

Guía para familias

Cómo prevenir, detectar
y actuar frente a las
ciberviolencias machistas



Ayuntamiento de la
Villa de Fargas



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

Impulsa:

Ayuntamiento de la Villa de Firgas

Financia:

Pacto de Estado contra la Violencia de Género

Coordinación e implementación del proyecto:

Opciónate

Autoras:

Anabel Ortiz de Zárate y Ana Lidia Fernández-Layos Fernández

Diseño y maquetación:

María Teresa Cabrera Díaz

Colabora:

Rocío López López

Junio 2022

ÍNDICE

- 01 ¿Cómo nos relacionamos online?
- 02 ¿Qué son las ciberviolencias?
- 03 ¿Qué son las ciberviolencias machistas?
- 04 Las ciberviolencias machistas en cifras
- 05 Tipos de ciberviolencias machistas
- 06 Pautas para detectar las ciberviolencias machistas
- 07 Cómo actuar si nuestra hija o familiar está siendo víctima de ciberviolencias machistas
- 08 Cómo actuar si nuestro/a hijo/a o familiar ciberagrede
- 09 Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas
- 10 Recursos y bibliografía

01

¿Cómo nos relacionamos online?

Últimamente, hacemos un mayor uso de los espacios online, tanto a nivel profesional como personal.

Debido a ello, a través de internet se están reconfigurando, entre otros aspectos, las relaciones sociales, las relaciones afectivas y el concepto de intimidad.

Identidades virtuales

Para existir online no basta con ser, hay que autodefinirse explícitamente. Para ello, las y los menores se autodefinen y se muestran a través de la creación de un perfil que comunica cómo son o cómo les gustaría ser.

Anonimato

Las redes sociales permiten que nos comuniquemos utilizando palabras e imágenes que, quizá, no haríamos o utilizaríamos cara a cara.



01

¿Cómo nos relacionamos online?

Intimidad

Se exhiben públicamente en internet aspectos íntimos de nuestras vidas que no compartimos presencialmente.

Inmediatez

Con el desarrollo de la tecnología y el uso diario de los smartphones, tenemos conexión continua e inmediata con la información y con otras personas. Esto puede crear dependencia y dificultades para desconectarse.

Replicabilidad y escabilidad

Los contenidos se pueden copiar y difundir ampliamente, su visibilidad potencial en las redes se multiplica.



01

¿Cómo nos relacionamos online?

La generación de las y los jóvenes es nativa digital. Las redes sociales (Instagram, WhatsApp, TikTok, Twitter, Discord...) son para ellas/os uno de los espacios prioritarios de comunicación. A través de ellas: crean, se expresan, aprenden, se informan, se comunican y divierten.

Las y los jóvenes se relacionan con sus iguales y con personas de todo el mundo, crean sus propios espacios, definidos por sus propias reglas y no por las del mundo adulto.

El mundo virtual ofrece infinitas posibilidades para el desarrollo, el aprendizaje y el ocio sano de las y los menores.

Sin embargo, en Internet también hay interacciones de riesgo que pueden desembocar en agresiones y abusos.

Es importante ser conscientes de los beneficios de Internet y también conocer los peligros y riesgos. Prohibir su uso y propagar el miedo no ayuda. Estar informadas/os, sí.

Para prevenir malos usos es imprescindible corresponsabilizar a las y los jóvenes del buen uso y de los buenos tratos en los medios online, informarles sobre las medidas de seguridad y prevención y estar disponibles si nos necesitan.



02 ¿Qué son las ciberviolencias?

La ciberviolencia es el fenómeno que tiene lugar cuando el respeto a la libertad, a la dignidad, al honor, a la intimidad y a la propia imagen se ve denigrado con la utilización de las TIC's, a través del teléfono móvil, el correo electrónico, y las redes sociales tales como Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, YouTube, LinkedIn...

33,6%

Tasa de victimización escolar

22,5%

Tasa de ciberacoso



03

¿Qué son las ciberviolencias machistas?

Datos reveladores:

Según los informes de cibercriminalidad en España de 2021, las violencias online en su mayoría son sufridas por mujeres.

Una gran parte de esas violencias son violencias machistas.

La ciberviolencia machista es una continuidad de la violencia machista estructural que padecen las mujeres y las chicas en el mundo físico.

Las personas que son agresoras cara a cara pueden usar ahora los medios digitales para llevar a cabo comportamientos machistas.

Ciberviolencias machistas

A través del entorno digital se producen situaciones de abuso que sitúan a las mujeres y a las chicas en una posición de especial vulnerabilidad y peligro.

Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

03

¿Qué son las ciberviolencias machistas?

Según el último informe de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género de 2021:

El **48%** de las adolescentes de España de entre 14 y 20 años ha recibido sin haberlo solicitado al menos una vez y a través de las redes sociales un fotopene.

A un **43,9%** le han pedido fotografías sexuales, un **23%** tuvo peticiones de cibersexo online.

El **32,9%** de las chicas ha quedado con un chico al que ha conocido a través de internet.

Casi el **30%** (**29,4%**), también reconoce haber colgado en la red una foto suya que su padre o madre no autorizaría, el **24,5%** ha hablado de sexo con alguien que ha conocido a través de internet y el **13,3%** también asumió que había colgado una foto suya de carácter sexual.

Casi el **10%** ha usado una webcam para comunicarse con un desconocido y un **5,2%** ha colgado una foto de su pareja de carácter sexual.



04

Las ciberviolencias machistas en cifras

73,6%

de las encuestadas considera que el simple hecho de ser mujer es uno de los motivos o características que suscitan la ciberviolencia como por ejemplo: insultos o amenazas.

71,6%

en el grupo de edad de 18 a 29 años, han sufrido al menos una situación de ciberviolencia machista en el contexto de sus parejas o exparejas.



Fuente: el estudio que Opciónate publicó en marzo del 2022 sobre las ciberviolencias machistas que viven las mujeres de Gran Canaria, arroja esta realidad.

<https://opcionate.com/es/estudio-ciberviolencias-machistas-gran-canaria/>

05

Tipos de ciberviolencias machistas

Ciberviolencia simbólica

Promueve que las niñas, adolescentes y mujeres se sientan inseguras, inadecuadas, imperfectas, feas e incómodas con su imagen y con su cuerpo.

En las redes, los perfiles con más likes son aquellos que reproducen, promueven y monetizan los estereotipos de belleza hegemónicos (color de piel, talla, vestimenta...). Esto genera situaciones de comparación constante, imitación, sentimientos de frustración e incluso desarrollo de ansiedad en las niñas y adolescentes, aunque en los varones también por no alcanzar el canon establecido.



05

Tipos de ciberviolencias machistas

Body shaming

Avergonzar el cuerpo, burlarse o insultar la apariencia:

- con comentarios sobre su apariencia física o vestimenta
- inscribiendo a mujeres en webs o aplicaciones donde se les puntúa por su físico y/o difundiéndolas.

Discurso de odio

El discurso de odio incluye expresiones escritas, verbales o visuales de discriminación, acoso, amenazas o violencia contra una persona o grupo por motivo de su sexo, discapacidad, orientación sexual, etnia o creencia religiosa.

Ciberacoso sexual

Es una forma de acoso de carácter sexual dentro del entorno digital. Consiste en la petición reiterada por parte del agresor/a de fotografías sexuales, vídeos... y/o la difusión de fotografías o vídeos suyos sin el consentimiento de la mujer, adolescente o menor.

Ciberacoso sexista

Son todas las acciones intimidatorias e insultantes que se realizan en las redes sociales a las mujeres, adolescentes y menores por el simple hecho de serlo y con mayor intensidad si no cumplen con los comportamientos o rasgos que se espera de ellas de acuerdo a los estereotipos de género.

05

Tipos de ciberviolencias machistas

Sexting no consentido

El sexting, acrónimo de “sex” (sexo) y “texting” (escribir texto), consiste en el envío de vídeos o imágenes de contenido sexual, generalmente elaborado por la propia persona que las envía, por correo electrónico, redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea. Cuando alguien difunde ese material sin el consentimiento expreso, hablamos de sexting no consentido.



05

Tipos de ciberviolencias machistas

Sextorsión

Implica el chantaje a una mujer o niña tras recibir fotos tuyas de contenido sexual. Las imágenes las han podido conseguir porque se las ha mandado la víctima, porque se las han robado de sus dispositivos o a través de terceras personas.



Grooming

Una persona adulta entra en contacto con un o una menor con el objetivo de establecer una relación de confianza con ella y manipularla y/o sobornarla para conseguir una actividad sexual.



05

Tipos de ciberviolencias machistas

Onlyfans

Es una red social en la que más de 24 millones de usuarios/os comparten contenidos para sus suscriptores, que pagan por verlos. La plataforma se queda con el 20% de las ganancias, y el resto es para los creadoras/es de dichos contenidos.

Muchas mujeres, entre ellas un número considerable de menores, suben fotos y vídeos sexys y chatean con los suscriptores a cambio de dinero. En ocasiones de forma fraudulenta se crean perfiles de chicas sin su consentimiento.

Sugar daddy

Este término se refiere a hombres adultos y con solvencia económica que ofrecen a mujeres jóvenes y adolescentes 'Sugar babies' una compensación económica a cambio de su compañía, una relación o un encuentro sexual.

En internet existen sitios web que ofrecen espacio para que se concreten este tipo de relaciones.

Los 'Sugar daddies' deben pagar una mensualidad para acceder ilimitadamente a los perfiles de las 'Sugar babies', quienes ingresan a la plataforma gratuitamente.



05

Tipos de ciberviolencias machistas

Videojuegos online

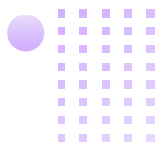
Más del 73% de las y los gamers reconoce haber jugado a videojuegos sexistas

En un estudio patrocinado por la Cátedra Telefónica de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria y La Caixa, y dirigido por Nira Santana, se ha llegado a las siguientes conclusiones: **Más del 73% de los usuarios de videojuegos, reconoce haber observado una objetualización sexual de las mujeres. También encuentran a menudo escenas de prostitución, acoso y violencia contra las mujeres en los videojuegos.**

Fuente: Género, Gamers y Videojuegos, 2020.

06

Pautas para detectar las ciberviolencias machistas



¡Importante!

Todos los signos emocionales, comportamentales y físicos que se muestran a continuación pueden coincidir con otras situaciones o cambios que esté viviendo la menor.

Las preadolescentes y adolescentes se encuentran en un periodo de muchos cambios físicos externos y hormonales. Es un momento de preguntas, dudas y de definir su identidad, lo que en algunas ocasiones viene acompañado de algunos comportamientos y síntomas parecidos a los que se mencionan.

Por ello, es importante acompañar y compartir con la menor, no alertarse a priori ante cambios de comportamientos o hábitos que coincidan con los que esta guía expone y consultar con personas especialistas en salud mental y física.



06

Pautas para detectar las ciberviolencias machistas

Las ciberviolencias machistas pueden causar una serie de consecuencias:



En sus comportamientos y hábitos

- Disminuye considerablemente el uso de los dispositivos para conectarse a internet.
- Cambia sus hábitos de alimentación (tanto aumento como disminución).
- Muestra miedo y oposición a salir de casa.
- Evita hablar con la familia, amistades o sus profesoras/es.
- Baja su rendimiento escolar.
- Falta más a clase, absentismo.
- Dificultades para relacionarse socialmente con sus iguales.



06

Pautas para detectar las ciberviolencias machistas



En su estado emocional

- Aumento de la timidez o disminución de la confianza en sí misma.
- Sentimientos de frustración, nerviosismo, ira, fatiga o desánimo.
- Reacciones agresivas fuera de lugar.
- Sentimientos de indefensión y culpa.
- Cambios de humor poco habituales.
- Postura corporal : hombros encorvados, cabeza gacha, falta de contacto directo en la mirada.

06

Pautas para detectar las ciberviolencias machistas

Cambios corporales

- Cambio brusco de peso (aumento o disminución).
- Diarreas frecuentes sin vómitos o fiebres.
- Dolor abdominal (dolor de barriga).
- Dolor de cabeza o mareos continuos.
- Problemas en la piel.
- Somatizaciones (presencia de síntomas físicos que no tienen un origen físico identificable).
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño, aumento de pesadillas.



07

Cómo actuar si nuestra hija o familiar está siendo víctima de ciberviolencias machistas

Ante una situación de ciberviolencia machista, las recomendaciones a las madres y padres y familiares son:

- Mostrar apoyo a nuestra hija o familiar, acompañarla emocionalmente, calmar sus sentimientos de culpabilidad si los hubiera.
- Hacer capturas de pantalla y archivar las conversaciones donde aparecen los insultos y/o amenazas.
- Descargar todos los vídeos y archivos relacionados, si los hubiera, y hacer un registro de las horas y los días en los que fueron enviados o difundidos.
- Es importante no borrar estos documentos ni alertar de lo que estamos recopilando al ciberagresor/a, para que no se adelante y borre antes el material delictivo.
- Si no se conociera quién es el acosador/a (algo usual en redes sociales), es aconsejable acudir a una persona experta que recoja los metadatos de esos archivos (dónde fueron realizados, cuándo, etc.)
- Encargarle a otra persona que recopile la información o mantenga el contacto para que la menor no tenga que seguir visualizando estos contenidos o estar en comunicación con la persona agresora.

07

Cómo actuar si nuestra hija o familiar está siendo víctima de ciberviolencias machistas

Además, puede llegar a ser necesario:



Buscar apoyo psicológico y asesoramiento jurídico para la menor y la familia.



Poner el caso en conocimiento del centro escolar para que inicien el protocolo correspondiente.



Denunciar ante la Policía o la Fiscalía de Menores.

08

Cómo actuar si nuestro/a hijo/a o familiar ciberagrede

Mantén la calma.

Asegúrate de estar serena/o antes de tener una conversación con tu hijo, hija o familiar si te han comunicado o sospechas que puede estar llevando a cabo alguna acción de violencia machista online.

Investiga la situación. Hazle preguntas como:

- ¿Quién es la chica o chicas a la/las que se ha violentado o acosado online?
- ¿Hay otras personas que hayan participado también?
- ¿Qué han hecho exactamente? ¿Puede mostrármelo?
- ¿Durante cuanto tiempo ha o han estado llevando a cabo el acoso o la violencia machista online?
- ¿Cómo empezó y por qué han actuado de esta forma?

Reflexiona.

Necesitas pensar sobre quiénes son sus amigos y amigas, qué cosas le preocupan o qué acontecimientos estresantes han ocurrido recientemente.

08

Cómo actuar si nuestro/a hijo/a o familiar ciberagrede

Pasos a seguir:

1

Habla con tu hijo/a o familiar sobre las ciberviolencias machistas. Cuéntale que su comportamiento es problemático y, de ser el caso, que es considerado delito. Muéstrale ejemplos de las consecuencias.

2

Informa de ello. Si la ciberviolencia machista involucra a una compañera de clase, necesitarás informar al centro escolar para que la situación pueda ser vigilada, detectada y parada a tiempo.

3

Determina qué consecuencias son las apropiadas. Esto puede involucrar quitarle los dispositivos, impedirle acceder a ciertas aplicaciones, renegociar su uso, que acuda a profesionales para que trabaje con él/ ella sobre las causas que le han llevado a esa situación y que conozca las consecuencias y posibles formas de reparación.

4

Acompaña a tu hijo/a o familiar en todo el proceso y pide ayuda a los y las profesionales especializadas en ciberviolencias machistas si lo necesitas.

09

Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas



- El enfoque del empoderamiento y la corresponsabilidad propone reflexionar sobre el uso de las redes sociales desde una actitud crítica, sin generar miedo o alarmismo, dotando a la juventud de herramientas para navegar de forma más segura y desde los buenos tratos.
- Asegúrate de que tu hija/o o familiar conoce los riesgos, peligros, ciberdelitos y malas prácticas machistas y sus consecuencias.
- Establece una estricta configuración de privacidad y controles en los dispositivos. Asegúrate de estar al tanto de lo que el o la menor hace online.

09

Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas



- Fomenta con tus hijos e hijas y familiares el desarrollo de la empatía y del trato basado en el respeto, el cuidado y la responsabilidad.
- Promueve el pensamiento crítico y la autonomía.
- Infórmate de las políticas de privacidad y datos de las redes sociales.
- Enséñales herramientas digitales de autodefensa y de navegación segura para proteger datos, aprender a bloquear trolls, garantizar su privacidad, etc.

Es necesario que los y las menores entiendan la importancia de los buenos tratos tanto en el mundo físico como en online, y las consecuencias que las malas prácticas y los ciberdelitos pueden tener para ellos/as y sus familias.

09

Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas



- Reflexiona con tus hijas e hijos y familiares sobre las ciberviolencias machistas y sus consecuencias no solo en las redes, sino en todos los espacios de relación
- Fortalece la educación afectivo sexual para lograr que establezcan relaciones sanas
- Infórmate de las políticas de privacidad y datos de las redes sociales.
- Promueve mensajes de buen trato, libres de estereotipos sexistas, desde la igualdad y la no discriminación en las redes sociales

09

Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas

En resumen:

Apoya a las y los jóvenes para un buen uso del espacio online:

- conocer y disfrutar de la red
- prevenir riesgos
- detectar y afrontar problemas.

Es importante que te implique en el uso y participación de las y los jóvenes en el entorno online y que generes confianza en el día a día para que sepan que pueden contar contigo si tienen algún problema.

Estrategias restrictivas

- **Normas, límites y Pactos sobre cuánto tiempo, cómo y donde pueden usar internet y configuración de opciones de privacidad.**
- **Control parental de contenidos y tiempos de uso de la red.**
- **Bienestar, seguridad y tiempo compartido con apps, juegos y contenidos para el ocio y el disfrute cada una/o y juntas/os.**

Estrategias Activas:

- **Supervisión**
- **Acompañamiento**
- **Orientación**

10 Recursos y bibliografía

Policía Nacional

900 100 091 (Para ayuda inmediata)

delitos.tecnologicos@policia.es

denuncia.pornografia.infantil@policia.es

Guardia Civil

900 101 062

Ejercicio de los derechos de protección de datos

dggc-dpd@guardiacivil.org

Oficina de lucha contra los delitos de odio

asistencia.ondod@interior.es

@ALERTCOPS

INCIBE. Instituto Nacional de Ciberseguridad en España

Línea telefónica gratuita de ayuda en ciberseguridad. Horario de 09:00 a 21:00 horas.

017

10

Recursos y bibliografía

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.
24hs/365 días

016 / 016-online@mscbs.es
asesoramiento jurídico de 08 a 22 hs de lunes a domingo

Fundación ANAR

Ayuda a Niñas/os y Adolescentes:

900 202 010 / 116 111

10 Recursos y bibliografía

Webs

- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil (GDT):
<http://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/>
- Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía Nacional (B.C.I.T.):
https://www.policia.es/_es/
- Recursos de apoyo y prevención en casos de violencia:
<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action/>
- Internet Segura for Kids | Recursos control parental:
<https://www.is4k.es/>
- Agencia Española de Protección de Datos:
<https://www.aepd.es/canal/>
- Oficina de Seguridad del Cibernauta:
<http://www.osi.es/>
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (INTECO):
<http://www.inteco.es/>
- Asociación Stop Violencia de Género Digital:
<https://stopviolencia-degenerodigital.com/>
- Pantallas Amigas
<https://www.pantallasamigas.net/>
- Asociación Opciónate:
 - Mapa de recursos y acciones para la prevención, atención y respuesta antes las ciberviolencias machistas:
<https://opcionate.com/wp-content/uploads/2022/04/Mapa/>
 - Informe de la investigación Ciberviolencias machistas: un análisis de la realidad actual en Gran Canaria:
<https://opcionate.com/es/estudio-ciberviolencias-machistas-gran-canaria/>

10

Recursos y bibliografía

Otras guías de interés

- Guía de herramientas de control parental #PantallasMásSeguras:
<https://www.is4k.es/control-parental>
- Guía de mediación parental. Para un uso seguro y responsable de Internet por parte de los menores:
<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/guia-mediacion-parental>
- Guía Ciberigualdad + Una herramienta para combatir las ciberviolencias machistas en TRICs y videojuegos:
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/guia-ciberigualdad/>
- Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio. Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio por razón de género | Violencia de Género:
<https://fmujeresprogresistas.org/wp-content/uploads/2020/12/Guia-Ciberacoso-FMP-2020.pdf>
- EnRÉDate. Una guía para entender y prevenir la violencia machista online entre jóvenes:
<https://www.pandoramirabilia.net/wp-content/uploads/2020/01/Guia-Coslada-DIGITAL.pdf>
- La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales:
<https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/areas-tematicas-coeducacion/curso-2018-2019/guia-didactica-la-ciberviolencia-hacia-las-adolescentes-en-las-redes-sociales>

Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas



Ayuntamiento de la
Villa de Fargas



Pacto de Estado
contra la violencia de género

