



# No es intensidad. Es presión.

---

GUÍA PARA RECONOCER Y FRENAR EL BULLYING  
DIGITAL EN EL DATING



DÍA MUNDIAL CONTRA EL BULLYING 2026

## INTRODUCCIÓN

Las apps de citas forman parte de cómo nos relacionamos hoy. Nos ayudan a conocer gente nueva, a crear conexiones y a explorar vínculos desde un lugar más espontáneo, inmediato y digital. Pero, igual que ocurre fuera de la pantalla, también pueden aparecer dinámicas de presión, control o manipulación.

En el entorno digital, estas situaciones pueden aparecer antes o escalar más rápido: mensajes insistentes, enfado si no respondes, intentos de invadir tus límites o conversaciones que te hacen sentir culpa por decir que no. A veces se disfrazan de interés. A veces parecen intensidad. Pero si una conversación te genera incomodidad, presión o angustia, esa sensación ya es suficiente para parar.

Esta guía, desarrollada por **ANCEME** y **Tinder**, busca ayudarte a reconocer esas situaciones, poner límites y actuar. Porque una conexión sana debería ilusionarte, no hacerte sentir en alerta.



### Tus derechos en una app de citas

- ✓ Tienes derecho a no responder
- ✓ Tienes derecho a decir NO
- ✓ Tienes derecho a cambiar de opinión
- ✓ Tienes derecho a bloquear

## LO QUE OCURRE EN DIGITAL TAMBIÉN ES REAL

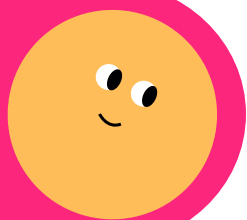
La interacción a través de una pantalla no elimina las dinámicas humanas que existen en cualquier relación.

Al contrario: en muchos casos, la distancia digital puede facilitar que ciertos comportamientos aparezcan antes, con más intensidad o con menos filtro emocional.

La inmediatez, el anonimato relativo y la falta de contacto directo pueden dar lugar a:

- mensajes impulsivos
- insistencia constante
- presión emocional o sexual
- invasión de límites personales

En este contexto, es fundamental aprender a reconocer cómo nos sentimos mientras interactuamos con otra persona.



**Tu incomodidad es suficiente para poner un límite.** No tienes que justificar ni esperar a que pase algo peor para actuar.

## SEÑALES DE ALERTA: CUANDO UNA CONVERSACIÓN CRUZA LA LÍNEA

No todo comportamiento extraño es peligroso. Pero cuando se repite, te hace sentir mal o empieza a invadir tus límites, deja de ser una simple incomodidad y se convierte en una señal que no deberías normalizar.

### Señales tempranas

- Mensajes con contenido sexual sin consentimiento
- Uso de apodos íntimos desde el principio
- Insistencia cuando no se responde
- Insinuaciones incómodas

### Invasión de intimidad

- Preguntas demasiado personales
- Intensidad emocional exagerada
- Insinuaciones incómodas
- Necesidad de saber dónde estás o qué haces

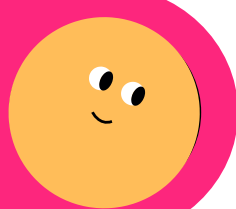
A medida que la conversación avanza y continúa, pueden aparecer dinámicas más claras de control o manipulación

## Control y presión

- Insistencia ante un NO
- Exigencia de disponibilidad constante
- Enfado cuando pones un límite
- Presión para quedar en persona
- Celos
- Chantaje emocional o victimismo
- Necesidad de saber dónde estás o qué haces

En este punto, la persona puede empezar a sentirse:

confundida  
culpable  
presionada  
emocionalmente descolocada



**Esto no es parte del juego. No es intensidad.  
Es presión**

## Conductas manipuladoras

- Confundirte y hacerte sentir culpable (gaslighting)
- Recurre con frecuencia al enfado
- Alterna cercanía y frialdad
- Genera miedo para hacerte reaccionar
- Desapariciones o comunicación inconsistente (ghosting)

Este tipo de dinámicas no siempre se identifican fácilmente porque no encajan con la idea clásica de violencia, pero tienen un impacto real en el bienestar emocional de la persona que las sufre.



### Si algo no te encaja

- ✓ Escúchate
- ✓ No lo justifiques
- ✓ Corta la conversación
- ✓ Usa Unmatch
- ✓ Denuncia el comportamiento
- ✓ Busca apoyo si lo necesitas

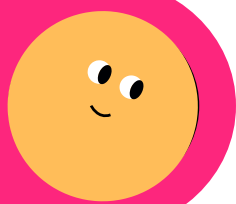
Aprender a reconocerlas a tiempo es fundamental para prevenir el bullying digital y su escalada a lo que termina en comisión de graves delitos sobre tu persona.

Hay situaciones que ya no son ambiguas, sino claramente abusivas y constituyen violencia digital.

## Conductas abusivas

- Insistencia tras un rechazo claro
- Insultos o descalificaciones
- Amenazas o intimidaciones
- Envío de fotos sexuales no solicitadas
- Pide dinero, datos personales o fotos intimas
- Chantaje de publicar fotos intimas tuyas (sextorsión)
- Creación de nuevas cuentas para seguir contactando

**NO**



**Estas conductas constituyen bullying digital y no deben ser toleradas en ningún caso.**

## LO QUE SÍ SE SIENTE BIEN

A veces quienes protagonizan estos comportamientos dicen que no tenían mala intención.

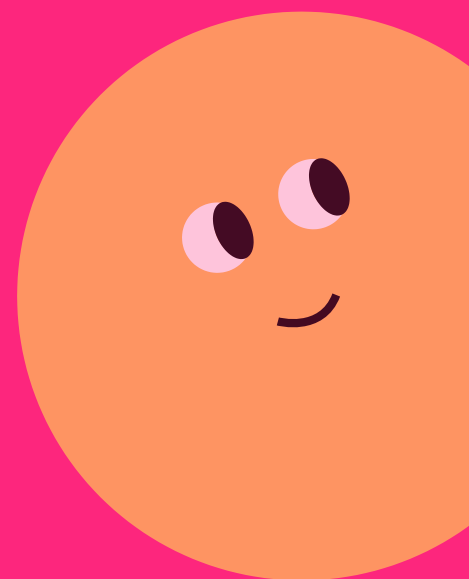
Pero lo importante no es lo que la otra persona dice que quería hacer, sino **cómo te hace sentir a ti**.

Una interacción sana no te deja en tensión. No te hace sentir culpable, vigiladx o en deuda.



### Una interacción sana:

- ✓ Respetar tus tiempos
- ✓ Aceptar un NO sin problema
- ✓ No presionar
- ✓ No invadir tu intimidad
- ✓ Su comunicación es coherente
- ✓ Te hace sentir tranquilx y cómodx



## PRACTICA LA RESILIENCIA DIGITAL

En el entorno digital, no sólo es importante protegerte a ti mismx, sino también contribuir a crear espacios seguros para todxs.

Si eres testigo de un comportamiento inadecuado dentro de **Tinder**, no lo pases por alto.

Puedes actuar

- reportando el comportamiento
- utilizando las herramientas de denuncia de la app
- bloqueando a la persona o sexual

Al hacerlo

- ayudas a que la plataforma detecte conductas abusivas
- evitas que otras personas pasen por la misma situación
- contribuyes a construir una comunidad más segura y respetuosa



**Practicar la resiliencia digital es cuidarte a tí y cuidar a los demás**



## HERRAMIENTAS DE TINDER PARA RECUPERAR EL CONTROL

Tinder pone a disposición de sus miembros distintas herramientas para actuar antes, durante y después de una conversación incómoda. Están pensadas para darte más control sobre tu experiencia.

### ! ? ¿TE MOLESTA?

“¿Te molesta?” se activa cuando Tinder detecta mensajes potencialmente inapropiados en el chat. Ahora, gracias a modelos de IA más avanzados, no solo identifica este tipo de contenido, sino que también puede difuminarlo automáticamente antes de que el usuario lo vea, dándole más control sobre su experiencia. Si alguien responde “sí”, puede denunciar fácilmente al remitente y contribuir a una comunidad más segura.



### ¿ESTÁS SEGURX?

“¿Estás segurx?” avisa cuando alguien está a punto de enviar un mensaje que podría resultar ofensivo. La función ha evolucionado y ahora utiliza modelos de lenguaje avanzados que analizan el contexto y el tono de la conversación, no solo palabras clave. Esto permite detectar mejor comportamientos inapropiados antes de que ocurran y fomentar interacciones más respetuosas dentro de la app.



## CENTRO DE SEGURIDAD

El Centro de Seguridad de Tinder reúne toda la información y recursos necesarios para ayudar a los miembros a tener una experiencia más segura dentro y fuera de la app. Incluye guías prácticas, consejos para citas seguras, herramientas de denuncia y acceso a funciones clave de protección. Está disponible en cualquier momento y actúa como un punto de referencia central para resolver dudas y fomentar interacciones responsables.



## DESHACER MATCH

Los miembros de Tinder pueden deshacer su match o bloquear a alguien en cualquier momento y por cualquier motivo, ya sea por falta de feeling o por algo más serio. Una vez desvinculado, esa persona ya no aparecerá en la lista de matches y de mensajes, pero los miembros pueden reportar a alguien a quien hayan eliminado en cualquier momento.



## BLOQUEAR CONTACTOS Y PERFILES

Permite a los miembros seleccionar qué contactos de su teléfono prefieren no ver ni que les vean en Tinder desde sus Ajustes. Además, también pueden bloquear perfiles directamente desde la app, evitando cualquier futura interacción. Ya sea para evitar a un compañero de trabajo, a un ex o por motivos más serios, esta función ofrece un mayor control sobre quién forma parte de su experiencia en Tinder.



## VERIFICACIÓN DE PERFIL

La verificación con foto y video ayuda a demostrar que una persona es quien dice ser, comparando sus fotos con un vídeo selfie en tiempo real. Los perfiles verificados muestran un distintivo azul, lo que aporta mayor confianza y autenticidad. Además, este proceso contribuye a reducir perfiles falsos y reforzar la seguridad dentro de la comunidad.



### Las relaciones sanas se basan en

- ✓ Respeto
- ✓ Consentimiento
- ✓ Empatía
- ✓ Libertad

### El respeto no es negociable

El bullying digital no es normal, aunque sea frecuente.

Por eso, cada vez que utilizas las herramientas de seguridad de Tinder:

- te proteges a ti
- ayudas a detectar comportamientos abusivos
- contribuyes a una comunidad más segura

**NO**

Una relación sana no empieza desde la presión ni desde la invasión de límites.



**NO ES INTENSIDAD. ES PRESIÓN**