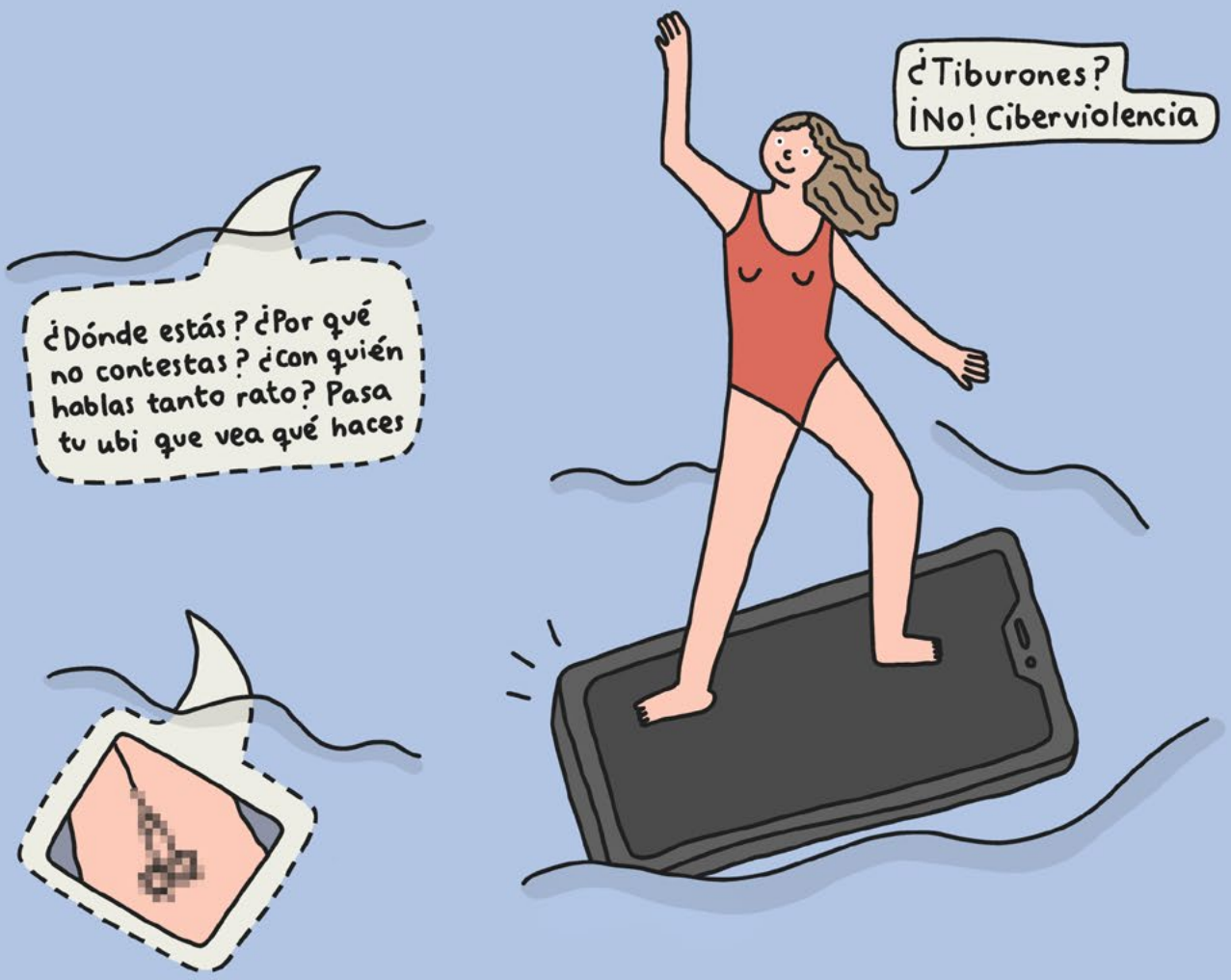
AVISO A NAVEGANTES

GUÍA DE CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO



mancomunidad la vega servicios sociales
Agencia de Igualdad Mancomunidad la Vega
Pacto de Estado contra la violencia de género
GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE IGUALDAD
Ayuntamiento de Algorfa
AYUNTAMIENTO DE JACARILLA
Redován AYUNTAMIENTO
San Miguel de Salinas

Índice

1 ¿Qué encontrarás en esta guía? 3

2 Cogidas de la mano: **la ciberviolencia como forma de violencia de género** 4

3 Diez tipos de **violencia digital** 5

4 Cibercontrol en la pareja: **qué no hacer y qué no quiero que me hagan** 11

5 **Mapa de ruta:** espacios de violencia digital 13

6 **Botiquín digital:** red flags 14

7 **S.O.S. Recursos:** cómo protegernos, dónde denunciar 16

8 Consultorio referencial 19

1
¿Qué encontrarás en esta guía?

Cambian los tiempos y el mundo está 24/7 en plena transformación. Se modifica nuestra vida y los modos en los que nos relacionamos.

Hemos pasado del amor eterno al crush y del te amo más tradicional al like más espontáneo. No es que esté mal cambiar las formas, es que a veces puede ser peligroso.

Ante esta nueva realidad tecnológica y social, presentamos ***Aviso a navegantes,*** una guía ilustrada que pone el foco en los diferentes tipos de violencias digitales.

Un pequeño manual, un espacio de consulta para todas las edades, donde analizamos los riesgos de la ciberviolencia, algunos trucos con los que prevenirla y cómo denunciarla.

Nuestro objetivo es hacer que estas páginas sirvan de herramienta útil: aprender a detectar cualquier tipo de ciberviolencia y poder encararla con un poco menos de miedo.
O sin él, y ya.

Nuestro fin es crear entornos online libres de violencia y que tú estés dentro. ¿Te apuntas?

El 23% de las mujeres han experimentado acoso en línea al menos una vez en su vida, y se estima que **una de cada diez mujeres ya había sufrido alguna forma de ciberviolencia desde los 15 años de edad.**

(ONU, 2018).

Aceptar No aceptar

2

Cogidas de la mano: **la ciberviolencia como forma de violencia de género**

Las mujeres jóvenes y las no tan jóvenes son un blanco común de violencia sexual en línea, que solo es la **nueva forma de una antigua violencia, la de género.**

Así, las ciberviolencias (agresiones y los ataques online) no son más que **una extensión de la violencia que sufren las mujeres y las niñas a lo largo de la vida,** fuera de internet.

La velocidad con la que se extiende es imparable: el anonimato, no tener que dar la cara y el poder efectuar acciones violentas desde cualquier lugar, hacen que los agresores se vengan arriba sin ningún tipo de reparo ni respeto.

Si estás leyendo esto, **cuidado**, tu contenido digital puede estar corriendo peligro en estos momentos.

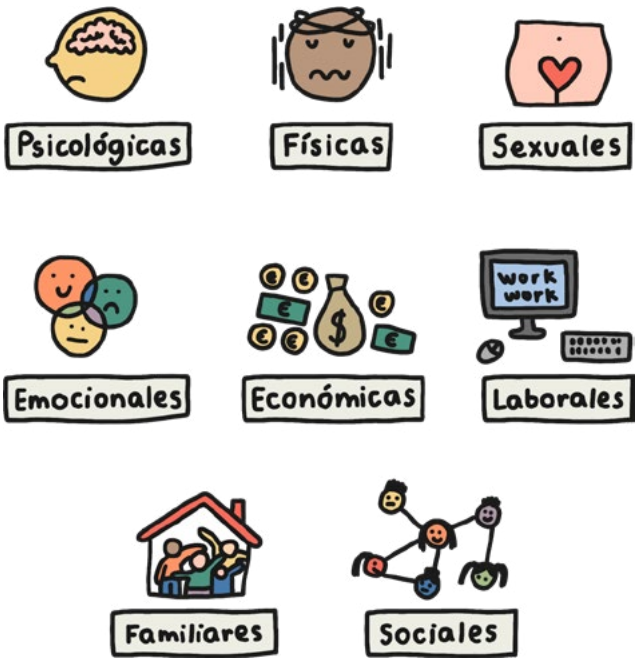
¿Qué hay de común en ambas violencias?

Son formas de coerción, de abusos y agresión que limitan la vida y los movimientos de las mujeres, quitándoles así oportunidades y asegurando el control por parte de algunos hombres sobre ellas.

Al final es un atentado contra la mujer, porque cualquier tipo de violencia contra ella, online u offline, es un ataque directo que la discrimina.

Cuando hablamos de violencia de género y de violencia digital tenemos que entender que nos referimos a la misma realidad alterada por pantallas, dispositivos y que está, en definitiva, mutada por la tecnología.

Consecuencias que sufren las mujeres y las jóvenes **víctimas de violencia en línea:**



3
Diez tipos de **violencia digital**

La exposición a contenidos digitales se ha convertido, a día de hoy, en una conducta natural desde la adolescencia. Poder estar más en contacto con nuestros amigos y amigas es genial.

¿El problema? **Que nacen nuevas formas de violencia contra las mujeres.**

El objetivo del agresor es avergonzar, intimidar, denigrar, menospreciar y silenciar a su víctima a través de **prácticas como la vigilancia, el robo, la manipulación o el control.**

Te planteamos 10 tipos de violencia digital y algunos conceptos que pueden sonarte **rarísimos;** derivan en violencias menos visibilizadas, pero son igual de importantes.

1. Ciberacoso o ciberbullying

El ciberacoso, también conocido como ciberstalking, es el machaque insistente y reiterado, por móvil o RRSS, que altera el día a día de la persona afectada. Llega a provocar angustia psicológica en la víctima, impacto o temor.

Cuando el pesado de turno no para de escribirte comentando tus fotos, diciéndote "wapa" o llamando porque quiere quedar contigo en bucle, eso es **#ciberstalking.**

En el caso del ciberhostigamiento estamos hablando de espiar obsesionadamente y entablar una conversación con esa persona sin su consentimiento, enviar solicitudes de amistad una y otra vez, unirse a todos los grupos y perseguir a la víctima a través de su círculo más cercano.

¿Cuántas veces has mandado una solicitud de Facebook a esa persona? Para. Para de buscarla, para de intentar hablar con ella, para de hablarle a sus amistades, para de hablarle a su tío el del pueblo. Supéralo, léete un libro o ponte Netflix. Sal del bucle, esto es **#ciberacecho.**

En varios informes se señala que la mujeres de 18 a 24 años se encuentran en particular riesgo de violencia digital, **con una probabilidad 27% mayor de ser víctimas de ciberacoso** en comparación con los hombres.

(APC, 2001; UNBC, 2015).

2. Grooming o engatusamiento

Un adulto coloca un perfil falso con una edad similar a la víctima, menor de edad. Mediante engaños busca ganarse poco a poco su confianza con el fin de pedirle favores sexuales.

Además, puede difundir sin consentimiento material audiovisual pornográfico, sexual o erótico. Como es lógico, esto afecta de forma muy grave a la intimidad de la menor de edad o de la víctima.

Que creas estar hablando con una persona de tu edad y resulte ser un baboso que lo que quiere es tener sexo contigo, eso es **#sextorsión**, eso es **#childgrooming.**

3. Sexting sin consentimiento

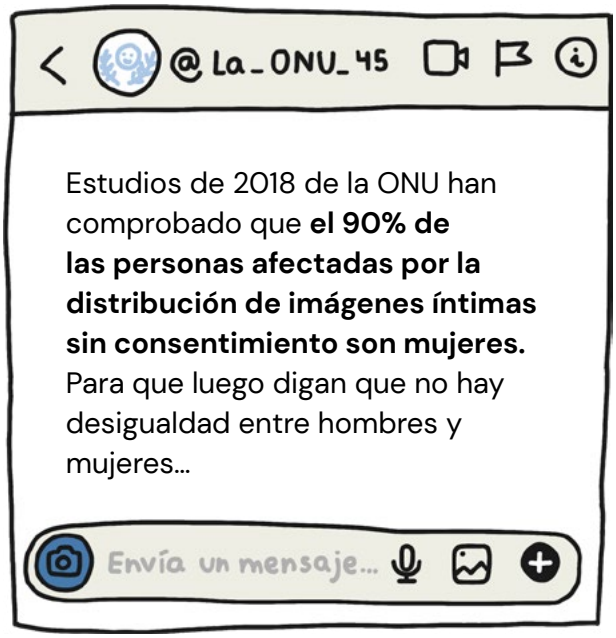
El término es el resultado de la unión de *sex* (sexo) y *texting* (envío de mensajes), y consiste en el intercambio de mensajes o material online de contenido sexual.

En sí no es una forma de violencia, porque se hace de forma voluntaria pero la difusión del contenido sin el consentimiento de alguien, sí es un tipo de violencia digital.

Que hagas **#sexting** y tus tetas aparezcan rulando por ahí sin tú haberlo permitido es un ciberdelito. El acto en sí es consentido, pero cuando la imagen sale de nuestro dispositivo, puede terminar donde sea y no podemos controlarlo.

DELITO

Cuando los agresores amenazan con hacer público el contenido sexual de la chica que lo ha enviado, hablamos de **#sextorsión.**



4. Dropping docs

El término inglés se refiere al acceso, manipulación e intercambio de información privada y datos personales.

Parece una locura, pero robar contraseñas e instalar programas espías en los móviles, portátiles y tablets está a la orden del día. Y obvio, esta práctica se lleva a cabo sin autorización.

Imagina que extraen tu nombre, dirección, correos electrónicos, contraseñas, detalles de tarjetas bancarias... O no imagines, porque pasa más de lo que supones. Estás sufriendo **#doxing.**

Son datos y hay que darlos: según Amnistía Internacional en 2010, **una cuarta parte de las mujeres usuarias de internet han sido víctimas de doxing** al menos una vez en su vida.

¿Por qué los datos hablan solo de mujeres? ¿No le pueden robar la contraseña a mi colega Ramón? Puede pasar, pero es más frecuente entre mujeres y niñas porque **es un problema de desigualdad de género.** Solo hay que ver las estadísticas.

5. Robo de identidad

Hablamos de una acción malintencionada que consiste en hacerse pasar por otra persona en línea usando sus datos personales. ¿El fin? Amenazar o intimidar.

Si te creas un perfil falso haciéndote pasar por tu crush, ese que tanto te gusta, pero que, por lo que sea, pasa de ti, y te pones en contacto con su círculo, colegas o familiares para sacar información o cotillear... ¡Be careful, my friend! Estás cometiendo un ciberdelito, estás haciendo **#impersonation.**

6. Slut shaming

Señalar a una mujer públicamente por una "supuesta" actividad sexual, de eso va esta práctica. Y de avergonzarla y dañar su reputación, de eso también. ¿Cómo? A través de un lenguaje denigrante o con el uso de fotos o vídeos.

Cuando te califican de "puta" o "zorra" por hechos como haber tenido muchas parejas sexuales, coquetear con muchas personas, disfrutar del sexo, hablar de tu sexualidad abiertamente o vestir de una determinada manera, estás sufriendo **#slutshaming.**

En la serie Euphoria, el fenómeno juvenil que nos traslada las problemáticas de un grupo de adolescentes en los Estados Unidos, encontramos cantidad de slut shaming. Se humilla a sus protagonistas por vídeos sexuales publicados en internet, sin su permiso. Pero, lo más importante de la serie es que denuncia el comportamiento misógino de los personajes.

7. Spyware

La vigilancia y el monitoreo de una persona es posible. En línea y fuera de internet. El spyware es un software malicioso que registra mensajes de texto, correos y fotos.

Sí, pueden encender de forma remota nuestras cámaras, el micro del móvil, rastrear nuestra ubicación, monitorear apps y hasta interceptar llamadas. Lo típico de poner el papelito en la cámara del PC, por si hay alguien detrás. ¡Sorpresa! No es un mito, los espías están más cerca de lo que crees.

En el 29% de los casos de violencia doméstica o íntima, la pareja o expareja ha usado algún tipo de **programa espía instalado en los ordenadores o los móviles de las mujeres.**

(Woman´s Aid, 2014).

DELITO

8. Difamación

Expresiones en redes sociales que atacan la dignidad de la víctima.

¿Te suena el discurso de odio? **Es un discurso en lenguaje denigrante, basado en insultos, amenazas o ataques a una persona por su identidad, su orientación o alguna discapacidad.**

El simple hecho de ser mujer y ser una figura pública o participar en la vida política conlleva ser el blanco de **comentarios extremadamente misóginos, violencia sexual y amenazas de violencia física y femicida en línea.**

(Rawlison, 2018).

De acuerdo con Amnistía Internacional (2018), **el 88% de las mujeres sufren abusos y ciberacoso tras la publicación de contenidos feministas.**

9. Abuso y explotación en la trata de mujeres

Estamos ante un nuevo modus operandi digital, en el cual se emplea internet para el **reclutamiento, la venta, el anuncio y la explotación de mujeres y niñas.**

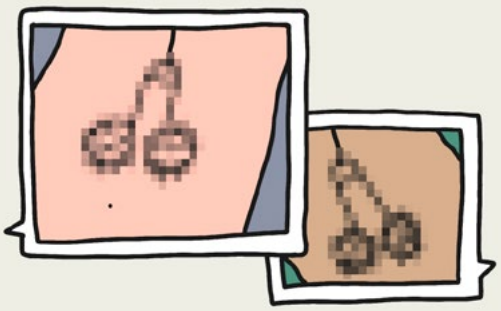
Imagina por un momento que comercializan con una foto sexual de una conocida tuya, y que el fin de ese tráfico es la prostitución. **Esa acción es un ciberdelito y una violación de sus derechos.**

Una encuesta realizada por Van Der Wilk en 2018, indica que las nuevas tecnologías facilitan la trata mundial de personas en las que **el 80% son mujeres** y en un 95% de los casos hablamos de explotación sexual.

10. Cyberflashing

Es el envío de fotos o vídeos sexuales a una persona sin su consentimiento, ¿te suena la famosa *fotopolla* o **#dickpic**?

¿Has mandado alguna foto de tus partes interiores sin consentimiento de la persona que lo recibe? O tal vez, ¿has recibido algún vídeo sexual sin haberlo pedido? Opción a o b, esto provoca malestar a quien lo recibe, intimida e incomoda.



Un estudio del periódico británico TES Magazine, calculaba en 2020 que el **75% de las niñas entre 12 y 18 años** habían recibido, sin su consentimiento, imágenes de desnudos de niños u hombres.

4
Cibercontrol en la pareja: **qué no hacer y qué no quiero que me hagan**

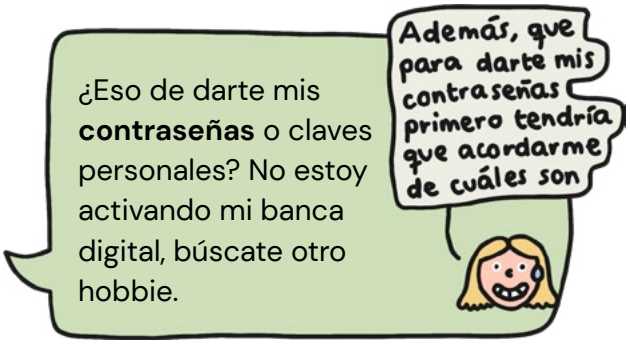
¡Qué bonito es el amor!

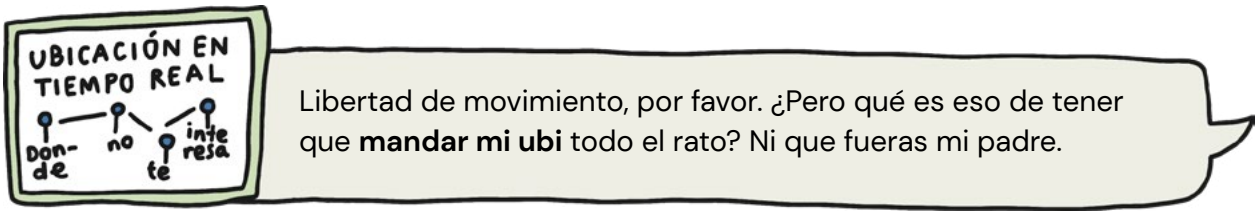
¿Pero, qué amor? ¿El amor que nos merecemos o el mito del amor romántico que enmascara la ciberviolencia?

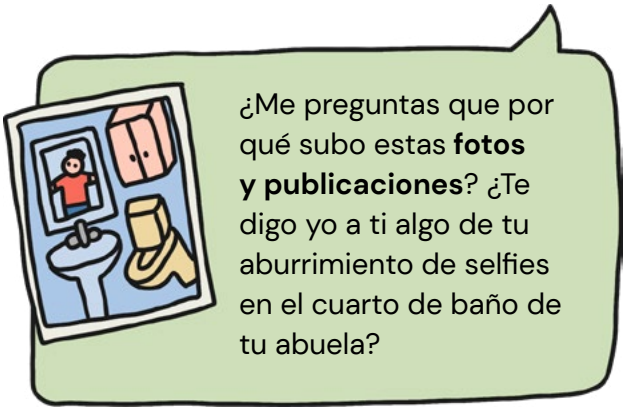
Vayamos al grano. **En muchas parejas existen comportamientos normalizados con el disfraz de un amor que no es real.** Como el cibercontrol, que limita la vida digital de las mujeres.

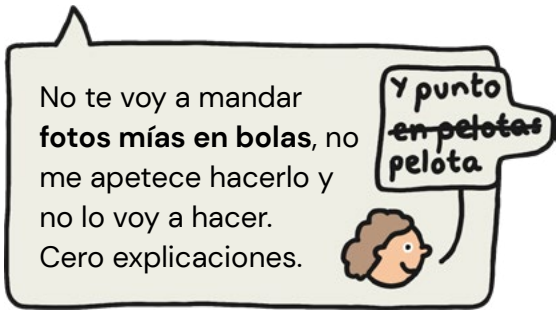
Insistimos: la ciberviolencia no es nada nuevo; mismo perro con distinto collar, es una extensión de la violencia de género que se da, entre las parejas, con actitudes negativas a través de dispositivos y plataformas online.

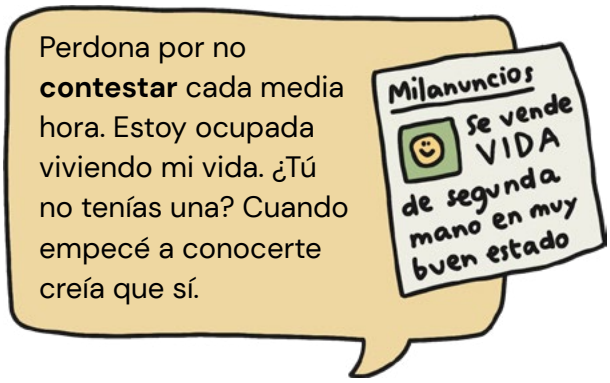
Nos ponemos en situación: en una pareja chico-chica, él tiene comportamientos bastante controladores y tóxicos. ¿Y qué puede hacer ella? **Aquí tienes unos consejos para empoderarte y ponerlo en su sitio:**

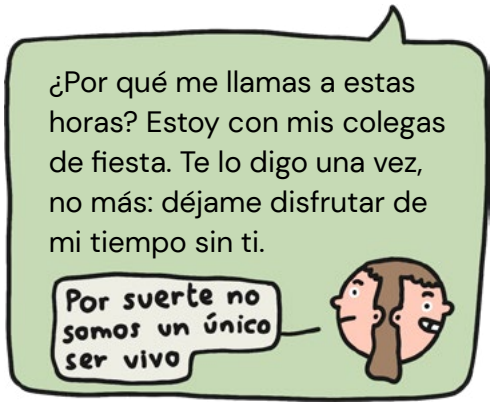






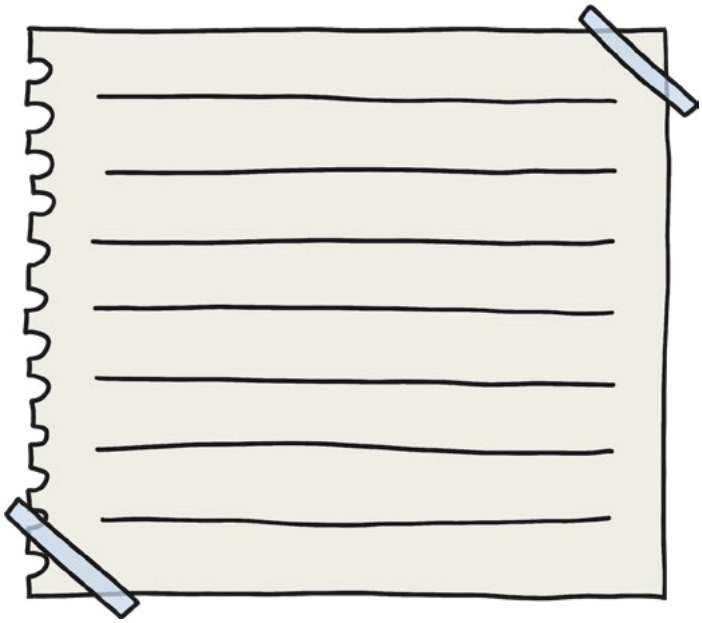






Plantéate estas cuestiones. ¿Te habías fijado antes en lo normalizadas que están estas realidades? Puede que después de leer esto te venga a la mente algún ejemplo similar.

Puedes escribirlo en el siguiente espacio de ***Ciberacosos, qué no hacer y qué no quiero que me hagan.***



¿Qué hacer ante cualquier tipo de violencia? Pon límites: block, report, pide ayuda y denuncia. Cambia las reglas y si no puedes hacerlo, no te culpes, sabemos que no es fácil.

Este problema puede pasarle a cualquiera; solo queremos hacerte entender que no es culpa de la persona acosada, que **NO** hay que callar y obedecer.

Porque no es normal, porque esto también es violencia.

Entre el 40% y el 50% de las víctimas conocían a su agresor en línea (una expareja sentimental, un miembro de la familia, un amigo o colega) y que, en un tercio de los casos, los agresores habían tenido una relación íntima con la persona atacada.

(Pew Research Center, 2017; APC, 2015).

5
Mapa de ruta:
espacios de violencia digital

1. Algoritmos y dispositivos tecnológicos:
Smartphones, tablets, ordenadores, sistemas de geolocalización, dispositivos de audio, cámaras o asistentes virtuales.

2. Plataformas:
Facebook, Twitter, TikTok, Instagram.

3. Servicios de correo electrónico:
Gmail, Hotmail, Yahoo.

4. Apps de mensajería instantánea:
WhatsApp, Telegram, Signal.

5. Apps para cruzarte con tu crush:
Tinder, Hinge, Match.

6. Foros de discusión en línea:
Periódicos, blogs, sitios de intercambio de imágenes y vídeos, Forocoches.

6
Botiquín digital: red flags

No publiques lo que no te gustaría que publicaran de ti. Usa las RRSS desde el respeto y la igualdad. **Ser víctima de violencia digital, no es culpa tuya. Ser un acosador, sí.**

Defiéndete, empodérate, denúncialo.

Esto huele a rancio...	**Prueba a decir...**
Ni se te ocurra hacerte fotos en pelotas.	¿Por qué no puedo hacerme fotos desnuda? Lo ilegal es difundirlas sin mi consentimiento.
Cuida tu imagen en internet. Enseña lo justo (y necesario).	¿Cuidar mi imagen es decidir no subir fotos por miedo a x comentarios? Puedo mostrar mi cuerpo sea como sea. Si mi escote te molesta, es tu problema.
Si te manda una foto un desconocido, no la abras.	¿Tengo que ser adivina y saber que detrás de una imagen me voy a encontrar un pene? ¡Solo faltaba que me dijeran qué tengo que abrir y qué no!
Si tienes el perfil abierto es normal que te acosen y stalkeen, es tu responsabilidad cerrarlo.	¿Tan mal está querer compartir mi feed? Tener el perfil público no justifica que me acosen.
Si envías una foto desnuda, ya sabes a lo que te expones.	¿No puedo compartir mi intimidad con quien me apetezca? La sextorsión es un delito.

No quedes con desconocidos con los que coincides en las plataformas de ligue. Evita el riesgo de que jueguen contigo, te engañen o te violen.

¿Tengo que pedir el DNI? Puedo ligar donde quiera y con quien quiera.

No aceptes solicitudes de terceras personas que no conoces, nunca sabes lo que te puede pasar.

¿Crees que tengo un radar para detectar acosadores? Si acepto la solicitud de alguien y resulta que lo es, lo denunciaré.

Si te escriben en mayúsculas y comentan con alguna barbaridad que otra, no hagas caso. Lo más inteligente es hacer oídos sordos.

¿Puede tener libertad de expresión quien insulta o amenaza, pero yo no tengo derecho a responder? Todo acto violento o agresivo es denunciable.

No cedas al chantaje, ni te escondas, eres libre. Si has sido engañada o acosada, no es tu responsabilidad.

Acosador, este tipo de actitudes son solo culpa tuya.

PIDE AYUDA

Si crees que tú o alguien de tu alrededor estáis siendo víctimas de violencia de género, no lo dudes, contacta:

Violencia de Género **016**

Agencia de Igualdad
igualdad@mancomunidadlavega.es

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.

7
S.O.S. Recursos:
cómo protegernos, dónde denunciar

Ahora que conoces los diferentes tipos de ciberviolencia, es más fácil detectar si se está dando un caso. Para un poco y **recuerda que la responsabilidad recae siempre en el agresor, nunca en la víctima.** Dejando claro este punto, dispones de algunas opciones para ponérselo más difícil al agresor.

¡Ponte a salvo!

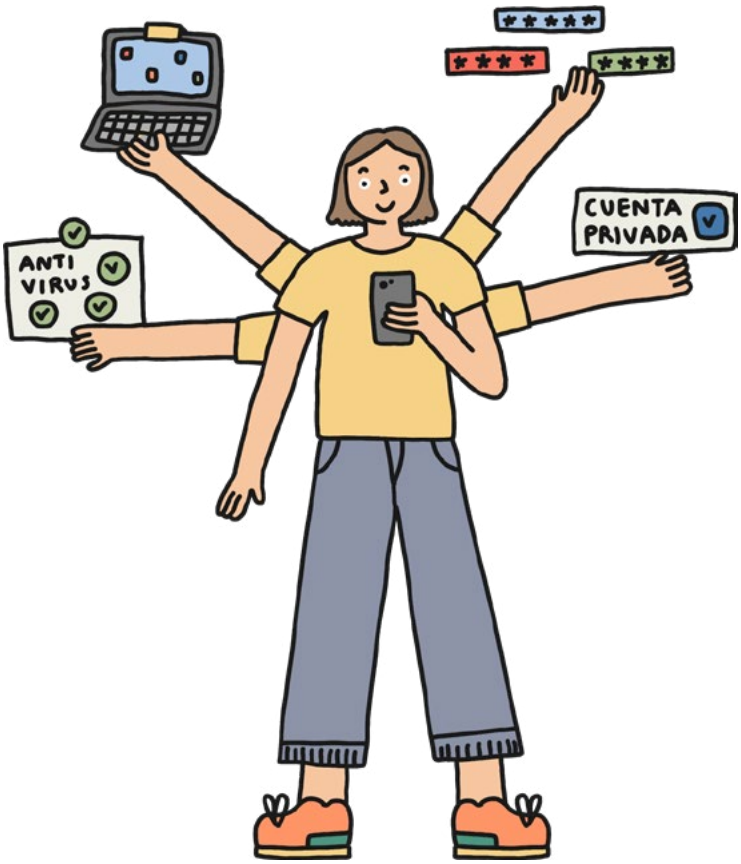
1. **Utiliza contraseñas fuertes, seguras y diferentes:** una para RRSS, otra para el correo, otra para la cuenta bancaria... Cámbialas de vez en cuando y activa la verificación en dos pasos (activa tu cuenta a través de un SMS a tu móvil).

2. **Ten diferentes correos electrónicos para cada una de tus cuentas:** personal, trabajo, perfil público, RRSS o juegos en línea. **Si alguien hackea una, las demás están a salvo.**

3. **Usa un programa antivirus y cuando tus dispositivos te pidan actualizar el software, hazlo.** Sin entrar en cuestiones informáticas, este paso te curará de algún que otro susto. ¡Ah! **Y borra tu historial del navegador de vez en cuando.**

4. **Cubre la webcam del teléfono móvil o tu portátil cuando no lo utilices.** Puedes pillarte una cubierta especial o hacerlo más handmade con un post-it.

5. **En RRSS, pregúntate qué información quieres mantener privada.** Cualquier dato público puede ser utilizado en tu contra. Puedes **emplear pseudónimos** para evitar ser identificada fácilmente, **configurar las opciones de privacidad y desactivar tu geolocalización.** No es obligatorio, pero tenlo en cuenta.



¡Importante! **Ten siempre una contraseña del bloqueo segura.** Y si tienes sospechas de estar siendo espiada, **acude a un servicio profesional y denúncialo.**

Si la prevención no es suficiente, llega la hora de actuar.

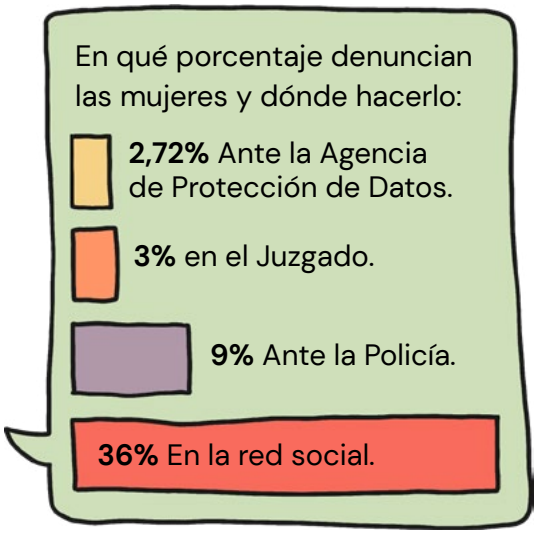
Toma medidas

1. **Documenta, registra y guarda** toda prueba de violencia que tengas: correos, SMS, MD en RRSS... Haz capturas de pantalla o guarda los hipervínculos de los sitios webs donde se encuentra el material.
2. **Bloquea y silencia en RRSS.** Esta decisión es exclusivamente personal, pero puede ayudar a protegerte de conductas dañinas y si el grado de ciberviolencia te está causando ansiedad y sentimientos negativos, más. A por ello. Además, **cada red social tiene sus herramientas para denunciar información y comportamientos dañinos.** Para más info, pon en tu buscador: guías para hacer denuncias + el nombre de la plataforma (TikTok, Instagram, Twitter, Facebook o YouTube).
3. **Busca apoyo:** en internet hay una gran red de apoyo y prácticas colectivas de seguridad digital, creada por mujeres. **Es importante acercarte a servicios de salud mental, ya que la violencia de género offline y online trae graves consecuencias psicológicas.** No subestimes el apoyo emocional y psicológico durante este proceso.

Crea comunidad

Habla y comparte tu experiencia, puede ser muy útil para ti ver que no eres la única: por desgracia esto le pasa a muchas más mujeres de las que creemos. **Visibilizar estas violencias es una oportunidad de aprender junto a otras mujeres,** es otro modo de lucha contra la violencia de género, que está tan ligada a la era digital.

Hacer de internet un espacio seguro e incluyente depende de todas. Depende de todos.



Cuentas top de IG para reflexionar, compartir y empoderarte

@feministailustrada
Proyectos sociales, campañas e ilustraciones sobre feminismo.

@femme.sapiens
Arte + feminismo.

@estirandoelchicle
Podcast de comedia que surge de la necesidad de Victoria Martín y Carolina Iglesias de rajar sobre todas las cosas que les indignan, dando voz a las mujeres.

@daretobegirl
Webzine feminista.

@lauraarbol_
Solo hay que ver el diseño y las ilustraciones de esta guía.

@pamelapalenciano
Desde Andalucía, con su monólogo autobiográfico *No solo duelen los golpes*, la actriz y comunicadora feminista previene la violencia de género a través de diferentes materiales.

@pikara_magazine
Un poco de periodismo con perspectiva feminista.

@cuandovamosalimpiar
Aspectos rutinarios de la vida a través de las reflexiones de una pareja heterosexual. Exposición del machismo desde cada una de las educaciones que han recibido.

@lulagomezfem
Creadora de *Eres una caca*, nos acerca a muchos temas tabú de hoy día. Machismo rutinario, chispa y reivindicación.

@mememasculinidad
Pensar y reir a través de los memes.

@notienesmipermiso
Iniciativa contra el acoso sexual callejero.

@girls_from_today
El fanzine que documenta cómo somos las chicas de hoy en día.

@proyecto_kahlo
Revista colaborativa feminista.

@lola.vendetta
Aquí se ilustra, se habla y se canta. Una feminista muy apañada.

@delgobvg
Delegación del Gobierno contra la violencia de género.

Para explorar más

Oedi
Observatorio Español de Delitos Informáticos.

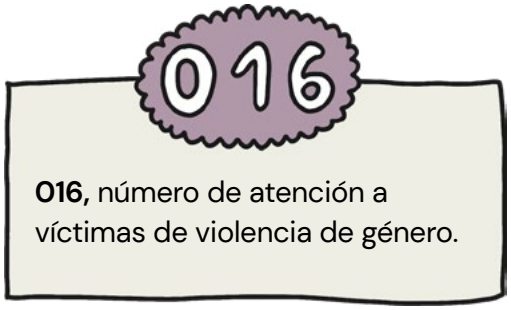
Sin Maltrato de la Generalitat Valenciana

Pantallas Amigas

Navegando libres

Aepd

Ponte en contacto con la Agencia de Igualdad de Servicios Sociales de Mancomunidad la Vega igualdad@mancomunidadlavega.es si quieres más info.



016, número de atención a víctimas de violencia de género.

8
Consultorio referencial

- Consulta de información general en https://amecopress.net/spip.php?page=recherche&recherche=sexualidades+digitales

- Fundación Fernando Pombo, varios autores, (noviembre, 2021). *Violencia de género por medios digitales en la adolescencia. Dudas legales más frecuentes.* https://www.fundacionpombo.org/kit-legal-contra-la-violencia-de-genero-por-medios-digitales-en-la-adolescencia/

- Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos, Gobierno de Canadá. *La violencia de género en línea contra las mujeres y niñas.* https://www.oas.org/es/sms/cicte/docs/Manual-La-violencia-de-genero-en-linea-contra-las-mujeres-y-ninas.pdf

- Fdez., Abraham, Pérez Leticia. *Guía Técnica: el juego como recurso didáctico para prevenir situaciones de violencia por razón de género en la red.* https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-02/premio-2019-contra-violencia-genero-accesit-ayto-bigastro.pdf

- Instituto Andaluz de Administración Pública, Consejería de Hacienda y Administración Pública. *Redes sociales en perspectiva de género: guía para conocer y contrarrestar las violencias de género on-line*. Sevilla, 2017.

- *Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). Políticas públicas contra la violencia digital de género. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.* *https://portal.mineco.gob.es/RecursosNoticia/mineco/prensa/noticias/2022/220429_i_InformeONTSI.pdf*

- *ACNUR y Taller de Comunicación de Mujer (2022). Moverse Seguras y Seguros: Guía Metodológica sobre Violencia de Género Digital dirigida a Equipos de Atención a Personas en Movilidad Humana.* *https://www.navegandolibres.org/images/navegando/mover_segura/Guia_metodologica_violencia.pdf?fbclid=IwAR1okQJxiXfaetiOAL8A-HNjEZg_Wulou1M2njYa1GbMt-rU3fuXxnCDZ1w*

- Instituto de las Mujeres y Ministerio de Igualdad (2022). *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales* https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/Mujeres_jovenes_y_acoso_en_redes_sociales.pdf

Mancomunidad la Vega
Agencia de Igualdad

Ilustraciones y maquetación:
Laura Árbol lauraarbol.com

Redacción y diseño de contenidos:
Arantxa Gómez arantxagocopy@gmail.com

Esta publicación se ha desarrollado en el marco de los Fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género y por tanto es de uso público. Se permite la reproducción parcial o total de sus contenidos siempre y cuando se realice sin ánimo de lucro y se cite correctamente la fuente de procedencia.