

Violencia digital de género: el nuevo campo de batalla psicológico en 2025

Publicado el 12 de noviembre de 2025 - Luis Fernando Barrios

La psicóloga María Pilar Eguren analiza cómo la expansión digital ha creado nuevas formas de violencia y los retos terapéuticos que esto plantea.

La violencia de género ha encontrado un nuevo escenario: las pantallas. Según el informe Cyber Gender Violence 2025 de ONU Mujeres, siete de cada diez mujeres jóvenes han sufrido acoso, manipulación o amenazas en línea. Lo que comenzó como un problema de privacidad se ha convertido en una emergencia de salud mental global.

Como psicóloga, observo que la agresión digital tiene efectos emocionales comparables a la violencia física: ansiedad, trastornos del sueño y sensación de exposición permanente. Pero lo más alarmante es su normalización. La velocidad con la que circula el contenido humillante reduce la empatía y multiplica la culpa en las víctimas.

Diversos países han reaccionado. En España se implementó este año la figura del "delito de control digital", mientras que México y Argentina crearon fiscalías especializadas en ciberacoso. Desde el enfoque terapéutico, se están integrando programas de rehabilitación cognitivo-conductual y acompañamiento comunitario para reconstruir la confianza digital de las sobrevivientes.

Combatir la violencia digital exige algo más que leyes: requiere alfabetización emocional y tecnológica. Enseñar a reconocer patrones de manipulación en redes, cuestionar los discursos que trivializan el abuso y crear espacios seguros de conversación son pasos esenciales. La violencia de género ya no ocurre en la calle: ocurre también en la nube. Y allí debemos aprender a defendernos.