

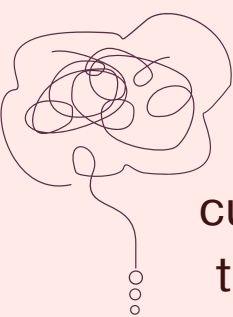
He sido víctima de

violencia sexual digital

¿es normal que me sienta así?

La violencia sexual digital no es menos grave que el resto de violencias sexuales. Y, como tal, dañan psicológica y socialmente a quien la vive, produciendo una gran incidencia sobre el bienestar.

Malestar emocional



culpa, vergüenza, tristeza, enfado, angustia, ansiedad, preocupación, miedo, estrés autolesiones



Malestar hacia una misma

pérdida de autoconfianza, baja autoestima, imagen negativa de sí misma, no creerse valiosa, miedo a ser juzgada o humillada

Malestar social

conflictos en el ámbito educativo, laboral y/o relacional, bajo apoyo recibido, respuestas culpabilizadoras del entorno, aislamiento



Malestar sexual

disminución del deseo sexual, miedo a mantener relaciones afectivosexuales, conductas sexuales de riesgo (ITS, embarazos no deseados)



Malestar físico

dolores de cabeza o estómago, pesadillas, cambio en las rutinas de sueño y/o alimentación, dificultad concentración



Malestar online

exposición constante a la violencia, pérdida de control, sensación de inseguridad, aislamiento, revisión constante de las RRSS



Si estas sensaciones no se van o se intensifican, pide ayuda.
No estás sola.

