

***SEXTING Y RIESGOS EN LA SALUD MENTAL EN JÓVENES ADULTOS
CISGÉNERO HETEROSEXUALES ENTRE 18 Y 25 AÑOS DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA LUIS AMIGÓ.***

Alejandro Álvarez Mejía

Jean Carlos Munera Jiménez

Yhuliana Andrea Ortiz Gómez

Sara Vásquez Gómez

María Paulina Villa Forero

Natalia Zapata Botero

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa de Psicología

Universidad Católica Luis Amigó

El cuerpo y la subjetividad en las tecnologías digitales I - G2

Jorge Iván Jaramillo Zapata

Medellín, Colombia

2025

Resumen

La práctica del *sexting*, se ha convertido en una práctica sexual común en la actualidad, el propósito de este estudio es analizar la percepción sobre los riesgos para la salud mental en torno a esta práctica, desde un enfoque cualitativo por medio de entrevistas semiestructuradas, realizadas a jóvenes adultos cisgénero heterosexuales entre 18 y 25 años de la Universidad Católica Luis Amigó, donde se interpretan sus experiencias frente a la práctica apoyados en la psicología de la sexualidad planteada por Useche (2016) y los conceptos respecto a la sexualidad propuesta por Carballo (2002). Entre los hallazgos encontrados se evidencia que los participantes no asocian el riesgo para la salud mental con el *sexting*, por el contrario, lo relacionan con lo social, ético o moral, ya que para los jóvenes el *sexting* forma parte de diversas dinámicas sociales actuales y no se asocia con algo negativo, sin embargo, al hablar desde la experiencia personal, lo asumen como una práctica reservada y privada, si bien existe una mayor apertura hoy en día frente al tema, aún se evidencian ciertos patrones sociales que condicionan su percepción. Estos resultados dejan preguntas y vacíos sobre cómo se ve este fenómeno en otros contextos, ampliándolo en perspectivas de género, otras orientaciones sexuales y personas adultas.

Palabras claves: *sexting*, salud mental, riesgo, relaciones, emociones, género, jóvenes adultos, sexualidad.

Abstract

The practice of sexting has become a common sexual practice today. The purpose of this study is to analyze perceptions of the mental health risks associated with this practice from a qualitative approach through semi-structured interviews conducted with cisgender heterosexual young adults between the ages of 18 and 25 at the Luis Amigó Catholic University, where their experiences with the practice are interpreted based on the psychology of sexuality proposed by Useche (2016) and the concepts regarding sexuality proposed by Carballo (2002). The findings show that participants do not associate mental health risks with sexting. On the contrary, they relate it to social, ethical, or moral issues, since for young people, sexting is part of various current social dynamics and is not associated with anything negative. However, when speaking from personal experience, they consider it a reserved and private practice. Although there is greater openness today regarding the issue, certain social patterns that condition their perception are still evident. These results leave questions and gaps about how this phenomenon is viewed in other contexts, expanding it to include gender perspectives, other sexual orientations, and adults.

Keywords: *sexting*, mental health, risk, relationships, emotions, gender, young adults, sexuality.

Introducción

Esta investigación se orienta al análisis de la percepción que tienen los jóvenes adultos sobre el *sexting* y los riesgos que esta práctica representa para la salud mental. Su propósito es comprender los aspectos subjetivos que influyen en la forma en que experimentan esta conducta en el contexto actual de la era digital, identificando factores de riesgo y consecuencias emocionales, especialmente en situaciones de extorsión o difusión no consentida de contenido íntimo (Torres Mora, 2021).

Según Drouin et al., (2013, como se citó en Rodríguez & Duran, 2019), casi la mitad de los estudiantes universitarios han enviado contenido sexual a sus parejas estables, y un porcentaje considerable lo ha hecho en relaciones ocasionales o en contextos de infidelidad. Además, se ha encontrado que esta práctica puede estar asociada a comportamientos sexuales de riesgo, consumo de sustancias, conductas agresivas y fenómenos como el cyberbullying (Morelli et al., 2016; Dake et al., 2012; Lee et al., 2013). Estos datos evidencian que el *sexting* no es un fenómeno aislado, sino parte de un entramado más amplio de prácticas que inciden directamente en la salud emocional de los jóvenes.

A pesar de esto, muchas estrategias de prevención y educación sexual siguen enfocadas principalmente en adolescentes, ignorando que los adultos jóvenes también están expuestos a dinámicas de vulnerabilidad en sus interacciones digitales. Monsalve y García (2021) advierten que la falta de formación adecuada puede convertir el *sexting* en una práctica riesgosa, especialmente en un entorno donde es muy fácil compartir y viralizar contenido íntimo sin consentimiento.

Desde una perspectiva psicológica, este proyecto permite identificar variables clave para el desarrollo socioemocional, como la impulsividad, la gestión de la intimidad o la percepción del riesgo. Por lo anterior, surge como pregunta de investigación ¿Cuál es la percepción de los riesgos para la salud mental derivados del *sexting* entre adultos jóvenes cisgénero heterosexuales, de 18 a 25 años, de la Universidad Católica Luis Amigó?

Su estudio no solo enriquece la comprensión del comportamiento juvenil, sino que también aporta herramientas para el diseño de intervenciones educativas y preventivas. Además, al nutrirse de aportes de la psicología, la educación y la comunicación digital, esta

investigación ofrece una visión integral e interdisciplinaria que resulta innovadora y relevante.

Con respecto al alcance, este estudio aporta una mirada novedosa al centrarse específicamente en adultos jóvenes cisgénero heterosexuales de la Universidad Católica Luis Amigó. En un mundo cada vez más mediado por las tecnologías, ignorar los riesgos asociados al *sexting* perpetúa la desinformación y aumenta la vulnerabilidad emocional de los jóvenes. Por ello, esta investigación no es solo una contribución al conocimiento, sino una herramienta transformadora que busca incidir en la práctica profesional, educativa y política, su valor radica en su capacidad de generar conciencia, prevenir daños y promover relaciones más responsables, seguras y empáticas en la era digital.

La investigación estuvo transversalizada bajo una mirada de la psicología de la sexualidad, donde autores como Useche (2016) brinda un acercamiento a este concepto, permitiendo entenderla como un campo de estudio científico del ejercicio de la función erótica y de la sexualidad humana en sus múltiples dimensiones: biológica, psicológica y sociocultural, hablando de la sexualidad como un aspecto fundamental dentro de la psicología como ciencia, resaltando su importancia para las investigaciones de los últimos siglos, con base a esto se busca entender como el *sexting* está ligado con estos procesos de exploración sexual, construcción de identidad y expresión sexual en jóvenes adultos, para establecer una base conceptual que permita observar los riesgos en relación con la salud mental asociados a la práctica del *sexting*.

Junto con esto surgen aspectos como sexualidad humana, identidad humana y expresión sexual, apoyándonos en autores como Carballo Vargas (2002), que nos explica estos conceptos y cómo están relacionados con el *sexting* y la salud mental, expresando que la sexualidad es un elemento central en la vida de las personas, mezclando aspectos biológicos, afectivos, psicológicos, socioculturales, estando directamente relacionadas con la expresión sexual, entendida en cómo la persona refleja su sexualidad por medio de comportamientos, pensamientos y emociones (p.30).

La práctica erótica es aquel momento donde el ser humano regula sus instintos de acuerdo a las normas e ideales culturales, autores como Pérez Carvajal permiten comprender un poco más este concepto, plantea que, la inmediatez del deseo se reprime, dando paso a una búsqueda de seguridad en lo conocido, lo que refleja la complejidad de la experiencia erótica y su vínculo con la individualidad y la protección (p. 131).

En la investigación surgieron varias categorías que van dirigidas a, la salud mental, el *sexting*, seguido a la definición de riesgo “se sugiere definir el riesgo como la probabilidad de

que, dadas unas condiciones determinadas, se produzca un daño o un resultado no deseado, considerando tanto las características del individuo como las del entorno” (Fauquet-Ars et al., 2019, p. 176), junto con los riesgos del *sexting* en la salud mental.

Algunas hipótesis que surgieron van encaminadas y relacionadas con los avances de la tecnología y las redes sociales, el mayor uso de estas logra hacer que los adultos jóvenes tengan una comunicación más precisa y continua con sus pares y deja la distancia de lado para tener relaciones más íntimas, con esto, se abre una brecha de vulnerabilidad que deja entrar los riesgos del *sexting* en la salud mental, o, en contra parte, aspectos positivos como aumento de la autoestima, identidad sexual, eliminación del tabú y fortalecimiento en la intimidad de pareja.

Metodología

La investigación se enmarca en el paradigma cualitativo, el cual permitió reconocer, explorar e identificar la diversidad de fenómenos en distintos escenarios y contextos sociales. Este paradigma se orienta a la comprensión profunda de las realidades humanas y sus interacciones, dado que “(...) las preocupaciones o interrogantes planteados para ser resueltos desde el enfoque cualitativo están determinados por las realidades de la vida y de la interacción del ser humano en los diferentes contextos.” (Pulido Varón, 2024, p. 18). Desde esta perspectiva, el propósito fundamental es generar conocimiento a partir de la interacción entre el investigador y los participantes, captando la complejidad de la salud mental y las vivencias asociadas a la práctica del *Sexting*.

En coherencia con lo anterior, se adoptó un enfoque fenomenológico descriptivo, el cual permitió analizar la percepción de los riesgos para la salud mental vinculados a la práctica del *sexting* en un grupo específico de jóvenes adultos. Este enfoque resulta pertinente en contextos poco investigados, ya que posibilita la comprensión de fenómenos emergentes en su entorno natural y desde la experiencia subjetiva de los participantes.

Fue el método fenomenológico e interpretativo el que guió el proceso investigativo, enfocados en comprender los significados que los participantes atribuyeron a sus experiencias con el *sexting* y los riesgos que perciben para su salud mental.

Este método se sustenta en la hermenéutica como herramienta de análisis, lo que permite profundizar en los sentidos y significados presentes en los relatos individuales, facilitando una interpretación integral del fenómeno.

El diseño de investigación empleado corresponde igualmente a un diseño fenomenológico descriptivo, por ser el más adecuado para aproximarse a un fenómeno poco estudiado en el contexto universitario. Su carácter flexible posibilita realizar ajustes durante el proceso de recolección y análisis de la información, identificando categorías emergentes y construir una base conceptual que sirviera de referencia para futuras investigaciones.

La población objeto de estudio estuvo conformada por ocho jóvenes adultos, 4 hombres y 4 mujeres cisgenero heterosexuales, con edades entre los 18 y 25 años, y manifestaron haber tenido experiencias directas con la práctica del *sexting*.

Para la recolección de la información se utilizó la entrevista semiestructurada, orientada a explorar las percepciones, experiencias y riesgos percibidos en torno a la práctica del *sexting*.

El procedimiento de recolección y análisis de la información se desarrolló en varias etapas. Inicialmente, se realizó la selección y contacto de los participantes que cumplieran con los criterios antes mencionados, garantizando un ambiente confidencial y seguro para la aplicación de las entrevistas. Las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas de manera literal, con el objetivo de preservar la fidelidad de los relatos. El análisis de la información se llevó a cabo desde un enfoque fenomenológico, identificando patrones significativos en las narraciones y organizándose en categorías que permitan descubrir la esencia de las experiencias vividas por los jóvenes en relación con el *sexting* y los riesgos percibidos para su salud mental.

Finalmente, se garantiza la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes, asegurando que su identidad no será revelada en ningún momento. Se solicitó la firma de un consentimiento informado donde se explicaron los objetivos y procedimientos del estudio, así como el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. La información recolectada fue manejada con estrictas medidas de seguridad, resguardando la integridad y bienestar de los sujetos durante todo el proceso. Asimismo, se tuvo especial cuidado en el manejo sensible del tema, brindando información sobre recursos de apoyo psicológico en caso de que la participación o el contenido de las entrevistas genere malestar emocional.

Resultados

Mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas, empleadas como método de recolección de información para su posterior análisis, se obtuvieron resultados que

permitieron dar respuesta a los objetivos planteados, tanto generales como específicos, de la presente investigación. El análisis de las entrevistas se realizó a partir de la identificación de categorías principales, dentro de las cuales emergieron diversas subcategorías que enriquecieron la comprensión del fenómeno estudiado.

Entre las categorías principales se destacaron los riesgos para la salud mental asociados a la práctica del *sexting* y su relación con las dinámicas individuales y sociales que atraviesan a los participantes. Asimismo, de acuerdo con una de las hipótesis iniciales, se contempló la posibilidad de que surgieran aspectos favorables o positivos vinculados a la práctica del *sexting*, lo cual se confirmó en los hallazgos. De igual manera, emergieron otras categorías relevantes, tales como las diferencias de género y la identificación de factores protectores, que aportan matices significativos al análisis global de los resultados.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las entrevistas, organizados según las categorías y subcategorías identificadas durante el proceso investigativo. Para referirse a los participantes se emplearon códigos alfanuméricos con el fin de preservar su anonimato y facilitar la distinción por género: la letra P corresponde a “participante”, seguida por H o M, según se trate de hombres o mujeres, respectivamente, y un número del 1 al 4, dado que se entrevistaron cuatro hombres y cuatro mujeres en total. Cada categoría se desarrolla considerando las percepciones, experiencias y discursos de los participantes, con el propósito de evidenciar los significados que éstos atribuyen a la práctica del *sexting* y su relación con la salud mental. Este abordaje permite una comprensión integral del fenómeno, atendiendo tanto a los aspectos de riesgo como a los elementos que pueden ser considerados favorables o protectores dentro de las dinámicas relacionales y subjetivas de los jóvenes adultos participantes.

Riesgo en salud mental y sexting

Tras analizar los aspectos relacionados con el *sexting*, se abordó una categoría denominada riesgo en salud mental y *sexting*, en la que se surgieron cuatro subcategorías: baja autoestima, vergüenza, ansiedad y miedo, y culpa. Estas emociones evidencian las afectaciones psicológicas provenientes de la exposición o posible filtración del contenido íntimo, así mismo, las tensiones que esta práctica genera en la autopercepción y salud mental de los participantes.

En primera instancia, la *baja autoestima* se determinó como un aspecto importante. Uno de los participantes de las entrevistas manifestó:

Si había experimentado algo de incomodidad, porque era como bueno, ¿qué percepción entonces a través de esa imagen o ese video le estoy dando al otro?. Las primeras veces era como muy incómodo, porque entonces era quedar a la expectativa de lo que podría pensar en este caso, mi pareja de mí. (PH01)

Estas sensaciones se vincularon con los ideales sociales de belleza y sexualidad, los cuales influyen en la autoimagen y pueden llevar a comparaciones o sentimientos de insuficiencia. Tal como lo expresaron dos participantes: “Digamos que en términos de autoestima, yo sí pues estimaba mi cuerpo, pero uno igual tenía inseguridades, inseguridades pues en función a las representaciones sociales que están también en el momento” (PH01)

Respecto como a mi autoconcepto sí me afectó, siento que lo primero que pensé fue cómo, ay van a pensar que soy una fácil... pensar que mi valor estaba en lo que decían de mi cuerpo, obviamente me sentí mal, me sentí triste, hasta enojada porque fue como no debía haber hecho eso, ¿para que confíe en esa persona? (PM04)

Sin embargo, también se observó que, en algunos casos, la práctica del *sexting* podría contribuir al fortalecimiento de la autoestima, sintiéndose bien consigo mismo, al representar una forma de reafirmación corporal y de autoconfianza, una participante menciona: “Muchas veces tenemos el tabú de la sexualidad en la sociedad, entonces empieza a ser complejo y eso puede llegar a afectar el autoestima” (PM01)

La autoestima es mencionada por varios de los participantes, esta puede verse afectada, causando inseguridades. Mientras que también puede incrementar de manera que se sientan bien consigo mismos.

En este sentido, la autoestima y la percepción del propio cuerpo se pueden ver afectadas de manera significativa, debido a que la validación personal pasa a depender de la mirada y de los juicios de la sociedad. Lo que permite comprender cómo los estereotipos de género están involucrados en el impacto emocional, ya que las mujeres suelen estar más expuestas a los estigmas sociales cuando se filtra el contenido del *sexting*.

Por otro lado, la *vergüenza* emergió como una emoción, frente a la posibilidad de una filtración o divulgación del contenido, sin consentimiento de las partes. Los participantes manifestaron que una posible filtración del contenido, provocaría incomodidad y aislamiento, por el juicio social y familiar al que se verían expuestos, así lo expresaron dos participantes: “Me pondría como tal a pensar, que si eso llega a pasar, yo me aislaría mucho porque me daría muchísima vergüenza” (PM02); “Me afectaría que mi familia vea eso, más que todo como vergüenza” (PM03).

En ambos casos, la vergüenza está relacionada al miedo a ser señalados y juzgados. Incluso a la pérdida del respeto o la aceptación de los otros, siendo una de las principales amenazas por las que se vería afectada su salud mental. Como lo menciona Hernández (2024), esto es “vivir la vergüenza con el temor por ser ridiculizado, a ser excluidos por su grupo, a experimentar tensión, nerviosismo o preocupación excesiva que desate una ansiedad” (p. 8).

Otra subcategoría que se identificó fue la *ansiedad y miedo*, estas emociones están vinculadas al temor de que las imágenes o videos pudieran ser difundidos sin su consentimiento. Los entrevistados refirieron: “Fue como de ansiedad, estrés, por saber si esas fotos están rodando por ahí” (PH02); “Probablemente me causaría, no sé, quizás un ataque de ansiedad, me causaría mucho miedo porque también me pondría a pensar en la imagen que ya a partir de ese momento tendrán las personas que yo quiero de mí” (PM02).

Esto refleja un estado de ansiedad persistente al rechazo o la desaprobación social, ya que “la ansiedad es una reacción emocional que incluye...tensión y preocupación; aspectos fisiológicos con una alta activación del sistema nervioso autónomo y comportamientos motores que suelen ser inadecuados y poco adaptativos” (Cujano, 2024, p. 1). Esto genera un impacto constante en la tranquilidad y seguridad personal, al mantener una alerta frente al riesgo de vulnerabilidad digital.

Además de la preocupación constante, la ansiedad también se relaciona con el miedo a la exposición o filtración del contenido. La participante PM01 menciona: “Lo hago con personas que conozco mucho pero quizás hay ese miedo de que sea expuesto en algunas ocasiones por rabia, siento que eso genera algo de incomodidad al momento de hacerlo”

Este temor se asocia especialmente a la percepción que los familiares o personas cercanas puedan tener de la persona expuesta, lo cual coincide con el vínculo entre *sexting* y el autoconcepto social, en este contexto, no solo se asocia al miedo al juicio externo, sino también a la autocrítica y al cuestionamiento de sus propias decisiones. Según Hernández (2024), esto se debe a que la persona involucrada “puede experimentar el miedo a ser descubierta o a que divulguen su contenido, ese miedo permitirá que no se someta a este tipo de riesgo y afecte a su integridad” (p. 49).

La culpa, suele aparecer asociada con el arrepentimiento y la autocrítica después de enviar el contenido. Una participante expresó “Me sentiría devastada... culpa por haber confiado” (PM02)

Esto genera una carga emocional que afecta la autovaloración. Esto se debe a que la culpa es una “forma de pensamientos repetitivos que constantemente cuestionan al individuo

sobre aquello que hizo mal” (Saldarriaga, 2021, p. 15), por tal motivo, refuerza la autoexigencia y puede contribuir al debilitamiento de la autoestima, generando sentimientos de malestar.

Estos resultados, nos exponen que la práctica del *sexting* puede producir diferentes afectaciones emocionales, donde las experiencias de baja autoestima, vergüenza, ansiedad, miedo y culpa inciden directamente en la salud mental de los participantes.

No en todas las ocasiones que se práctica *sexting* hay consecuencias negativas, cuando se hace de manera consciente, responsable y con una adecuada comunicación, puede convertirse en una forma de explorar la sexualidad y mantener un vínculo con la pareja o con una persona de confianza. Es relevante entender que su riesgo depende de las condiciones en las que se realice.

Aspectos favorables

Dentro del análisis de las entrevistas, surgió la categoría de aspectos favorables, que hace referencia a los significados positivos asociados a la práctica del *sexting*, identificando tres subcategorías principales: conexión en pareja, placer y bienestar, y autoestima. Estas permiten reconocer que, más allá de los riesgos asociados al *sexting*, algunos participantes lo experimentan como una práctica con potenciales beneficios emocionales y relacionales.

Cuando se hace referencia a la *conexión en pareja*, se evidencia cómo el *sexting* puede funcionar como una estrategia para mantener la intimidad en relaciones a distancia o con limitaciones de tiempo. Una participante expresó: “Me gusta porque atrae conexión en pareja, incluso cuando no está físicamente...” (PM02). Otro participante añadió que “Muchas veces por tiempos limitados no tenemos acceso a encuentros físicos, entonces incurrimos en estas prácticas... no es lo mismo que un encuentro sexual, pero igual es satisfactorio” (PH01). Asimismo, el mismo entrevistado señaló que, con el paso del tiempo, el *sexting* puede convertirse en una práctica más cómoda y natural: “Al principio fue incómodo... pero después, a medida que uno va normalizando la práctica, se va sintiendo más tranquilo” (PH01).

Estas expresiones evidencian cómo la práctica se vincula a la necesidad de mantener la cercanía emocional y el deseo, constituyéndose como una forma de conexión simbólica y afectiva, interpretando que el *sexting* es percibido como una estrategia para mantener la intimidad, fortaleciendo la comunicación y la complicidad en la pareja incluso en contextos de distancia física. En relación con lo anterior,

La expresión de la sexualidad, mediante los vínculos emocionales, requiere que la persona integre amor y trabajo a su cotidianidad y que, con sus habilidades emocionales de autoconocimiento, automotivación, autocontrol y empatía, asuma compromisos y cumpla con responsabilidades en las relaciones interpersonales. (Carballo, 2002, p. 32)

Por otro lado, al hacer énfasis al *placer y bienestar*, se muestra que para algunos participantes el *sexting* también está asociado a la satisfacción sexual y regulación emocional; en palabras de un entrevistado: “Cuando lo practicaba era como... me hacía sentir bien, porque uno tiene una calentura y busca suplir esta necesidad de la forma más rápida posible” (PH03). Esta respuesta permite comprender cómo el *sexting* se integra en la vivencia de la sexualidad contemporánea como un medio rápido, accesible y seguro para la expresión del deseo, sin que necesariamente implique una interacción física; Tal como lo plantean González Ruíz et al. (2019), esta práctica puede “mejorar la intimidad y establecer un acercamiento sexual con la pareja, también los motiva el hecho de que se sienten aceptados por quienes reciben el contenido, además de que hacer esto los excita y satisface”, lo cual puede representar una forma de bienestar momentáneo, ligada a la autoexploración y al placer individual o compartido.

Finalmente, la subcategoría *autoestima* destaca la relación entre el *sexting* y la percepción positiva del propio cuerpo. Una participante señaló: “Además, desde mi autoconcepto, me gusta porque me siento deseable, bonita, atractiva. No es solo porque se lo voy a enviar a alguien más, sino porque yo misma me siento bien viéndome” (PM02). De manera similar, otra comentó: “Hoy tengo la seguridad de mi cuerpo... no me afectaría lo que piensen” (PM01). Estas afirmaciones revelan cómo el *sexting* puede funcionar como una experiencia de reafirmación personal, en la que los individuos se reconocen como sujetos deseables y seguros de sí mismos. En este sentido, fortalece el autoconcepto y la autopercepción positiva donde el cuerpo se valida, no solo ante la mirada del otro, sino también desde la propia autoimagen.

Género

Como se mencionó anteriormente, una vez realizadas las entrevistas, surgieron categorías relevantes no contempladas en un principio, una de estas es la de género, entendiendo este como “una construcción social que abarca las expectativas culturales, roles, comportamientos y características que se asocian a ser hombre o mujer en una sociedad

determinada”(Universidad de los Andes, 2023); en la práctica del *sexting* también podemos encontrar estas diferencias, identificando que este fenómeno se vivencia de manera diferente para ambos géneros, esto nos lleva a incluir en la observación de este, una perspectiva de género, reconociendo las dinámicas de poder existentes entre ambos sexos y cómo esto puede favorecer a uno sobre otro en aspectos específicos.

En los resultados encontrados en esta categoría podemos ver cómo tanto hombres como mujeres expresaban distintas perspectivas respecto al *sexting* en factores como: el juicio social, vulnerabilidad, confianza, roles, sexualización y descarga de culpa. Un elemento común presente en la mayoría de estas subcategorías se relaciona con la carga diferencial que recae sobre las mujeres frente a la práctica del *sexting*, lo que hace aún más visible la brecha de género existente en torno a las valoraciones éticas y morales, dicha brecha se expresa con mayor fuerza en los casos de filtración de contenido íntimo, donde las mujeres suelen enfrentar consecuencias sociales y simbólicas más severas que los hombres.

En cuanto al *juicio social*, como subcategoría, las participantes mujeres mencionan ser ellas en la práctica y ante la exposición, las más afectadas y juzgadas. Con afirmaciones tales como: “El hombre no tiene repercusiones tan notorias como las que tiene la mujer, siempre son las mujeres las que llevan el peso”(PM03), se habla de la carga moral que se pone sobre la mujer al verse involucrada en la práctica del *sexting*; “El hombre promiscuo es aceptado, la mujer no” (PM01), este sentimiento de no aceptación es lo que señala el juicio hecho por la sociedad, donde su conducta es desaprobada y juzgada, desde la concesión cultural de que la mujer es pura. Eagly, A. y Mladinic (1994), identificaron el sesgo positivo que se tiene de la mujer donde se les percibe como moralmente superiores, por lo mismo cuando esta percepción se ve afectada es juzgada más duramente.

La mujer se enfrenta a estigmas que afectan su imagen, con el temor de ser socialmente rechazadas y juzgadas como promiscuas, haciendo énfasis en una desigualdad donde la mujer es sometida a juicio y culpada por esto, percepción que se mantiene entre las participantes femeninas, siendo apoyado por comentarios como el de PH03 Y PH04 que mencionan respectivamente: “en cuanto a la mujer, esto la denigra, daña su imagen”; y que las mujeres “sienten una presión social más alta.”

Sin dejar de lado que el hombre también tiene un papel ante la sociedad que es afectado desde críticas y burlas, ambos lados se ven afectados por estereotipos de género, siendo las mujeres quien tienen que responder ante una demanda de “la mujer buena es conservadora y recatada”, imagen que se ve afectada cuando se comparte su contenido.

Lo que nos lleva a la subcategoría de *vulnerabilidad femenina*, ya que “a pesar de que ambos géneros participa en el *sexting*, se encuentra un énfasis particular en la vulneración del género femenino, debido a que la mujer, su corporeidad y la vivencia de su sexualidad quedan expuestas a las críticas socioculturales, la censura e incluso el escarnio público” (Urrego Sanmartín et al., 2021, p. 10) lo que se evidencia en la práctica, como expresa PH02: “Las mujeres corren más riesgo... involucran la cara”, esta percepción se ve reforzada en las actitudes que las participantes ven necesarias para evitar riesgos, PM04 lo menciona: “pues me tomó fotos como debajo del cuello que no tenga marcas o tatuajes visibles... para que no se reconozca quién es”, reconociendo una postura en la que se percibe la necesidad de protegerse ante el otro.

“La vulnerabilidad se ve acentuada en el caso de las mujeres, [...] por la tradición que identifica masculinidad con dominación y feminidad con sumisión” (Torres J. s.f.). La mujer corre mayores riesgos y debe tomar medidas ante ellos, pues, “los hombres serían menos cuidadosos y respetuosos con la información” (PH01); ante la posible divulgación de la información, la mujer se percibe en riesgo y el hombre en una posición de poder.

Las participantes femeninas, en este caso se apoya en un factor determinante para su seguridad en la práctica del *sexting*, siendo este la *confianza*, lo que reduce para ellas la percepción del riesgo, PM04 menciona que una condición para la práctica es hacerlo, con “alguien que yo conozca, le tenga la confianza”, recibiendo comentarios de similar carácter de las otras participantes donde este se plantea como un factor decisivo.

Se hizo una percepción general de que la confianza era un factor a tener en cuenta para las mujeres, mientras que los hombres no mencionan esto como determinante; siendo identificable que este factor protector es necesario y más usado por las participantes femeninas que en su posición vulnerabilidad pueden recurrir a más estrategias en busca de seguridad en la práctica del *sexting*.

La subcategoría de *roles de género* surgió precisamente a partir de la necesidad de comprender cómo las percepciones y experiencias sobre el *sexting* están atravesadas por las construcciones sociales del ser hombre y del ser mujer.

Aunque como equipo investigador no se pretende establecer comparaciones directas entre géneros, se reconoció la posibilidad de que los propios participantes hicieran referencia a estas diferencias. Tal como se había previsto, esta temática emergió a partir de la pregunta planteada en la entrevista semiestructurada “¿Piensa que los riesgos del *sexting* son diferentes para hombres y mujeres? ¿Por qué?”.

En relación con lo anterior, uno de los participantes expresó: “Considero que, si bien los hombres pueden vulnerar más a las mujeres divulgándolo públicamente con sus amistades o cualquier forma de divulgación, siento que los hombres se verían más afectados si, en el caso contrario, una mujer divulgará su contenido sexual digital. Lo digo porque hay una representación social y creo que también hay un ideal completamente de lo que es ser un hombre...” (PH01).

El participante PH01 manifestó que, aunque las mujeres enfrentan un riesgo mayor en la práctica del *sexting*, tanto en contextos de pareja como fuera de ellos, debido a la posibilidad de exposición y a la objetivación por parte de los hombres como una forma de reafirmar su “hombría”, también reconoció que los hombres podrían experimentar repercusiones sociales importantes en caso de ser vulnerados.

Por su parte, otra participante señaló: “hay un estigma social muy marcado como a la objetivación del cuerpo de la mujer, cómo se percibe a una mujer que comparte una foto, un vídeo(...) los hombres no bueno desde mi perspectiva como que no les importa mucho si ven o no su miembro”. (PM04)

La participante PM04 enfatizó la existencia de un estigma social profundamente arraigado hacia las mujeres que comparten contenido íntimo, mientras que los hombres tienden a ser percibidos con mayor permisividad o incluso indiferencia frente a este tipo de exposición. Este contraste pone de manifiesto la desigualdad de género en la manera como la sociedad juzga y sanciona las prácticas relacionadas con la sexualidad digital.

En relación con la literatura científica, un estudio realizado en la Universidad de La Laguna titulado “El *sexting* en relación con el género, la autoestima, la edad y la pareja” se evidenció diferencias entre género y autoestima, mostrando que el *sexting* es practicado con mayor frecuencia por hombres con una autoestima alta o media en comparación con las mujeres. En el informe se afirma: “Así, cuando la autoestima es elevada y media, los hombres realizan más *sexting* que las mujeres” (Méndez Catalán, 2022, p. 12).

Del mismo modo, se identificó que, en el factor de disposición activa hacia el *sexting*, los hombres tienden a participar más que las mujeres; mientras que, en el factor de expresión emocional hacia esta práctica, los hombres también suelen mostrar más sentimientos y emociones activas. En cuanto al envío y la recepción de mensajes de carácter sexual, no se evidencian diferencias de género, ya que ambos lo practican con la misma frecuencia. La autora concluye:

En definitiva, los resultados de la presente investigación evidencian que los hombres están más predispuestos hacia la práctica activa de esta conducta y les despierta más

sentimientos hacerla. También se muestra que los hombres con autoestima alta o media practican más que las mujeres y los hombres con autoestima baja. Por otro lado, tanto hombres como mujeres practican el *sexting* con la misma frecuencia de envío o recepción de mensajes, y cuando tienen pareja lo practican más que cuando no la tienen. (Méndez Catalán, 2022, p. 13).

Por otra parte está la subcategoría de *sexualización* la cual surge entonces porque explícitamente aparece este término en dos participantes hombres y de manera implícita igualmente en las respuesta de las participantes mujeres, haciendo referencia a la concepción que se tiene de la práctica del *sexting*: “En mujeres está más sexualizado, porque hay unas que cuando se toman fotos desnudas involucran la cara, entonces no hay posibilidad de negar que no son ellas, mientras que para un hombre es más fácil porque es mandar solo foto del pene y ya” (PH02).

Asimismo, tanto en las respuestas de PH02 como en las de PH03 se identificó el uso del término “sexualizada”, en alusión a la manera en que las mujeres son más frecuentemente expuestas a procesos de objetivación y escrutinio sexual, lo cual conlleva mayores consecuencias sociales y emocionales en casos de filtración o divulgación de contenido íntimo. En palabras de una de las participantes: “considero que se le juzga más a la mujer, hay más estigmas sobre el cuerpo de la mujer como debe lucir incluso en el sexo”(PM04)

Estos hallazgos refuerzan la idea de que la sexualización femenina dentro del *sexting* no solo refleja los mandatos culturales sobre el cuerpo de la mujer, sino también las diferencias de poder y de juicio moral que persisten en el ámbito digital.

En cuanto a la subcategoría de *descarga o transferencia de la culpa*, esta surge a partir de la respuesta de uno de los participantes masculinos, quien expresó: “Es responsabilidad de la mujer. Pero es culpa de que tantos hombres quieran consumir dicho contenido” (PH03).

Esta afirmación pone en evidencia el estigma persistente en torno al *sexting* cuando es practicado por mujeres, en contraste con la manera en que se percibe dicha práctica en los hombres. De este modo, se visibiliza una doble moral que asigna a las mujeres la carga de la responsabilidad por la exposición de su propio contenido íntimo, mientras se normaliza o justifica el rol de los hombres como consumidores de dicho material.

Factores de protección

Las entrevistas realizadas permiten identificar una categoría que para los participantes es importante y mencionan los factores de protección que son significativos a la hora de practicar el *sexting*, factores que giran en torno a la personalidad de aquellos que realizan la práctica, incluyendo los vínculos emocionales y la confianza en las relaciones interpersonales, Peterson y Seligman (2004) explican sobre el concepto de fortalezas de carácter, siendo consideradas como características de personalidad con componentes morales que se pueden evidenciar en las emociones, comportamientos y pensamientos de los individuos y plantean que estos aspectos pueden funcionar como factores protectores frente a comportamientos de riesgo (citado por Yepez, T., 2020, p.38), dando una perspectiva que hace del *sexting* una práctica segura y más concurrida.

Dentro de esta categoría surgen unas subcategorías, siendo la *educación* y tener *conciencia* una primera medida de protección para tener una autorregulación y prevención a la hora de enviar y recibir contenido, “Ser muy cuidadoso con lo que se envía (...) uno puede ponerse límites propios, como no mostrar el rostro o no enviar desnudos completos” (PH01), dejando claro que es importante el autocuidado, tener precaución con el contenido que se envía y que se recibe, “Las fortalezas de carácter de justicia y autenticidad parecen proteger contra el *sexting*, lo que sugiere que los adolescentes que buscan ser fieles a sí mismos y tratar a los demás con justicia tendrán más probabilidades de comportarse de forma responsable en sus relaciones con sus iguales.” (Yépez-Tito et al., 2021, p. 146), el sentido de protección tanto personal como para los demás indica un aspecto importante a la hora de la práctica del *sexting*, con esto, una de las participantes menciona, “Creo que una de las cosas que más promulgo yo respecto a la protección propia es por ejemplo que si yo voy a tomar una fotografía un vídeo lo que sea no haya nada que me pueda reconocer en qué sentido, pues me tomé fotos como debajo del cuello que no tenga marcas o tatuajes visibles pues en caso de cierto pues para que no se reconozca quién es (PM04)”.

En una segunda instancia está la *evolución de la tecnología y el uso de herramientas digitales* que también permiten que esta práctica sea más usada en la contemporaneidad, “Para mí la práctica responsable sería no haciéndolo. Pero yo diría que con parejas que sí tengan dicho nivel de intimidad y confianza. Y yo agregaría el que se elimine toda la información... un chat fantasma que se borre luego de 24 horas” (PH03), y “Usar apps como Snapchat o WhatsApp para ver una sola vez” (PM02), con esto Pabon, et al (2021) nos dice que “los adolescentes tienen el suficiente conocimiento sobre el empleo, uso y alta confianza al momento de la utilización de las nuevas tecnologías” (p.8), junto con los sistemas de protección de datos que tienen aplicaciones como whatsapp y snapchat;

La práctica sexual se presenta a nivel general con altos porcentajes en el envío de fotos y videos eróticos por medio de diferentes plataformas o apps digitales, las más destacadas en el estudio fueron Snapchat y WhatsApp, estas aplicaciones les brindan mayor seguridad para practicar el *sexting* por las herramientas y políticas de privacidad que les brindan estas aplicaciones, cada vez se van generando y utilizando diversas plataformas que permiten intercambiar este tipo de contenido entre los usuarios (Pabón, et al., 2021, p. 13)

Seguido a esto, se menciona la *confianza* como un pilar clave para los participantes, la existencia de un vínculo afectivo y de confianza previo al acto de *sexting* son importantes para generar seguridad,

depende mucho también de la pareja, o sea cómo con quién está, la confianza que hay entre los dos y creo que también va muy ligado al tipo de hombre que he tenido, pues con quienes he tenido estas conversaciones, que yo realmente valore su confianza, que piense que son personas que yo sé que si yo les comparto algo sobre mi sexualidad, mi cuerpo, fotografías o lo que sea, no la van a compartir con alguien más (PM04).

Con esto, los participantes manifestaron que estos factores permiten hacer de la práctica del *sexting* una actividad que logra hacer la intimidad en pareja más fuerte y tener la seguridad de poder hacerlo sin temor a filtraciones o consecuencias desastrosas.

Conclusiones

Esta investigación estuvo orientada a analizar la percepción de los riesgos para la salud mental derivados del *sexting* entre adultos jóvenes cisgénero heterosexuales, de 18 a 25 años, de la Universidad Católica Luis Amigó. A partir del análisis realizado, se evidenció que la población participante, no suele reconocer las consecuencias a nivel de salud mental derivadas del *sexting*, sino que orienta los riesgos principalmente hacia lo social, lo ético y lo moral. Aunque algunos participantes mencionaron aspectos relacionados con la salud mental, estos casos se presentaron en estudiantes de psicología, quienes cuentan con un mayor conocimiento conceptual sobre el tema. Esto evidencia que generalmente los practicantes no tienen una conciencia clara de los posibles impactos psicológicos del *sexting*, posiblemente porque no se hace la conexión entre el factor socio-emocional y la salud mental.

En general, se observó que los jóvenes perciben el *sexting* como una práctica socialmente normalizada, sin considerarlo algo negativo. Al abordar el tema se percibe que las personas entrevistadas lo consideran una práctica íntima, sin embargo, se mostraron

receptivos, lo que demuestra que ya no se percibe como un tabú, aunque aún persisten normas y estilos sociales que influyen en su aceptación.

Entre los temas emergentes se destaca la influencia del género en la apreciación del riesgo, ya que se evidenció una diferencia notable entre cómo hombres y mujeres viven y comprenden la práctica, las mujeres presentan un mayor nivel de conciencia y temor frente a los posibles riesgos en comparación con los hombres, lo que pone en evidencia la brecha de género en la práctica del *sexting*. Además, a mayor edad, se observa un incremento en la conciencia sobre las implicaciones de esta práctica, lo que sugiere una relación entre madurez y responsabilidad digital. También surgió el reconocimiento de que el *sexting* puede tener aspectos positivos, siempre que se realice de manera consensuada, con respeto y responsabilidad, dentro de relaciones basadas en la confianza.

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar la población de estudio hacia otros grupos de adultos jóvenes, independientemente de su orientación sexual o identidad de género, con el fin de obtener una visión más inclusiva y diversa sobre la práctica. Por otro lado, se sugiere profundizar en el papel de roles de género y en las diferencias entre practicar *sexting* en relaciones formales o casuales, ya que estos factores podrían modificar la percepción del riesgo. Finalmente, se considera pertinente explorar las dinámicas en adultos jóvenes ya que hay vacíos en estas investigaciones, debido a que están más enfocadas a los adolescentes, permitiendo un entendimiento más amplio y contextualizado del fenómeno en la adultez joven.

Referencias

- Carballo Vargas, S. (2002). Educación de la expresión de la sexualidad humana. *Revista Educación*, 26(1), 29–46. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44026104.pdf>
- Cujano Chimborazo, J. (2024). Conductas sobre sexting y ansiedad en adolescentes. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/11d6ced0-5867-48b5-a74b-cd703a2d5e7/content>
- Eagly, Alice H.; Mladinic, Antonio (1994). «Are people prejudice against women? Some answers from research on attitudes, gender stereotypes, and judgments of competence». *European Review of Social Psychology* (5): 1-35. doi: 10.1080/14792779543000002.
- González Ruíz, Y. A., Martínez Morazán, W. M., Calderón Sánchez, C. P., & Solís Zúniga, F. (2019). *Factores psicológicos asociados a la práctica del sexting en jóvenes del Departamento de Estelí*. **Revista Científica de FAREM-Estelí**, (32), 45-56. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/337/3371476008/html/>
- Hernández Hernández, K. (2024). Impacto emocional del sexting en mujeres adolescentes (Tesis de licenciatura). Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla. <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/644b066c-ad19-4853-bd9f-1f82ba426105/content>
- Jiménez-Moya, Carvacho & Álvarez. (2020). Azul y rosado: la (aún presente) trampa de los estereotipos de género. <https://www.uc.cl/noticias/la-aun-presente-trampa-de-los-estereotipos-de>
- Morelli, M., Bianchi, D., Baiocco, R., Pezzuti, L., & Chirumbolo, A. (2016). sexting, psychological distress and dating violence among adolescents and young adults. *Psicothema*, 28(2), 137–142. <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.193>
- Monsalve Lorente, L., & Garcia Tort, E. (2021). Prevalencia del sexting en adultos jóvenes universitarios motivación y percepción del riesgo. ISSN 1989-709X, ISSN-e

2171-2085, Vol. 13, N° 1, 2021, págs. 99-114.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7846771>

Rodriguez-Dominguez, C., & Durán Segura, M. (2019). Conductas sexuales de riesgo en la era digital: análisis del fenómeno sexting en la población adulta joven española.

Revista Fuentes, 21(1), 39–49. Recuperado a partir de

<https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/6427>

Rosa, S. L. C., Ángel, G. B. M., & Psicología, G. E. (2022). *El sexting en relación con el género, la autoestima, la edad y la pareja*. Universidad de la Laguna.

<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28432>

Saldarriaga Londoño, C. (2021). Las nuevas formas de expresión de la sexualidad:

significaciones sobre el sentimiento de culpabilidad y goce en cuanto a la práctica del sexting en universitarios del Área Metropolitana del Valle de Aburrá. Universidad EAFIT.

<https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/42647c5c-4775-4072-9d22-704b3a307888/content>

Torres, J. s.f. Vulnerabilidad: No solo mujeres, pero muchas más mujeres. Filosofía y pensamiento.

<http://www.alcoberro.info/vulnerabilidad-no-solo-mujeres%2C-pero-muchas-m%C3%A1s-mujeres.html>

Torres Mora, R. H. (2021). Impacto del sexting en adolescentes y sus consecuencias psicológicas (Trabajo de titulación). Universidad Nacional de Chimborazo.

Recuperado de

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8011/1/5.-%20TEIS%20%20Robinson%20Hermel%20Torres%20Mora-PSC.pdf>

Universidad de los Andes (2023). ¿Qué es género? Descubriendo su significado y relevancia en la sociedad. <https://programas.uniandes.edu.co/blog/genero>

Urrego Sanmartín, M. J., Tuberquia Gómez, A. C., Barreto Regino, M. Y., Pavas Ciro, L. M., Herrera Herrera, L. F., Henao Muñoz, V. (2021). Sexting: una práctica influenciada por el género en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. Revista Perspectivas, 6(21), 163–183. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.perspectivas.6.21.2021.163-183>

Yépez-Tito, P., Ferragut, M., & Blanca, M. J. (2021). Character strengths as protective factors against engagement in sexting in adolescence. Anales de Psicología, 37(1), 142–148.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100016&script=sci_arttext.

Yépez Tito, P. A. (2020). Práctica del sexting: prevalencia y asociación con el uso de la tecnología y fortalezas psicológicas en adolescentes ecuatorianos [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA).

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/21538/TD_YEPEZ_TITO_Paula_Alejandra.pdf?isAllowed=y&sequence=4&utm_source=