



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Psicología

Impacto del true crime en la percepción del riesgo y la seguridad

Trabajo fin de estudio presentado por:	Agurne Asategui Carracedo
Modalidad:	Ensayo teórico
Director/a:	Luis Martínez Guerrero
Fecha:	29/06/2025

Resumen

El objetivo principal de este ensayo es analizar la relación entre el consumo de contenido sobre crímenes reales (true crime) y la percepción que las personas tienen sobre su seguridad, explorando los efectos psicológicos, sociales y emocionales que puedan existir.

Para ello, se analizan las principales teorías psicológicas con la finalidad de comprender cómo este tipo de contenido impacta en la percepción del riesgo, así como estudios recientes que constatan su influencia en la vida diaria de las personas.

En los resultados, se observa la diferencia del grado de afectación psicológica entre las mujeres y los hombres, siendo el de las primeras superior.

Además, el consumo de true crime puede llevar a la aparición de efectos de ansiedad, hipervigilancia y mayor desconfianza en los demás.

En conclusión, el consumo del true crime tiene un efecto negativo en la percepción del riesgo y la seguridad.

Palabras clave: Crimen real, Consumo, Percepción, Riesgo, Seguridad.

Abstract

The main objective of this essay is to analyze the relationship between the consumption of true crime content and people's perception of their safety, exploring the psychological, social, and emotional effects that may exist.

Hence, the main psychological theories are analyzed to understand how this type of content impacts the perception of risk, as well as recent studies that confirm its influence on people's daily lives.

In the results, the difference in the degree of psychological impact between women and men is observed, with the former being higher.

In addition, the consumption of true crime can lead to the appearance of effects of anxiety, hypervigilance, and greater distrust of others.

In conclusion, the consumption of true crime has a negative effect on the perception of risk and security.

Keywords: True crime, Consumption, Perception, Risk, Security.

Índice de contenidos

1.	Introducción	7
1.1.	Justificación	8
1.2.	Objetivos.....	9
1.2.1	Objetivo general	9
1.2.2	Objetivos específicos	9
2	Desarrollo	10
2.1	Efectos emocionales del consumo del true crime	10
2.1.1	Ficción o realidad	10
2.1.2	Propósito	12
2.1.3	Respuesta emocional y el estrés	16
2.1.4	Consecuencia emocional de la exposición al true crime	17
2.2	Impacto del contenido de crímenes reales en referencia al género	18
2.2.1	Consumo de true crime como herramienta de autoprotección en mujeres.....	19
2.2.2	Hipervigilancia, desconfianza y vulnerabilidad percibida	20
2.2.3	Reafirmación identitaria en hombres	22
2.3	El efecto de la teoría del cultivo en los medios y el true crime	25
2.4	El heurístico de disponibilidad y su relación con el consumo de true crime	27
2.4.1	Serial y la percepción del riesgo.....	28
2.4.2	Desensibilización emocional, accesibilidad narrativa y consecuencias	29
3	Conclusiones.....	30
3.1	Limitaciones.....	34
3.2	Prospectiva	37
	Referencias bibliográficas.....	41

Índice de figuras

Figura 1. <i>Modelo integrado de respuesta del espectador</i>	14
Figura 2. <i>Relación entre historial de violencia sexual y estado de hipervigilancia.</i>	21
Figura 3. <i>Percepción de la realidad en las redes sociales.</i>	24
Figura 4. <i>Modificación de comportamientos por temor al delito</i>	30
Figura 5. <i>Relación entre la exposición a contenidos traumáticos y TEPT</i>	38

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Efectos emocionales del consumo de true crime</i>	18
Tabla 2. <i>Factores que avalan la sobrevaloración de la criminalidad</i>	27
Tabla 3. <i>Impacto del true crime según el contexto cultural y social</i>	35

1. Introducción

El concepto del true crime es difícil de describir. La traducción literal al español sugiere una orientación centrada en crímenes violentos, en inglés engloba un abanico más holgado de delitos. Se incluyen delitos como robos o desapariciones.

Sherrill (2022) lo equipara a un subgénero periodístico, en cambio para otros autores se trata de un género literario narrativo. Por ello, el true crime generalmente es considerado un género narrativo centrado en relatos de crímenes reales que ha experimentado un auge significativo en los últimos años gracias a la gran magnitud de documentales, series, podcast y libros que se han publicado (Golob, 2018).

Este contenido explora los aspectos psicológicos, sociales y legales detrás de los delitos. Sin embargo, su impacto no se limita a la fascinación o el entretenimiento. El consumo de estas dinámicas puede influir profundamente en la visión que las personas tienen sobre su seguridad personal, la victimización y la prevalencia del crimen en la sociedad (Intravia et al., 2020). Como propone Shi (2021), existe una discrepancia entre el miedo a la delincuencia y las estadísticas reales de la misma.

Como principal detonador en el auge del consumo de este género se encuentra el podcast *Serial*, considerado el podcast más popular del mundo. Este podcast sirvió como guía para plataformas de redes como Netflix o HBO empezaran a crear series originales sobre el tema (Dosser, 2023). Según Boling y Hull (2018), la razón por la que la audiencia está motivada a atender a este tipo de contenido se basa principalmente en el aburrimiento del espectador y su consecuente entretenimiento. Pero no deja de lado el motivador de la conveniencia y la accesibilidad, al poder encontrar este tipo de argumentos en la mayoría de los formatos audiovisuales.

Además, desde una perspectiva de género, tanto hombres como mujeres consideran motivos semejantes para acudir al True crime. La diferencia radica en el grado motivacional, siendo la de los hombres más leve. Aun así, se ha demostrado que la audiencia varía con respecto al enfoque de género. Un 73% de los espectadores son mujeres, contra un 27% de hombres (Boling & Hull, 2018).

El efecto del true crime en la sociedad es tan vasto, que incluso Hibbett (2018) señala que el consumo de este contenido puede hacer creer a la audiencia que poseen una habilidad o

pericia que en realidad no conservan. Un impacto muy notorio y observable de este género se da en los juzgados y en la industria del entretenimiento. Hay jueces que han citado contenidos de true crime en sus resoluciones. Los presidiarios afirman su inocencia mediante el uso de los medios de comunicación para contar su historia y el sector del ocio está lanzando nuevos programas de televisión, podcasts y libros basados en este género (Boling & Hull, 2018).

Asimismo, Shannon et al. (2022) consideran el poder que tienen los medios de comunicación, tanto tradicionales como modernos en la sociedad. Se concluye que existe una sólida relación entre el consumo de medios de comunicación con los síntomas depresivos en jóvenes.

1.1. Justificación

A pesar del auge del true crime, hay limitados estudios sobre su impacto y alcance en la percepción de la seguridad. Además, el foco de esta literatura se centra en la difusión masiva del tema. Por ello, se plantea una perspectiva innovadora al investigar los efectos psicológicos del true crime empleando teorías cognitivas y emocionales. También se explora el rol de los sesgos cognitivos y de la perspectiva de género (Vicary y Fraley, 2010).

La relevancia de este trabajo se basa en el estudio del moldeamiento de las emociones, percepciones y comportamientos humanos que tienen los medios de comunicación. Según la teoría del cultivo, los mensajes, creencias y hábitos transmitidos afectan cómo el ser humano comprende el entorno. Esto puede tener consecuencias tanto individuales como globales (Al Ibrahim, 2023).

A nivel individual, este contenido puede generar una hipervigilancia constante, que puede llegar a manifestarse en ansiedad. A nivel global o social, el impacto se da en la limitación de la vida cotidiana por miedo a delitos que no tienen por qué suceder (Näsi et al., 2020).

La percepción de la seguridad es una materia con escasa literatura científica pero de gran aporte para el ser humano.

En relación con las variables de la seguridad, la victimización es un factor que se presenta de forma más frecuente entre hombres que mujeres. Varios estudios han replicado estos resultados. Este desenlace secunda la teoría de la victimización, pero crea una discordancia con la teoría de la vulnerabilidad física (Sánchez, 2021).

Según esta última, los hombres tienen menor sensación de riesgo y de miedo a delitos. Estos resultados pueden ser consecuencia del rol de los hombres en las familias y en la sociedad. Puesto que al ser los responsables de la protección de sus allegados, se esfuerzan en estar más alerta.

En cambio, el factor de vulnerabilidad física es congruente con la teoría de la vulnerabilidad física. Las mujeres tienen una percepción de inseguridad y temor a los delitos mayor que en los hombres, ya que las mujeres perciben una inseguridad más general en los entornos del día a día (Barrenechea et al., 2000).

Por ello, se puede decir que la interpretación de seguridad varía en género y en sus variables. Siendo más baja en el caso de los hombres en la variable de victimización y en el caso de las mujeres en la vulnerabilidad física (Sánchez, 2021).

1.2. Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Analizar la relación entre el consumo del true crime y la percepción de la seguridad y del riesgo

1.2.2 Objetivos específicos

- Examinar los efectos emocionales del consumo del true crime.
- Explorar el impacto del contenido de crímenes reales en referencia al género.
- Determinar el efecto de la teoría del cultivo en los medios de comunicación y en el contenido de crímenes reales.
- Inspeccionar el heurístico de disponibilidad y su relación con el consumo de true crime.

2 Desarrollo

2.1 Efectos emocionales del consumo del true crime

Aunque existan pocos estudios anteriores sobre el argumento en cuestión, el principal objetivo de estos es el de explorar los diversos efectos que tiene en la percepción de la seguridad y del riesgo el consumo de contenidos de crímenes reales. Se demuestra la influencia no solo en la percepción sino en los comportamientos humanos así como de la salud mental de las personas que consumen de forma repetida este tipo de material.

En lo que respecta al contenido de crímenes, los medios de comunicación desde antes del true crime empezaron a experimentar con el género del horror. La distinción fundamental entre ambos géneros radica en varios aspectos.

2.1.1 Ficción o realidad

Una de las diferencias entre ambos géneros mediáticos es la que engloba la ficción y la realidad. Las películas, series o contenido en general de terror suelen fundamentarse en historias inventadas, con figuras de monstruos, asesinos y elementos sobrenaturales entre otros.

Con estos personajes el objeto o finalidad es la de generar temor ante situaciones ficticias en un entorno irreal. En cambio, estas narrativas criminales consisten en historias ambientadas en eventos, situaciones y lugares reales. Además, se investigan crímenes existentes con detalles precisos. Un ejemplo de ello es el podcast Serial, que desarrolla en detalle el caso real de Adnan Syed, sentenciado por el asesinato de Hae Min Lee. Esta perspectiva basada en hechos reales influye en el juicio del público, ya que los crímenes ocurrieron en la vida real.

Esta diferencia afecta la manera en que los espectadores perciben los dos géneros y cómo se procesan las emociones resultantes. Mientras que el género de terror ayuda a crear una desconexión de la realidad gracias a la ficción, el true crime puede crear una sensación de inseguridad persistente debido a su relación con la realidad (Perchtold-Stefan et al., 2024).

En el foco del realismo y su impacto psicológico, el hecho de que el true crime se base en eventos auténticos transforma por completo la experiencia del espectador. Mientras que en la ficción el espectador puede tomar una distancia emocional del evento o situación, al saber

que no es real, el true crime crea una respuesta emocional más intensa porque representa una posible realidad.

En *Serial*, la estructura del podcast está diseñada para enganchar emocionalmente al oyente: cada episodio estudia pruebas, testimonios y elementos judiciales que hacen que el público sufra de un dilema moral y legal del caso Syed. Este enfoque genera una respuesta empática y de indignación ante las posibles injusticias del sistema legal (McGinty, 2023). Este efecto se ha relacionado con el fenómeno conocido como vicarious trauma, es decir, el trauma vicario que puede desarrollar el espectador al verse sobreexpuesto a relatos de violencia real.

El true crime tiene la capacidad de evocar síntomas leves de ansiedad, hipervigilancia e incluso alteración del sueño en algunas personas, especialmente cuando la narrativa presenta injusticias o deja el caso abierto al juicio del oyente. Este impacto emocional no se produce de igual manera en la ficción, ya que la sensación de amenaza es mínima debido al conocimiento de que se trata de una historia inventada (McGinty, 2023).

Un elemento central que distingue el true crime de la ficción es la tensión constante entre informar y entretener. Aunque el material se basa en hechos reales, la forma en la que se presenta puede modificar la percepción del espectador.

El podcast utiliza técnicas narrativas características de la ficción como las ambientaciones sonoras o las entrevistas editadas. Este uso plantea un dilema sobre la veracidad de los hechos. Al emplear herramientas empleadas en las narrativas de ficción, el contenido real puede comenzar a parecer una historia inventada, lo que en consecuencia podría afectar a su credibilidad.

Este fenómeno ha sido estudiado por Yardley et al. (2017), quienes señalan que el uso de técnicas narrativas en el true crime puede llevar a una ficcionalización de la realidad, donde el espectador percibe el relato no solo como información, sino como entretenimiento.

En algunos casos esto se traduce en un fuerte impacto emocional que puede llevar al público a evocar unas creencias sobre la culpabilidad o inocencia de los personajes, aun sin tener formación legal o acceso completo a los hechos. Transformando así al espectador en juez informal del caso.

El true crime puede actuar como herramienta educativa indirecta. Muchos espectadores lo utilizan para aprender cómo evitar situaciones de peligro, identificar señales de alerta en el comportamiento de otros o comprender el funcionamiento del sistema judicial.

Tal como se presenta en *Serial*, al presentar un caso con posibles fallos en el procedimiento de la investigación policial, se convierte en una fuente indirecta de aprendizaje sobre el sistema penal estadounidense. Los oyentes no solo se familiarizan con términos legales, sino que entienden mejor cómo se estructura un juicio y qué errores pueden condenar a alguien de forma injusta (Vicary & Fraley, 2010).

Este tipo de aprendizaje ocurre de manera indirecta, y se relaciona con lo que Bandura (2001) denomina modelado mediado, donde los individuos aprenden observando las consecuencias de las acciones ajenas en medios de comunicación. Así, el espectador no necesita vivir una situación de riesgo para asimilar estrategias de prevención. Este efecto es evidente en *Serial*, que no solo informa sobre un crimen, sino que también apela al pensamiento crítico fomentando la discusión y despierta la conciencia social sobre los límites del sistema judicial. Esta función pedagógica del true crime no se puede reproducir con la misma eficacia en la ficción, ya que esta última no se basa en relatos verídicos.

Cabe destacar que, al saber con seguridad que sucedió de verdad, la emoción no termina al cerrar la página, se prolonga más allá de la simple curiosidad.

2.1.2 Propósito

El consumo de contenido de crímenes reales no se limita a una función de entretenimiento o informativa. Desde un enfoque psicológico, sociológico y mediático, el propósito del true crime ha evolucionado hacia nuevas dimensiones que afectan la forma en que los individuos se relacionan con su entorno y su propia persona.

Una de las funciones del consumo de true crime es su capacidad para ofrecer al espectador una ilusión de control. Desde la perspectiva de la psicología cognitiva, este fenómeno ocurre cuando las personas creen que, al entender las dinámicas de un crimen, pueden prevenirlo o protegerse mejor ante una futura amenaza (McDonald et al., 2021).

Serial sirve como muestra de ello, esta ilusión se ve reforzada por el análisis del caso de Adnan Syed. Los oyentes reciben información legal que les hace sentir parte activa de la investigación. Esta búsqueda de control es intensa en contextos sociales de incertidumbre o

en poblaciones con altos niveles de ansiedad basal. Según Magaly (2023), en estados de despersonalización o desrealización, la persona busca estructuras narrativas externas para redefinir su locus de control.

Así, el consumo de true crime puede funcionar como una simulación mental de situaciones peligrosas. Esta simulación crea una falsa sensación de seguridad y de preparación regulando así a la persona frente a la ansiedad anticipatoria. En este sentido, el true crime es un mecanismo que estructura el temor para hacerlo asimilable.

El auge del true crime se puede explorar desde la perspectiva del concepto de la banalidad del mal propuesto por Hannah Arendt (1963). Arendt argumenta que los actos malvados pueden ser cometidos por personas ordinarias que, al actuar dentro de estructuras sociales sin una reflexión ética profunda, banalizan el mal. En *Serial*, el hecho de que los protagonistas sean adolescentes reales de un instituto de Baltimore, Estados Unidos, genera una sensación de inseguridad. No por el crimen en sí, sino por su contexto. Esto contribuye a que el mal se perciba como algo cotidiano, normal, y por tanto, más creíble.

El propósito de este material no es solo informar, sino también permitir una asimilación ética del espectador. Sin embargo, parte del atractivo del true crime se basa en el placer de observar lo prohibido, de participar emocionalmente en una historia de sufrimiento ajeno sin consecuencias reales. En este marco, esto puede volverse un ritual donde el espectador enfrenta el mal desde la seguridad de su entorno, pasando desde la compasión al entretenimiento.

Además, el true crime actúa como un espejo que refleja los comportamientos sociales y culturales que permiten la banalización del mal. Al presentar crímenes cometidos por personas comunes, estos relatos cuestionan la percepción de que el mal se lleva a cabo únicamente por los individuos propiamente malvados, lo que puede llevar a personas comunes a cometer estos actos.

Un aspecto poco discutido pero de creciente interés en la psicología del consumo mediático es el fenómeno denominado ética espectadora por sustitución, una forma mediante la cual el espectador deja de ser un consumidor pasivo para convertirse en juez indirecto de los hechos que se narran. Este proceso es especialmente visible en *Serial*, donde el desarrollo ambiguo e inconcluso del caso de Adnan Syed genera múltiples interpretaciones. Al no haber una

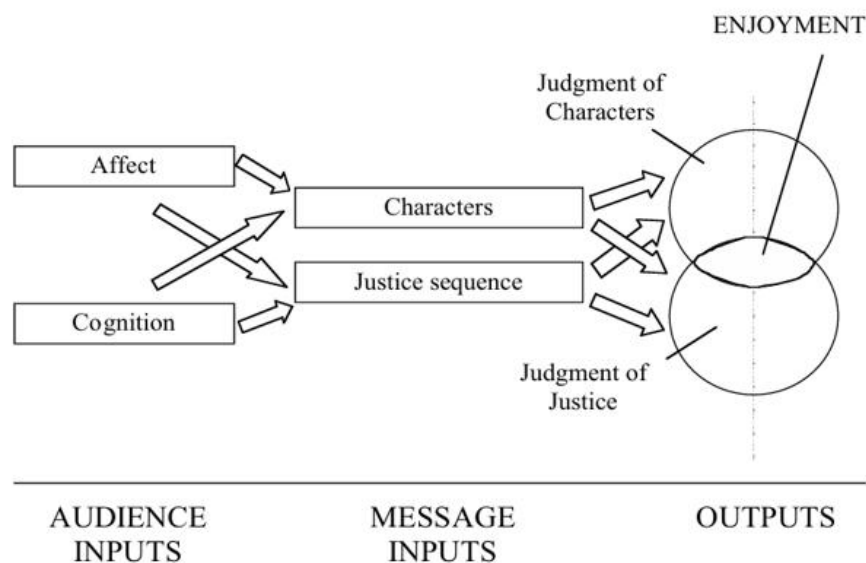
resolución firme del caso de parte de la justicia, el oyente pasa a representar los puestos reservados a los personajes judiciales, desde detective o jurado hasta el de víctima.

De este modo, la audiencia se ve completamente inmersa en la historia. A través de recursos como la ambientación sonora y el tono de voz, el público se convierte en un participante activo dentro de la narrativa. Su rol va más allá del de un simple oyente, ya que asume una posición clave, generando así la responsabilidad de colaborar en la resolución del caso. De esta manera se genera un vínculo emocional aún mayor con el contenido relatado.

Esta participación ocasiona que la experiencia pase a ser un ejercicio de juicio moral, en el que el público no busca solo entender qué ocurrió, sino decidir quién merece ser castigado (Vicary & Fraley, 2010). Esta participación del espectador activa tanto sus emociones como su forma de pensar. Raney y Bryant (2002) lo explican en un modelo que muestra cómo las personas disfrutan de los relatos de crímenes.

Según este modelo que se puede observar en la Figura 1, el gusto por estos contenidos depende de dos cosas, lo que el espectador piensa sobre los personajes y lo que opina sobre si se ha hecho justicia. A su vez, estas ideas están influenciadas por lo que el público siente y por cómo interpreta la historia. En el caso de narrativas de crímenes reales, el espectador ocupa el papel de detective, periodista o juez.

Figura 1. *Modelo integrado de respuesta del espectador.*



Fuente: Raney & Bryant, 2002.

La alta implicación emocional de la persona activa dos procesos psicológicos. El primero es la ilusión de superioridad moral, que describe la tendencia de las personas a pensar que actuarían de forma más ética que los demás en situaciones similares (Brown, 2012).

El público, desde la comodidad de su casa y libre de las presiones que motivaron los eventos, se convence de que jamás cometería los errores o las decisiones cuestionables que se pueden producir. Esta creencia de superioridad moral no solo refuerza la posición, dando una autoridad irreal al espectador, también alivia la angustia de enfrentarse al hecho de que el mal puede ser cometido por personas normales.

El segundo fenómeno clave es la disonancia moral atenuada, un proceso mediante el cual se justifica la contradicción de disfrutar de un contenido centrado en el sufrimiento ajeno. El público que empatiza con las víctimas y que se ofende con las injusticias, al mismo tiempo, disfruta de la historia. Esta tensión se resuelve psicológicamente mediante una narrativa moral en la que se crea un propósito de aprendizaje, pasando a tener un propósito útil.

Este patrón se conecta con la teoría de la justificación del sistema (Jost & Banaji, 1994), que plantea que las personas tienden a defender las instituciones sociales, incluso cuando son injustas, con el objetivo o propósito de mantener una sensación de orden y una percepción general de seguridad. En el caso de Serial, esta justificación se activa en los que, a pesar de las múltiples evidencias de fallos cometidos por el sistema judicial, racionalizan las decisiones tomadas por jueces, policías o fiscales, prefiriendo creer que hubo un error humano. Esta negación forma parte de un mecanismo defensivo colectivo debido a que, si el sistema falla, entonces nadie está realmente a salvo.

La popularidad de este tipo de contenido, aumentando la estetización de la violencia, tal como fue analizada por Jean Baudrillard (1994), hace que el crimen se perciba como un objeto cultural elegante, atractivo e incluso reconfortante.

A modo de ejemplo, una producción sonora calmante, un tono de voz pausado y un ritmo de narración concreto, pueden generar una atmósfera estética que reduce la severidad de los hechos acontecidos. Este fenómeno ha sido documentado también en el uso del true crime como materia para conciliar el sueño (Meyers, 2022), lo que sugiere un proceso de normalización y neutralización emocional del horror.

El contraste entre el contenido de crímenes y el propósito de su consumo como relajación o distracción revela una disonancia cultural de una sociedad que condena el mal, pero que lo consume de forma diaria. La banalidad del mal, por tanto, no solo se manifiesta en los actos que se narran, sino en la indiferencia del espectador, haciendo que el crimen deje de ser un problema ético y se convierta en una rutina de consumo.

Otro propósito del consumo de true crime es la construcción de comunidades digitales que comparten emociones, hipótesis y posturas frente al crimen, creando así una experiencia compartida. Tras la emisión de *Serial*, miles de oyentes debatieron en foros y redes sociales sobre la inocencia de Adnan Syed. Esta interacción se transforma en una forma de validación emocional colectiva que cumple la función de un procesamiento compartido del miedo.

Desde la psicología social, este tipo de comunidades actúan como espacios de contención emocional y de reafirmación identitaria. Según Ryan y Ryznar (2022), el sentimiento de pertenencia está vinculado a la resiliencia psicológica. El propósito del true crime, entonces, no se limita a lo individual, sino a una comunidad pública donde el trauma, la inseguridad y la injusticia de los eventos o situaciones de crimen son exploradas y compartidas colectivamente.

Este propósito social se vuelve aún más relevante si se considera la creciente soledad digital en las sociedades actuales. Al ofrecer historias complejas y abiertas, se permite que las personas participen, ya sea para buscar justicia o para conectar con otros a través de emociones comunes. De este modo, el true crime se emplea como un medio de interacción emocional e intelectual de toda una sociedad.

2.1.3 Respuesta emocional y el estrés

El miedo ha sido y es una emoción necesaria y fundamental para el ser humano especialmente para su supervivencia. El miedo prepara al organismo ante una amenaza. Sin embargo, cuando el miedo procede de historias irreales, su impacto psicológico es distinto al de una percepción de peligro real.

La visión de riesgo y peligro que crea el terror en el cine, televisión o en lecturas es fuerte pero fugaz. Esta reacción emocional se debe a que se mantiene el nivel de consciencia de encontrarse en un entorno seguro. Por lo tanto, el miedo desaparece una vez que se termina la exposición al argumento y no tiene consecuencias a largo plazo (Perchtold-Stefan et al.,

2024). Al exponerse de manera repetida a situaciones simuladas, ficticias, de alto nivel de riesgo y peligro, el cerebro desarrolla una mayor capacidad para gestionar el miedo, el temor y la ansiedad en la realidad (Al Ibrahim, 2023).

En contraste, el true crime, en lugar de brindar una experiencia de miedo controlada y temporal, puede llegar a generar un aumento de ansiedad y de percepción de riesgo en situaciones reales. Lo cual fortalece el temor a ser víctima de un crimen y puede llevar a las personas a cambiar sus hábitos por una precaución en exceso. En este sentido, el true crime provoca una sensación de miedo en el momento, pero también amplía su impacto a situaciones reales, creando así una sensación de inquietud persistente (Shannon et al., 2022).

2.1.4 Consecuencia emocional de la exposición al true crime

La exposición a estas dinámicas criminales puede generar aprensión, un estado de atención desmedido y un creciente recelo hacia los demás. Vicary y Fraley (2010) detallan cómo observar contenido de crímenes reales se relaciona con altos niveles de nerviosismo y puede llegar a producir ansiedad, sobre todo en aquellas personas con una sensibilidad superior al miedo.

Intravia et al. (2020) exploran en su estudio el poder de las narrativas en la percepción del miedo. Éstas pueden incrementar el temor al crimen, incluso en contextos donde la criminalidad ha descendido. Señalan que las estadísticas revelan una reducción general de los delitos en diversos países, lo que demuestra el desfase que existe entre la percepción y la realidad.

Näsi et al. (2020) analizan el impacto del consumo excesivo de materia sobre crímenes reales, como sucede con la escucha compulsiva de podcasts, por ejemplo. Este tipo de argumento altera la percepción de seguridad individual y aumenta los niveles de estrés generales y la tensión emocional o física. Se ha determinado por ello que el consumo habitual de true crime, el cual tuvo un punto de inflexión con el éxito de *Serial*, se vincula con síntomas ansiosos y depresivos, especialmente entre los más jóvenes.

Shannon et al. (2022) proponen que esta exposición puede provocar un aumento de conductas preventivas, como lo son el evitar salir de noche o modificar las rutinas cotidianas. Se encontraron estas conductas entre algunos oyentes del podcast, quienes, tras escuchar

toda la historia, comunicaron sentir una mayor desconfianza, hipervigilancia y sensación de vulnerabilidad.

Como señala la investigación de Shannon et al. (2022), la percepción distorsionada de inseguridad, influida en parte por el tipo de historias presentes en podcasts como *Serial*, puede afectar significativamente a la calidad de vida, llevando a las personas a evitar ciertos lugares o situaciones. También se explora cómo un caso concreto, mediático, puede convertirse en catalizador sobre los efectos emocionales y sociales del true crime. La Tabla 1 sintetiza estos efectos, centrados en los estados emocionales derivados de la exposición de este género narrativo.

Tabla 1. *Efectos emocionales del consumo de true crime.*

Síntoma	Efecto
Ansiedad	Mayor nerviosismo y preocupación tras el consumo de true crime. Vicary y Fraley (2010)
Estrés	Tensión emocional o física debido a la exposición frecuente a crímenes reales. Näsi et al. (2020)
Miedo	Aumento de la percepción del peligro y temor a ser una víctima. Intravia et al. (2020)

Fuente: Elaboración propia.

Estos estudios manifiestan claramente que estas reacciones no se limitan a un pico puntual de malestar, sino que tienden a reforzar en el espectador una expectativa constante de peligro, incluso en situaciones objetivamente seguras. Cada nuevo relato refuerza en nuestra mente la sensación de peligro constante, incluso en lugares seguros. En el siguiente bloque se analiza cómo estas reacciones varían según el género.

2.2 Impacto del contenido de crímenes reales en referencia al género

La exposición a estas producciones no afecta a todos los públicos por igual. La literatura científica asegura que existe una importancia significativa en cuanto a la dimensión de género en la forma en que estos relatos impactan a la audiencia.

En este contexto, el podcast *Serial* se presenta como un arquetipo, no solo por su éxito internacional sino por el modo en que hacen llegar al público sus narrativas mediante experiencias emocionales y sociales que afectan de forma diferencial a mujeres y hombres. Esta divergencia se manifiesta tanto en los motivos como en las consecuencias psicológicas de la exposición sostenida a este tipo de dinámicas.

2.2.1 Consumo de true crime como herramienta de autoprotección en mujeres

Distintos estudios han determinado que la audiencia del true crime está compuesta mayoritariamente por mujeres. Boling y Hull (2018) señalaron que el 73% de los consumidores de este género son mujeres, y esto no es casual.

Más allá del simple entretenimiento, muchas mujeres acuden a estas tramas con la intención de adquirir información que les permita protegerse frente a posibles agresiones. *Serial* representa cómo un podcast se puede convertir en una herramienta de aprendizaje emocional y estratégico. La historia de Adnan Syed, contada con un nivel de detalle cuidadoso, permite que el público se imagine en el lugar de la víctima, identificar señales de peligro en su entorno y meditar sobre cómo reaccionarían ante situaciones similares.

Diversos estudios han vinculado el true crime a experiencias previas de victimización. McDonald et al. (2021), centrados en el estudio de la violencia sexual, destacan que las mujeres que han vivido este tipo de agresiones tienden a recurrir al true crime no tanto por curiosidad, sino como una forma de recuperar el control sobre su miedo. Este tipo de escucha activa se convierte así en una estrategia de autoprotección emocional y cognitiva.

La narrativa del podcast fomenta además una identificación emocional con los protagonistas del caso. Al escuchar repetidamente testimonios, reconstrucciones del crimen y opiniones sobre la justicia, se genera un vínculo emocional que impulsa la empatía y la internalización del riesgo.

Para muchas mujeres, especialmente aquellas con antecedentes de violencia, el contenido criminal activa mecanismos de alerta y comparación. De este modo, el argumento deja de tener un rol pasivo y se convierte en un proceso de anticipación estratégica. Estas mujeres intentan entender los errores del sistema para poder esquivarlos, aprender a detectar situaciones peligrosas y mantener una sensación de control frente al miedo.

El true crime también sirve como un medio para el empoderamiento femenino, al sacar a la luz experiencias de victimización y resistencia. A través de la empatía y la identificación con las víctimas, además de la comprensión de las dinámicas criminales, las mujeres pueden validar sus propias emociones y experiencias.

Mediante la teoría del apego se puede explicar cómo las mujeres procesan las historias de true crime. Según el Modelo Dinámico-Maduracional del Apego y la Adaptación (DMM), las estrategias de apego desarrolladas en la infancia pueden influir en la forma en que se perciben y responden a las amenazas en la adultez (Crittenden & Landini, 2011). Las mujeres con estilos de apego inseguros o desorganizados pueden sentir una atracción por el true crime debido a que lo perciben como una forma de entender y gestionar sus propias respuestas emocionales ante el peligro.

Al exponerse repetidamente a relatos de crímenes reales, estas mujeres pueden desensibilizarse a las emociones negativas asociadas con el miedo y la ansiedad, lo que les permite manejar mejor sus propias respuestas emocionales en situaciones reales. Este proceso puede ser relevante para aquellas que han experimentado traumas previos, ya que el true crime puede ofrecer una forma de procesar esas experiencias de manera segura.

2.2.2 Hipervigilancia, desconfianza y vulnerabilidad percibida

Sin embargo, esta búsqueda de seguridad puede tener efectos adversos. A largo plazo, la exposición reiterada de estas producciones puede intensificar la percepción de inseguridad, sobre todo en mujeres con antecedentes traumáticos.

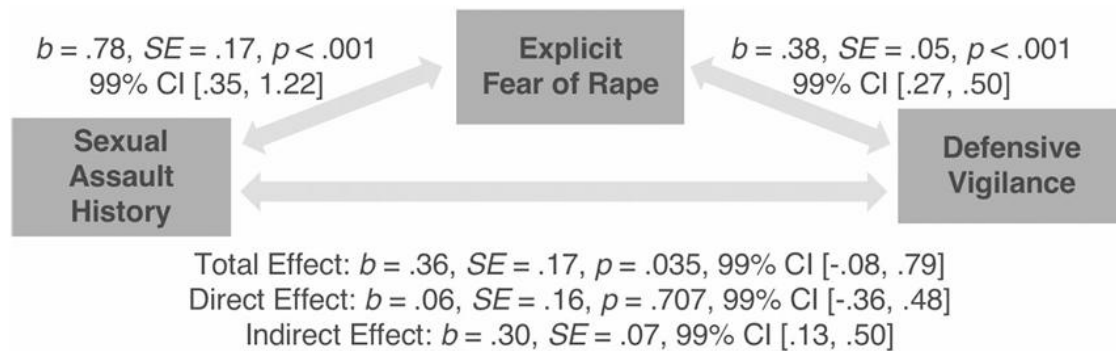
Este fenómeno se manifiesta en forma de hipervigilancia con una constante sensación de estar en peligro y conductas evitativas, como la desconfianza hacia los demás o negarse a transitar ciertos entornos. En estos casos, el temor no desaparece con la información obtenida, sino que se refuerza, generando un ciclo emocional en el que el deseo de protección crea una mayor percepción de vulnerabilidad.

Este patrón psicológico se ve claramente ilustrado en *Serial*, donde las dudas sobre la culpabilidad de Adnan Syed y los errores judiciales provocan en las oyentes una sensación de fragilidad estructural. Se crea una percepción de inquietud persistente, donde la confianza en el sistema judicial se ve seriamente dañada.

La audiencia comienza a dudar de las acciones realizadas, y se plantea la posibilidad de que los errores mostrados en el caso no sean aislados. Esta sensación genera una inquietud generalizada en la que si una persona inocente puede ser condenada por un crimen, entonces nadie está completamente a salvo de ser la próxima víctima. El podcast transmite esa idea, lo que genera una desconfianza y un sentimiento de vulnerabilidad frente a las instituciones.

En la Figura 2, se puede observar la relación que existe entre un historial de violencia sexual y un estado de alerta. Esta relación se encuentra en parte acentuado por el consumo frecuente de true crime.

Figura 2. *Relación entre historial de violencia sexual y estado de hipervigilancia.*



Fuente: McDonald et al., 2021.

En este sentido, los crímenes reales actúan como amplificadores emocionales, revelando experiencias pasadas y actualizando las mismas constantemente en la memoria. De esta forma se mantiene activa la ansiedad y se refuerza la necesidad de estar permanentemente alerta.

Desde una perspectiva sociológica, estas diferencias de percepción del miedo también se explican por la teoría de la vulnerabilidad física, la cual sostiene que las mujeres tienen una percepción subjetiva del riesgo mucho mayor que los hombres debido a factores estructurales y culturales (Sánchez, 2021; Barrenechea et al., 2000). Esta teoría señala que las mujeres sienten una inseguridad elevada incluso en entornos habituales, principalmente por el temor a un delito sexual o a la violencia de género. Vicary y Fraley (2010) concluyeron que muchas mujeres acuden al true crime con fines preventivos, mientras que los hombres tienden a acercarse al género con la finalidad de entretenimiento o por curiosidad. Esto podría explicar la marcada diferencia entre sexos en la audiencia de tramas criminales.

Igualmente, la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977) ofrece otra explicación relevante. Cuando las mujeres acuden al true crime como estrategia de aprendizaje pero no encuentran soluciones que puedan emplear en su situación, su percepción de autoeficacia frente al riesgo puede disminuir. Es decir, sienten que entienden el peligro, pero no que pueden afrontarlo. Esta sensación de impotencia aprendida refuerza la hipervigilancia y la aprensión, ya que los relatos les confirman que el peligro es real, pero no les ofrecen herramientas claras para enfrentarlo. En el ejemplo de *Serial*, la ambigüedad en la resolución del caso y la desconfianza hacia la justicia refuerzan esa percepción de que ni siquiera el sistema está capacitado para protegerlas.

Este patrón de hipervigilancia puede convertirse en un círculo que se retroalimenta. Cuanto más alerta estamos, más riesgos imaginamos.

Conviene subrayar que más que generar pánico, estas narraciones funcionan como un ejercicio mental de anticipación de riesgos, entrenando la atención en señales de alerta que, en la realidad cotidiana, probablemente pasarían inadvertidas.

2.2.3 Reafirmación identitaria en hombres

Aunque la mayoría de los estudios sobre el true crime se centran en las mujeres, los hombres también constituyen una parte de la audiencia y padecen de efectos psicológicos y sociales como consecuencia.

Lejos de ser espectadores pasivos, los hombres encuentran en estos relatos una vía para explorar aspectos de su identidad, emociones y percepciones del riesgo.

Los hombres tienden a acudir a contenidos de true crime principalmente por razones de entretenimiento, curiosidad intelectual y búsqueda de emociones intensas. Un estudio reciente de Perchtold-Stefan et al. (2024) identificó que, para los hombres, la autenticidad fue el motivo más fuerte para el consumo de true crime, seguido por un estado de alerta defensivo, la emoción y la regulación emocional. Esto sugiere que los hombres se sienten atraídos por la resolución de enigmas y la comprensión de comportamientos, lo que les permite explorar distintos aspectos de la naturaleza humana desde una distancia segura.

La exposición frecuente de true crime puede llevar a los hombres a una desensibilización emocional frente a la violencia y a una percepción distorsionada del riesgo. Aunque los hombres suelen experimentar niveles más bajos de miedo al crimen en comparación con las

mujeres, la exposición excesiva a este tipo de temas puede aumentar su preocupación por la seguridad personal y la de sus seres queridos. Sin embargo, a diferencia de las mujeres, los hombres son menos propensos a desarrollar comportamientos protectores como resultado de este miedo.

El true crime también puede servir como un medio para que los hombres refuercen su identidad y roles de género tradicionales. Al identificarse con figuras de autoridad, los hombres pueden experimentar una percepción de seguridad, control y justicia, lo que les permite reafirmar su papel como figuras protectoras y defensoras.

La forma en que los hombres consumen y responden al true crime tiene varias implicaciones para la sociedad. Por un lado, puede fomentar una mayor conciencia sobre cuestiones de justicia y seguridad. Por otro, puede mantener estereotipos de género y una visión simplificada de la criminalidad y la justicia.

Más allá de la simple curiosidad o la búsqueda de emoción, muchos hombres extienden su rol de espectadores a participantes activos en comunidades en línea. Estos grupos, presentes en foros y chats especializados, funcionan como una red de vigilancia colectiva en la que cada miembro aporta pistas, contrasta información y, en ocasiones, descubre nuevos datos sobre casos antiguos o sin resolver (Jin et al., 2023). Al colaborar en tiempo real, compartiendo fotografías de archivo, registros judiciales y mensajes periodísticos entre otros, generan debates éticos sobre privacidad y reputación donde el prestigio de cada aficionado crece al aportar una pieza clave al rompecabezas.

Este proceso fomenta un fuerte sentido de pertenencia a un colectivo con fines principalmente altruistas y refuerza la identidad de género masculina vinculada tradicionalmente con la protección y el control social (Van Liempt & Smit, 2019).

A nivel cognitivo, al participar en una investigación grupal, la responsabilidad individual por la veracidad de la información disminuye, animando a difundir rumores o teorías no verificadas. Esta dinámica se complementa con la ilusión de control colectivo, la creencia, a menudo infundada, de que muchos trabajando juntos no pueden equivocarse (Van Liempt & Smit, 2019). No obstante, cuando un grupo de aficionados señala erróneamente a una persona inocente, se generan discusiones éticas sobre la privacidad y el daño a la reputación.

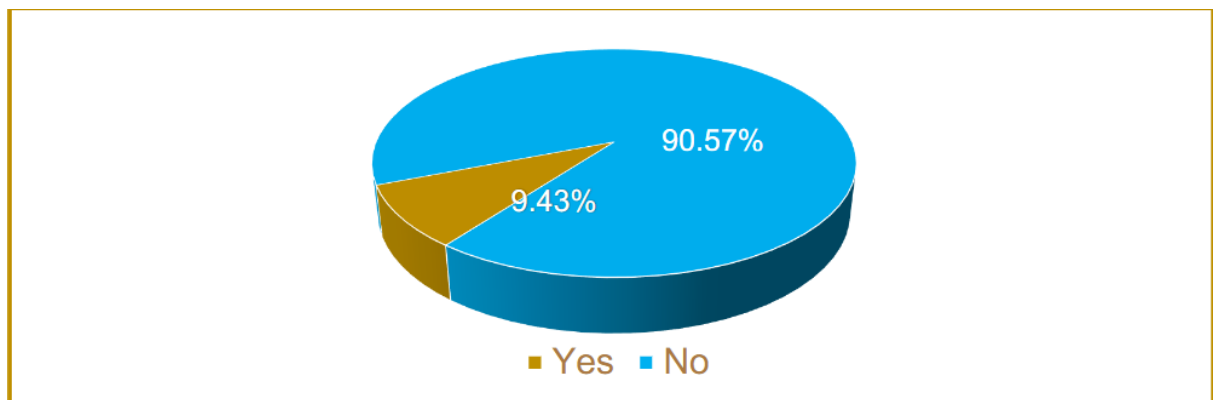
Desde la psicología social, este impulso a participar se debe a que hay personas que buscan reparar directamente lo que perciben como fallos del sistema judicial. Sin embargo, al carecer de la metodología legal, estas acciones suelen reforzar prejuicios y estereotipos. Como por ejemplo quienes asumen automáticamente que un sospechoso encaja en un perfil sin verificar la información recibida.

Además, los hombres que participan en estas comunidades justifican su participación como un acto solidario hacia las víctimas, pero simultáneamente se exponen a contenidos traumáticos y a discusiones o debates que pueden radicalizar sus posturas y reducir la sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno (Siegleman & Johansson, 2016).

En cuanto a la tecnología y la actualidad, las plataformas de redes sociales están diseñadas para aprender las preferencias del usuario. Aunque se recomiendan temas cada vez más perturbadores, reforzando la percepción de que existen misterios solo al alcance de un público colectivo (Yu et al., 2023), también pueden ofrecer espacios positivos donde las personas encuentran apoyo emocional y sentido de pertenencia.

Esta confianza en el contenido de redes sociales confirma la percepción de que estas plataformas no reflejan la realidad de forma honesta. Como muestra la Figura 3, más del 90 % del público cree que las redes sociales no son fiables a la hora de reflejar el mundo real, lo que pone en duda la validez de las percepciones generales que se producen entre los espectadores del true crime (Huynh et al., 2021).

Figura 3. *Percepción de la realidad en las redes sociales.*



Fuente: Huynh et al., 2021.

2.3 El efecto de la teoría del cultivo en los medios y el true crime

La teoría del cultivo de Gerbner y Gross (1976), plantea que la sobreexposición a un tipo de contenido puede afectar la forma en la que los espectadores perciben su realidad. Según esta teoría, los mensajes, creencias y hábitos transmitidos influyen en la comprensión del entorno del ser humano. Aunque el espectador no esté en peligro directo, se genera o “cultiva” una percepción alterada del entorno, forjando de esta forma la creencia de que el crimen es más frecuente y que la posibilidad de ser una víctima es mayor.

Cuando salió su primera temporada, millones de personas se engancharon a la historia de Serial. Se convirtió en una referencia del true crime, mientras mostraba lo frecuente y habitual que puede ser un crimen violento, y eso hizo que muchas personas empezaran a percibir el entorno como menos seguro, incluso aunque los niveles reales de criminalidad estuvieran bajando. De esta manera se crea una disonancia entre la percepción de los espectadores y la realidad del crimen en sus entornos.

Con el objetivo de explicar la influencia de esta teoría en cuanto a reacciones inusuales al peligro, Näsi et al. (2020), relacionaron la exposición prolongada de noticias y documentales de true crime con una percepción alterada del riesgo. Confirmaron el resultado generalmente aceptado de que el consumo de los medios de comunicación y sobre todo de los crímenes reales, influye de manera negativa en la persona. Afirmando un aumento de la inquietud y el miedo irracional a la criminalidad.

Intravia et al. (2020) compartieron los mismos resultados, asegurando que el aumento del miedo al crimen es independiente a la seguridad real del entorno de la persona. Justamente el podcast creó una sensación de que un crimen así le puede suceder a cualquiera, ya que la historia se desarrolla en un instituto común de Baltimore, con adolescentes normales.

Con unos resultados opuestos, Al Ibrahim (2023) también exploró la participación de los medios de comunicación en una concepción irreal del crimen. Sus resultados revelaron que los espectadores del true crime, sobrevaloran la frecuencia y la gravedad de la criminalidad. Al ser una materia pública y en la mayoría de los casos viral, todas las personas que tengan un teléfono, una televisión o incluso un libro pueden ser usuarios del true crime.

Por ello, existe la posibilidad de que personas de cualquier edad se conviertan en receptores de este contenido. Todo esto evidencia la influencia de los medios de comunicación no solo

en la percepción, sino también en el comportamiento humano. Este estudio recalca que en los medios de comunicación estadounidenses, se enseñan tramas violentas o enfocadas en el crimen diez veces más que lo que sucede en la vida real. Esto crea una alteración entre la interpretación de la sociedad y la realidad, además de creencias irreales y manipuladas sobre la seguridad y el crimen.

Por otro lado, este tipo de medio no solo influye por su contenido, sino por la manera en la que se cuenta y la frecuencia con la que se consume. Al Ibrahim explica que la exposición constante a este género relacionado con el crimen puede crear un proceso de desensibilización emocional. De esta manera, se reduce la magnitud de la respuesta ante situaciones violentas, al estar habituado a verlas de forma continua.

También existe el riesgo de imitación, especialmente cuando la trama presenta una ambigüedad moral. Un ejemplo claro es el caso de Serial, donde se mantiene la duda sobre la culpabilidad del acusado, lo que aumenta el impacto mediático.

Esto se conoce como distorsión de la realidad, es decir, la creencia de una versión dramatizada del mundo real. Como consecuencia, Al Ibrahim (2023) plantea que los medios de comunicación tienen una responsabilidad para con la sociedad y por lo tanto deberían ser más consecuentes de su efecto y de lo que enseñan sobre la criminalidad.

La responsabilidad social de los medios también se extiende a la necesidad de evitar la estigmatización de ciertos grupos sociales. La representación subjetiva de determinados colectivos como criminales puede reforzar prejuicios y discriminación, fomentando la exclusión de comunidades vulnerables.

Esta distorsión no solo afecta al juicio individual, sino que también a la opinión pública y puede influir en la sociedad. Los medios de comunicación, al priorizar noticias sensacionalistas sobre delitos violentos, contribuyen a una percepción exagerada de la criminalidad.

Además, cuando los medios hablan constantemente sobre delitos, la sociedad siente más nerviosismo e inseguridad. El tema de la delincuencia y el riesgo ciudadano pasa a ser una prioridad. Sin embargo, este aumento del miedo y de la inquietud no siempre significa que realmente existan más delitos (Soto Navarro, 2005).

La diferencia en cómo afectan los contenidos de crímenes reales no se explica solo por la teoría del cultivo, sino también por otros factores que influyen en cómo las personas perciben el crimen y el riesgo. Aunque se piensa que consumir este tipo de narrativas puede aumentar el miedo, también puede pasar lo contrario. Una de las consecuencias de ello puede ser que las personas se acostumbren tanto a la violencia que ya no les afecte tanto.

Por eso, hay que tener en cuenta distintos elementos que impactan en la percepción de las personas, haciendo que tiendan a exagerar la posibilidad de encontrarse en situaciones violentas o a verlo como algo más común de lo que realmente es.

Estos factores por tanto, influyen en las personas de modo que se acaba teniendo una visión distorsionada de la realidad. En la Tabla 2 se pueden observar los principales factores que pueden llevar a sobrevalorar la criminalidad y los efectos que pueden provocar.

Tabla 2. Factores que avalan la sobrevaloración de la criminalidad.

Factor	Teoría del cultivo	Desensibilización	Impacto mediático
Dato	Impacto de la violencia percibida normalizando situaciones de riesgo	Disminución de la respuesta emocional ante crímenes reales	Representación del crimen diez veces mayor
Efecto	Sobreestimación del crimen	Normalización de la violencia	Distorsión de la realidad

Fuente: Elaboración propia.

Conviene recordar que, pese a que Gerbner centró su estudio en la televisión, hoy en día los algoritmos de las plataformas de streaming refuerzan el miedo de manera más personalizada y continua, un fenómeno que aún requiere un análisis más profundo.

2.4 El heurístico de disponibilidad y su relación con el consumo de true crime

El heurístico de disponibilidad es un sesgo cognitivo descrito por Tversky y Kahneman (1973), el cual explica cómo las personas tienden a juzgar la probabilidad de que ocurra un evento según la facilidad con la que pueden recordar ejemplos similares. Este tipo de atajo mental resulta útil para tomar decisiones rápidas en la vida cotidiana, pero también puede distorsionar la percepción de la realidad.

Cuando una persona consume repetidamente contenidos relacionados con crímenes violentos, su cerebro almacena con mayor facilidad esos eventos debido a su carga emocional. Como consecuencia, la persona tiende a sobreestimar la frecuencia y la peligrosidad de los delitos, aunque los datos reales digan lo contrario.

2.4.1 Serial y la percepción del riesgo

Un ejemplo de cómo se activa este sesgo cognitivo lo ofrece *Serial*, el podcast de investigación que se convirtió en fenómeno global tras su primera temporada. Para mantener al oyente implicado semana tras semana, se empleó una reconstrucción de los hechos, explorando dudas e introduciendo testimonios, generando incertidumbre en el público.

Esta forma de presentar el crimen, como un relato abierto donde el público se convierte en una especie de detective, potencia la permanencia del caso en la memoria colectiva y personal. Como señala Sánchez (2021), este tipo de formato favorece una interpretación distorsionada del riesgo criminal, especialmente en personas que ya tienen una tendencia a sentirse vulnerables.

Diversos estudios respaldan esta idea. Intravia et al. (2020) encontraron que la exposición frecuente a narrativas de crímenes violentos, especialmente aquellas que apelan a las emociones y que presentan los casos como irresueltos o injustos, puede provocar que el mundo se perciba como más peligroso de lo que realmente es.

Este efecto psicológico no solo afecta la sensación general de seguridad, sino que también aumenta la ansiedad y el miedo. En el podcast viral, la insistencia en las fallas del sistema judicial y la constante narrativa de que cualquiera podría ser acusado injustamente, intensifican ese efecto. Incluso años después de su emisión, muchos espectadores recuerdan los detalles del caso con nitidez, lo cual demuestra la eficacia del formato para mantener activa una memoria emocional que influye en sus juicios posteriores.

Además, como destacan Boling y Hull (2018), la expansión del true crime en múltiples plataformas ha facilitado que estos contenidos estén constantemente disponibles. Esta accesibilidad refuerza el sesgo de disponibilidad al hacer que el crimen sea algo común de encontrar.

La repetición de relatos similares, aunque se trate de casos muy concretos, contribuye a que el espectador construya una imagen mental del mundo mucho más peligrosa de lo que

reflejan los datos reales. Este fenómeno no se limita a un efecto pasajero, sino que puede crear unos hábitos duraderos de hipervigilancia o desconfianza hacia el entorno.

2.4.2 Desensibilización emocional, accesibilidad narrativa y consecuencias

El impacto del heurístico de disponibilidad no solo se limita a la percepción del riesgo, sino que también transforma la manera en que los consumidores de true crime procesan emocionalmente los relatos de violencia.

Como explica Al Ibrahim (2023), la repetida exposición a narrativas criminales intensas puede conducir a un proceso de desensibilización emocional. Esto significa que las personas pueden llegar a normalizar comportamientos violentos o a procesarlos con menos impacto emocional, lo que modifica su relación con el miedo, la empatía y la justicia.

Esta desensibilización se produce de manera leve en Serial. Esto se debe a que el programa no muestra imágenes explícitas ni descripciones gráficas de actos violentos. En lugar de eso, utiliza una narrativa que combina entrevistas, dudas legales y una cuidada ambientación sonora para contar la historia.

A través de este enfoque, los oyentes no se enfrentan directamente a detalles perturbadores. La presentación y el tono suave del pódcast permiten que el público se conecte emocionalmente con los personajes y los eventos, pero sin experimentar el impacto que podría causar una representación más realista de la violencia.

Esta forma de contar la historia puede llevar a que los espectadores se acostumbren gradualmente a temas delicados, como el crimen y la injusticia, sin darse cuenta del efecto que tiene en su visión del riesgo. Al no confrontar directamente la violencia, es posible que se minimice su gravedad y se desarrolle una indiferencia hacia situaciones similares en la vida real.

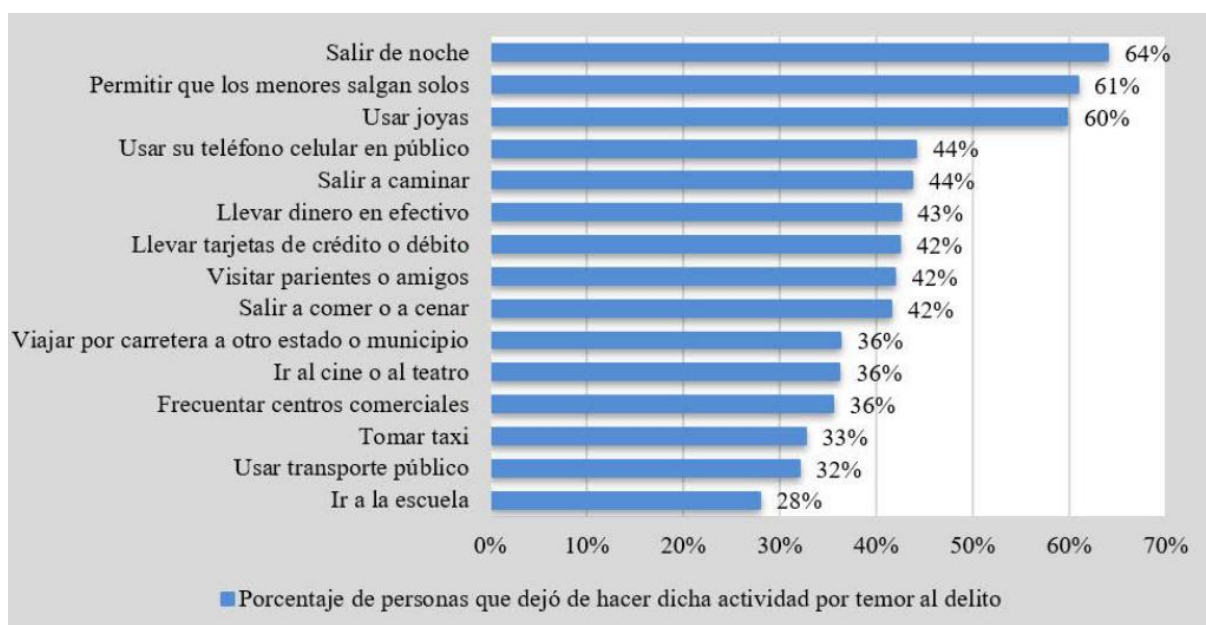
Es importante señalar que, a medida que una persona consume de forma continua y repetida contenidos relacionados con el crimen y la violencia, como sucede en el consumo reiterado de true crime, se produce un proceso gradual de habituación que afecta de forma directa a la capacidad de empatizar con el sufrimiento ajeno.

Lo que en un primer momento podía crear un fuerte impacto emocional o una respuesta intensa, va perdiendo fuerza con el tiempo. Esta repetición constante en consecuencia, hace

que la fuerza de las emociones se atenúe, reduciendo así la capacidad de conectarse emocionalmente con las víctimas o de percibir realmente la gravedad de los hechos.

Esta distorsión no solo impacta a nivel individual, sino también a nivel colectivo, generando sociedades más desconfiadas, temerosas y emocionalmente condicionadas por relatos que, aunque basados en hechos reales, no representan la realidad en su totalidad. De esta manera, como se puede observar en la figura 4, se crea una cultura con miedo a su propio entorno, y con conductas y comportamientos modificados en consecuencia.

Figura 4. *Modificación de comportamientos por temor al delito*



Fuente: Sánchez, 2021.

3 Conclusiones

Mediante este ensayo, se ha realizado un análisis del fenómeno del true crime y su impacto en la percepción del riesgo y la seguridad, revelando una red compleja en la que se entrecruzan factores psicológicos, emocionales, cognitivos, sociales y culturales. Se ha demostrado el poder del contenido criminal real como herramienta de modelado de la conducta humana.

En primer lugar, se expone que el consumo de contenido de crímenes reales no puede interpretarse únicamente como una forma de entretenimiento. Aunque esa motivación esté

presente en algunos casos, el true crime ha evolucionado, activando procesos psicológicos profundos relacionados con la emoción, el miedo, la vigilancia y la necesidad de control.

Su creciente popularidad, especialmente en formatos como podcasts, documentales y posts de redes sociales, se debe a su capacidad para conectar con miedos profundos, reflejar ansiedades sociales y responder a la necesidad humana de comprender el mal, el peligro y la justicia (Boling & Hull, 2018).

Además, se confirma que el consumo de este tipo de contenido provoca respuestas emocionales que van más allá de la inquietud o la angustia. Se ha observado que el true crime puede inducir síntomas como ansiedad, hipervigilancia, trastornos del sueño, conductas evitativas y una percepción general de inseguridad incluso en contextos rutinarios de bajo riesgo.

Este efecto se amplía en las personas con alta sensibilidad al miedo o antecedentes de victimización. Todo esto plantea una preocupación sobre el papel que estos contenidos juegan en la salud mental colectiva, ya que pueden funcionar como desencadenantes de respuestas emocionales desadaptativas (McGinty, 2023).

En este sentido, la exposición repetida a relatos de crímenes reales puede activar un estado de alerta permanente, donde la percepción del entorno se ve alterada por una sensación constante de amenaza. Este estado de vigilancia puede llevar a una distorsión en la percepción del riesgo, generando estrés crónico.

Además, estos contenidos suelen contar la historia paso a paso, usando recursos parecidos a los de las series o películas de ficción, lo que hace que el público sienta el crimen como algo cercano y reciente, aumentando su impacto emocional.

Desde la psicología cognitiva, a través del *heurístico de disponibilidad* se explica cómo los seres humanos sobreestiman la frecuencia y peligrosidad de los eventos que recuerdan con facilidad. La exposición reiterada a narrativas criminales refuerza la accesibilidad de estos recuerdos en la memoria, haciendo que el crimen parezca más común de lo que es en realidad.

Esto tiene consecuencias no solo en la percepción individual del riesgo, sino también en la manera en que las personas planifican su día a día, desarrollando entre otras, estrategias de autoprotección.

Por otro lado, a través de la *teoría del cultivo* se comprende cómo el consumo continuado de este contenido moldea la percepción del mundo a lo largo del tiempo. Según esta teoría, la repetición de ideas relacionadas con el crimen y la inseguridad contribuyen a construir una percepción distorsionada de la realidad, donde el mundo se percibe como mucho más peligroso y violento de lo que es en realidad.

Este fenómeno no solo crea miedo, sino que también puede llevar a una pérdida de confianza en la sociedad, generando un aislamiento social y una tendencia a exagerar las amenazas percibidas en comparación con los riesgos reales (Gerbner & Gross, 1976).

Otro de los ejes del ensayo es el análisis de la dimensión de género. Diversos estudios argumentan que la mayor parte del público de este tipo de contenido son mujeres. Para muchas, el consumo de true crime no es solo entretenimiento, sino también una herramienta de aprendizaje y prevención. A través de estas narrativas, intentan anticipar señales de peligro o preparar estrategias defensivas.

Este propósito de autoprotección está vinculado con experiencias violentas previas, con el miedo aprendido hacia los delitos sexuales o la violencia de género, y con la necesidad de recuperar el control en un entorno que se percibe como amenazante (McDonald et al., 2021).

Sin embargo, esta estrategia de aprendizaje puede tener efectos secundarios. Aunque en un primer momento ayuda a afrontar el miedo, a largo plazo puede reforzar la sensación de vulnerabilidad, intensificando la hipervigilancia y las conductas evitativas.

También se ha observado que las mujeres con antecedentes de victimización tienden a experimentar reacciones emocionales más intensas al consumir contenidos de true crime. Esto refuerza la idea de que el impacto de este tipo de relatos varía según las experiencias previas y las características personales de quien los ve (McDonald et al., 2021).

En cuanto al público masculino, el ensayo demuestra que su consumo responde a razones propias. Aunque su motivación puede ser también emocional, en general se busca la reafirmación de roles tradicionales de protección y control. Además, existen otros factores como la curiosidad o la fascinación por resolver incógnitas. En algunos casos, los hombres utilizan el true crime como una forma de explorar ideas relacionadas con la justicia, el poder o la autoridad, participando en comunidades en línea que se dedican al análisis de crímenes reales.

Este comportamiento refuerza una identidad masculina vinculada a la lógica y la investigación. Sin embargo, también puede provocar una desensibilización emocional y una menor empatía hacia las personas involucradas en los casos (Perchtold-Stefan et al., 2024).

Otro foco de atención del trabajo es el análisis de la estructura narrativa del true crime y su papel en hacer que los crímenes reales se perciban como ficción. Esta mezcla de realidad y ficción crea una experiencia que puede confundir al espectador, llevándolo a adoptar roles que no le corresponden, como el de juez, detective o víctima (Dosser, 2023).

También se ha analizado el efecto de la desensibilización emocional, un proceso por el cual la exposición repetida a narrativas violentas reduce la intensidad de la respuesta emocional. El consumo constante de true crime puede llevar a normalizar el sufrimiento de otros y a disminuir la sensibilidad ante la injusticia.

Este fenómeno se puede observar incluso en prácticas emergentes como utilizar el true crime para relajarse o dormir. Todo esto refleja un cambio profundo en la forma en que el público se vincula con el dolor ajeno (Meyers, 2022).

En conjunto, se muestra que el true crime, como parte de la cultura y los medios de comunicación actuales, influye de manera real y profunda en cómo las personas entienden el mundo, perciben los peligros que las rodean y reaccionan frente a la violencia. No se trata solo de un tipo de entretenimiento sin consecuencias; el true crime ayuda a formar ideas, emociones y actitudes sobre temas como el crimen, la justicia o la seguridad.

Sin embargo, sus efectos no son iguales para todo el mundo. La forma en que este tipo de contenido impacta a las personas depende de varios factores como el formato en que se presenta, las características personales de quien lo consume, el contexto social y cultural en el que se encuentra, y sobre todo, cómo están construidas las historias. No se trata solo de las historias que se cuentan, sino cómo se cuentan, desde qué punto de vista y qué emociones se buscan despertar en el público.

Estas narrativas alteran las creencias, emociones, ideas y normas que las personas ya tienen, así como lo que la sociedad transmite sobre el miedo, la justicia o la violencia.

A partir de todo esto, se puede concluir que el true crime tiene efectos complejos en cómo las personas perciben el riesgo y la seguridad. Estos contenidos no solo entretienen, también educan, influyen en la forma de pensar y pueden cambiar comportamientos. En algunos casos,

pueden servir de modo de autoprotección o para aprender a cuidarse mejor. En otros, pueden crear una visión distorsionada de la realidad, aumentar miedos exagerados o reforzar ideas negativas y estereotipos.

De esta forma, el true crime puede tener efectos muy distintos. Su impacto depende tanto del contenido como de cómo lo interpreta cada persona.

3.1 Limitaciones

Una de las principales limitaciones de este ensayo tiene que ver con el contexto en el que se basa. Gran parte del análisis y de las referencias empleadas parten de una visión del true crime influida por culturas del primer mundo, sobre todo por la cultura americana e inglesa.

Esto representa una limitación importante ya que, aunque el true crime sea un fenómeno global, no se interpreta del mismo modo en todas partes del mundo. Las costumbres, las leyes, el papel de los medios de comunicación y la percepción general de la seguridad cambian mucho. De un país a otro e incluso entre regiones dentro de un mismo país existen culturas muy diferentes.

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones disponibles sobre el tema tienen como origen América o Inglaterra. Esto influye en las conclusiones inferidas, debido a que limita el poder extrapolar los resultados a una población general. No se tienen en cuenta, por ejemplo, los factores sociales y culturales de otros lugares, que pueden contribuir a cómo las personas consumen y procesan el contenido sobre crímenes reales (Perchtold-Stefan et al., 2024).

Dos factores que influyen mucho en cómo las personas ven y entienden el contenido de true crime son el papel que tienen los medios de comunicación en cada sociedad y los niveles reales de criminalidad en cada zona.

Por un lado, los medios no solo cuentan lo que sucede, sino que también escogen qué casos mostrar y cómo contarlos. Esto puede afectar la forma en que la gente percibe su entorno en cuanto a su seguridad.

Por otro lado, las cifras reales de crímenes también influyen. No es lo mismo ver contenido sobre crímenes reales en un lugar donde hay mucha violencia que en otro donde la violencia es poco común. Por eso, tanto los medios como los datos reales de criminalidad hacen que cada persona entienda el true crime de forma distinta, según el lugar donde viva.

Por ejemplo, en un país donde hay niveles de violencia altos y la justicia se percibe como corrupta, el true crime puede provocar entre otras, sensación de impotencia, aumentar la desconfianza hacia las figuras de poder o incluso del mismo entorno.

En cambio, en un país con niveles de violencia bajos y sistemas judiciales fiables, los relatos sobre crímenes reales pueden generar más curiosidad que miedo o incluso funcionar como una forma de aprendizaje o prevención (Gerbner & Gross, 1976).

A continuación, en la Tabla 3, se pueden observar algunos ejemplos que exponen cómo estos efectos pueden manifestarse tomando en consideración el contexto social, cultural y mediático de cada país.

Tabla 3. *Impacto del true crime según el contexto cultural y social*

Contexto cultural y social	Lugares con mucha violencia y poca confianza en la justicia	Lugares con poca violencia y justicia fiable	Países donde los medios exageran las noticias	Países con medios más neutrales y orientados a la educación
Entorno criminal y justicia	Hay muchos crímenes, la justicia funciona bien	Hay pocos crímenes, la justicia suele ser eficaz	Las noticias sobre crímenes son constantes	Las noticias se explican con calma y contexto
Efecto psicológico	Puede generar miedo, impotencia, desconfianza o angustia	Puede generar curiosidad, interés, sensación de seguridad	Puede aumentar el miedo o la sensación de inseguridad	Puede impulsar el aprendizaje sobre la sociedad
Ejemplo de países	México, Sudáfrica, Brasil	Noruega, Canadá, Japón	EE. UU., Reino Unido	Alemania, Países Bajos

Fuente: Elaboración propia.

Por todo ello, los resultados de este ensayo se interpretan dentro de los límites culturales en los que se ha desarrollado.

Otra limitación importante de este trabajo tiene que ver con el propio significado del true crime. Se trata de un fenómeno que resulta difícil de definir de forma precisa y global. No

existe un acuerdo o consenso general por lo cual puede tener varios significados. A diferencia de otros géneros, el true crime está presente en varios formatos, estilos narrativos y públicos destinatarios. Todo esto complica tanto su análisis como la posibilidad de extraer conclusiones generales que sean válidas en todos los casos.

En primer lugar, el true crime está formado por distintos subgéneros y tipos de contenido muy distintos entre sí. Dentro de esta categoría se pueden encontrar por ejemplo documentales que investigan crímenes reales en profundidad.

También existen otros documentales que recrean lo sucedido utilizando dramatizaciones o exageraciones. Algunas series combinan elementos reales con partes de ficción (Boling & Hull, 2018). Además, hay podcasts que se centran en contar las historias con detalle. Los libros basados en hechos reales también son frecuentes, especialmente los escritos desde una perspectiva legal o periodística.

Por último, en redes sociales y foros, muchas personas anónimas publican hilos donde discuten teorías sobre casos reales que no han sido resueltos o aclarados.

Cada uno de estos formatos tiene sus propias características. Generan diferentes emociones, requieren distintos niveles de atención por parte del público, utilizan estrategias narrativas específicas y tienen objetivos o finalidades variadas (Meyers, 2022).

En segundo lugar, tampoco existe un único perfil de espectador de true crime. La audiencia que consume este tipo de contenido es muy diversa. Las diferencias se pueden observar en categorías como género, edad, educación, sensibilidad emocional o incluso la finalidad del consumo.

Como se ha comentado anteriormente, este motivo puede ser la simple curiosidad, el morbo o incluso el aprendizaje. Estas diferencias influyen significativamente en la forma en que cada persona interpreta y reacciona ante lo que ve o escucha. Las diferentes perspectivas y usos hacen que sea muy difícil crear un significado global al true crime y a su consumo (McDonald et al., 2021).

Asimismo, el campo de estudio del true crime dentro de la literatura científica aún está en una fase inicial. Aunque en los últimos años ha ganado más visibilidad, la investigación sigue siendo escasa. No existe, por el momento, una definición clara y consensuada de qué se entiende exactamente por true crime, lo que genera ambigüedad a la hora de investigar.

Además, muchos de los estudios existentes se enfocan en aspectos concretos como lo es la percepción de la justicia dejando de lado otras cuestiones relevantes. Algunos de ellos pueden ser el papel que juega el true crime en la cultura popular, los dilemas éticos sobre cómo se muestra el dolor de las víctimas o los posibles efectos a largo plazo que puede tener el consumo frecuente de este tipo de historias en las relaciones sociales (McGinty, 2023).

En conjunto, cada subgénero, cada tipo de relato y cada tipo de persona puede responder de manera diferente ante los mismos estímulos.

3.2 Prospectiva

Hasta el momento, la mayoría de las investigaciones centradas en el true crime se han enfocado principalmente en los efectos que este tipo de contenido tiene sobre el público. Desde cómo influye en sus ideas sobre la justicia hasta su forma de interpretar la violencia. Sin embargo, existe un aspecto cada vez más relevante al contexto actual debido al auge de estos contenidos.

Se trata del impacto que la creación de contenidos de true crime tiene sobre las personas que los producen. Es decir, considerar no solo a quienes consumen estos relatos, sino también a quienes los generan. Producir contenido y sobre todo si este se basa en crímenes reales no es una tarea sencilla. Quienes se dedican a producir contenido, ya sean periodistas, creadores de contenido para redes sociales o editores de vídeos, están en contacto constante con las historias reales y en este género, con el crimen.

Estos materiales pueden ser emocionalmente muy intensos y hasta perturbadores. Un trabajo de este calibre requiere revisar archivos judiciales, ver fotografías de escenas del crimen, escuchar testimonios de víctimas o entrevistar a familiares de personas asesinadas o desaparecidas.

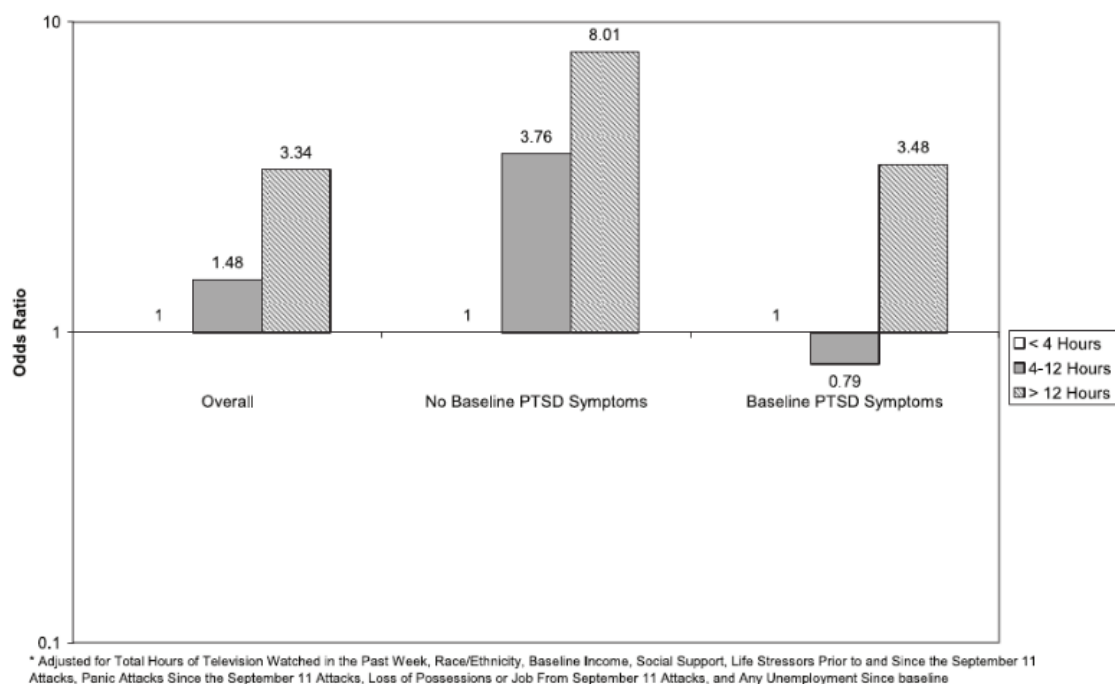
Esta exposición prolongada a historias ya sean de dolor y sufrimiento humano o de historias reales del día a día, como lo son las noticias, puede generar un fenómeno conocido como traumatización vicaria. Esto crea un impacto emocional que no surge del trauma propio, sino de empatizar con el sufrimiento de otros.

También puede surgir la fatiga por compasión, siendo esta una forma de agotamiento psicológico que suele afectar a quienes trabajan de forma continuada con personas en situaciones extremas de dolor (Rauvola et al., 2019).

Como se observa en la figura 5, existe una relación clara entre el tiempo que una persona pasa viendo televisión y la intensidad de los síntomas relacionados con el estrés postraumático. Cuanto más tiempo se dedica al consumo de contenidos, especialmente si estos son traumáticos, como ocurre en los programas o materiales de true crime, más fuertes suelen ser estos síntomas. Esto sugiere que la exposición prolongada a este tipo de contenido puede aumentar el impacto emocional.

Extrapolando estos datos, se puede concluir que quienes producen contenido sobre crímenes reales también podrían experimentar síntomas similares, ya que pasan muchas horas revisando y visualizando material intenso (Bernstein et al., 2007).

Figura 5. Relación entre la exposición a contenidos traumáticos y TEPT



Fuente: Bernstein et al., 2007.

Estos efectos pueden ser más importantes en el caso de creadores de contenido que muchas veces trabajan solos. También son más vulnerables a sufrir un impacto grave en su bienestar psicológico las personas que no poseen una red de apoyo profesional o una formación específica para manejar los efectos de este tipo de materiales.

Las consecuencias pueden empezar con un desgaste emocional progresivo, manifestándose en forma de ansiedad, insensibilidad emocional o dificultades para desconectar del contenido, incluso fuera del horario de trabajo. Los creadores de contenido que trabajan en este género pueden experimentar dificultades para dormir y una percepción alterada de su entorno, generando una mayor desconfianza (Rush, 2022).

Una posible forma de investigar en esta línea sería mediante estudios cualitativos, con entrevistas en profundidad con distintos tipos de creadores. Por ejemplo, se podrían investigar las diferencias entre quienes tienen una formación en periodismo, psicología o criminología, y quienes crean este contenido por un interés personal sin contar con esa educación.

En los últimos años, el avance de la tecnología ha transformado la manera en que el contenido de true crime es producido y consumido por el público. Lo que antes se encontraba principalmente en libros, documentales o programas de televisión, hoy en día es habitual encontrarse con una gran variedad de formatos digitales, con nuevas formas de contar historias y efectos visuales realistas.

Uno de los cambios más visibles es el auge del true crime en plataformas de redes sociales. En estos espacios, miles de personas, muchas de ellos sin formación en criminología, derecho o periodismo, crean y comparten contenido sobre casos reales.

Existe una estética específica para este contenido cada vez más normalizada, que mezcla lo bello con lo perturbador. El efecto de emplear esta estética puede llevar a simplificar el dolor y a desensibilizar a los espectadores. Esto es especialmente cierto en públicos jóvenes (Di Tella et al., 2019).

Además, la forma en la que se presenta la información se puede ver alterada. Los casos complejos se simplifican de forma que sean fáciles de asimilar, y muchas veces la búsqueda de la popularidad o de comentarios sobre un tema concreto hacen que se modifiquen relatos, creando así una mezcla entre ficción y realidad.

Un cambio importante que se está observando en la sociedad actual es el uso masivo de inteligencia artificial (IA) generativa en todos los sectores. El true crime se ve afectado por esto en tanto que es una tecnología que permite crear de forma artificial rostros, voces o escenas completas relacionadas con un crimen. Estas herramientas pueden generar dudas éticas. Por ejemplo se pueden emplear para simular la voz de una víctima y hacer que diga algo que nunca dijo. Esto puede crear versiones inverosímiles del mismo relato creando un efecto de inseguridad en el público (Barrington et al., 2025).

Este tipo de recursos también pueden confundir a las personas, hacer que mezclen la realidad con la ficción, y alterar la forma en que se recuerdan los hechos. Además, pueden reducir la

empatía hacia las víctimas o incluso hacia los acusados. Como impacto global, la sociedad puede llegar a percibir el sufrimiento humano como algo sin importancia.

Existe otra perspectiva dentro de las nuevas tecnologías donde se están empezando a usar herramientas innovadoras para contar casos reales de forma más inmersiva, mediante la realidad aumentada (RA) y la realidad virtual (RV) por ejemplo.

Estas herramientas hacen que sus usuarios perciban situaciones irreales y ficticias como si fueran auténticas. Actualmente, existen experiencias orientadas al usuario final en las que se puede entrar en una escena de crimen real a través de la realidad virtual. Estas experiencias ofrecen un servicio en el que el consumidor puede ser parte de un caso criminal concreto como figura investigadora revisando pruebas y momentos reales del caso. De esta manera mezclando la realidad con la ficción (Mayne & Green, 2020).

Aunque estos materiales tengan un valor añadido de educar a los clientes en procesos judiciales o periodísticos, también tienen ciertos riesgos. El crimen pasa a ser un juego, perdiendo el respeto hacia las personas implicadas en los casos reales en los que se ambientan.

Como futura línea de investigación, se propone entender cómo estas tecnologías afectan a la percepción del riesgo y a la empatía hacia las víctimas. Estar expuestos continuamente a historias tan impactantes puede hacer que se cambie la forma en que las personas perciben la violencia o la justicia.

Comprender bien las consecuencias y crear límites de uso puede ser clave para que las personas implicadas en casos reales sean tratadas con el respeto que se merece cualquier ser humano.

Referencias bibliográficas

- Al Ibrahim, D. (2023). How Television Violence Affects Audience'Behavior in the New Era: A Review on Cultivation Theory. *China Media Report Overseas*, 19(1).
- Arendt, H. (1963). Eichmann en Jerusalén: Un estudio sobre la banalidad del mal. Faber & Faber.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Baudrillard, J. (1994). La transparencia del mal: Ensayo sobre los fenómenos extremos. Anagrama.
- Barrenechea, J., Gentile, E., González, S. y Natenzon, C. (2000). Una propuesta metodológica para el estudio de la vulnerabilidad social en el marco de la Teoría Social del Riesgo. PIRNA, IV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales. UBA. Buenos Aires, 1-13. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Claudia-Natenzon/publication/228456530_Una_propuesta_metodologica_para_el_estudio_de_la_vulnerabilidad_social_en_el_marco_de_la_teor%C3%ADa_social_del_riesgo/links/00b7d5310c9145b8f4000000/Una-propuesta-metodologica-para-el_estudio-de-la-vulnerabilidad-social-en-el-marco-de-la-teoria-social-del-riesgo.pdf
- Barrington, S., Cooper, E. A., & Farid, H. (2025). People are poorly equipped to detect AI-powered voice clones. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-94170-3>
- Bernstein, K. T., Ahern, J., Tracy, M., Boscarino, J. A., Vlahov, D., & Galea, S. (2007). Television Watching and the Risk of Incident Probable Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 195(1), 41-47. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000244784.36745.a5>

- Boling, K. S., & Hull, K. (2018). Undisclosed Information-Serial Is My Favorite Murder: Examining Motivations in the True crime Podcast Audience. *Journal of Radio & Audio Media*, 25(1), 92-108. <https://doi.org/10.1080/19376529.2017.1370714>
- Brown, J. D. (2012). Understanding the better than average effect: Motivations (still) matter. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(2), 209–219. <https://doi.org/10.1177/0146167211432763>
- Di Tella, R., Freira, L., Gálvez, R. H., Schargrodsky, E., Shalom, D., & Sigman, M. (2019). Crime and violence: Desensitization in victims to watching criminal events. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 159, 613–625. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2017.10.005>
- Doncel, E. B., & Moreno, F. B. (2021). Las estadísticas de criminalidad sexual en España: una propuesta de caracterización. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (50), 137-174.
- Dosser, M. (2023). According to the Narrator, It Was a Dark and Stormy Night: Styles of Narration-as-Advocation in True-Crime Documentary Series. *Journal of Film and Video*, 75(2), 45-62.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal of Communication*, 26(2), 173–199.
- Golob, B. (2018). Un-making a murderer: new media's impact on (potential) wrongful conviction cases. *California Western Law Review*, 54(1), 137-150. <https://scholarlycommons.law.cwsl.edu/cwlr/vol54/iss1/5>
- Hibbett, M. (2018). Audible Killings: Capitalist Motivation, Character Construction, and the Effects of Representation in True crime Podcasts. *English Honors Papers*, 35, 1-118. <https://digitalcommons.conncoll.edu/enghp/35>
- Huynh, T., Kostuch, K., Martorano, M., McMurray, O., & Scimeca, V. (2021). *The Influence of Social Media on Undergraduate Students' Perceptions of Reality: Through the Theoretical Perspective of Groupthink*. <https://journals.mcmaster.ca/muisp/article/view/2838>

- Intravia, J., Thompson, A. J., & Pickett, J. T. (2020). Net legitimacy: Internet and social media exposure and attitudes toward the police. *Sociological Spectrum*, 40(1), 58–80.
- Jin, N., van Liempt, I., & Smit, R. (2023). True crime Podcasting as Participatory Journalism: A digital ethnography of The Vanished Podcast. *Studies in Digital Criminology*, 5(4), 104–123.
- Jost, J. T., & Banaji, M. R. (1994). The role of stereotyping in system-justification and the production of false consciousness. *British Journal of Social Psychology*, 33(1), 1–27. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1994.tb01008.x>
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311–328. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311>
- Magaly, F. G. (2023). *Correlatos neurales de la despersonalización-desrealización*. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/21794>
- Mayne, R., & Green, H. (2020). Virtual reality for teaching and learning in crime scene investigation. *Science & Justice*, 60(5), 466–472. <https://doi.org/10.1016/j.scijus.2020.07.006>
- McDonald, M. M., James, R. M., & Roberto, D. P. (2021). True crime consumption as defensive vigilance: Psychological mechanisms of a rape avoidance system. *Archives of sexual behavior*, 50(5), 2085–2108. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01990-1>
- McGinty, E. E. (2023). True crime and mental health: An emerging area of media psychology. *Journal of Media and Trauma Studies*, 12(2), 115–132.
- Meyers, E. (2022). “I watch murder shows to relax”: True crime, emotional regulation, and media rituals in the digital age. *New Media & Society*, 24(2), 365–383. <https://doi.org/10.1177/1461444820967541>
- Näsi, M., Tanskanen, M., Kivivuori, J., Haara, P., & Reunanen, E. (2020). Crime news consumption and fear of violence: The role of traditional media, social media, and alternative information sources. *Crime & Delinquency*, 67(4), 574–600. <https://doi.org/10.1177/001128720922539>
- Pelayo, M. M., Pelayo, E. V., Medina, S. D., & Coutiño, A. B. M. (2024). El registro electroencefalográfico y el cortisol salival en el estudio del estrés: una revisión

- sistemática. *Psicología y salud*, 34(2), 301-315. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2910>
- Perchtold-Stefan, C., Rominger, C., Fink, A., Ceh, S. M., Sattler, K., & Veit, S. (2024). Out of the Dark. Psychological Perspectives on People's Fascination with True crime. *Perspectives on True crime*, 1-88.
- Prego-Meleiro, P., Montalvo, G., García-Ruiz, C., Ortega-Ojeda, F., Ruiz-Pérez, I., & Sordo, L. (2021). Diferencias de género en percepciones sobre violencia sexual, igualdad y agresiones sexuales facilitadas por drogas en ocio nocturno. *Adicciones*, 34(4), 285-298
- Raney, A. A., & Bryant, J. (2002). Moral Judgment and Crime Drama: An Integrated Theory of Enjoyment. *Journal Of Communication*, 52(2), 402-415. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2002.tb02552.x>
- Rauvola, R. S., Vega, D. M., & Lavigne, K. N. (2019). Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, and Vicarious Traumatization: a Qualitative Review and Research Agenda. *Occupational Health Science*, 3(3), 297-336. <https://doi.org/10.1007/s41542-019-00045-1>
- Romano, A. (2024). Serial transformed true crime—and the way we think about criminal justice. *Vox*. <https://www.vox.com/culture/351238/Serial-true-crime-podcast-criminal-justice-adnan-syed>
- Rueda, A. B. C., González-Gijón, G., & Martínez-Heredia, N. (2023). Revisión sistemática sobre la socialización de género en la etapa de educación infantil. (“Systematic review on gender socialisation in pre-school education”) *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, (43), 192-204. https://doi.org/10.7179/PSRI_2023.43.13
- Rush, M. O. (2022). True crime *Media Consumption and Generalized Anxiety Disorder*. Purdue University Global.
- Ryan, M., & Ryznar, R. (2022). The molecular basis of resilience: a narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 856998. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.856998>

- Saez-Sanz, N., Peralta-Ramirez, I., Gonzalez-Perez, R., Vazquez-Justo, E., & Caracuel, A. (2023, April). Resilience, stress, and cortisol predict cognitive performance in older adults. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 8, p. 1072). MDPI.
- Sánchez, J. L. T. (2021). Percepción de inseguridad, temor al delito y medidas de autoprotección: el caso de Acapulco, Guerrero. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 30(60), 166-190. <https://doi.org/10.20983/noesis.2021.2.9>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Sherrill, L. (2022). The 'Serial Effect' and the True crime Podcast Ecosystem. *Journalism Practice*, 16(7), 1473-1494. <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.1852884>
- Siegleman, R., & Johansson, E. (2016). Digital vigilantism as weaponisation of visibility. *Philosophy & Technology*, 29(1), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s13347-016-0216-4>
- Soto Navarro, S. (2005). La influencia de los medios en la percepción social de la delincuencia. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 07. Recuperado de <http://criminnet.ugr.es/recpc/07/recpc07-09.pdf>
- Upasen, R., Saengpanya, W., Awae, W., & Prasitvej, P. (2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 12(1), 397. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01892-6>
- Van Liempt, I., & Smit, R. (2019). Social media and citizen policing in missing person cases. *SAGE Open*, 9(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244019893700>
- Vicary, A. M., & Fraley, R. C. (2010). Captured by true crime: Why are women drawn to tales of rape, murder, and Serial killers? *Social Psychological and Personality Science*, 1, 81–86. <https://doi.org/10.1177/1948550609355486>
- Vogel, S., y Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *NPJ science of learning*, 1(16011). <https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11>

- Yardley, E., Wilson, D., & Kennedy, M. (2017). To thrill or to inform? The dual function of true crime media. *Crime, Media, Culture: An International Journal*, 13(3), 293–309.
<https://doi.org/10.1177/1741659016669105>
- Yu, T., Venkatagiri, S., Lourentzou, I., & Luther, K. (2023). Sedition Hunters: A quantitative study of the crowdsourced investigation into the 2021 U.S. Capitol attack.