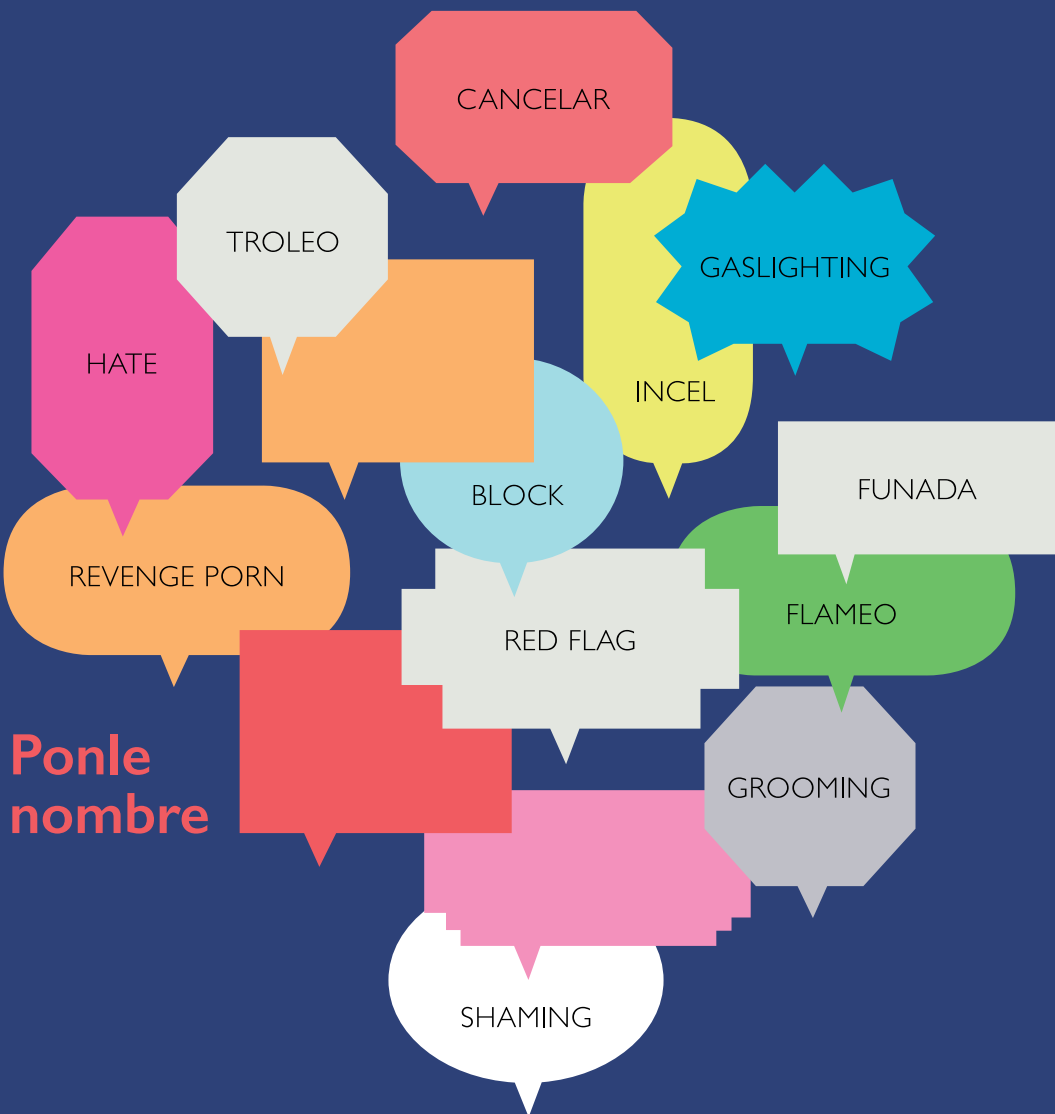




GUÍA DE CIBERVIOLENCIAS



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



#ponlenombre

Ponle nombre

Guía de ciberviolencias



EMAKUNDE

EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Título

Ponle nombre. Guía de ciberviolencias

Edición

EMAKUNDE - Instituto Vasco de la Mujer

Autoría

Zalao Lafuente, Estíbaliz Linares e Iratxe Rodríguez

Coordinación

Sortzen Consultoría

Diseño gráfico y maquetación editorial

Tránsito Fernández. Diseño con Perspectiva

Fecha

Septiembre 2025

Descriptorios

CIBERACOSO, ACOSO SEXUAL, VIOLENCIA DE GÉNERO

Depósito legal

LG G 363-2025

Índice

APARTADO 1:

- » La violencia machista en el ámbito virtual 9

APARTADO 2:

- » Definiendo la violencia machista y las ciberviolencias 15

APARTADO 3:

- » Detectando: ¿Estoy viviendo ciberviolencia?
¿La está viviendo alguien de mi entorno? 29

APARTADO 4:

- » Un mensaje para ti y tu entorno 37
 - Si te está pasando a ti 38
 - Si le está pasando a alguien de tu entorno 39
 - Si eres un chico 40

APARTADO 5:

- » Red flags vs green flags 43

APARTADO 6:

- » Otros recursos que te pueden interesar 49



Introducción

Te presentamos una guía que quiere poner nombre a aquello que puedas estar viendo, viviendo y/o te han contado del **mundo online**.

¿Por qué puedes necesitar esta guía?

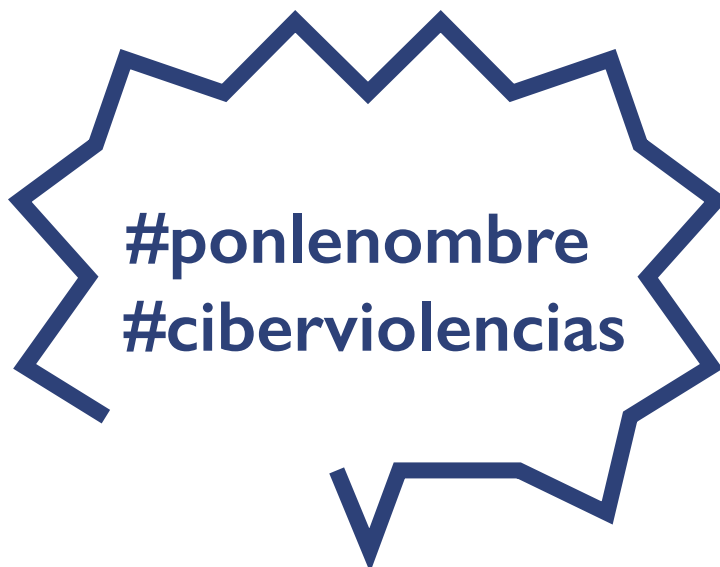
Porque...

- » Vivimos tanto *offline* como *online*. Lo *online* es parte de nuestro día a día y afecta a nuestras experiencias *offline*.
- » Nos puede ayudar a reconocer ciberviolencias que nos pasan inadvertidas.
- » Nos ayuda a aprender otras formas de actuar y de cuidarnos *online*.
- » El 80% de las mujeres ha sufrido alguna situación de acoso en RRSS.
- » Es una forma de despertar conciencias y ser parte del cambio que necesitamos ver en redes.

Esta guía no tiene por qué ser solo para ti, puedes compartirla con tu familia, profesoras y profesores, amigas y amigos...

Esta guía ha sido diseñada con mucho mimo y cariño. Esperamos que pueda servirte y acompañarte, que te ayude en lo que necesites y que a través de ella puedas conocer, aprender y ayudar a otras chicas.

Si eres un chico, te animamos a coger esta guía con la mente abierta y que sea una vía para repensar y poner en duda actitudes que estés teniendo o viendo. También esperamos que puedas formar parte del cambio que proponemos, siempre con el objetivo de crear un espacio online más sano para ti y tus compañeras.



@emakundejgv



¿Qué vas a encontrar en esta guía?

Apartado 1:

La violencia machista en el ámbito virtual

Te explicamos **por qué podrías necesitar esta guía.**

Apartado 2:

Definiendo las ciberviolencias

Definiciones básicas de los diferentes tipos de CIBERVIOLENCIAS MACHISTAS.

Apartado 3:

Detectando: Situaciones y consejos de actuación

Ejemplos de **situaciones a las que tú o tu entorno os podríais enfrentar online.**

Apartado 4:

Un mensaje para ti y tu entorno

Apartado 5:

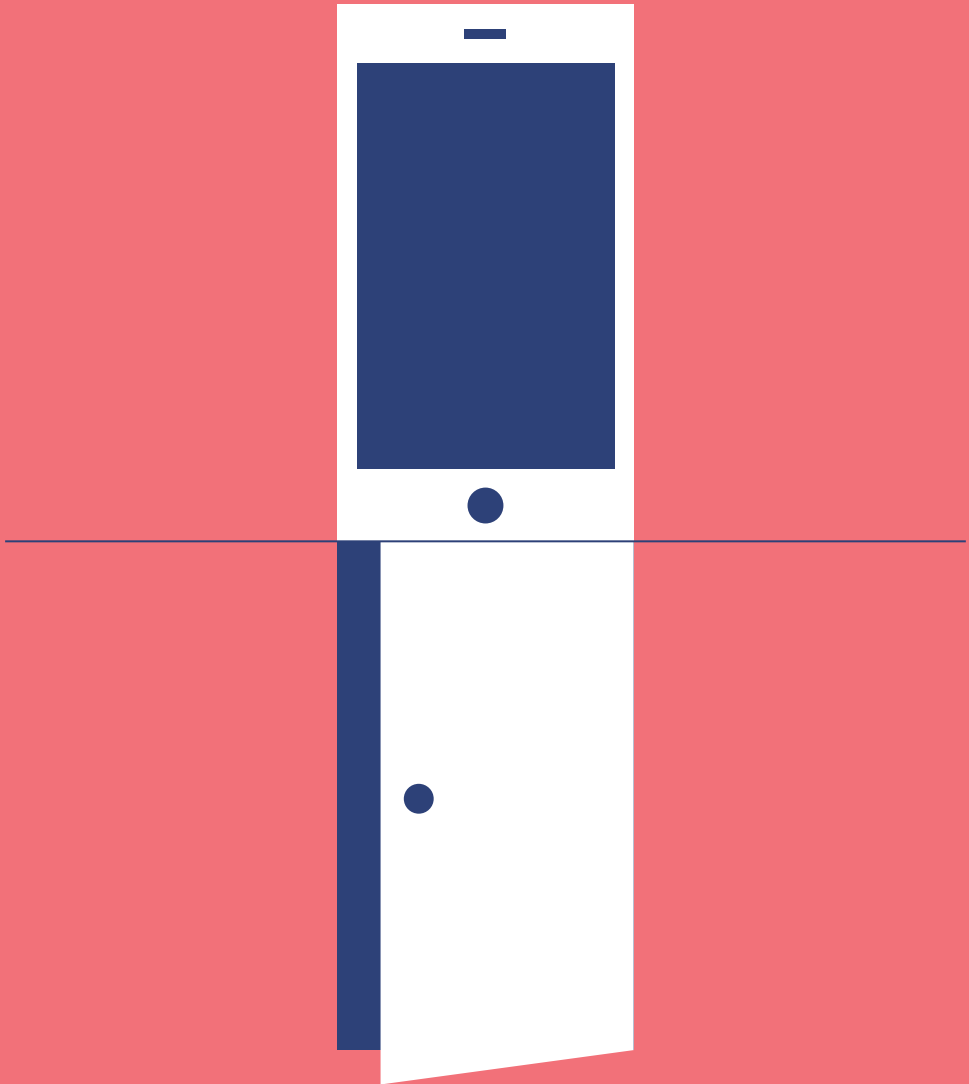
Red y green flags

Red flags que encontramos constantemente online vs. **green flags** en las que nos podemos fijar para asegurarnos un ciberespacio más sano.

Apartado 6:

Otros recursos que te pueden interesar

Apartado I



LA VIOLENCIA
MACHISTA EN EL
ÁMBITO VIRTUAL

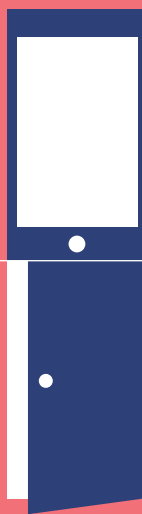


¿Por qué esta guía?

ConVivimos en el mundo *online*. Nuestras relaciones, nuestros cuerpos, nosotros y nosotras mismas estamos **ON**. Todas nuestras ideas y relaciones pasan y se dan en el mundo virtual; por este motivo y, al igual que ha ocurrido a lo largo de la historia de la vida *offline*, **en este mundo virtual también se ejercen y viven distintas formas de violencias machistas.**

LAS VIOLENCIAS ONLINE TIENEN
LAS MISMAS CAUSAS QUE LAS
VIOLENCIAS OFFLINE

#ponlenombre



Las violencias en el mundo virtual tienen estas características:

»Instantaneidad

Internet nunca se detiene y no espera a que pensemos o asimilemos lo que aparece en nuestras pantallas. El **aquí** y el **ahora** son lo único que tiene espacio en el *feed*.

»Hiperconectividad

Se nos exige estar siempre localizables y disponibles. Al mismo tiempo, también nos permite establecer y mantener relaciones muy cercanas con personas al otro lado del mundo.

»Anonimato

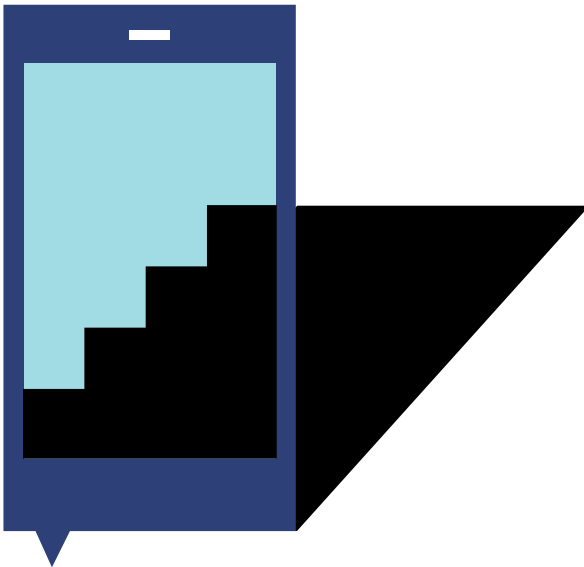
Mucha gente aprovecha el anonimato que aportan las pantallas para esconderse detrás y comportarse como no lo harían en persona.



Estas características hacen que la violencia virtual pueda ser más **intensa, dañina y sus consecuencias** más dolorosas.

Por eso es importante prestar una **especial atención** a las ciberviolencias, conocerlas e identificarlas, buscando técnicas y estrategias que nos permitan **cuidarnos y prevenir su expansión**.

A lo largo de esta guía veremos que las ciberviolencias se mantienen y se sufren porque hay un **sistema social** y unos **patrones culturales** que producen y reproducen relaciones de poder desiguales entre mujeres y hombres, chicas y chicos, niñas y niños. La violencia que sufrimos niñas, chicas, mujeres, no es por culpa de nuestros cuerpos, identidades, formas de ser...



LOS ORÍGENES DE ESTAS
CIBERVIOLENCIAS ESTÁN EN
LAS ESTRUCTURAS SOCIALES
MACHISTAS, RACISTAS, CLASISTAS...

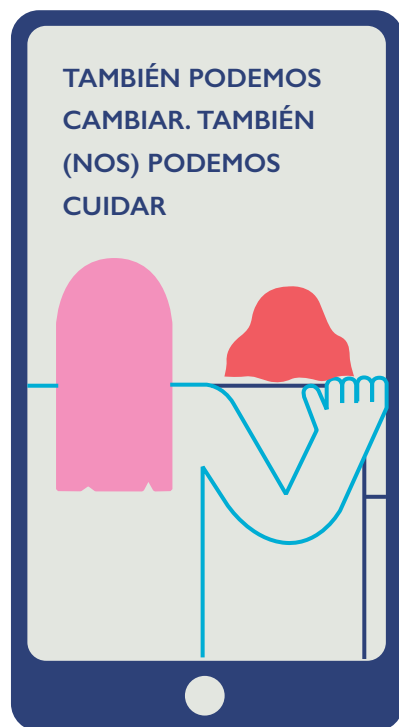
Esta guía está diseñada desde el cuidado y el mimo, la reivindicación y la necesidad de crear **espacios seguros** y desde donde **reivindicar** nuestros derechos. Este material no pretende culpar, quiere proporcionar elementos para **cuestionar por qué** ocurren las ciberviolencias machistas.

Durante la guía usaremos el concepto de ciberviolencias machistas:

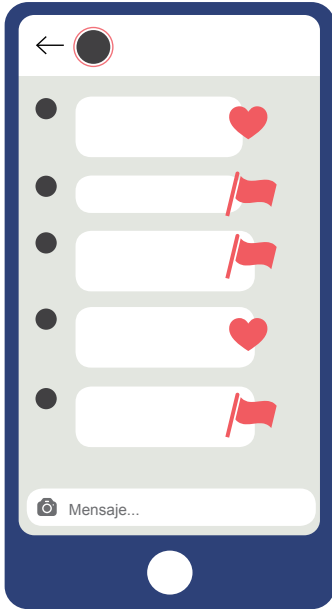
» Como un paraguas que **abarca otras violencias**, además de las que se nombran con más frecuencia y que desarrollaremos en el tercer apartado.

» Porque **el origen de estas violencias es el machismo** y hay que dejarlo claro sin inventar palabras nuevas que, aunque las veamos en redes, nos pueden hacer perder de vista esta idea.

Con esta guía
queremos proporcionar
herramientas
para reconocer las
ciberviolencias y aprender a defendernos de ellas como parte de una generación movilizada y reivindicativa.



Por todo esto, la guía que estás leyendo busca **poner nombre y reconocer las ciberviolencias**. Etiquetarlas ayuda a identificarlas y a **prevenirlas y/o actuar contra ellas**.



Parémonos a ver,
pensar y proponer
estrategias para inten-
tar ayudarnos, consumir
otro tipo de contenido
y poner en prácticas
relaciones en las que
nos sintamos a gusto.

¿Por qué ahora?

A nivel mundial:

- » Casi un **60%** de las niñas y jóvenes de todo el mundo **han sido víctimas de diferentes formas de ciberacoso** en redes sociales antes de los 8 años¹.
- » El **88%** de las mujeres encuestadas ha sufrido acoso o ataques continuados al utilizar Twitter para abordar temáticas feministas o vinculadas a la igualdad de género. El **59%** de los abusos han incluido racismo, sexismo, homofobia y/o transfobia².
- » El **90%** de las víctimas de distribución no consentida de fotografías personales son mujeres³.

1 ONU (2022).

2 Amnistía Internacional - "Toxic Twitter. A Toxic Place for Women" (2018).

3 ONU (2022).

A nivel estatal:

» El **80%** de las mujeres ha sufrido alguna situación de acoso en RRSS⁴.

» **Casi la mitad** de las mujeres jóvenes que usan las redes sociales **se ha sentido, alguna vez, ofendida y acosada** a través de las RRSS⁵.

» El **44% de las agresiones** se producen por medio de insultos, amenazas, burlas o mensajes hirientes **tras la negativa de una mujer a los deseos del hombre**⁶.

» **Sólo el 5% de las víctimas denuncia este acoso**; el resto no lo hace porque no saben cómo hacerlo o por creer que si lo hacen se les acabará culpabilizando⁷.



EL **80%** DE LAS
MUJERES HA
SUFRIDO ALGUNA
SITUACIÓN DE
ACOSO EN RRSS.

#ponlenombre

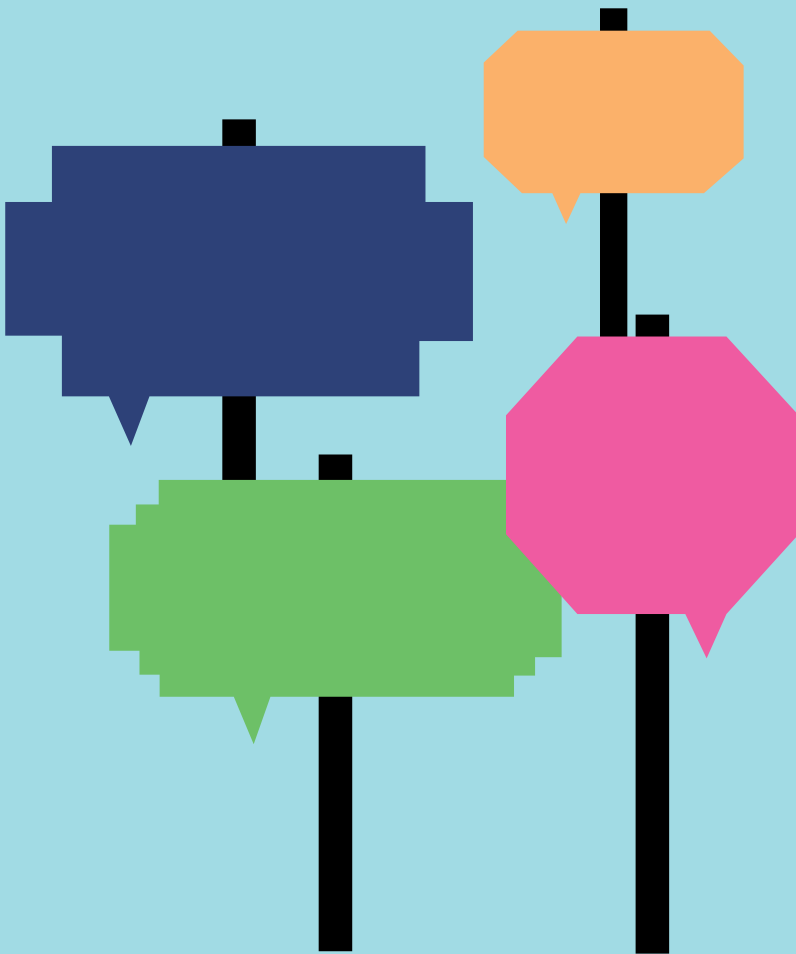
4 Instituto de las mujeres - Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales Mujeres (2022).

5 Instituto de las mujeres - Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales Mujeres (2022).

6 Instituto de las mujeres - Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales Mujeres (2022).

7 ONG Opciónate - Informe Jóvenes y Ciber ciudadanía (2021).

Apartado 2



DEFINIENDO LA VIOLENCIA
MACHISTA Y LAS CIBERVIOLENCIAS



¿Qué son?

Violencia machista

Todos los actos de violencia basados en la identidad de género, la expresión de género o la orientación sexual de una persona o un colectivo, que puedan implicar daños físicos, sexuales, psicológicos, económicos... Son violencia machista.

Importante:

¿Sabes diferenciar entre violencia de género y violencia machista? Si no sabes, no te preocupes, es normal. Muchas veces confundimos estos dos conceptos, pero es importante que sepas que la violencia de género es un tipo de violencia machista que solo sufrimos las mujeres. Además de la de género, hay muchos otros tipos de violencias machistas.

Este esquema te puede ayudar a entenderlo:



Violencia machista

**Violencia sexista = Violencia machista
ejercida contra las mujeres**

Violencia de género = violencia ejercida por un hombre a una mujer que sea su pareja o ex-pareja.

Violencia sexista intrafamiliar = violencia ejercida contra las mujeres y niñas dentro de la familia.

Violencia vicaria = violencia ejercida por un hombre contra personas que son importantes para su pareja o ex-pareja con la intención de dañar a esta última. Por ejemplo:

- Hacer daño a sus hijas/hijos.
- Hacer daño a su madre.
- Hacer daño a su nueva pareja.

Violencia sexual = es el acoso sexual y las agresiones sexuales que se ejercen contra las mujeres.

Acoso por razón de género = es todo tipo de acoso que se ejerce contra una mujer o varias mujeres por el simple hecho de serlo.

Violencia contra las personas que se salen de la norma por razón de expresión de género, identidad de género u orientación sexual.

Violencia sexual: - Agresiones sexuales.
- Acoso sexual.

Acoso por razón de género.

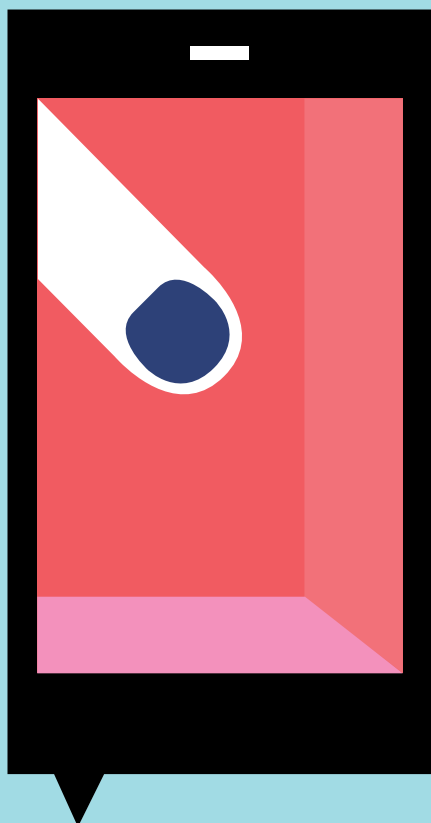
Violencia intragénero = violencia dentro de la pareja o ex-pareja entre personas del mismo género.

Lesbofobia, transfobia, bifobia, homofobia.



Ciberviolencias machistas

Son todas las formas de acoso, control, humillación, chantaje, amenazas... que se ejercen por las redes sociales contra una mujer en concreto, contra todas las mujeres, contra una persona del colectivo LGTBI o contra todo el colectivo, contra hombres que se salen de la norma, contra cuerpos que rompen con los ideales de belleza...



LAS CIBERVIOLENCIAS SON LAS VIOLENCIAS MACHISTAS EJERCIDAS POR LOS CANALES DIGITALES. LO QUE HACE QUE SEAN MÁS **INTENSAS, CONSTANTES, RÁPIDAMENTE REPRODUCIDAS Y QUE NOS DEJAN CON UNA SENSACIÓN DE QUE NO HAY ESCAPATORIA.**

#ponlenombre

Importante:

Solemos **normalizar** estas conductas y decimos que las redes están llenas de **haters**. **Cuidado**, aunque lo llamemos por otro nombre, **no deja de ser violencia machista**.

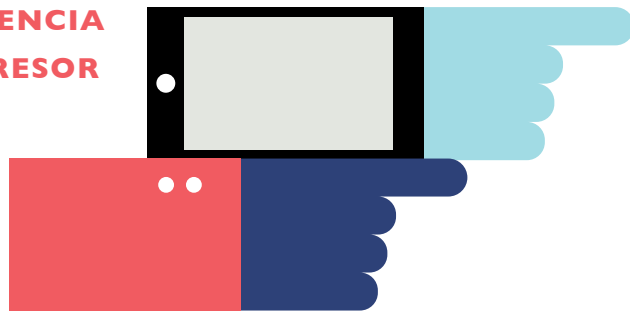
Pensemos, ¿cuánto *hate* recibe la gente trans por ser trans?

¿Cuánto *hate* reciben las mujeres?

¿Cuánto *hate* reciben las personas gordas?

Aquí estaríamos hablando de **transfobia**, **misoginia** y **gordofobia**.

HATE = VIOLENCIA
HATER = AGRESOR



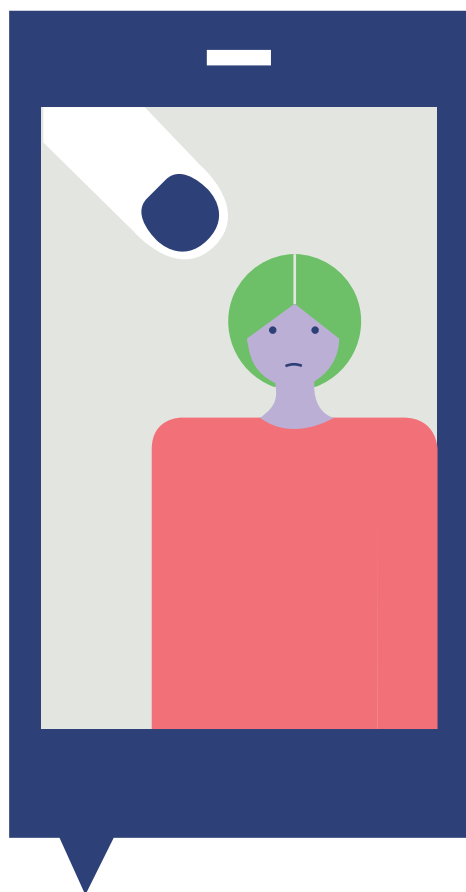
Estas ciberviolencias **no se ejercen de manera aislada**, se cruzan con otras violencias (racismo, capacitismo, homofobia, adultismo...) y **se superponen**. A esto le llamamos **interseccionalidad**.

Por ejemplo:

Una mujer migrada, racializada y lesbiana, siempre va a sufrir más violencias que una mujer que no ha migrado, es blanca y heterosexual. Aunque las dos sufren violencia machista por ser mujeres, la segunda, además, sufrirá xenofobia, racismo y lesbofobia.

¿Un chico puede sufrir esta violencia?

Sí, las ciberviolencias machistas nos pueden afectar a todo el mundo, pero es más común que les pase a las chicas y a las personas no binarias. Eso no quita que también afecte a chicos, sobre todo, a los que se salen de la “norma”.



**LOS CHICOS TRANS,
GAYS, BISEXUALES O
CON UNA EXPRESIÓN DE
GÉNERO MÁS FEMENINA**
TAMBIÉN SUELEN SUFRIR ESTAS
VIOLENCIAS.

#ponlenombre

Tipos de ciberviolencias machistas

Hay miles de **millones de formas** de agredir *online*, pero contra nosotras se dan algunas en particular. Veamos:

Ciber acoso sexista

Todos los insultos, acosos, *sealioning*, *flameos*, *funadas*... contra las mujeres y colectivos que se salen de la norma, sus cuerpos, e identidades a través de medios digitales.

Sealioning: Cuestionar continuamente a través de preguntas y comentarios para provocar a la interlocutora. Es muy característico de este tipo de violencia que el acosador mantenga todo el rato un tono amable, cívico y cordial, para hacerte creer que no está intentando provocarte.

Ejemplo: Interfaz de TikTok, en el vídeo se ve a una chica diciendo que va a ir a la manifestación del 8M. En la sección de comentarios:





Flamear: Mensajes hostiles o insultantes en masa.

Ejemplo: Una persona con el tick azul tuitea “Me ha gustado mucho este documental sobre violencia sexual, qué pasada!”. En las contestaciones se ven tuits que dicen:

- *Ojalá te violen a ti.*
- *Ya te gustaría que te violaran, pero eres tan fea y estás tan gorda que no te tocarían ni con un palo.*
- *Ten cuidado cuando salgas de casa... Nunca se sabe lo que puede pasar.*

Funar: Repudiar públicamente a una persona o grupo. La palabra “funar” viene de Chile y se usa para difundir datos de agresores sexuales. En nuestro contexto es más correcto usar la palabra **cancelar**.

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

Slutshaming: Criticar o insultar a una mujer por su conducta o forma de vestir sexualizadas, o por expresar abiertamente su deseo sexual.

Ciber acoso sexual

Son todas las violencias, daños, comportamientos, comentarios y actitudes no deseadas de contenido sexual. Hay muchas formas de ciber acoso sexual. Igual te suenan algunas como:

Sextorsión: Amenazar con compartir fotos íntimas con el objetivo de recibir algo a cambio.

Sexpredding: Difundir fotografías con contenido sexual de otras personas sin su consentimiento y sin pedir nada a cambio.

Revenge-porn/porno

de venganza: Compartir fotos y vídeos íntimos de una persona después de una ruptura, con el objetivo de hacerle daño.

Aunque lo
 llamemos de
 muchas maneras,
 no podemos
 olvidar que en
 el fondo son
**VIOLENCIAS
 MACHISTAS.**



Gaslighting

Es un tipo de **manipulación emocional** y psicológica en el que **se hace dudar a alguien de su propia percepción**, juicio o memoria **de algo que ha ocurrido**.

Consiste en negar la realidad, dar por sucedido algo que nunca ocurrió o presentar información falsa con el fin de hacer dudar a la víctima de su versión.

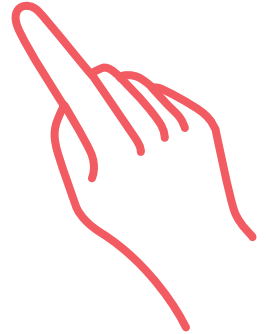
Un ejemplo:

En los últimos años se han descubierto casos de **cantantes que contactan con sus fans menores de edad** por redes sociales para pedirles **nudes** u otros favores sexuales.



Si te está pasando:

Aunque esta situación te haga sentir la persona más especial del mundo, recuerda: un adulto con más fama, dinero y poder que tú se está aprovechando de su posición para hablar contigo y conseguir algo de ti.



Grooming

Sucede cuando un hombre adulto establece una relación con una persona menor de edad con el objetivo de ganarse su confianza y sexualizar la relación en algún momento, por ejemplo, intercambiando nudes.

Esto también es violencia porque el adulto está en una **posición de poder** frente a la persona menor de edad. No existe igualdad de condiciones.

Pregúntate:

Si no fuera una persona a la que admiras, ¿te seguiría pareciendo un comportamiento adecuado?





Ciber control

Seguir, mirar y/o vigilar las redes sociales de otra persona. Compartir las contraseñas, mirar el móvil de la otra persona, o más *heavy*: descargar aplicaciones en su móvil para controlar lo que hace, con quién habla, dónde está...

A veces dejamos que nos hagan todas estas cosas de forma voluntaria, pero aun así, **NO ESTÁ BIEN.**

Esto **NO** son señales de amor. Esto **NO** se hace por preocupación. Esto **NO** es cuidar a la otra persona.

Estamos invadiendo su espacio: ¿es necesario saber dónde está y qué hace constantemente?

Aunque hayamos normalizado muchas de estas actitudes y veamos que la gente de nuestro alrededor las tiene, **esto también es violencia.**

A veces romantizamos estos comportamientos, pero hay otras formas menos tóxicas de quererse. Si ponemos el foco en el **respeto**, la **comunicación**, la **confianza** y el **consentimiento**, podremos relacionarnos de una forma más libre y positiva.





Body shaming, gordofobia y presión estética

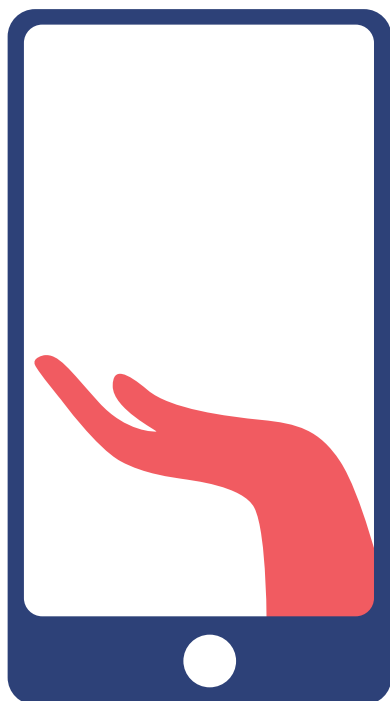
Body shaming

Comentarios, insultos o *hate* contra todos los cuerpos que rompen con los ideales de belleza establecidos y que se dan a través de las redes.

Gordofobia

Odio, rechazo y violencia que sufrimos las personas gordas por el hecho de ser gordas. Es una discriminación que está basada en prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas. Aunque esta violencia está presente también en la vida *offline*, coge mucha fuerza en las redes.

**No es una cuestión de salud,
es violencia.**



ANTES DE RECOMENDARLE
A ALGUIEN QUE CAMBIE SUS
HÁBITOS DE VIDA, PIENSA SI
DE VERDAD TE IMPORTA SU
SALUD O TE MOLESTA
SU CUERPO.

¿LE HARÍAS LA MISMA
RECOMENDACIÓN A
ALGUIEN QUE SUBE
UNA FOTO FUMANDO O
BEBIENDO?



Presión estética

Es la presión social que sufrimos las personas para **cumplir un determinado prototipo estético**, incluso cuando alcanzarlo supone algún **riesgo** para nuestra salud mental y/o física.

Esta violencia siempre ha estado presente en la vida *offline*, sin embargo, con el tirón de las redes sociales, **cada vez hace más daño a través del mundo online.**

Existe una idea de cuerpo perfecto, imagen perfecta, pose perfecta... que vemos en redes y acabamos imitando porque están de moda. No nos damos cuenta del daño que esto puede hacernos.

Todas y todos caemos...

- ¿Cuántas veces repasamos una foto antes de subirla?
- ¿Cuántas veces retocamos nuestras fotos?
- ¿Nos sentimos más seguras con filtros o sin ellos?
- ¿Cuántas veces comentamos, juzgamos o nos comparamos con los cuerpos de otras chicas?



A pesar de que esta violencia la sufrimos todas y todos, **las chicas somos más agredidas** y tenemos mucha más presión por nuestro aspecto físico que los chicos.

En general, las chicas nos sentimos más vulnerables al mostrar nuestro propio cuerpo y esto nos hace darle muchas vueltas a cómo se nos percibe en redes.

Además de estas violencias que hemos podido sufrir o ejercer de alguna u otra manera, es importante que pongamos el foco en otras:

Lesbofobia y bifobia contra las mujeres

Comentarios, insultos, flameos o imágenes contra las mujeres bisexuales y lesbianas que se dan a través de las redes.

Es común oír que las parejas de mujeres sufren menos violencia que el resto del colectivo LGTBI porque a los chicos heterosexuales les “pone” verlas juntas.

Eso no quiere decir que no sufran violencia. Por ejemplo, es común que sufran ciberacoso sexual cuando comparten fotos o vídeos juntas. Ser “aceptadas” solo porque atraen sexualmente a los chicos, si lo piensas bien, es muy violento.

Transfobia contra las mujeres trans

Comentarios, insultos, flameos o imágenes contra las mujeres trans que se dan a través de las redes. Las mujeres trans, además de sufrir transfobia, sufren la misoginia que sufrimos todas.

Misogynoir

Igual este término no te suena mucho. Habla del **odio hacia las mujeres dirigido especialmente a las mujeres negras**. Es decir, las mujeres negras sufren sexismo y racismo a la vez.

¿Te acuerdas de lo que pasó en los Oscars de 2022 con Jada Pinkett-Smith y el tortazo a Chris Rock? ¿Viste todos los memes que surgieron después?

Aquello fue misogynoir (misoginia racista contra una mujer negra) mezclado con body shaming (hacer chistes sobre su alopecia) y presión estética (¿por qué nos burlamos de una mujer con alopecia?).

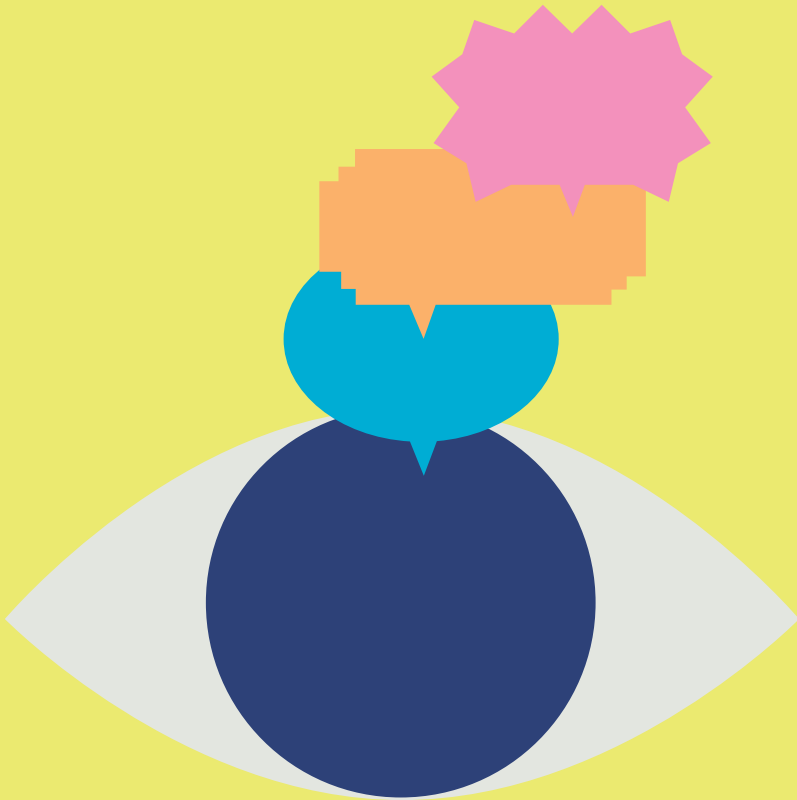
O igual te suenan más todos los escándalos que se montan cuando una actriz negra consigue un papel para interpretar algún personaje que antes era blanco (como La Sirenita, por ejemplo).



Esto también es misogynoir, porque mezcla racismo (quejarse porque una mujer negra ocupa un lugar tradicionalmente blanco) y sexismo (insultar en masa a una mujer por “salirse de la norma”).

Estas solo son algunas violencias machistas que se dan en redes. Aquí no tenemos espacio para profundizar más, pero si te fijas, cada colectivo oprimido o minoritario sufre un tipo de violencia machista específica.

Apartado 3



DETECTANDO:
¿Estoy viviendo
ciberviolencia?
¿La está viviendo
alguien de mi entorno?



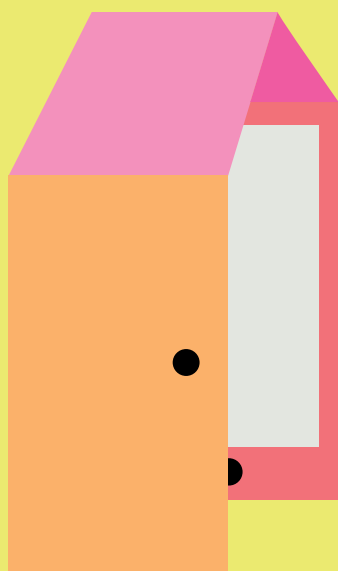
Nota importante:

Las ciberviolencias machistas se dan en cualquier red social.

Es importante parar y analizar qué nos está pasando. A veces nos puede ocurrir a nosotras, y otras veces, sin darnos cuenta, hemos podido participar y haber hecho daño a otras chicas.

**Si estás pasando por ello, no es tu culpa.
Si alguien de tu entorno lo está viviendo,
tampoco es responsable.**

Es porque sois mujeres y tenéis **presencia online**. La sociedad tenderá a culparos y responsabilizaros de lo que está pasando, pero esto **no es vuestra culpa**.



**ES TU CUERPO, TU
SEXUALIDAD E IDENTIDAD,
SI TE AGREDEN ES PORQUE
VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD
MACHISTA, INTERNET NO ES
UNA EXCEPCIÓN.**

Situaciones

Seguro que mucho de lo que hemos comentado te suena. Te traemos algunos ejemplos de situaciones que puede que también te resulten familiares y con las que queremos que repases lo siguiente:

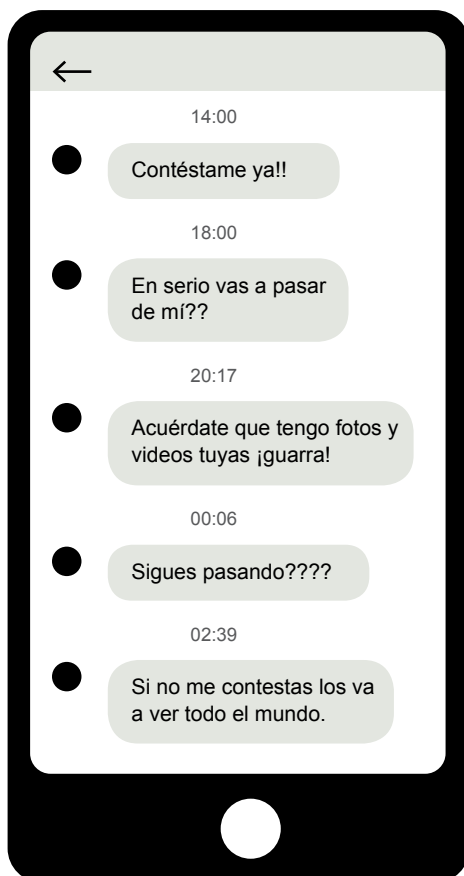
¿Qué te parecen?

¿Cómo te hacen sentir?

¿Te ha pasado algo parecido?

¿Conoces a alguien a quien le haya pasado?

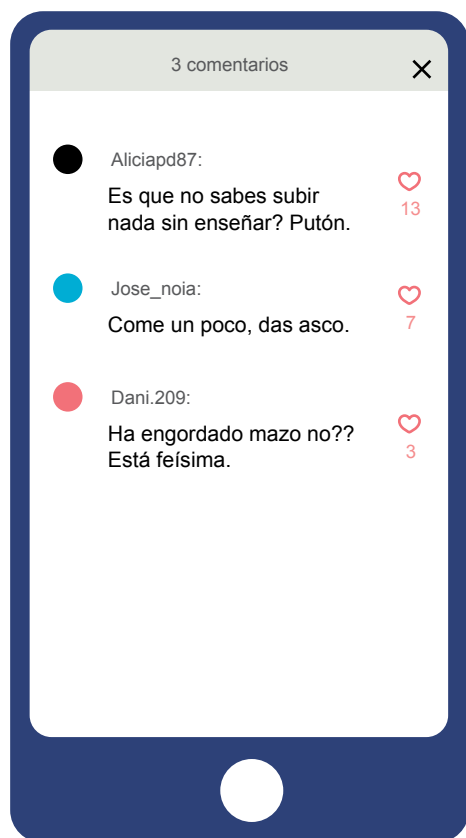
¿Es un conocido o desconocido quien lo hace?



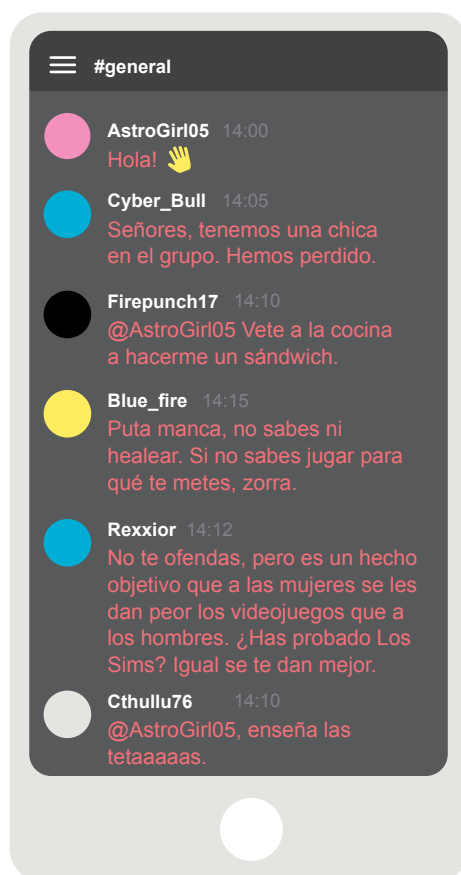
**TE AMENAZA
CON DIFUNDIR
UNA NUDE TUYA**



SE METEN CON TU
CUERPO POR MD/
CHAT/COMENTARIOS...



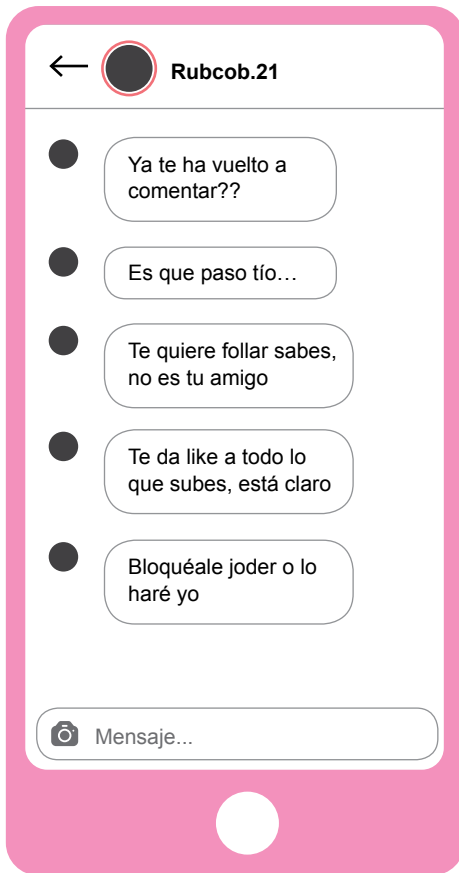
EN UNA PARTIDA
MULTIJUGADOR
TE INSULTAN
POR SER CHICA



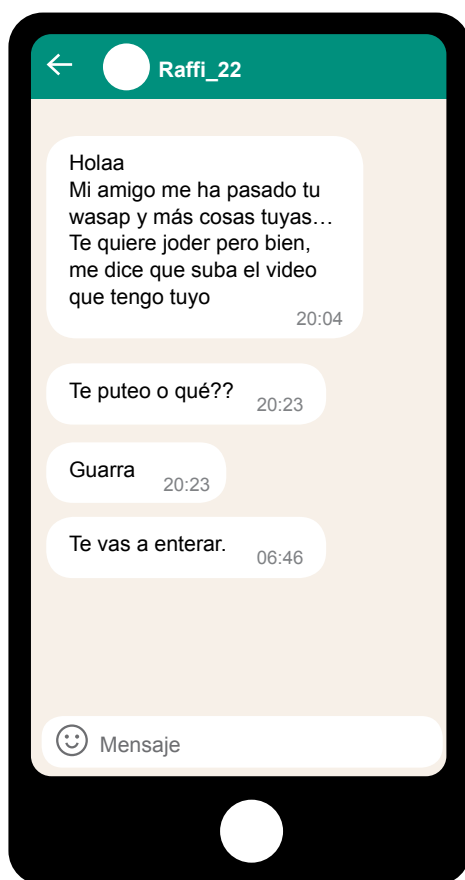


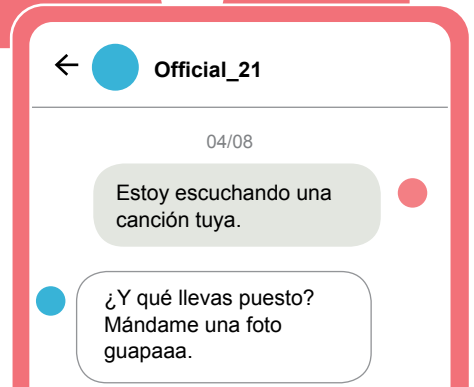
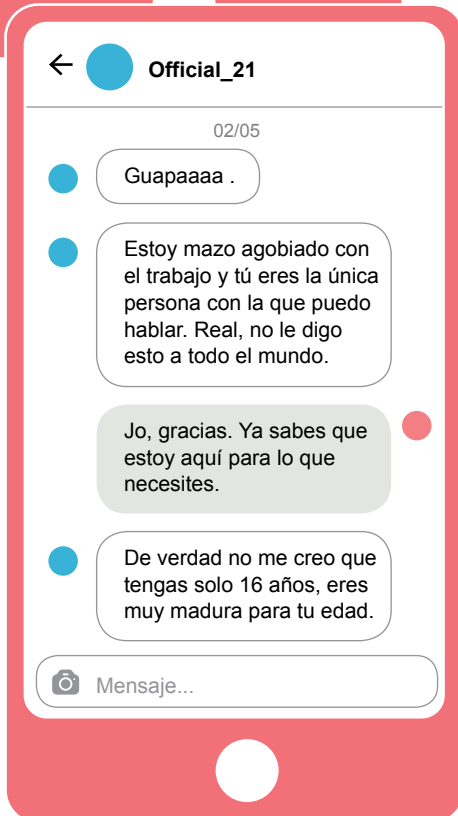
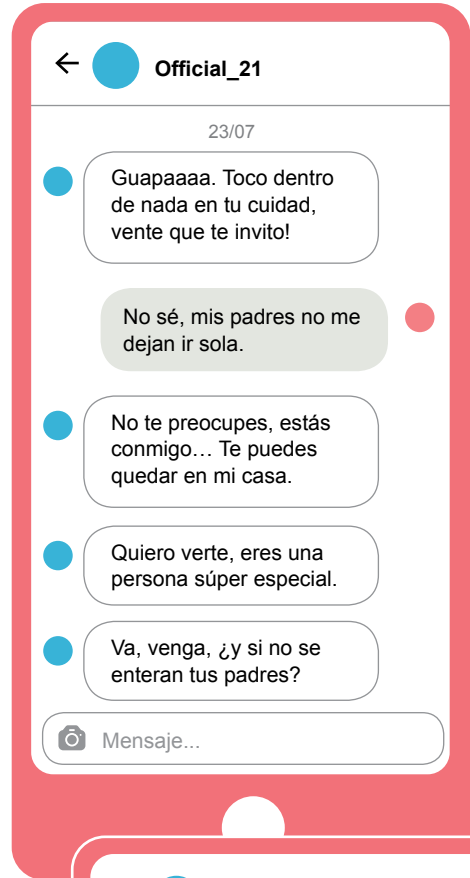
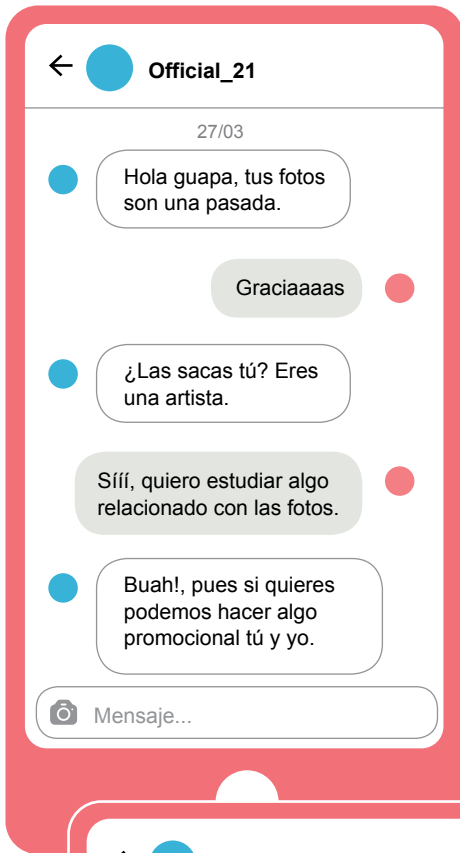
TU PAREJA ESTÁ
PENDIENTE DE TUS
LIKES Y COMENTARIOS

HAS HECHO MATCH
CON UNA PERSONA QUE
SOLO TE HA DADO LIKE
PARA DECIRTE QUE SE
PREOCUPA POR TU SALUD



HAN COMPARTIDO TU
TELÉFONO EN INTERNET
Y TE LLAMAN Y ESCRIBEN
MENSAJES SEXUALES/ODIO
DE DESCONOCIDOS





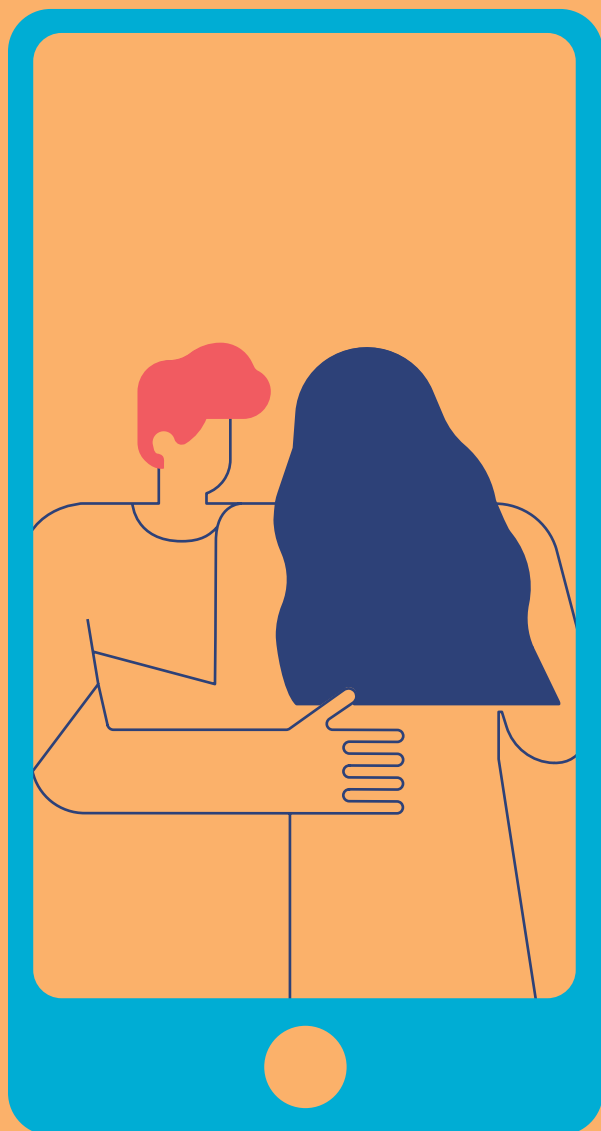
EL CANTANTE DE UN GRUPO QUE TE GUSTA HA EMPEZADO A HABLARTE Y QUIERE CONOCERTE



TE ENVÍAN UNA FOTO
DE SUS GENITALES
SIN HABERLO
SOLICITADO/DESEADO



Apartado 4



UN MENSAJE PARA
TI Y TU ENTORNO



Si te está pasando a ti...

Cuando vivamos alguna de estas situaciones, recuerda priorizarte (ponerte a ti misma, tu cuerpo y emociones en el centro). ¿Cómo estás? ¿Qué te han hecho sentir? Si necesitas tomarte tu tiempo, adelante, cuando te sientas con fuerza, intenta buscar el apoyo de tu gente más cercana.



No eres culpable:

El responsable de una agresión en el mundo *online* siempre es el agresor o los agresores; también quienes repiten o difunden las agresiones.



Si te sientes agredida:

Es porque te están agrediendo.



No estás sola:

Busca apoyo de tu entorno. Hay personas que están dispuestas a apoyarte.



Si necesitas alejarte de las redes, permítetelo:

Si las redes te están haciendo sufrir, puedes tomarte un descanso de ellas. Puedes tardar todo el tiempo que necesites en contestar o, directamente, no contestar si no quieres. PRIMERO ESTÁIS TÚ Y TUS EMOCIONES.



Guarda pruebas de lo sucedido:

Es normal que quieras eliminar todos los mensajes que te hacen daño, pero es vital no hacerlo por si en algún momento quieres denunciar.

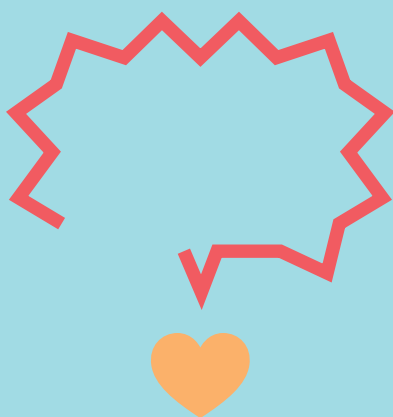
Si le está pasando a alguien de tu entorno...

Si somos amigas o amigos de alguna chica que sufre estas ciberviolencias, lo primero es escuchar, acompañar y no juzgar. Por supuesto, no debemos difundir lo que ha pasado. Todo ocurre muy rápido y tenemos la costumbre de compartirlo todo, pero queda en nuestras manos ser el cortafuegos de las ciberviolencias.



Créele y escúchala

Deja que exprese lo que está pasando y cómo se siente sin responderle de inmediato y, menos aún, diciéndole que tal vez esté malinterpretando los mensajes que la hacen sentir incómoda.



No entres en un interrogatorio

Pregunta sin miedo lo que sea importante para entender lo que le pasa o cómo se siente, pero respeta su ritmo y su forma de contar. Dale tiempo, para expresarse, para hacer y actuar.



NO la CULPES y NO justifiques al agresor

Ella nunca es responsable de lo ocurrido, no busques explicaciones en lo que publicó, o lo que dijo, o la foto que subió. La culpa la tiene el agresor o los agresores.



No pongas en duda su relato

No pienses que tiene algún interés oculto o que se está inventando la historia para obtener algún tipo de beneficio o para llamar la atención.



Ayúdala y haz que se sienta arropada

Apóyala y acompáñala en la búsqueda de otros apoyos o de otra forma de protección.



Si eres un chico...

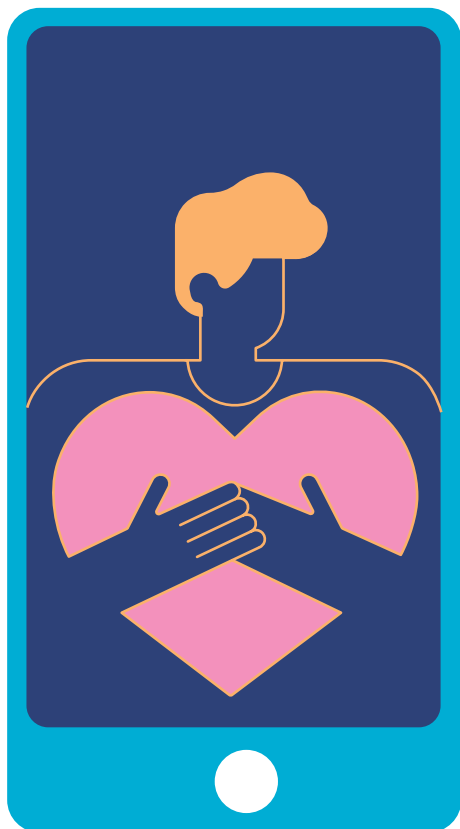
Sabemos que es difícil actuar e ir contra todo, pero piensa un momento:

¿Cómo quiero ser?

¿En qué quiero participar?

¿Cómo me gusta verme y que me vean?

Es importante que les señales las actitudes machistas a tus amigos y/o compañeros. Forma parte de la tarea de cuidarnos y cuidar nuestro entorno.



**AYUDA A QUE
NO SE REPRODUZCAN
LAS CIBERVIOLENCIAS**

Si estás muy perdido en esta tarea o no sabes cómo puedes ayudar, aquí te dejamos algunas pautas y referentes que pueden ayudarte.

Pautas:

1. Antes de comentar en la publicación de alguien piensa:

- a. ¿Mi opinión puede servirle de algo?
- b. ¿Estoy aportando algo positivo a la conversación?

Si la respuesta a estas preguntas es que no, ¿para qué quieres publicar el comentario?

2. Si sientes la tentación de compartir el vídeo o las fotos íntimas de otra persona, para un momento:

- ¿Por qué quiero violar la intimidad de otra persona?
- ¿No será que, en realidad, lo que quiero es humillarla?

Humillar a la gente es una forma de violencia y de control. Evita hacerlo para poder construir un ciberespacio seguro.

3. Si piensas que la prueba de amor definitiva en una pareja es compartir todas las contraseñas de redes sociales y no darle like a otras chicas o chicos...

¡¡Te equivocas!!

Es normal sentir inseguridades cuando estamos en pareja, sobre todo cuando no tenemos mucha experiencia. Recuerda, la base del amor es la confianza mutua y la comunicación, el control es todo lo contrario al amor.



4. Si tienes la tentación de publicar un comentario/story/tuit sobre el cuerpo de otra persona, recuerda:

a. Si no es algo positivo, igual no es el mejor medio para decirle lo que piensas.

b. Si no es algo que pueda cambiar en los próximos 5 minutos de su vida, seguramente ya se ha dado cuenta y no necesita que se lo recuerdes. Por ejemplo:

→ Si vas a comentar sobre la ortodoncia de alguien, esa persona ya es consciente de que lleva aparato **NO NECESITA QUE SE LO RECUERDES**.

→ Si vas a comentar sobre la gordura de una persona recomendándole dietas o ejercicio, lo más seguro es que esa persona ya sepa que está gorda, **NO NECESITA TUS CONSEJOS**.

5. Si vas a insultar o acosar a alguien por expresar su sexualidad o su identidad de género de diferentes formas (fotos, vídeos, stories) piensa:

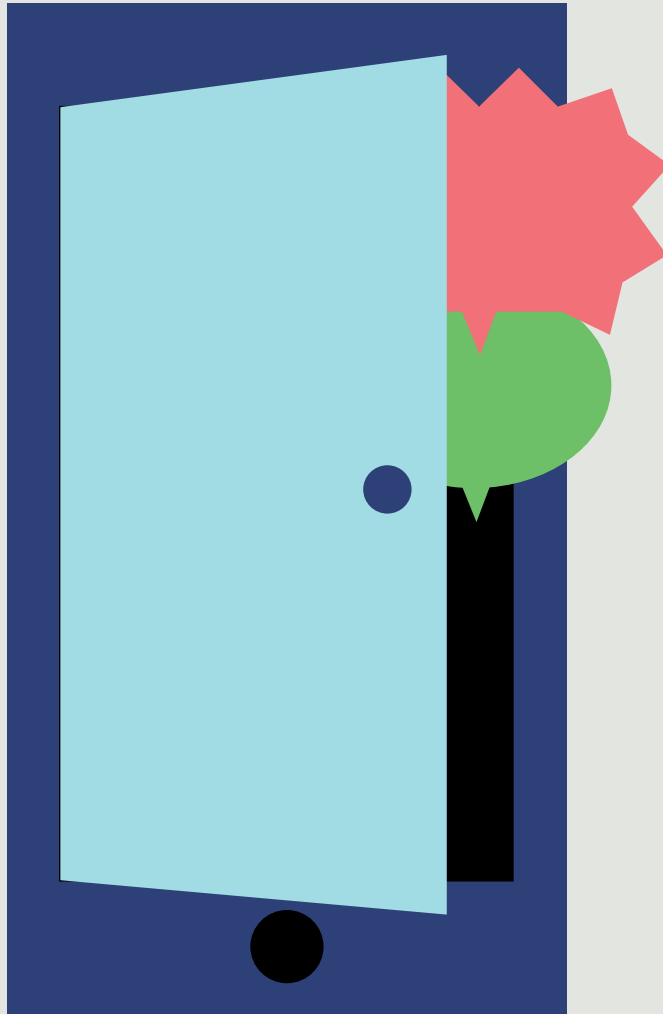
¿Por qué me molesta que se exprese así?

¿Qué es lo que me pica por dentro cuando lo hace?

Referentes

Entendemos que puede ser difícil encontrar referentes en redes, y que los que tenemos muchas veces muestran comportamientos tóxicos o problemáticos. No te vamos a decir a quién seguir o a quién no seguir, eres libre de ver y leer lo que tú quieras o más te apetezca. Pero sí te recomendamos que mantengas una mirada crítica cuando consumes contenido *online*. Todo lo que dicen los *streamers* e *influencers* no tiene por qué ser cierto y es recomendable contrastar las fuentes que utilizan o coger con pinzas los comentarios que hacen.

Apartado 5



RED FLAGS VS
GREEN FLAGS



Es importante saber, detectar y actuar ante las ciberviolencias que nos rodean. Pero también **es importante imaginar y crear otro entorno online**. Nosotras elegimos el contenido que consumimos, tenemos a un solo clic escoger el adecuado: creadoras y creadores de contenido, Instagramers, TikTokers...

¿Qué entorno queremos crear?

¿A quién queremos seguir?

¿Qué mensajes queremos compartir?

¿Qué queremos viralizar?

No queremos proponerte una lista cerrada de influencers a las y a los que seguir la lista sería infinita y seguro que nos olvidamos de muchas y muchos. **Lo que sí te traemos son red flags a evitar y green flags a seguir** para poder habitar online de una **forma más sana y segura**: sin machismo, racismo, discriminaciones y compartiendo contenido que nos ayude a combatir las ciberviolencias machistas.





Red flags

Que reniegue de la palabra “feminismo” y diga que lucha por la “igualdad real”.



Que haga chistes sobre personas con sobrepeso, racializadas, trans... Sin ser parte de ninguno de los colectivos.



Que suba o comparta contenido que sexualice el cuerpo de las mujeres.



Que no publique las fuentes de los datos que usa.



Que las fuentes de los datos que usa no sean oficiales.



Que abuse de insultos sexistas como “zorra”, “puta”, “perra”...





Green flags



Que sea una persona comprometida con las luchas sociales todo el año, no solo en fechas señaladas.



Que contraste la información o los datos que proporciona.



Que dé espacio y/o representación a personas diversas.



Que señale los comportamientos violentos de sus seguidores.



Que pida disculpas sinceras cuando le señalan un mal comportamiento, comentario o actitud.



Que muestre una actitud firme ante los discursos de odio.

Hashtags para un contenido alternativo:

¡Recuerda!

En nuestras redes siempre podemos encontrar contenido diferente. No se necesita hacer un análisis profundo, se trata de fijarnos en lo que buscamos. Así que te proponemos algunos hashtags para comprobarlo:



Apartado 6



OTROS RECURSOS QUE
TE PUEDEN INTERESAR



Si después de leer la guía te has quedado con ganas de saber más, te dejamos algunos recursos que pueden interesarte.

Zeuk esan, Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia (Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico, Gobierno Vasco)

Guías:

Conectar sin que nos raye de Psicowoman para el Ayuntamiento de Andújar.

Ciberigualdad + de Ultravioleta y Opciónate para la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias.

La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales de Ianire Estébanez para el Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales.

Violencia viral de Save the Children.

Yo a eso no juego de Save the Children.

Nuevos espacios de seducción de Diego Fernández Fernández e Iván Gómez Beltrán para el Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies.

#Sexting positivo de Soraya Calvo González para el Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies.

Vive y Deja Vivir: Ciber Violencias de género de Fundación Mujeres.

Redes Sociales:

Es muy difícil encontrar cuentas en instagram y TikTok que se dediquen exclusivamente a las ciberviolencias, sin embargo, hay algunos hashtags que te pueden ayudar a encontrar el contenido que buscas:

#ciberviolencia

#ciberviolenciadegénero

#ciberviolenciadigital

#ViolenciaDigital

#ciberacoso

#ponlenombre



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO