



Guía sobre violencias de género digitales para las generaciones Millennials y Z

Esta guía se ha elaborado en el marco del programa "#YoSíMeQuiero: "Empoderamiento para la prevención de violencia de género" cuyo objetivo es detectar y denunciar este problema, así como visibilizarlo entre la población.

Financiado por:





Hola,

Queremos presentarnos, somos un grupo de jóvenes que componemos el **Grupo Motor del Programa #YoSíMeQuiero: Prevención de Violencia de Género de YMCA Logroño**.

Cómo sabéis, las Tecnologías de la Comunicación y la Información han revolucionado nuestras vidas. Utilizamos nuevas formas de comunicación digitales a través de nuevas herramientas y dispositivos que nos hacen posible una interacción más inmediata entre las personas y el entorno. Se puede decir que se están desarrollando constantemente nuevas posibilidades de interacción, que avanzan a un ritmo vertiginoso para, en principio, mejorar la vida de las personas. Se trata de una realidad digital que se ha incorporado a nuestro día a día, cualquiera que sea nuestra edad, con sus pros y contras. Y es que en ellas también hemos encontrado herramientas idóneas para quienes buscan molestar, dañar o delinquir y sí, también quienes ejercen la violencia de género. Convirtiéndose claramente en la CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO.

Es un ámbito que ampara el anonimato, la accesibilidad, inmediatez, viralidad y sobreexposición de la Red, que facilita la acción a quienes ejercen la violencia, ya que han encontrado en el medio digital, un ámbito más que propicio para ejercer el control, el dominio, abuso y maltrato.

Creemos que para que forméis parte de esos agentes localizadores de esta problemática, **queremos que conozcáis su magnitud**, aportando una visión clara sobre qué es la ciberviolencia hacia **las personas** en las redes sociales, qué **tipo de ciberacoso** existen, y cómo **reconocer y actuar** ante este tipo de situaciones, que en muchas ocasiones por miedo o por vergüenza no se denuncian.

Es el momento de que todos y todas demos un paso hacia delante, **encaminados** hacia la **prevención y sensibilización** en esta materia. Por ello, os animamos a que exploréis la guía y esperamos que os resulte útil en vuestra vida, y del mismo modo os sirva para **ayudar** a otras **personas** que creáis o veáis que pueden estar **sufriendo** estas situaciones de **violencia**.

¡¡Comenzamos!!

Índice de contenidos

1	Introducción	1
2	¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento	4
3	¿Cómo denunciar?: redes sociales e instituciones	18
4	Apps para tu información y protección	23
5	Diccionario Generación Z	25
	Anexo: cuentas de IG recomendadas	29

#1 Introducción

¿Para qué sirve esta guía?

Internet y las redes sociales proporcionan nuevas herramientas para ejercer violencias machistas aprovechándose del anonimato, la inmediatez y la sobreexposición, etc.

Por ello, con el frecuente uso de las nuevas tecnologías, aparecen nuevos espacios y formatos donde se reproduce **la violencia** contra las mujeres.

Además, el entorno virtual es un espacio de prolongación de la violencia ejercida en el ámbito de la pareja, que se extiende, por ejemplo: al **control** en redes sociales, a las

Las redes sociales son geniales para estar más en contacto con nuestros amigos y amigas. Sin embargo, también producen nuevas formas de violencia contra las mujeres.

amenazas de difusión de imágenes de contenido íntimo sin consentimiento, necesidad de disponibilidad y obligación de responder de manera inmediata a la pareja, etc.

Y, por otra parte, las redes sociales también abren las puertas al acoso o cualquier otro tipo de ejercicio de violencia contra las mujeres por parte de personas desconocidas: acoso verbal, grooming, recepción de imágenes de alto contenido sexual sin haberlas solicitado, etc.

La sensibilización y prevención de este tipo de violencia es crucial en los tiempos que corren, especialmente tras el estallido de la pandemia provocada por la Covid-19, con situaciones de confinamiento y aislamiento social que han producido un aumento del uso de las redes sociales de la población en general, pero también entre las y los adolescentes.



Solo el 40% de las mujeres que sufrieron ciberacoso denunciaron al agresor

Datos de la encuesta [Las violencias machistas en línea hacia activistas. Fundación Calala Fondo de mujeres. 2020](#)

#1 Introducción

¿A quién va dirigida?

Esta guía va dirigida a la juventud, y especialmente, a las **mujeres jóvenes** por ser las usuarias principales de redes sociales y, el colectivo con mayor riesgo de sufrir ciberviolencia de género. El objetivo es que podáis conocer los riesgos, señales de alarma de la violencia y mecanismos de auto-defensa y empoderamiento para que esto no os ocurra **ni a vosotras ni a vuestras amigas**.

Por otra parte, resultará de interés a profesionales del ámbito de la educación y la intervención social, para su utilización en sesiones de formación y prevención de la ciberviolencia de género como herramienta adaptada al lenguaje y a la realidad de la juventud actual.



¿Qué entendemos por ciberviolencia de género?

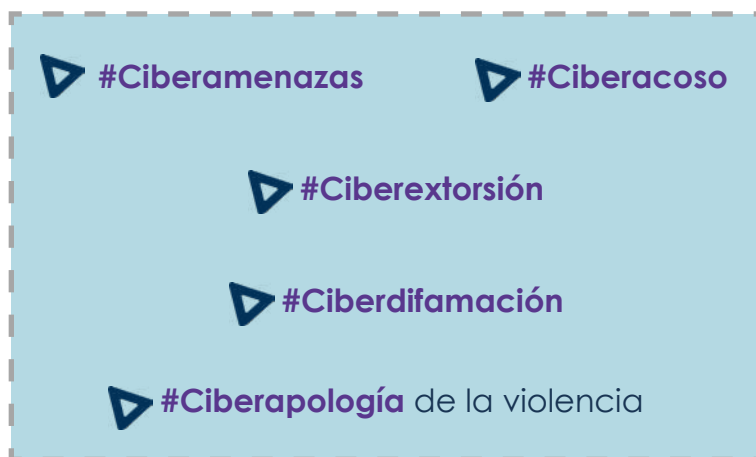
“Aquella violencia de género en la que se utilizan **las redes sociales** y las tecnologías de la información como medio para ejercer daño o dominio, entre las que figuran el **ciberacoso, ciberamenazas, ciberdifamación**, la pornografía no consentida, los insultos y el acoso por motivos de género, la extorsión sexual, la difusión de imágenes de la víctima y las amenazas de violación y de muerte”.

Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género. Comunidad Autónoma de Andalucía.



#1 Introducción

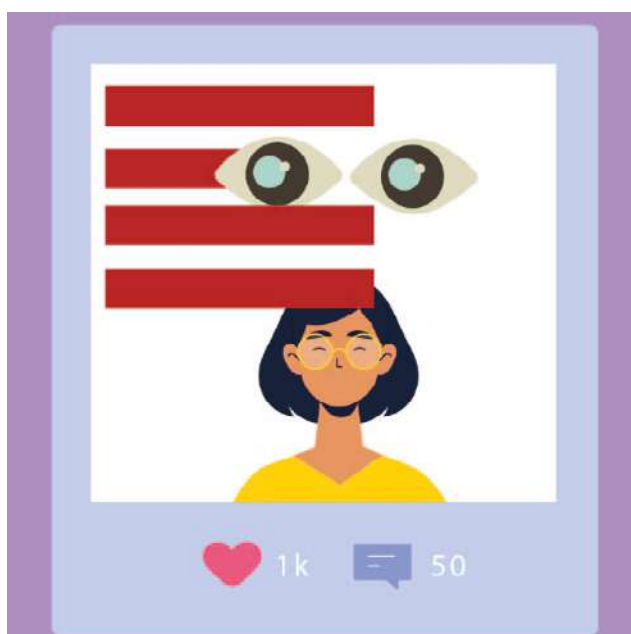
¿Qué **actos** pueden considerarse ciberviolencia de género?:



Como vemos, un único acto de violencia puede contener diferentes tipos de delitos. Por eso, es relevante **identificar las estrategias del agresor** (qué utiliza en nuestra contra y cómo) para poder protegernos.

La ayuda puede venir de la justicia (si denunciamos ante la Policía, por ejemplo), de la propia red social (si retiran los contenidos) y de nuestros grupos de apoyo.

Ante una situación de riesgo, el conocimiento es una buena herramienta. ¡Empezamos!



-3- #EsoNOesAmor

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento



Hay varias formas de protegerse ante la violencia de género en las redes sociales, pero es importante diferenciar algunas situaciones posibles:

- ▶ No has sufrido violencia, pero **quieres protegerte** y tomar una serie de medidas preventivas para que no te ocurra.
- ▶ **Has sufrido** una situación de violencia y quieres protegerte ante esta situación.
- ▶ **Tienes una amiga** que está sufriendo ciberviolencia y no sabes cómo actuar.

Estas situaciones son diferentes por lo que te ofreceremos también múltiples estrategias de empoderamiento y autodefensa para llevar a cabo.

2.1 Medidas de prevención



Activa tu alerta ante relaciones tóxicas

Vigila si tus datos más personales están protegidos



Conoce tus derechos

Vídeo [¿Cómo actuar ante el ciberacoso? Ignora, bloquea, pide ayuda y denuncia \(Pantallas amigas\).](#)



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

Para protegerte de la ciberviolencia de género, es importante saber a qué nos enfrentamos. A veces, y nos pasa a todas, podemos considerar que un determinado comportamiento o mensaje en las redes sociales es inocuo (nos lo tomamos a la ligera). Por eso, en este apartado os hablamos de delitos comunes en internet, de relaciones tóxicas y de cómo protegerte y defenderte.



Pon límites antes de que sea demasiado tarde: Actitudes frente a las que reaccionar

DICK PICS. No tienes por qué aguantarlo. Recibir fotografías de órganos sexuales masculinos sin consentimiento. Esto es una forma de acoso en la que participa el machismo y debes denunciarlo en la red social en la que se produzca. (Ver apartado de “Cómo denunciar”). Además, en muchos casos estas situaciones no son inofensivas, lo que el hombre espera tras el envío de esa fotografía es recibir algo similar a cambio: un desnudo por tu parte.

Seguro que a ti o a alguna de tus amigos os han enviado fotos que no querías ver en redes sociales. Que pase a menudo no lo hace menos grave. Pon límites: block, report y vive feliz.

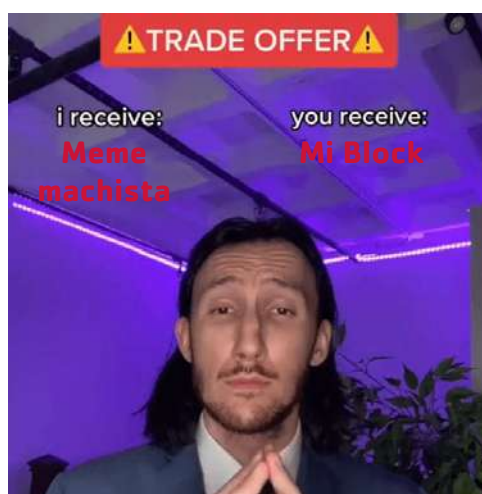
CYBERSTALKING. Esto ocurre cuando una persona sufre intimidación a través de internet, ya sea en redes sociales, páginas web, blog o aplicaciones de mensajería instantánea. El acosador manipula a otras personas con falsa información en la red, busca obtener más datos y se burla frecuentemente de la víctima exponiéndola en redes sociales y esto puede generar muchos problemas. Las víctimas pueden sufrir estrés, humillación, ansiedad, depresión o ira. No lo permitas.

CATCHFISHING. ¡Ojo! Esto ocurre cuando una persona crea un perfil falso en línea y lo utiliza para perseguir a alguien falsamente, a menudo haciéndoles creer que están en una relación. Si hablamos con alguien que no enseña imágenes actuales o que no está dispuesto a proporcionar información reciente, o usar una cámara web para demostrarte que es quien dice ser, considéralo como una señal de alarma.

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

CIBERBULLYNG. Denuncia. Se trata de violencia entre iguales que consiste en acorralar a una víctima, a través de mensajes, imágenes, vídeos, comentarios, etc. con la intención de dañar, insultar, humillar o difamar. El problema se hace más grande además porque se pierde el control sobre el contenido: se viraliza rápidamente y, así, llega a una gran audiencia.

MEMES machistas. No reproduzcas contenidos virales que difundan mensajes machistas (como memes) que, utilizando el “humor”, se intentan salvar como si no fuera algo grave. Nada justifica este tipo de comentarios.



DOXXING. Protege tus datos. El doxxing consiste en recopilar datos de una víctima (direcciones privadas, incluyendo el correo electrónico, números de teléfono, los nombres de los miembros de la familia, cuentas de medios sociales o fotos privadas) por diversas fuentes de internet y publicarlos en la red sin consentimiento. Su objetivo es que el mayor número posible de personas tengan acceso a esta información y la difundan para aumentar los daños. A menudo, la publicación está asociada con amenazas que también son visibles para otros usuarios y que también pueden salir del ámbito de Internet.

El 24% de las personas que denunciaron vieron los contenidos retirados de la web

Datos de la encuesta [Las violencias machistas en línea hacia activistas](#). Fundación Calala Fondo de mujeres. 2020

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

IMPERSONATION. Entendemos con esta palabra cualquier acción por la que una persona se hace pasar por otra. Este comportamiento, a veces, se realiza también entre los/as menores, ya sea por broma (usan el móvil de un compañero/a para enviar mensajes a alguien haciéndose pasar por el propietario del terminal) o con finalidad de acoso (cuando se crean perfiles falsos de una persona, para convertirla en blanco de críticas). Recuerda, es siempre un delito aunque a algunos/as les parezca un juego.

El 73% de las mujeres del mundo se han visto expuestas a algún tipo de ciberviolencia. El 18% de ellas consideró esta violencia como grave (9 millones de víctimas. Dato de [ONU Mujeres](#)).



Vídeo [Ciberbullying: ciberacoso en redes sociales y su prevención \(Pantallas amigas\).](#)

Ciberacoso: de la broma al sufrimiento



-7- #EsoNOesAmor

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

SEXTING. Es fácil realizar sexting hoy en día, solamente hace falta un móvil y el propio cuerpo. La circulación de desnudos y prácticas sexuales en internet parece normalizar esta práctica pero, ¿cuáles son las consecuencias?

Existen muchos casos que impactan a niñas y adolescentes poniendo en riesgo su privacidad, seguridad e integridad.

El problema es que **una vez que envías la foto es imposible controlarla**: lo que ocurra después en las redes sociales escapa de tus manos. Internet es rápido y la distribución digital de la imagen es incontrolable, lo que pone en peligro tu seguridad. Además, las relaciones y **las personas pueden cambiar** así que un acto que en un determinado momento te parece seguro, te puede jugar muy mala pasada.

¿Te interesa saber más sobre este tema? Pásate por [Pantallas amigas: pensar antes de sextear](#).



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

SEXTORSION. Cuando las imágenes con contenido sexual caen en manos peligrosas, pueden amenazarte con publicarlas en Internet. A veces, exigen más fotos, vídeos o que la víctima realice algún pago... En juego está **tu intimidad**. Aunque dudes que esto te pueda ocurrir a ti, también se producen situaciones de pornorevenge...

PORNOREVENGE. La porno revenge o porno venganza es la acción de publicar imágenes o videos íntimos de otras personas por venganza, ya sea en redes sociales o en sitios de pornografía con el único fin de arruinar la imagen y reputación. Fundamentalmente los agresores suelen ser exparejas cuyo único propósito es el de humillar.

A veces, nos llega un vídeo o unas fotos íntimas de otra persona. Las bromas pueden hacernos creer que no es grave, pero, ojo, es un delito compartir ese tipo de contenido. Páralo a tiempo.



Recibo contenido íntimo que humilla a otra persona



Corto la cadena: lo borro y le pido a la persona que me lo ha enviado que haga lo mismo

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

2.2 Relaciones tóxicas: activa tu alarma

El amor no duele, no nos hace sentir culpables, no nos aparta de nuestros planes, aspiraciones y amistades. Lo tenemos claro porque lo hemos oído otras veces. Sin embargo, todas corremos el riesgo de terminar en una relación tóxica que, evidentemente, no se muestra así al principio (donde todo es bonito). Por eso, es bueno estar atentas a estos comportamientos y actitudes que nos pueden poner en alerta.

Test: ¿he vivido en una relación tóxica?

- ▶ Le parece que pasas demasiado tiempo con tus amigas y amigos.
- ▶ Hace planes sin consultar tu opinión.
- ▶ En una discusión, prefieres ceder tú.
- ▶ Hace menos tus problemas. De vez en cuando te suelta que eres una dramas.
- ▶ Te echa en cara errores del pasado.
- ▶ Discutís más de lo que os divertís.



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

NEGGING. El término negging es una contracción de dos palabras en inglés: negative + complimenting. Son los comentarios que tu pareja hace para bajar tu autoestima. **Muchas veces están camuflados** de sinceridad o piropo encubierto o "piropo envenenado". Estos comportamientos pueden darse al principio de la relación o pueden surgir con el tiempo.

En realidad lo hacen como táctica para manipularte y que hagas lo que la otra persona dice. Una señal para descubrir si sufres esta violencia puede ser su **actitud, intención y frecuencia** de estas frases.

Es **difícil identificar** el negging cuando estamos **enamoradas** y esto hace que no veamos los defectos de la otra persona, pensando además que la persona a la que amamos es incapaz de hacernos daño. Provoca en la víctima inseguridad. Esta táctica suelen practicarla personas inseguras y con complejos de inferioridad. Ejemplos: "Con ese carácter que tienes, **solo yo te aguantaría**"; "¿en serio te vas a ir así vestida a la fiesta?"; "teniendo varias opciones de chicas más guapas, **te elegí a ti, eres afortunada**".

GASLIGHTING. Se trata de hacer dudar a la pareja sobre su discurso, cuestionando cosas que ocurrieron en el pasado o, incluso, sobre su propia estabilidad emocional o mental mediante manipulación. Alcanza su máxima expresión en frases como "estás loca", que son signos delatores del abusador.



**Mejor sola que
mal acompañada**

- 11 - #EsoNOesAmor

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

Salir de una relación tóxica es complicado. A parte del sentimiento de culpa por pensar ¿cómo terminé yo ahí? puede haber manipulación y violencia que venga desde tu expareja.

Os dejamos algunos ejemplos de situaciones que pueden darse en esa fase:

HAUNTING. Si has terminado una relación pero tu ex reaparece y se obsesiona contigo, y todo esto lo expresa a través de las redes sociales, se le llama haunting. Este comportamiento lo puedes notar si esa persona está siempre pendiente de nuestras historias en Instagram o Tik Tok (o cualquier otra publicación en redes sociales).

Puede ser la forma que tiene una ex pareja de decirnos que sigue ahí y que puede volver a aparecer en nuestra vida en cualquier momento y de cualquier manera. El haunting lo suelen practicar ese tipo de personas que tienen dificultad para soltar relaciones o **no aceptan un “NO” por respuesta.**

CURVING. Si alguien te dice que ya no quiere nada contigo de forma cruel, sin exponer la situación, o hablar en serio de cómo son las cosas, estás sufriendo curving. Te lo puede estar haciendo alguien que tarda días y días en responder un mensaje y, a la hora de responderte, lo hace de forma esporádica y sin nada concreto. También sucede cuando la persona te cancela los planes a último momento, o cuando te dice que está ocupado cuando tú propones un plan.

FLEABAGGING. Con este hablamos de tomar malas decisiones aunque seas consciente de ello. En el caso de la pareja, sería seguir quedando con personas que no son compatibles contigo o intentar hacer funcionar una relación que no es sana para ti, algo así como “peor es nada”. Pese al daño o el dolor que te causa, sigues intentando hacer funcionar la relación. Esto se debe en gran medida al mito del amor romántico y las ideas que venden las películas, series o libros sobre “el amor puede con todo”.

Curiosamente, este término viene de la serie británica Fleabag, donde la protagonista no siempre elige lo que le hace bien.



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

2.3 Tu móvil, una puerta de entrada

¿Cómo saber si tu móvil está hackeado?:

- ▶ La batería se descarga rápidamente.
- ▶ El teléfono vibra y suena con frecuencia.
- ▶ Aumenta el consumo de datos.
- ▶ Percibes un ruido durante las llamadas
- ▶ Aparecen anuncios y pop-ups
- ▶ Recibes mensajes de texto extraños de servicios que no conoces.
- ▶ El móvil funciona por sí solo.
- ▶ Se bloquea regularmente.
- ▶ Se calienta más de lo normal.
- ▶ Tarda mucho en apagarse.
- ▶ Hay apps que no has instalado.

Hackeo en tu Whatsapp web: Cada vez que entras a través del navegador, aparece información sobre las veces que se ha intentado acceder y desde qué dispositivo.

Códigos de comprobación: marca y comprueba si tu móvil es seguro:

##002# Sirve para desactivar todo el desvío de llamadas. Es decir, se desactivarán de forma instantánea las redirecciones del teléfono móvil.

#62# Compruebas el estado de tu línea: imagina que alguien te dice que estás fuera de servicio y no es así.

#21# Similar a lo anterior: muestra si realmente algún servicio está siendo desviado.

¿Cómo arreglarlo?

- ▶ Identifica y elimina la app que causa los problemas. **Desinstala y borra** todos los datos de la aplicación sospechosa.
 - ▶ Existen **apps de protección**, como Google Play Protect, que identifica apps que pueden causar daños en nuestro teléfono.
 - ▶ Actualiza el **software** de tu teléfono.
- Si nada funciona: restablece tu móvil a los **valores de fábrica**. Se trata de hacer un reseteo del teléfono y volver a la configuración inicial.
Ajustes > **Sistema** > Opciones de recuperación > **Borrar todos los datos**.

#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

2.4 Protección ante la violencia de género

Si ya te encuentras ante una situación de **violencia de género o sospechas que puedes estar sufriendola**, te recomendamos lo siguiente:

▶ **Busca a una persona cercana**, de confianza, con la que poder hablar y expresarte de manera libre y cómoda. Una amiga, familiar, profesora, etc. te pueden ayudar simplemente escuchando y acompañando. Recuerda que **NO ESTÁS SOLA** en esto, hablar y contar lo que te está pasando es el primer paso para poder solucionarlo. Aunque a veces es complicado, el primer paso es reconocer el problema, y ese paso lo debes dar tú, **CONTÁNDOLO**.

▶ **Ayuda profesional:** existen protocolos de actuación para detectar y actuar ante la violencia de género desde distintas profesiones: Centros de salud, Centros educativos, Servicios sociales, Policía... y si detectan una situación de violencia, activan de manera inmediata todos los mecanismos legales de ayuda para la mujer.


▶ **Recursos profesionales específicos:** son servicios totalmente gratuitos, donde puedes obtener:


▶ **Asesoramiento legal:** independientemente de si has tomado la decisión de denunciar o no, que una persona experta en leyes te explique tus derechos, te ayudará a tomar una decisión más adecuada. Conocer las leyes también te ayudará a hacer desaparecer miedos, por ejemplo, si eres extranjera y estás en situación irregular.

▶ **Redes de apoyo entre mujeres:** existen numerosas asociaciones y grupos de mujeres de diferentes características: edad, nacionalidad, hobbies, etc. Son **espacios seguros y libres de violencia**, donde no tienes por qué contar lo que te ha pasado, pensados para realizar actividades de ocio que te gusten y desconectar.



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

 **Apoyo psicológico:** la violencia de género produce unas secuelas psicológicas muy concretas. **El miedo, la culpa y la vergüenza** son emociones muy habituales cuando se ha vivido una situación traumática. La ayuda profesional te permitirá **recuperar tu autoestima** y volver a ser la persona que eras antes de esa relación violenta. Por otra parte, si tienes dudas sobre si estás en una relación de violencia o no, con ayuda psicológica podrás resolverlas y abordarlas.

 **Apoyo social:** existen casas refugio para mujeres que sufren violencia machista, y para sus hijas e hijos; ayudas económicas en caso de necesitarlas; así como talleres y grupos de apoyo para tu bienestar. Compartir opiniones y escuchar mujeres que han pasado por situaciones similares a la tuya te puede ayudar en tu proceso de recuperación.



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

2.5 ¿Qué hacer si mi amiga está en una relación de violencia?

A veces desde fuera de una relación las cosas se ven mucho más claras que desde dentro. Por ello, si sospechas que esto está pasando, pero todavía no lo habéis verbalizado, te damos una serie de recomendaciones para hacer frente a la situación:

▶ **Escuchar:** Ponerle palabras a algo que ha pasado y se cuenta por primera vez, le permitirá a tu amiga elaborar una emoción que lleva tiempo angustiándole. Por eso, escuchar es un gran apoyo ya que hablar tiene un efecto terapéutico en sí.

▶ **Evitar juzgar:** frases como “no sé cómo has aguantado tanto”, “él tiene pinta de buen chico y no parecía así”, “no entiendo por qué no has dicho nada hasta ahora” Son frases que debemos evitar.

Desde que una mujer entra en una relación de violencia hasta que sale de ella y finalmente se recupera, es un proceso que tiene los tiempos que debe marcar la propia persona, aunque a veces nos genere frustración, debemos respetarlos.

▶ **No comparar:** “A mi una vez me pasó algo parecido”. Cada relación y cada persona es distinta, y aunque para entender mejor las situaciones tendemos a comparar, es probable que no sea adecuado. Démosle espacio.

▶ **Transmitir seguridad:** “Me alegra que hayas confiado en mí”, “has sido muy valiente contándomelo”, “eres muy fuerte y lo vas a superar”

Los mensajes de refuerzo positivo son un gran apoyo, piensa que ha tenido una persona a su lado que le ha estado mandando mensajes negativos y necesita recuperar su autoestima.

▶ **No minimizar, culpabilizar o negar:** “Total no es para tanto”, “eres una exagerada”, “si no te ha hecho nada”, “se puso así porque hiciste algo mal”, etc. son mensajes que ella misma ya ha pensado antes de hablar contigo.



#2 ¿Cómo protegerte?: autodefensa y empoderamiento

- ▶ **Empatizar:** decirle a la persona que la entiendes, que estás ahí para lo que necesite, que la vas a acompañar a buscar ayuda donde sea necesario, para que sienta que no es un bicho raro y que no está sola.
- ▶ **No te frustres:** si las cosas no salen como tú esperabas o como a ti te parece normal que deberían funcionar, no te frustres. Es totalmente normal que tu amiga necesite ser ella quien marca los tiempos, los espacios y todo su proceso de recuperación. En definitiva, ser la protagonista de su historia y tomar las decisiones cuándo y cómo considere oportunas.
- ▶ **Busca ayuda profesional:** por muy buena intención que tengas, piensa que es un problema muy complejo que necesita trabajar con una persona experta. Acompañar, escuchar y animar a dar el paso es lo mejor que como amiga le puedes ofrecer ante una situación de este tipo.



#3 ¿Cómo denunciar?: redes sociales e instituciones




La violencia de género en internet y redes sociales se sufre, en la mayoría de las veces, con expresiones o insultos denigrantes **por el hecho de ser mujer**. De esta forma, el 54% de las encuestadas en el estudio Investigaciones feministas sobre violencias machistas online (Donestech, 2020) han tenido que leer, en respuesta a sus post, palabras como “puta, zorra, bollera, etc”.

Sin embargo, esto es lo superficial: hay muchos otros **ciberdelitos** relacionados con la violencia de género: accesos no consentidos a cuentas y dispositivos, violencias de carácter sexual, amenazas, contacto y fustigamiento a la víctima o su entorno, seguimiento y vigilancia de sus movimientos y el uso de información falsa para confundir y dañar, también conocido como gaslighting.

A pesar de esta cifra, otro informe revela que solo el 40% de las mujeres denuncian (Las violencias machistas en línea hacia activistas. Datos para entender el fenómeno, Calala fondo de mujeres, 2020).

¿En dónde denuncian las mujeres que sufren estos ciberdelitos?:

- ▶ 36% Ante la red social
- ▶ 9% Ante la Policía.
- ▶ 3% Ante el juzgado.
- ▶ 2,72% Ante la Agencia de protección de datos.



**El 72% de las mujeres que denunciaron
consideran que su acción no fue útil.**

Datos de la encuesta [Las violencias machistas en línea hacia activistas. Fundación Calala Fondo de mujeres. 2020](#)

#3 ¿Cómo denunciar?: redes sociales e instituciones

¿Qué podemos aprender de casos mediáticos antes de pasar a la acción?

- ▶ Si queremos señalar el comportamiento de algún usuario, es mejor no nombrarle puesto que Google (y el resto de web de búsqueda) le dará más visibilidad.
- ▶ Por ejemplo, algunas/os usuarias/os cuando se refieren a Un tío blanco hetero (un influencer machista) le nombran como el tipo con una máscara blanca (porque suele aparecer así disfrazado).



- ▶ No compartir enlaces de páginas con contenido machista: mejor, pantallazos. Las visitas fortalecen el peso de esa web en Google.
- ▶ No alimentar al troll: silenciar mejor que bloquear: de esta manera, no recibirás los ataques, pero ellos te seguirán leyendo a ti, lo que te permite hacerles llegar tu discurso.
- ▶ Sin embargo, tienes que saber que, si le bloqueas, no verás lo que publique, por tanto, es mejor sacar capturas de pantalla antes.

#3 ¿Cómo denunciar?: redes sociales e instituciones

Si, al contrario, crees que va a ser útil denunciar, te dejamos el procedimiento para hacerlo según la red social/plataforma, ya que todas ellas incluyen mecanismos para eliminar contenido discriminatorio, que incite a la violencia o que esconda conductas de odio:



[Denunciar infracciones de nuestras Normas comunitarias.](#)



[Informar de un problema.](#)



[Seguridad y contenido sensible.](#)



[Denunciar contenido inadecuado.](#)



[¿Cómo denuncio comportamientos inadecuados u ofensivos?](#)

Es importante subrayar que siempre es necesario denunciar también ante la policía si se dan algunos de los siguientes casos:

- ▶ Denunciar por **pornografía o contenido íntimo sin consentimiento**.
- ▶ Denunciar por **privacidad** en el caso de que tus datos personales estén expuestos al resto de internautas.
- ▶ Denunciar por **derechos de autor**: en un caso de difusión de imágenes íntimas sin permiso, puedes llegar a denunciar el contenido si tú eres la autora de este y no has dado permiso. En estos casos, las plataformas son muy diligentes.

¿Cómo hacer una denuncia policial?

- ▶ **Aplicación Alertcops**: es una app de la Policía y la Guardia Civil donde poder denunciar de manera rápida una serie de delitos, entre ellos, de violencia de género.
- ▶ Policía y Guardia Civil tienen emails para presentar denuncias por estos hechos:

▶ delitos.tecnologicos@policia.es

▶ denuncia.pornografia.infantil@policia.es

▶ atencionfamiliaymujer@policia.es

#3 ¿Cómo denunciar?: redes sociales e instituciones

▶ Compartimos con vosotras algunos factores a tener en cuenta (y para recordar) cuando vayamos a presentar una denuncia ante la Policía. Con estas consideraciones se evidencia mejor que se ha sufrido un delito de violencia de género:

- ▶ Si el delito se cometió en una fecha señalada para el colectivo (feminismo, por ejemplo) al que perteneces, o en que se celebraba algún acto o reunión.
- ▶ Si cuando se cometió el delito tú llevabas algún signo distintivo del colectivo (feminista, por ejemplo).
- ▶ Que tienes la convicción de que te han agredido/humillado/amenazado por tu orientación sexual o por tu identidad o expresión de género.
- ▶ Que el único motivo por el que te han agredido/humillado/amenazado es esa orientación sexual o identidad de género.

Documentación que puedes aportar para reforzar tus argumentos en la denuncia:

- Capturas de pantalla.
- Audios/Imágenes.
- Alguna manera de identificar a la persona atacante.
- Si es un **ataque coordinado**, aporta pruebas porque puede ser juzgado por el Art. 172 Código penal ("Acoso insistente y reiterado cometido a través de cualquier medio de comunicación").



#3 ¿Cómo denunciar?: redes sociales e instituciones

Todas las mujeres tienen derecho a la asistencia de un/a abogado/a de oficio a la hora de hacer una denuncia por violencia de género.

Te recomendamos que no renuncies a ello puesto que las recomendaciones de un abogado/a podrán ser determinantes en la narrativa de los hechos que conforman la denuncia. **Esta asistencia será totalmente gratuita.**

A la hora de denunciar, **no importa** cuál sea tu **situación administrativa**, tienes los mismos derechos que cualquier otra mujer.



#4 Apps para tu información y protección



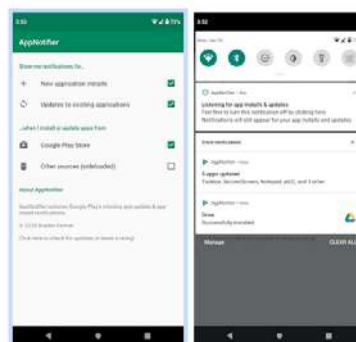
Por suerte, hay compañeras que se han puesto manos a la obra para ayudarnos a tener el teléfono mejor protegido y, también, para recibir información feminista contra la violencia de género. Os dejamos unas pocas, pero hay muchas más.

AppNotifier:

La PlayStore de Google (donde instalamos las aplicaciones) dejó de mostrar las actualizaciones que se hacían en nuestro teléfono.

Esto supone un riesgo porque no sabes si alguna herramienta no deseada ha entrado en tu dispositivo.

Por eso, con AppNotifier se te notificará por correo electrónico (y en la pantalla del teléfono) cuando un nuevo programa sea instalado o actualizado. Eso te alertará en el caso de que alguien quiera espiarte.



App Detectamor:

Es una aplicación móvil cuya finalidad es sensibilizar y prevenir la violencia machista en jóvenes.

A través de minijuegos (Desafío del Amor, Mitógrafo, Test de pareja...) conocerás cuándo una relación de pareja puede derivar en violencia.

Esta app está desarrollada por la Asociación Generando con el apoyo del Instituto Andaluz de la mujer.

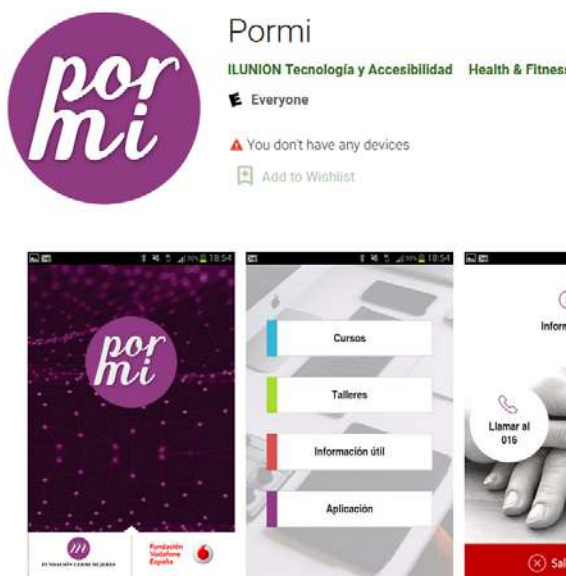


#4 Apps para tu información y protección

Pormi:

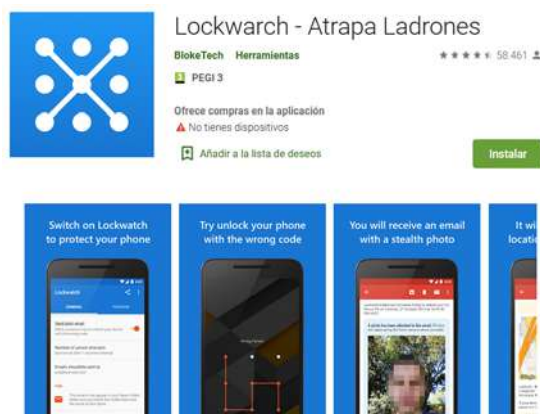
App para conocer y detectar la violencia de género. Ofrece información sobre derechos, acceso directo a recursos y servicios, canales de denuncia, asistencia pedagógica, asesoramiento legal, etc.

Te ofrece la oportunidad de cerrar rápidamente la app por si tienes miedo de que alguien te vea usarla. Pormi ha contado con el asesoramiento de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, Ministerio de Sanidad, Policía Nacional, Cruz Roja y de las entidades miembros del CERMI.



LockWatch:

En el caso de que alguien te haya robado el teléfono móvil o intente acceder sin tu permiso, esta app toma secretamente una foto utilizando la cámara frontal cuando intenten desbloquear el dispositivo con un código incorrecto. La imagen del intruso es enviada por correo electrónico junto con su ubicación GPS sin que ellos se den cuenta.



Botón de pánico:

Si necesitas ayuda solo necesitas agitar tu móvil y podrás solicitar ayuda a tus contactos de emergencia.

La app envía una alerta con tu ubicación GPS a contactos previamente seleccionados cuando lo consideres necesario.



#5 Diccionario de la Generación Z



Las redes sociales y la nueva manera de relacionarse han generado un vocabulario en el que es fácil perderse. Por eso, os proponemos una breve recopilación con los términos que escuchamos más a menudo.

C

CIBERBULLYING. Es la una violencia entre iguales que consiste en acorralar a una víctima, a través de mensajes, imágenes, vídeos o comentarios... con la intención de dañar, insultar, humillar o difamar.

CIBERMOBS. Son ataques coordinados. Por ejemplo, podría ser la acción de varias personas a la vez con el objetivo de **cerrar o restar visibilidad** a una cuenta. Para ello, generalmente, la denuncian todos a la vez y por el mismo motivo.

CIBERSTALKING. Intimidación que puede sufrir una persona cuando otra le sigue e **investiga, de forma obsesiva, sus publicaciones**, sus fotos y stories. Esto puede llevar a la víctima a no expresarse con libertad en sus redes sociales e, incluso, a abandonarlas. Es un acto premeditado, repetitivo y sobre todo, no deseado. Generalmente el cyberstalking no lo comete una persona extraña, sino un conocido: un ex, un antiguo amigo, o alguien con motivaciones de odio, venganza, obsesión o control.

CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO. Consiste en el acoso producido por parte de una persona hacia otra del sexo opuesto utilizando las nuevas tecnologías y todas las herramientas que proporciona internet.

D

DICK PICK. Este tipo de violencia consiste en recibir, en nuestras cuentas de redes sociales, fotos de **órganos sexuales masculinos** sin haberlas solicitado.

DOXING. Recopilar datos de una víctima (direcciones de correo electrónico, números de teléfono, cuentas de medios sociales o fotos privadas) por diversas fuentes de internet y publicarlos en la red **sin su consentimiento**.

#5 Diccionario de la Generación Z

Según un estudio realizado en EEUU, el 53% de las mujeres de entre 18 y 29 años han recibido una dickpick a través de redes sociales sin haberlo pedido

[Online harassment 2017. Pew research center.](#)

F

FLAMING. El término describe todos los tipos de ofensas, insultos o declaraciones provocativas, que tienen lugar en las áreas públicas del internet, como foros o chats. Los llamados “matones cibernéticos” se esconden tras el anonimato que les dan las redes sociales y su objetivo es generar polémica y malestar.

G

GHOSTING. El ghosting, derivado de ghost (del inglés, fantasma) consiste en terminar una relación afectiva cortando todo contacto con una persona en cuestión y sin darle ninguna explicación. Una actitud que tiene consecuencias muy negativas en la autoestima de la persona que la recibe.

GOSSIP (rumores). Extender rumores es una práctica habitual, pero con las posibilidades tecnológicas, el alcance y permanencia de los rumores se amplifican.

H

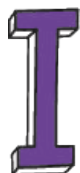
HAPPY SLAPPING. Define la violencia que consiste en la grabación de una agresión física, verbal o sexual hacia una persona y que se difunde posteriormente mediante las tecnologías de la información y la comunicación.

HAUNTING. Aparecerse y obsesionarse. Se da cuando alguien del pasado nos acosa viendo nuestras publicaciones (likes en Instagram o cualquier otra red social).

HARASSMENT SPAMMING. Ataque reiterado a una mujer por una o más personas con el objetivo de humillarla, causarle miedo o angustia.

#5 Diccionario de la Generación Z

HATER AND TROLL. Son usuarios de Internet que usan los foros, las redes sociales, los juegos online... para **criticar destructivamente** a una persona sin causa racional ni justificada, solo por el acto de difamar. Las dos diferencias fundamentales entre un **hater y un troll** son: el hater no busca necesariamente atraer la atención (objetivo principal de un troll) y, por otro lado, el hater está convencido de tener razón y busca obtener feedback (mientras que un troll no tiene interés en debatir, únicamente persigue molestar).



IMPERSONATION (suplantación de identidad). Con este término se entiende aquella acción por la que una persona se hace pasar por otra en redes sociales. Entonces, publica fotos y mensajes como si fuera la víctima.



LOVE BOMBING. Consiste en una estrategia de manipulación demostrando atención y afecto (halagos y regalos, por ejemplo) de forma insistente al inicio de la relación. La única intención es conquistar y ganar la confianza de la otra persona para, tras esto, ejercer manipulación, control y autoridad.

En la primera fase de esta violencia, la pareja ofrece la imagen de estar viviendo un verdadero amor romántico (es tu alma gemela). Después, esa intensidad se transforma en espionaje y chantaje para mantener a la otra persona bajo su control.

La víctima no puede reconocer que, aquello que parecía tan feliz al principio, se ha transformado en una pesadilla; sobre todo, si el entorno refuerza la idea de que es la pareja ideal para ti.



ORBITING. Una persona corta toda comunicación, pero sigue las cuentas de las personas con las que dejó de mantener contacto. Sorprendentemente, a veces, esa persona que está haciendo orbiting, reacciona ante las publicaciones de la víctima, pero nunca se dirige directamente a ella.

#5 Diccionario de la Generación Z

P

PORNOREVENGE (la pornovenganza). Es la acción de publicar **imágenes o videos íntimos** de otras personas por venganza, ya sea en redes sociales o en sitios de pornografía con el único fin de arruinar la imagen y reputación.

S

SEXTING (término derivado de las palabras inglesas sex y texting). Es la acción de **enviar o recibir imágenes**, fotografías o videos de contenido sexual a través del móvil, las redes sociales o cualquier otro medio electrónico. Es una acción consentida, pero hay que tener mucho cuidado porque cuando una imagen sale de nuestro dispositivo, perdemos el control final sobre dónde puede terminar.

Incluso aunque la persona que lo reciba no tenga mala intención, ella misma podría ser víctima de un robo o hackeo de su móvil.

SEXTORSION. El fenómeno anterior puede derivar en sextorsion: una forma de chantaje sexual en la cual los cibercriminales cuentan con contenido privado de los/as usuarios/as (normalmente fotos o videos) y les amenazan con hacerlo público en Internet.

T

TYPECASTING. Es lo que hacen esas personas que ya desde su perfil envían mensajes pasivo-agresivos. Algunos son muy evidentes, pero otros requieren una lectura reposada, como los pretendidamente graciosos. Por ejemplo: "Si no eres como en las fotos, me invitas a alcohol hasta que lo parezcas".

Puede ocurrir igualmente que esa persona ataque a un colectivo entero (por ejemplo, "abstenerse **feminazis**").

Z

ZOMBIENG. Define a esa persona que tras desaparecer de nuestra vida sin decir nada, vuelve de pronto. Ahora bien, ese retorno no es casual: el zombi llama a nuestra puerta hambriento, necesita nutrir su ego y reforzar su autoestima.

Anexo: cuentas de Instagram recomendadas

En Instagram podemos encontrar muchas fuentes de información sin soltar nuestro teléfono móvil. Aquí encuentras 10 cuentas interesantes y una sorpresa final por haber leído la guía hasta su última página: ¡gracias!



[@pikara_magazine](#)

"Periodismo crítico, transgresor y disfrutón con perspectiva feminista". **Pikara** es una revista online y en papel que analiza la realidad desde el feminismo



[@towandarebels](#)

"Towanda Rebels. Zua Méndez y Teresa Lozano. Actrices y Comunicadoras". Cuenta de **divulgación feminista** que analiza problemas del día a día a través de videos e ilustración.



[@pamelapalenciano](#)

"Soy una mujer andaluza actriz y comunicadora feminista llena de privilegios en permanente deconstrucción". Creadora del monólogo autobiográfico "**No solo due- len los golpes**". Cuenta con materiales para prevenir la violencia de género.



[@cuandovamosalimpiar](#)

"Una pareja. Un tema. Dos reflexiones". En esta cuenta **un chico y una chica** reflexionan sobre el mismo asunto desde la educación que cada uno recibió. De esta manera exponen el machismo en aspectos rutinarios de la vida.



[@mememasculinidad](#)

"Nuevas, tóxicas, hegemónicas... solo nos gustan para hacer memes. #notallmen #onvres #feminista #aliado #nuevasmasculinidades". **Para pensar, reír** y, por supuesto, **compartir**.



[@feministailustrada](#)

"Empoderamiento femenino". **Feminista ilustrada** publica reflexiones sobre sexualidad, amor, salud, etc. Siempre con ilustración para que sea más cercano.



[@afrofeminas](#)

"Revista. Medio de comunicación en español sobre mujeres afrodescendiente". En esta cuenta encontrarás divulgación sobre la lucha de las mujeres afrodescendientes por la igualdad.



[@menstruita](#)

"Educación menstrual, sexual, emocional y feminista para niñas". **Conocerse** puede ser el primer paso para no ser manipulada por la pareja. En esta cuenta encontrarás información sobre temas relacionados con la mujer que son tabú hoy en día.



[@lulagomezfem](#)

"Divulgadora feminista y creadora de **Eres una caca**, serie justiciera en stop motion". En esta cuenta se enfrenta el machismo diario con humor y con reivindicación. Spoiler: la caca siempre es aplastada.



[@modernadepueblo](#)

"Las modas cambian, el postureo permanece". Cuenta cómica para **reírse y reflexionar** sobre relaciones de pareja, sexo, etc. El humor, muchas veces, puede ser una de las mejores herramientas de divulgación.



[@Tú misma](#)

"Aquí va tu bio". Sí, tú, tú misma puedes ser una **activista por la igualdad** y los derechos de las mujeres. Después de lo leído, ¿te animas a pasar a la acción?

Guía sobre violencias de género digitales para las generaciones Millennials y Z

Continuamos la conversación en nuestras redes sociales.
Nos encuentras en:

Instagram 

facebook 

twitter 

Financiado por:





 Gobierno de La Rioja