl.unam.mx/bitstream/handle/10391/4716/12_IDB_2007_I_Chong.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cimacnoticias. (2023, Febrero 14). *Más de mil mujeres fueron víctimas de sextorsión en 2022 en*

CDMX: Consejo Ciudadano. Párr. 1, 2 y 3. [Más de mil mujeres fueron víctimas de sextorsión en 2022 en CDMX: Consejo Ciudadano - cimacnoticias.com.mx](https://www.cimacnoticias.com.mx/mas-de-mil-mujeres-fueron-victimas-de-sextorsion-en-2022-en-cdmx-consejo-ciudadano)

Colegio Ciudadela Educativa. (2020). *Educación y prevención frente a los juegos de retos en niños y jóvenes*. 3, 4, 5 y 6. [LOS RETOS VIRALES \(ciudadelapresentacion.edu.co\)](http://ciudadelapresentacion.edu.co)

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. (2019). *Poder y género*. México.

Comisión Nacional de Derechos Humanos México. (2018). *Cartilla de Diversidad Sexual y Derechos Humanos*. México. 3. <http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/36-Cartilla-Diversidad-sexual-dh.pdf>

¿Cómo funciona *Tik Tok*, la app de *selfies* de China que se ha convertido en la más descargada de 2018 en *iphones* de todo el mundo? (2018, mayo 21). *BBC News Mundo*.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-44168690>

¿Cómo trabajan realmente los hackers? Aquí te explicamos. (2020, Julio 16). *Excélsior*. [Cómo trabajan realmente los hackers \(excelsior.com.mx\)](http://excelsior.com.mx)

Contreras, J. M., Bott, S., Guedes, A. y Dartnall, E. (2010, Marzo). *Violencia sexual en Latinoamérica y el Caribe: análisis de datos secundarios*. Iniciativa de Investigación sobre la Violencia Sexual.
https://oig.cepal.org/sites/default/files/violencia_sexual_en_latinoamerica_y_el_caribe.pdf

Corsi, J. (1994). *Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*, 1ª edición. Paidós. Argentina. 17 y 18.

Cortés, M. (2020). Violencia digital, ¿qué es y cómo penalizarla? *CIO México*. Párr. 3, 5, 6 y 7.
<https://cio.com.mx/violencia-digital-que-es-y-como-penalizarla/>

Cruz, T. B. K., Leottau, M. P., Montoya, R. A. M. y Ferrer, A. N. (2010). *Relaciones de noviazgo y violencia basada en género. Sistematización de la experiencia y resultado de la investigación*

Transformación de las Prácticas de Violencia Basada en Género, al Interior de las Relaciones de Noviazgo. Colombia. 16.

http://www.mdgfund.org/sites/default/files/GEN_SIST_Colombia_Transformacion%20de%20practicass%20VBG.pdf

¡Cuidado con el “virus de la policía”! (2016, marzo 18) *López Dóriga Digital*. México.

<https://lopezdoriga.com/ciencia-tecnologia/cuidado-con-el-virus-de-la-policia/>

¡Cuidado! Reto viral de *TikTok* “*Silhouette challenge*” te pone en riesgo; así violan tu privacidad.

(2021, Febrero 3) *Heraldo de México*. Párr. 2.

<https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/2021/2/3/cuidado-reto-viral-de-tiktok-silhouette-challenge-te-pone-en-riesgo-asi-violan-tu-privacidad-252542.html>

Definición de unión libre. (2019, Julio). *South Bay Hotel*. Párr. 1. [F22-02-Form-](#)

[DomesticPartnerDefinition-Spanish.pdf \(southbayheretrust.com\)](#)

Departamento Académico de Psicología. (2022) *¿Sabes qué es el Zoombombing?* Pontificia

Universidad Católica del Perú. Párr. 1.

<https://departamento.pucp.edu.pe/psicologia/noticia/sabes-que-es-el-zoombombing/>

Dirección General de Comunicación Social. (2019). *En México, 7 de cada 10 mujeres sufren*

violencia. Fundación UNAM. México. Párr. 8. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/en-mexico-7-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia/>

Dirección General de Divulgación de la Ciencia, UNAM. (2018) *¿Sabes cómo funciona el Phishing?*

UNAM al día. México. Párr. 2, 6 y 10. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-como-funciona-el-phishing/>

Dirección Nacional del Registro de Dominios de Internet (2017). *¿Qué es pornovenganza?*

Argentina. Párr. 1, 2 y 7. <https://nic.ar/es/enterate/novedades/que-es-pornovenganza>

Domínguez, M., Reynoso, A., Barrera, V. L. y Rangel, Y. (2021). *Frente al amor tóxico virtual: Un año de la línea de apoyo contra la violencia digital*. Colectivo Luchadoras. México. 40.

https://luchadoras.mx/internetfeminista/wpcontent/uploads/2021/11/AmorToxico_16Nov21_Paginas.pdf

Duarte, F. (2019, septiembre 9). Los países en los que la gente pasa más tiempo en las redes sociales (y los líderes en América Latina). *BBC News Mundo*. Párr. 1, 3, 7, 9 y 11.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49634612>

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22 (2). 3-5.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

“El amor en los tiempos de millennials”. 2017. *AIESEC*. <https://aiesec.org.mx/el-amor-en-el-tiempo-de-los-millennials/>

El fenómeno de las redes sociales llamado “Red Flags”. (2022, Abril 20). *Punto Seguido*. Párr. 5 y 8.

<https://puntoseguido.upc.edu.pe/el-fenomeno-de-las-redes-sociales-llamado-red-flags/>

El Economista. (2017). *7 datos sobre los usuarios de internet en México 2017*. México.

<https://www.eleconomista.com.mx/empresas/7-datos-sobre-los-usuarios-de-internet-en-Mexico-en-el-2017-20170518-0161.html>

Equipo editorial Etéce. (2021). *Redes sociales*. Etécé. México. <https://concepto.de/redes-sociales/#ixzz5QYwI9IOh>

En 25 estados del país ha sido avalada la Ley Olimpia. (2020, Noviembre 05). *Contra Réplica*.

México. Párr. 6. <https://www.contrareplica.mx/nota-En-25-estados-del-pais-ha-sido-avalada-la-Ley-Olimpia202051122>

En México, el 88% de los jóvenes usa Internet sólo para entrar a redes sociales. (2016, 27 Junio). *Sin embargo*. <http://www.sinembargo.mx/27-06-2016/3059724>

En pandemia, sube violencia contra mujeres pero en 2022 no habrá más presupuesto. (2021, Septiembre 15). *Expansión Política*. México. Párr. 1, 7, 8 Y 10.

<https://politica.expansion.mx/mexico/2021/09/15/en-pandemia-suba-violencia-contra-mujeres-pero-en-2022-no-habra-mas-presupuesto>

Familia Digital. (2022). *Retos virales ¿Qué son y por qué son tan populares?* Universidad Oberta de Catalunya. España. Párr. 7 y 9. <https://digitalfamily.mx/innovandojuntos/retos-virales-que-son-y-por-que-son-tan-populares/>

Ferrer, P. V. y Bosch, F. E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado*, 17 (1). Universidad de Granada. España. <http://www.ugr.es/~recfpro/rev171ART7.pdf>

Fingermann, H. (2008, septiembre 03). Concepto de comunicación. *DeConceptos*. Párr. 2. <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/comunicacion>

Florentín, B. (2022, septiembre 19). *Google meet*: qué es, cómo funciona y para qué sirve. *Mundo cuentas*. Brasil. <https://www.mundocuentas.com/google/meet/>

Flores, S. O., Jiménez, R. M., González, N. M. G., Aragón, R. E. K. y Gazpar, C. J. L. (2016).

Hábitos de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales: caso de estudio en secundarias

públicas. *Revista Digital Universitaria*, 17 (10). México. Párr. 12.

<https://www.revista.unam.mx/vol.17/num10/art74/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021, Diciembre 14). *El ciberacoso aumenta durante la pandemia*. Ciudades amigas de la infancia. <https://ciudadesamigas.org/ciberacoso-ciberbullying-pandemia/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México*. 36.

<https://www.unicef.org/mexico/media/1731/file/UNICEF%20PanoramaEstadistico.pdf>

Fundación Ayuda en Acción. (2018). *Tipos de violencia contra las mujeres*. Madrid. Párr. 5-13.

<https://ayudaenaccion.org/ong/blog/mujer/tipos-violencia-mujeres/>

Gallardo, E. E. E. (2012). Hablemos de estudiantes digitales y no de nativos digitales. *Ciencias de la Educación*. <https://revistes.urv.cat/index.php/ute/article/viewFile/595/574>

García, A. K. (2020, noviembre 15). Ley Olimpia contra la violencia digital: cualidades, alcances y contrastes. *El economista*. México. Párr. 13, 14 y 16.

<https://www.eleconomista.com.mx/politica/Ley-Olimpia-contra-la-violencia-digital-cualidades-alcances-y-contrastos-20201115-0003.html>

“*Ghosting*”, la cruel manera de acabar con las relaciones en la era digital. (2015, Diciembre 01).

BBC Noticias Mundo. México. Párr. 5, 10, 13, 14 y 15.

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/12/151201_tecnologia_ghosting_relaciones_fin_j

g

Ghosting ¿Qué es y cómo gestionarlo? (2020, septiembre). *Psicoterapia Online*

<https://www.facebook.com/Psickoterapia/posts/353966026014189>

Gobierno de la Ciudad de México. (S.f.). *Policía cibernética*. México. Párr. 2.

<https://www.ssc.cdmx.gob.mx/organizacion-policial/subsecretaria-de-inteligencia-e-investigacion-policial/policia-cibernetica#:~:text=%C2%BFQui%C3%A9nes%20somos%3F,de%20la%20Ciudad%20de%20M%C3%A9xico>

Gobierno de México. (2017). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*.

<https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf>

Gobierno de la Ciudad de México. (2015). *Trámites de registro civil*. México.

<https://www.gob.mx/sre/fr/acciones-y-programas/tramites-de-registro-civil>

Gobierno de la Ciudad de México. (2018). *Ley de Acceso de las mujeres a una Vida Libre de*

Violencia de la Ciudad de México y su reglamento. Ciudad de México. 5, 12-22.

Gobierno de la Ciudad de México. (2017, Octubre 24). *CÓDIGO CIVIL PARA EL DISTRITO*

FEDERAL. México. 1

<https://www.sedema.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5a6/78a/bb1/5a678abb19d08047090952.pdf>

Granados, D. A. M. (2018). *Las relaciones tóxicas de pareja en adolescentes: factores de riesgo y*

protección. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. 26. [Trabajo sobre las relaciones de pareja tóxicas en los jóvenes.pdf](#)

Grupo Atico 34. (2020). *Violencia de género: definición, tipos y causas*. Párr. 8.

<https://protecciondatos-lopd.com/empresas/violencia-de-genero/>

Guarneros, O. F. (2021, junio 30). Los mexicanos usan más de 10 redes sociales al día. *Expansión*.

<https://expansion.mx/tecnologia/2021/06/30/los-mexicanos-usan-mas-de-10-redes-sociales-al-dia>

Guía para padres sobre Snapchat. (2023, Enero 6). *Common Sense Media*. [Guía para padres sobre](#)

[Snapchat | Common Sense Media](#)

Guidara, M. E. (2018). Las 10 Estadísticas de Instagram Que Tienes que Tener en Cuenta Sí o Sí

Para Planificar Tu Estrategia 2018. *Postcron*. <https://postcron.com/es/blog/estadisticas-de-instagram/>

Hábitos de los usuarios de internet en México 2019. (2019, Mayo 21). *USECIM*.

<https://usecim.net/2019/05/21/habitos-de-los-usuarios-de-internet-en-mexico-2019/>

Herrera, E. (2022, febrero 02). Pandemia provocó un aumento del ciberacoso hacia adolescentes en

México. *Milenio*. México. Párr. 1 y 7 y 8.

<https://www.milenio.com/politica/comunidad/pandemia-provoco-aumento-ciberacoso-adolescentes-mexico>

Herrera, G. C. (2010, agosto 5). *Los mitos del amor romántico*.

<https://haikita.blogspot.com/2010/08/los-mitos-del-amor-romantico.html>

Hogenboom, M. (2016, julio 19). ¿Qué son las relaciones poliamorosas? *BBC News Mundo*. Párr. 7

y 23. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-36755410>

Hurtado, L. A. R. (2019, junio 13). Mexicanos usan hasta 4 horas su WhatsApp. *Fundación UNAM*.

Párr. 1. [Mexicanos pasan en promedio entre 2 y 4 horas diarias en WhatsApp \(unam.mx\)](https://www.unam.mx/)

“Ice Bucket Challenge”: Muere Pete Frates, el hombre que inspiró el reto viral del cubo de agua helada, con 34 años. (2019, Diciembre 9). *BBC News Mundo*. Párr. 3.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-50722135>

Instituto de Investigaciones Jurídicas de la Universidad Nacional Autónoma de México. (S.f.).

Concubinato. México. 83. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3270/8.pdf>

Instituto de Transparencia, Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales del Estado de México y Municipios. (2021). *Violencia digital*. Párr. 5 y 6.

<https://www.infoem.org.mx/es/iniciativas/micrositio/violencia-digital>

Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2018). *En México 71.3 millones de usuarios de internet y 17.4 millones de hogares con conexión a este servicio: ENDUTIH 2017 (Comunicado*

015/2018) 20 de febrero. México. <http://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/comunicados-ift/es/en-mexico-713-millones-de-usuarios-de-internet-y-174-millones-de-hogares-con-conexion-este-servicio>

Instituto Mexicano de la Juventud. (2017) *¿Qué es ser joven?* México.

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven?idiom=es>

Instituto Mexicano de la Juventud. (2017, Diciembre 15). *Violencia contra hombres. Una violencia más silenciosa*. Gobierno de México. Párr. 3.

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-contra-hombres-una-violencia-mas-silenciosa>

Instituto Nacional de Ciberseguridad (S.f.). *Protección ante virus y fraudes*. España.

<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:b1860bd9-8a36-416d-82a5-d8758f313a16/charla-incibe.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *En México hay 84.1 millones de usuarios de internet y 88.2 millones de usuarios de teléfonos celulares: ENDUTIH 2020*. 6, 7.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ENDIREH 2021. Principales resultados*. México. 24, 27, 33, 78, 124, 125 y 132.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). *Estadísticas a propósito del día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre)*. México. 8

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019_Nal.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Estadísticas a propósito del día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres (25 de noviembre)*. México. 1, 5, 9, 8, 14.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Violencia2020_Nal.pdf?fbclid=IwAR2hD5mR1ZesgmWv1zCf6Ww1ms_ohgA2ubrA9whsw1jFfMcI-iHKuUyOHbA

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Estadísticas a propósito del día mundial del internet (17 de mayo)*. México.

http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/internet2017_Nal.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). *Estadísticas a propósito de matrimonios y divorcios en México (datos nacionales)*. México. 1 y 4.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/matrimonios2019_Nal.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Módulo sobre Ciberacoso 2021*. México. 15 y 16.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/mociba/MOCIBA2021.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Resultados de la encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares (ENDIREH) 2016*. México.

http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/endireh/endireh2017_08.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Panorama nacional sobre la situación de la violencia contra las mujeres*. México. 138.

https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197124.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres. (2003). *Carpeta educativa contra la violencia, eduquemos para la paz, 2ª edición*. México. 16, 41, 44, 48 y 50.

cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100864.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres. (2018) *¿Qué es la violencia cibernética contra las mujeres?*

México. <https://www.inmujeres.cdmx.gob.mx/violencia-cibernetica-contra-mujeres/identificala>

Instituto Nacional de la Salud Mental. (2020). El cerebro de los adolescentes: 7 cosas que usted debe

saber. *NIH* (20). Párr. 2. Recuperado de [El cerebro de los adolescentes: 7 cosas que usted debe saber \(nih.gov\)](#)

Interacción social. (s.f.). *Definición.xyz*. Párr. 1. <https://definicion.xyz/interaccion-social/>

Islas, O. (2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. *Entretextos* (38). 6.

<http://entretextos.leon.uia.mx/num/19/PDF/ENT19-1.pdf>

Jaimovich, D. (2018). La historia detrás del primer vídeo que se subió a Youtube. *Infobae*.

<https://www.infobae.com/america/tecno/2018/04/23/la-historia-detras-del-primer-video-que-se-subio-a-youtube/>

Justin, W. P. y Sameer, H. (2018). *Sextorsión* entre adolescentes: resultados de una encuesta de jóvenes estadounidenses. *Abuso sexual*, 32 (1). Estados Unidos. 31, 32 y 33.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1079063218800469>

KNR Abogados. (2017, Agosto 10). *Unión libre o concubinato*. Párr. 1 y 2.

<https://knr.mx/2017/08/10/union-libre-o-concubinato/>

La Evolución de WhatsApp. (2017). *El Imparcial*. México. Párr. 1. [La evolución de WhatsApp](#)

<http://elimparcial.com>

- La Sal Centro de Psicoterapia. (2016) *¿Cómo influyen las redes sociales en las relaciones personales?* Madrid. <https://www.psicoterapialasal.com/blog/redes-sociales-y-relaciones-personales/>
- Ley Olimpia y Ley Ingrid: dos casos que han cambiado la legislación en CDMX. (2021, Marzo 02). *Expansión política*. México. Párr. 6 y 8. <https://politica.expansion.mx/cdmx/2021/03/02/ley-olimpia-y-ley-ingrid-dos-casos-que-han-cambiado-la-legislacion-en-cdmx>
- Lozano, R. (2011). De las TIC a las TAC: tecnologías del aprendizaje y del conocimiento. *Anuario ThinkEPI*, 5. 46. [Dialnet-DeLasTICALasTAC-3647371.pdf](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3647371)
- Mafra, E. (2018, Junio 28). *Ventajas de las redes sociales: ¿Qué posibilidades ofrecen estos medios a individuos y empresas?* Rockcontent. Párr. 14, 15, 16, 19, 20, 21, 23. <https://rockcontent.com/es/blog/ventajas-de-las-redes-sociales/>
- Martínez, P. A. (2016). *La Violencia. Conceptualización y elementos para su estudio*. Revista Política y cultura, (46) México. Pág. 9. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422016000200007
- Matrimonio. (S.f.). *Justia México*. <https://mexico.justia.com/derecho-de-familia/matrimonio/>
- Molina, D. (2021, octubre 28). Historia de Facebook: nacimiento y evolución de la red social de Mark Zuckerberg. *IEBS*. Párr. 3. <https://www.iebschool.com/blog/auge-y-declive-de-un-imperio-llamado-facebook-redes-sociales/>
- Monogamia. (2017, Junio 15). *Definición Mx*. Ciudad de México. Párr. 1. <https://definicion.mx/?s=Monogamia>

- Montiel, I. J., Carbonell, E. J. V. y Salom M. G. (2014). *Victimización Infantil Sexual Online: Online Grooming, Ciberabuso y Ciberacoso sexual*. Universidad de Valencia. 1, 5 y 6.
https://www.researchgate.net/profile/Irene_Montiel/publication/275273999_Victimizacion_Infantil_Sexual_Online_Online_Grooming_Ciberabuso_y_Ciberacoso_sexual/links/553692660cf268fd001870be/Victimizacion-Infantil-Sexual-Online-Online-Grooming-Ciberabuso-y-Ciberacoso-sexual.pdf
- Nación 3, 2, 1. (2017). *La guía para identificar y prevenir el ciberacoso en México*. México.
<http://www.nacion321.com/ciudadanos/la-guia-para-identificar-y-prevenir-el-ciberacoso-en-mexico>
- Navarro, C. N., Salguero, V. M. A., Torres, V. L. E. y Figueroa, P. J. G. (2019). Voces silenciadas: hombres que viven violencia en la relación de pareja. *La Ventana*, 6 (50). México. Párr. 1 y 5. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200136
- Navarro, J. (2017, noviembre). *Definición de Unión Libre*. Definición ABC. Párr. 2.
<https://www.definicionabc.com/derecho/union-libre.php#cerrar>
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres. (2010, Octubre 31). *Consecuencias y costos*.
<https://www.endvawnow.org/es/articles/301-consecuencias-y-costos.html>
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres. (2020). *Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital. Lo que es virtual también es real*. México. 3, 4 y 5.
<https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Diciembre%202020/FactSheet%20Violencia%20digital.pdf>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). *La UNESCO: trabajando con y para los jóvenes*. <http://www.unesco.org/new/es/popular-topics/youth/>
- Pacheco, O. M. (2023, Marzo 1). Violencia digital: qué es y cómo puede afectarte. *Diario de Yucatán*. Párr. 16. <https://www.yucatan.com.mx/mexico/2023/3/1/violencia-digital-que-es-como-puede-afectarte-386247.html>
- Padilla, R. M. y Pérez, R. A. (2019). *WhatsApp e Instagram*. Slideshare [Whats app e instagram \(slideshare.net\)](https://www.slideshare.net)
- Pantallas Amigas. (2015). *Campaña sexting seguro*. <https://www.sexting.es/>
- Pantallas Amigas. (2020, Noviembre 6). *Ghosting, la tendencia en los tiempos del desamor que daña a la salud mental de los jóvenes*. Párr. 3, 4, 7, 9 y 10. <https://www.pantallasamigas.net/ghosting-desamor-ligar-redes-sociales-salud-mental-jovenes/>
- Parra, E. E.; Ramos, I., Montes de Oca, H. M. L.; Jiménez, A. S. E. Y Díaz, S. R. S. (2006). *Construyendo otras formas de ser mujeres, 2ª edición*. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. México. 14-18.
- Pérez, A. E. (2020, febrero 27). En México 4 de cada 10 hombres sufren violencia. *Somos Hermanos*. México. Párr. 2. <https://www.somoshermanos.mx/en-mexico-4-de-cada-10-hombres-sufren-violencia/>
- Pérez, P. J. y Merino, M. (2018). Definición de hacker. *Definición.de*. Párr. 2. <https://definicion.de/hacker/>

Ponce-k, I. I. (2012). Redes sociales. *Observatorio tecnológico 17*. España. 2.

<http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/eu/internet/web-20/1043-redes-sociales?start=1>

Pontioli, S. (2022, Enero 21). *Así resisten ellas: el fenómeno del revenge porn en México*.

Cimacnoticias. Párr. 15. <https://cimacnoticias.com.mx/2022/01/21/asi-resisten-ellas-el-fenomeno-del-revenge-porn-en-mexico/#gsc.tab=0>

¿Por qué paran las mujeres en México? 4 cifras que muestran la situación de las mujeres en el país.

(2020, Marzo 09). *CNN Español*. México. <https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/09/por-que-paran-las-mujeres-en-mexico-4-cifras-que-muestran-la-situacion-de-las-mujeres-en-el-pais/>

Posada, M. (2018, febrero 05). Aumenta *ciberbullying* en México, dicen expertos. *La Jornada*.

<https://www.jornada.com.mx/ultimas/economia/2018/02/05/aumenta-ciberbullying-en-mexico-dicen-expertos-4939.html>

Profamilia. (S.f.). *Violencia de género, atención integral en salud física, emocional y social*.

Colombia. Párr. 6. <https://profamilia.org.co/aprende/violencia-de-genero/tipos-de-violencias/>

¿Qué es el *sexting*? (2018, noviembre 02). *IntraMed*. Párr. 2 y 4

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=93210>

Qué es un meme y cuál es su origen. (2013) *El cronista*. Párr. 2. [Qué es un meme y cuál es su](#)

[origen - El Cronista](#)

Qué es el *zoombombing* y cómo evitarlo. (2020, Abril 17). *INFOBAE*. México. Párr. 3 y 5.

<https://www.infobae.com/america/tecno/2020/04/17/que-es-el-zoombombing-y-como-evitarlo/>

- Redes sociales más usadas en 2021. (2021, Febrero 7). *Nórtika*. Párr. 47. <https://nortika.mx/redes-sociales-mas-usadas/>
- Red y Green flags en las relaciones. (s.f.). *Helpsi*. Párr. 2 y 3. <https://helpsi.mx/https-helpsi-mx-red-y-green-flags-en-las-relaciones/>
- Regalado, O. (2016). *Usuarios de Instagram en México*. <http://octavioregalado.com/usuarios-de-instagram-en-mexico/>
- Retos virales en redes sociales, uno de los mayores peligros en internet para niños, niñas y adolescentes. (2023, Febrero 24). *Gaptain*. Madrid. Párr. 21, 23 y 50. <https://gaptain.com/blog/retos-virales-peligros-en-internet/>
- R.I.P. *Messenger*: ¿Qué pasará con mis contactos? (2012). *BBC News Mundo* https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/11/121107_tecnologia_messenger_rip_aa
- Rizo, G. M. (2006). La psicología social como fuente teórica de la comunicología. Breves reflexiones para explorar un espacio conceptual común. *Andamios*, 3 (5). México. 163. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632006000200009
- Robles, L. A. (2022, febrero 7). El Sur de Sonora registra seis de cada 10 ciberdelitos en el estado. *Tribuna*. México. Párr. 5. <https://www.tribuna.com.mx/sonora/2022/2/7/el-sur-de-sonora-registra-seis-de-cada-10-ciberdelitos-en-el-estado-285364.html>
- Rodríguez, A. (2021, 11 marzo). El algoritmo del amor: La historia de Tinder. *Hipertextual*. <https://hipertextual.com/2016/05/historia-de-tinder>
- Rovira, S. I. (2018, enero 3). Relaciones abiertas: 7 consejos y errores a evitar. *Psicología y mente*. Párr. 4. <https://psicologiymente.com/pareja/relaciones-abiertas>

- Rueda, C. L. (2012). Construcción de historias de vida: una evaluación narrativa para la intervención de terapia ocupacional en personas con discapacidad psiquiátrica. *TOG*, 9 (16). 11. [Dialnet-
ConstruccionDeHistoriasDeVidaUnaEvaluacionNarrativ-4221932.pdf](#)
- Ruíz, G. C. (2021, marzo 19). Eric Yuan y la impresionante historia de Zoom. *El Financiero*. México. Párr. 2. <https://www.elfinanciero.com.mx/opinion/carlos-ruiz-gonzalez/eric-yuan-y-la-impresionante-historia-de-zoom/>
- Salgado, E. L. A. Y Salgado, E. M. L. (2022, Marzo 3). Violencia digital contra las mujeres en México. Caracterización, efectos, experiencias y redes. *Femeris*, 7 (3). 39 y 40. <https://doi.org/10.20318/femeris.2022.7150>
- Secretaría de Salud de la Ciudad de México. (2015). *Por mí, por ti, por tod@s información vital para la salud sexual*. México. 65.
- Secretaría de las Mujeres. (2016). *Visibilización y prevención de la violencia cibernética contra las mujeres y niñas*. México. Párr. 2. <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/violencia-cibernetica-contra-mujeres>
- Secretaría de Seguridad Pública. (2012). *Manual Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos 1ª edición*. México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48440/Manual_Violencia_de_G_nero_en_Diversos_Contextos2.pdf
- Snapchat: Historia resumida. (2016, Diciembre 5). *Inversian*. <https://inversian.com/snapchat-historia-resumida/>

Suárez, D. (2014). *Violencia en relaciones de pareja lésbicas*. Centro de Investigación y Promoción para América Central de Derechos Humanos. Párr. 5.

http://www.cipacdh.org/cipac_articulo_completo.php?art=13

Suárez, K. (2021, abril 30). Ciberacoso, amenazas y fraude: la violencia digital se ceba contra las mujeres en plena pandemia. *El País*. México. <https://elpais.com/mexico/2021-04-30/ciberacoso-amenazas-y-fraude-la-violencia-digital-se-ceba-contra-las-mujeres-en-plena-pandemia.html>

Sufren violencia casi 13 millones de adultos mayores en México (2019, junio 19). *Economía Hoy*. Párr. 1. <https://www.economiahoy.mx/nacional-eAm-mx/noticias/9942165/06/19/Sufren-violencia-casi-13-millones-de-adultos-mayores-en-Mexico-.html>

Suplantación de identidad, te puede ocurrir a ti. (2019). *Grupo Ático 34*. Madrid. Párr. 3. <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/suplantacion-de-identidad/>

Tapia, F. (2022, Noviembre, 18) *Unión Libre*. Diálogos en Confianza. Párr. 1. <https://dialogosenconfianza.info/pareja/educacion-pa/union-libre/>

Tapia, M. L. (2019). Procesos psicológicos en los entornos virtuales. *Espacio Abierto*, 28 (3). Universidad del Zulia. Venezuela. 99 y 101.

<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7051681.pdf>

Tecnología y Derechos Humanos. (S.f.). *La violencia digital es real*. Paraguay. Párr. 2, 3, 4, 5, 10 y 11. <https://violenciadigital.tedic.org/#violencia>

Tejedor, S. y Pulido, C. (2012). Retos y riesgos del uso de internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos? *Comunicar*, 20 (39) España. 69.

<https://www.redalyc.org/pdf/158/15823945007.pdf>

Thomen, B. M. (2019, junio 27). Qué es la amistad verdadera. *Psicología Online*. España. Párr. 3.

<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-amistad-verdadera-4632.html>

TikTok ahora es la *app* más descargada del mundo. (2021, Agosto 11). *Infobae*. [TikTok ahora es la app más descargada del mundo - Infobae](#)

Tobón, C. O. (1986). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Canadá. 4-6.

<https://es.slideshare.net/LESGabriela/lec-20-tobon-el-autocuidado-una-habilidad-para-vivir>

Trujano, R. P., Dorantes, S. J., Tovilla, Q. V. (2009). Violencia en internet: nuevas víctimas, nuevos retos. *Liber*, 15 (1) Perú.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000100002

Toche, N. (2022, abril 29). *Grooming*, la pandemia cibernética que pone en peligro a la infancia. *El Economista*. México. Párr. 10, 11 y 12.

<https://www.economista.com.mx/arteseideas/Grooming-la-pandemia-cibernetica-que-pone-en-peligro-a-la-infancia-20220428-0121.html>

Tumblr: la historia de la red y su oscuro pasado. (2016, junio 12). *ActualApp*. Párr. 2. [Tumblr: la historia de la red y su oscuro pasado \(actualapp.com\)](#)

UNAM Global. (2023, Marzo 7). *El ciberacoso afecta a 9.7 millones de mujeres en México, según INEGI*. Párr. 7. [El ciberacoso afecta a 9.7 millones de mujeres en México, según el INEGI - UNAM Global](#)

[UNAM Global](#)

UNAM Global. (2018, Enero 18). México, cuarto lugar a nivel mundial en uso de redes sociales.

Excélsior. Párr. 2. <https://www.excelsior.com.mx/hacker/2018/01/18/1214650>

Universidad Internacional de Valencia (2018). *Las diversas formas de bullying: físico, psicológico, verbal, sexual, social y ciberbullying*. Valencia. Párr. 7.

<https://www.universidadviu.com/las-diversas-formas-de-bullying-fisico-psicologico-verbal-sexual-social-y-ciberbullying/>

Un meme no es lo que creías y éste es su verdadero significado. (2019, Octubre 10). *Milenio Digital*.

<https://www.milenio.com/virales/meme-que-es-teoria-y-mejores-memes>

Varela, E. (2019, octubre 16). Adicción a internet. Síntomas de la adicción a internet. *Clínica*

Barcelona. Párr. 2. [Síntomas de la Adicción a Internet | Hospital Clínic Barcelona](https://www.clinicbarcelona.org/sintomas/adiccion-a-internet)

[\(clinicbarcelona.org\)](https://www.clinicbarcelona.org)

Vega, L. (2021, marzo 18). ¿Cuáles son los estados en los que han aprobado la Ley Olimpia?

Plumas Atómicas. México. Párr. 2.

<https://plumasatomicas.com/noticias/mexico/cuales-son-los-estados-en-los-que-han-aprobado-la-ley-olimpia/>

Vela, L. (2020, febrero 14). ¡Adiós, matrimonio! Así puedes tener un acta de concubinato. *Dinero en*

imagen. México. Párr. 6. <https://www.dineroenimagen.com/actualidad/adios-matrimonio-asi-puedes-tener-un-acta-de-concubinato/109998>

Velázquez, M. (2019, junio 14). Violencia familiar, con gran incidencia en el país. *El Economista*.

México. Párr. 1. <https://www.economista.com.mx/politica/Violencia-familiar-con-gran-incidencia-en-el-pais-20190613-0132.html>

Velázquez, R. F. (2018, abril 04). *Policía cibernética, en 26 estados del país: Sistema Nacional de Seguridad Pública*. México. Código QRO. Párr. 1.

<http://codigoqro.com.mx/2018/04/24/policia-cibernetica-en-26-estados-del-pais-sistema-nacional-seguridad-publica/>

Xantomila, J. (2021, enero 06). Se agravó en la pandemia el acoso digital contra las mujeres, advierte ONU. *La Jornada*. México. 26.

<https://www.jornada.com.mx/notas/2021/01/06/sociedad/se-agravo-en-la-pandemia-el-acoso-digital-contra-las-mujeres-advierte-onu/>

Zepeda, C. (2022, julio 14). Aumentó el ciberacoso en 2021; son más afectadas las jóvenes: Inegi. *La Jornada*. México. 19. <https://www.jornada.com.mx/2022/07/14/economia/019n2eco>