

Violentómetro

Versión Integrada 2026

(Russell, G. 2026)

Diseño elaborado por Russell, G., basado en el Violentómetro desarrollado por la Unidad Politécnica de Gestión de Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional de México (2009), con aportes de organizaciones de violencia digital, como marcos tipo Ley Olimpia en LATAM (2017-2018) y literatura especializada sobre violencia digital y microviolencias en redes sociales).

“Una misma conducta puede involucrar más de un tipo de violencia”

TRADICIONAL

DIGITAL

FENÓMENOS EN REDES SOCIALES QUE PUEDEN ESCALAR A VIOLENCIA

PELIGRO

BUSCA AYUDA

TEN CUIDADO

Necesitas ayuda profesional urgente.

No te dejes destruir. Necesitas ayuda.

La violencia puede aumentar.

- Asesinar 30
- Mutilar 29
- Torturar 28
- Violación (penetración sin consentimiento / bajo coerción) 27
- Agresión sexual / Abuso 26
- Acoso sexual / Coerción sexual 25
- Amenazar de muerte 24
- Amenazar con objetos o armas 23
- Encerrar / Aislar 22
- Patear 21
- Cachetear 20
- Empujar / Jalonear 19
- Pellizcar / Arañar 18
- Golpear “jugando” (con excusa de broma) 17
- Caricias agresivas (contacto físico brusco) 16
- Manosear (tocamientos no consentidos) 15
- Destruir artículos personales 14
- Controlar / Prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, vestimenta, apariencia, actividades, mails, celular, etc.) 13
- Levantar la voz / Gritar 12
- Intimidar / Amenazar 11
- Humillar en público 10
- Ridiculizar / Ofender 9
- “Gaslighting” (hacerte dudar de tu realidad) 8
- Descalificar / Insultar 7
- Culpabilizar 6
- Celar 5
- Ignorar / Ley del hielo 4
- Mentir/ Engañar (distorsionar hechos) 3
- Chantajear sutilmente 2
- Bromas hirientes 1

- 30
- 29
- 28 Trata virtual de personas
- 27
- 26
- 25 Difusión de contenido íntimo sin consentimiento (real o manipulado/“deepfake”)
- 24
- 23
- 22 Sextorsión
- 21
- 20 Ciberpersecución
- 19 Instalación de spyware o stalkerware
- 18 Difamación virtual
- 17
- 16 Suplantación virtual
- 15 Control forzado de ubicación GPS
- 14
- 13 Hostigamiento virtual
- 12 Exigir contraseñas
- 11 Acecho (“Stalking”)
- 10
- 9 Violación de datos personales
- 8
- 7 Insultos y ataques por mensajes/redes
- 6
- 5
- 4 Exclusión virtual
- 3
- 2
- 1

“Sexting” (coercitivo)

“Snooping”

“Doxxing”

“Negging”

“Typecasting”

“Zombieing”

“Haunting”

“Ghosting”

“Zumping”

“Mooning”

“Orbiting”

- “Curving”
- “Kittenfishing”
- “Phubbing”
- “Gatsbying”
- “Benching”
- “Breadcrumbing”

- Micro-descalificaciones / Minimización emocional
- “Love Bombing”

TIPOS O FORMAS MÁS COMUNES DE VIOLENCIA

- Micro-violencias o violencias sutiles
- Violencia económica o patrimonial
- Violencia psicológica o emocional
- Violencia de control o coercitiva
- Violencia física
- Violencia sexual
- Violencia social o simbólica
- Violencia digital o virtual
- Violencia vicaria

Violentómetro

Versión Integrada 2026

¿Qué es este violentómetro y cómo utilizarlo?

El violentómetro integrado es una herramienta visual de carácter psicoeducativo que busca ayudar a reconocer distintas formas de violencia que pueden aparecer en las relaciones afectivas o románticas, tanto en contextos presenciales como digitales.

Nota aclaratoria sobre uso:



La escala presenta conductas que pueden aumentar progresivamente en gravedad, desde formas sutiles o normalizadas hasta situaciones que representan un riesgo serio para la integridad física, psicológica o sexual de una persona.

Es importante señalar que este violentómetro no es un test psicológico ni un instrumento diagnóstico. No entrega resultados clínicos ni permite determinar por sí solo si existe violencia en una relación. Su objetivo es favorecer la reflexión, la identificación temprana de conductas problemáticas y la conversación sobre límites y respeto en las relaciones.

Esta herramienta puede ser útil para analizar dinámicas de violencia en distintos tipos de relaciones afectivas, por ejemplo: relaciones heterosexuales, relaciones dentro de la comunidad LGBTQ+, etc. Las conductas representadas no están asociadas a un género específico, ya que la violencia relacional puede aparecer en diferentes direcciones dentro de una relación.

Este violentómetro está pensado principalmente para analizar dinámicas dentro de relaciones afectivas o románticas, por lo que no está diseñado específicamente para evaluar violencia en contextos laborales, institucionales o políticos.

También es importante considerar que una misma conducta puede involucrar más de un tipo de violencia (psicológica, física, sexual, digital, económica u otras), y que su significado puede variar según el contexto, la frecuencia y la presencia de coerción o control.



Glosario de conceptos del “VIOLENTÓMETRO” TRADICIONAL

Micro-descalificaciones / Minimización emocional

Comentarios o actitudes que invalidan o restan importancia a las emociones de una persona. Constituyen violencia psicológica sutil porque deslegitiman la experiencia y afectan el autoestima.

“Love Bombing”

Exceso inicial de afecto y atención para generar apego rápido en una relación. Puede ser manipulación emocional cuando se usa para crear dependencia o control.

Bromas hirientes

Comentarios realizados en tono de humor que desvalorizan, hieren o incomodan, minimizando el daño bajo la excusa de “era broma”.

Chantajear sutilmente

Manipulación indirecta donde se insinúan consecuencias negativas si la otra persona no actúa como se espera.

Mentir / Engañar

Distorsionar deliberadamente la verdad para obtener beneficio personal o controlar a la otra persona.

Ignorar / Ley del hielo

Retiro intencional de comunicación o afecto como forma de castigo emocional.

Celar

Manifestaciones excesivas de sospecha, desconfianza o control muchas veces motivadas por inseguridad.

Culpabilizar

Atribuir de manera injusta la responsabilidad emocional o conductual a la otra persona.

Manosear

Contacto físico no consentido con connotación sexual.

Caricias agresivas

Contacto físico que aparenta cercanía pero contiene violencia o invasión.

Golpear “jugando”

Agresiones físicas minimizadas como bromas o juegos.

Pellizcar / Arañar

Agresiones físicas leves pero intencionales.

Empujar / Jalinear

Uso de fuerza física para someter o controlar.

Cachetear

Agresión directa al rostro.

Patear

Violencia física severa con riesgo de daño significativo.

Encerrar / Aislar

Privar de libertad o contacto social de manera forzada.

Amenazar con objetos o armas

Uso de herramientas o armas para infundir temor.

Amenazar de muerte

Advertencias explícitas de causar la muerte.

Descalificar / Insultar

Invaldar opiniones, pensamientos o emociones, haciendo sentir inferior al otro/a. Expresar desprecio mediante críticas, burlas o insultos que buscan invalidar.

“Gaslighting”

Manipulación psicológica en la que una persona distorsiona o niega la realidad para que la otra dude de su memoria, percepción o juicio.

Ridiculizar / Ofender

Uso del desprecio o la burla para menospreciar a una persona, ya sea en público o en privado. Constituye violencia psicológica porque busca desacreditar.

Humillar en público

Exponer o avergonzar a la persona frente a terceros de forma deliberada.

Intimidar / Amenazar

Generar miedo mediante gestos, palabras o advertencias implícitas.

Levantar la voz / Gritar

Elevar el tono de voz para intimidar o imponerse en una discusión. Genera miedo, tensión y desequilibrio.

Controlar / Prohibir

Limitar amistades, actividades, vestimenta, decisiones o acceso a recursos (dinero, celular, redes).

Destruir artículos personales

Daño intencional a objetos significativos como forma de castigo o dominio.

Acoso sexual / Coerción sexual

Conductas de naturaleza sexual no deseadas, como insinuaciones, comentarios o presiones para obtener favores sexuales. Constituye violencia sexual porque busca incomodar, intimidar o presionar a la persona para obtener consentimiento bajo presión.

Agresión sexual / Abuso

Contacto físico de carácter sexual sin consentimiento, como tocamientos o manoseos. Es violencia sexual porque vulnera la autonomía corporal y el derecho de la persona a decidir sobre su propio cuerpo.

Violación (penetración sin consentimiento)

Acto sexual con penetración realizado sin consentimiento y bajo coerción, amenaza o fuerza. Es una forma grave de violencia sexual que vulnera profundamente la integridad y la libertad sexual.

Torturar

Causar intencionalmente dolor extremo para someter o castigar a una persona.

Mutilar

Causar la pérdida o daño permanente de una parte del cuerpo de una persona.

Asesinar

Privar intencionalmente de la vida a otra persona.



Si has experimentado alguna de estas conductas o formas de violencia, es importante que no lo enfrentes en silencio. Ninguna persona merece ser tratada con desprecio, control o agresión. Buscar ayuda y apoyo profesional en salud mental puede ser un paso fundamental para proteger tu bienestar, recuperar tu seguridad y comenzar un proceso de reparación. No estás solo/a: pedir ayuda también es una forma de cuidarte.

Glosario de conceptos del “VIOLENTÓMETRO” DIGITAL



Exclusión virtual

Conducta consistente en aislar deliberadamente a una persona en espacios digitales: no responder mensajes, dejarla fuera de grupos, ignorarla de forma sistemática o desaparecer sin explicación. Puede generar confusión, inseguridad y malestar emocional.

Insultos y ataques por mensajes/redes

Uso de mensajes, comentarios, audios o publicaciones digitales para agredir verbalmente, menospreciar o atacar a otra persona, ya sea en privado o en espacios públicos (redes sociales, chats, foros).

Violación de datos personales

Obtención, uso o difusión de información privada (direcciones, fotos, RUN (ID), contraseñas, conversaciones, ubicación) sin consentimiento, vulnerando la privacidad y seguridad de la persona afectada.

Acecho (“Stalking”)

Vigilancia persistente en entornos digitales: revisar constantemente redes, seguir cada publicación, controlar horarios de conexión o interacciones, generando sensación de persecución o amenaza.

Exigir contraseñas

Presionar u obligar a una persona a entregar las contraseñas de sus redes sociales, correo u otras cuentas digitales como forma de supervisión o control, lo cual genera vulneración a la privacidad y autonomía personal.

Hostigamiento virtual

Conducta repetitiva de acoso digital que puede incluir mensajes insistentes, intimidantes o humillantes, con el objetivo de incomodar, dominar o afectar emocionalmente a la otra persona.

Difusión de contenido íntimo sin consentimiento (real o manipulado/ “deepfake”)

Publicación o envío de material privado (fotos, videos, audios) sin autorización de la persona involucrada, incluso si dicho contenido fue compartido inicialmente de manera consensuada. Puede tratarse de contenido real o manipulado (Ej.: “deepfakes”, cambios de cara, etc.)

Trata virtual de personas

Uso de plataformas digitales para captar, manipular o explotar personas con fines de abuso sexual, económico o coercitivo, generalmente mediante engaño o vulnerabilidad emocional.

FENÓMENOS EN REDES SOCIALES QUE PUEDEN ESCALAR A VIOLENCIA

“Phubbing”

Ignorar a alguien durante una interacción (virtual o presencial) prestando atención al celular u otros dispositivos.

“Breadcrumbing”

Enviar señales mínimas de interés (mensajes breves, likes) para mantener a la otra persona enganchada sin intención real de vínculo.

“Kittenfishing”

Presentarse de forma ligeramente falsa o idealizada en redes (fotos antiguas, exageración de logros), generando expectativas irreales.

“Benching”

Mantener a alguien “en espera”, con contacto mínimo, para no perder la opción de vínculo sin compromiso real.

“Zombieing”

Reaparición inesperada de alguien que había desaparecido sin explicación, retomando el contacto como si nada hubiese ocurrido.

“Typecasting”

Encasillamiento digital de una persona en un rol o identidad específica, reduciéndola y limitando su expresión personal.

“Negging”

Comentarios sutilmente despectivos disfrazados de bromas o halagos, utilizados para dañar la autoestima y ejercer control emocional.

Control forzado de ubicación GPS

Presionar u obligar a una persona a compartir permanentemente su ubicación mediante aplicaciones o funciones del celular para saber dónde está en todo momento. Invade la privacidad y establece una dinámica de vigilancia y control.

Suplantación virtual

Creación o uso de perfiles falsos para hacerse pasar por otra persona, publicar en su nombre, engañar a terceros o dañar su reputación. Puede causar perjuicios emocionales y sociales.

Difamación virtual

Difusión de información falsa, sacada de contexto o con intención dañina sobre una persona en entornos digitales, afectando su imagen, reputación o relaciones.

Instalación de spyware o stalkerware

Instalar en el dispositivo de otra persona programas que permiten espiar sus mensajes, llamadas o ubicación sin su conocimiento. Es una forma grave de violencia digital porque invade la privacidad.

Ciberpersecución

Forma más intensa del acoso digital, donde existe seguimiento constante, amenazas implícitas o explícitas y sensación persistente de peligro o control. Genera miedo recurrente y sensación de vigilancia.

Sextorsión

Amenaza de difundir imágenes, videos o información íntima con el fin de manipular, obtener dinero, favores sexuales o mantener control sobre la víctima.

“Curving”

Evitar encuentros o conversaciones directas mediante excusas constantes, sin cortar explícitamente la relación.

“Gatsbying”

Publicar contenido estratégicamente para que una persona específica lo vea, buscando atención indirecta.

“Orbiting”

Mantener presencia constante en redes (ver historias, reaccionar) sin contacto directo, impidiendo el cierre emocional.

“Mooning”

Comunicación esporádica, impredecible y emocionalmente desconcertante, que aparece y desaparece sin estabilidad.

“Zumping”

Término derivado de Zoom: terminar una relación mediante videollamada o mensaje digital, evitando el contacto directo.

“Ghosting”

Corte abrupto de toda comunicación digital sin explicación, dejando a la otra persona en incertidumbre emocional.

“Haunting”

Seguir interactuando con publicaciones (likes, vistas) sin hablar directamente, manteniendo una presencia ambigua y confusa.

“Doxxing”

Publicación intencional de datos personales (dirección, teléfono, trabajo, RUN/ID, etc.) para exponer, intimidar o facilitar ataques contra la persona.

“Snooping”

Revisión no autorizada del celular, correos, redes sociales o dispositivos digitales de otra persona, invadiendo su privacidad.

“Sexting” (coercitivo)

Intercambio de contenido íntimo bajo presión, amenaza o manipulación emocional. No existe consentimiento real, aunque la persona acceda por miedo o culpa.