

## Psicóloga y violencia digital: “La responsabilidad está en quien la ejerce, no en la víctima”

La violencia en línea, por muy virtual que esa, tiene efectos concretos en la vida de las personas, de los colectivos y de las comunidades. Por lo tanto, nunca debemos minimizar cuando un posteo nos genera malestar o nos perturba.

La afirmación corresponde a Alejandra Calderón Martínez, psicóloga de la Dirección de Equidad e Igualdad de Género de la Universidad de Playa Ancha, quien recientemente participó en el ciclo de conversatorios de la Comisión de Género del Consejo de Rectores de Valparaíso.

Anuncio Patrocinado

# PERMISO CIRCULACIÓN

Segunda cuota

## Paga en línea:

[www.muninogales.cl](http://www.muninogales.cl)



**📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.**

**Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)**

**📅 17 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:**

**🕒 09:00 - 13:30 horas.**

**📅 17 Sábado 30 de Agosto: 🕒 09:00 - 13:30 horas.**

**También puedes realizar el trámite en [www.muninogales.cl](http://www.muninogales.cl)**



**Nogales**  
MUNICIPALIDAD

Psicóloga y violencia digital: “La responsabilidad está en quien la ejerce, no en la víctima”

Se trató de una instancia de reflexión que abordó entre otras cosas, justamente, la violencia de género digital y para lo cual el llamado al autocuidado fue central.

En este marco, Alejandra Calderón fue enfática en precisar que la víctima jamás es culpable de lo que le sucede en los medios digitales.

**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

**“El llamado al autocuidado no es un llamado a culpabilizar a las personas que están siendo víctimas de esto. O sea, esta idea de que ‘le pasó porque no se cuidó’ es una idea errada porque la responsabilidad está en quienes la ejercen, en quienes agreden. Entonces, las personas que se ven en posición de estar siendo víctimas de este tipo de violencia no son las culpables”.**

La especialista agregó que el llamado al autocuidado es una invitación a reflexionar y tomar conciencia de que sí existe la violencia en línea y que debemos tomar las medidas necesarias para seguir ejerciendo el derecho a ocupar el espacio público, en este caso, virtual. Es decir, todos y todas tenemos derechos a una vida libre de violencia, a que se respete nuestra dignidad, nuestra integridad física y psíquica, y a expresarnos.

## ¿CUÁL ES EL LÍMITE?

En relación a cuál es el límite entre una mala broma y la agresión digital, la especialista sostuvo que es claro: cuando es una broma, todos nos reímos, pero cuando el comentario, el video o la imagen que se publica nos perturba, nos provoca malestar, nos sentimos pasados a llevar, nos atemoriza o nos ridiculiza, es violencia.

Ahora bien, si somos testigos de agresión digital o alguna persona nos comenta lo mal que se sintió tras recibir un mensaje o ver una publicación sobre ella, es importante validar su sentimiento y comprender que aquello ocurrió en un contexto social y que, por lo tanto, involucra también a otros.

## ¿QUÉ HACER?

Respecto a qué hacer cuando somos víctimas de violencia digital, la psicóloga UPLA sostuvo que no hay una receta que se aplique para todas las personas y que ello dependerá de la persona y de las circunstancias.

**“Hay personas que necesitan enfrentar o responder, porque siente que de esa forma puede hacerse justicia o poner un límite a esta situación, pero a veces las agresiones son tan avasalladoras y de varias personas a la vez que, en ocasiones, no hay posibilidad de enfrentarlas a todas de manera segura (que una no se vuelva a exponer a nuestras agresiones). En ese caso, algunas personas decidirán bloquear, salir un rato de las redes sociales, tomarse un descanso... lo que sí es importante es respetar el propio sentir y buscar apoyo en personas que sean de confianza”,** dijo Alejandra Calderón, quien sostuvo que la terapia psicológica es una herramienta más en la red de contactos significativos de quien se siente vulnerado o vulnerada.

Finalmente, la especialista subrayó que todos y todas tenemos derecho a expresar nuestra identidad en el espacio virtual, tal como queramos y en la medida que no signifique una agresión para otras personas. Sin embargo, reiteró que es necesario tener presente que en el mundo virtual hay riesgos, hay violencia. Por lo tanto, el llamado es a conocer cómo funciona internet, informarse sobre estrategias de seguridad de digital que permitan abordar los riesgos que existen y luego tomar la decisión de qué y cómo publicar.

y tú, ¿qué opinas?