



Guía para la prevención y acompañamiento de VIOLENCIA DIGITAL

Para Adolescentes

INDELA

Cultivando
X Género A.C.

AUTORAS
Elena Anaya
Angie Contreras
Lizet Romero
Wina Rosas

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Internacional (CC-BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed>.
¿Te interesa algún taller? Escríbenos a ... ¡seguro tenemos una opción para ti!
cultivandogeneroac@gmail.com

MARZO 2022

Guía para la prevención y acompañamiento de **VIOLENCIA DIGITAL**

Para Adolescentes



INDELA

**Cultivando
Género** AC

ÍNDICE



Gracias al financiamiento, apoyo, consejos y acompañamiento de todo el gran equipo de **INDELA** que por dos años estuvieron a nuestro lado.

Agradecemos a la Secundaria General no. 17 "Primero de Mayo", Secundaria 32 "Jesús Aguilera Palomino", CONALEP plantel Jesús María,

A las mamás, papás, docentes, personal administrativo y de prefectura que confiaron en nosotras para dialogar y compartir sus experiencias frente a la violencia digital.

Gracias a las, los y les estudiantes.

Gracias a las amigas de GirlUp LATAM, Chidas en Línea, HiperDerecho, Vita Activa, Chidas en Línea, Luchadoras, por invitarnos a reflexionar y compartir juntas.

A las instituciones y al personal del servicio público de la administración estatal y municipal que participó en las capacitaciones, en especial nuestro agradecimiento al Instituto de Educación del Estado de Aguascalientes y a su Unidad de Equidad de Género y al Instituto Aguascalentense de las Mujeres.

A todas las personas que nos han escrito, recomendado y compartido el material que hemos generado a partir de esta investigación, gracias por confiar en nuestro trabajo.

Presentación

-	¿Qué son los derechos digitales?	9
-	¿Qué es la violencia digital?	10
-	¿La violencia digital es real?	13
-	Actividad Mitos de la violencia digital	14
-	Tipos de Violencia digital	15
-	Adivina la violencia digital	17
-	No es tu culpa	19
-	Cómo lo recibe mi cuerpo	19
-	Te invitamos a dibujar el siguiente cartel	20
-	¿A quién le puedo contar?	21
-	Red de apoyo	22
-	Y ahora ¿qué hago?	22
-	Primeros auxilios digitales	23
-	Ruta para atención de la violencia digital	24
-	Pa' estar segures	27
-	¿Qué onda con tu seguridad?	29
-	Los básicos que no pueden faltar	30
-	Relaciones sin violencia digital	32
-	Para ti, para mí, para todos	33
-	Bibliografía	34

PRESENTACIÓN

Hola.

Nosotras somos **Cultivando Género AC**, un grupo de amigas que vivimos en Aguascalientes y que escribimos después de varias investigaciones, de preguntar mucho, observar, acompañar, abrazar, enojarnos ante el incremento de la violencia digital, de llorar al lado de los casos que nos llegaban una serie de Guías que buscan **acompañar y compartir** con las instituciones, madres, padres, personal docente y con todas las, los y las adolescentes.

Creemos que **Internet es un espacio para disfrutar, aprender, amar, conocer**, es una herramienta para desarrollar todos nuestros derechos y **un espacio super chido**. También sabemos que como todo espacio, físico o virtual, hay personas que hacen un mal uso de esta herramienta y generan violencia. Esa violencia existe y tiene consecuencias, también sabemos que muchas veces nos han dicho que eso "es exageración" o nuestra culpa.

Seguramente has visto en redes sociales o conoces a la prima de la amiga que es vecina, o a la compañera de la hermana que es novia de..., que pasó por violencia digital, ¿por qué es tan importante que hablemos del tema?, resulta que como ha pasado con otras violencias se ha llegado a creer -y decir- que la violencia que sucede al hacer uso de las redes sociales, plataformas, videojuegos, correo electrónico y cualquier dispositivo no es una violencia real.

¿Y eso?

Es que la violencia digital, inicia, **se viraliza**, incrementa haciendo uso de Internet y eso no deja una huella, por eso nos dicen "no es real", pero la violencia digital **es tan real que tiene consecuencias en las vidas de todas las personas**.

Y claro que nos duele, nos hace sentir mal, lo sentimos en nuestro cuerpo, la violencia digital sí existe. La guía que tienes en tus manos, en tu tablet, celular, computadora o en el dispositivo que sea no busca regañarte ni corrigerte, es una invitación para reflexionar sobre la violencia digital y que podemos hacer para informarnos, prevenir y acompañar.

Y lo más importante, te decimos que si pasas o pasaste por violencia digital recuerda:

no es tu culpa y no estás sola.

¿QUÉ SON LOS DERECHOS DIGITALES?

Seguramente has escuchado hablar de los derechos humanos, antes de entrar con el rollo,

Por qué no dibujamos primero?

Dibuja lo que representan para ti los derechos humanos.

¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son **"derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición**. Entre los derechos humanos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación y al trabajo, entre otros muchos. Estos derechos corresponden a todas las personas, sin discriminación alguna"

Naciones Unidas, Derechos Humanos. Disponible en <https://www.un.org/es/global-issues/human-rights>

Entonces **¿qué tiene que ver internet?**, antes de entrar a detalle qué te parece si primero nos compartes **para ti ¿qué es internet?**

Desde hace muchos años Internet –sí, la red de redes que se conectan para colaborar en equipo- se ha convertido en una **extensión de nuestras vidas**, convivimos, estudiamos, vemos películas, trabajamos y tenemos muchas videollamadas, por eso mismo los derechos que tenemos en la escuela, el trabajo, en nuestra casa deben de existir en Internet, las redes sociales, las plataformas de mensajería, los videojuegos y en todo lugar que ocupe la tecnología de la información y comunicación.

O sea, en internet también tenemos derechos.

Así como tenemos derechos también **debemos hacer un uso responsable de las herramientas**, exacto, Internet es una herramienta que nos permite hacer muchas cosas, pero también nos abre la puerta a nuestros derechos como usar las redes sociales para compartir información que no violente o genere violencia a otras personas, las discrimine, vulnere, exponga por sus gustos, por como se ve, por lo que cree o dice. **Eso es lo que llamamos violencia digital.**

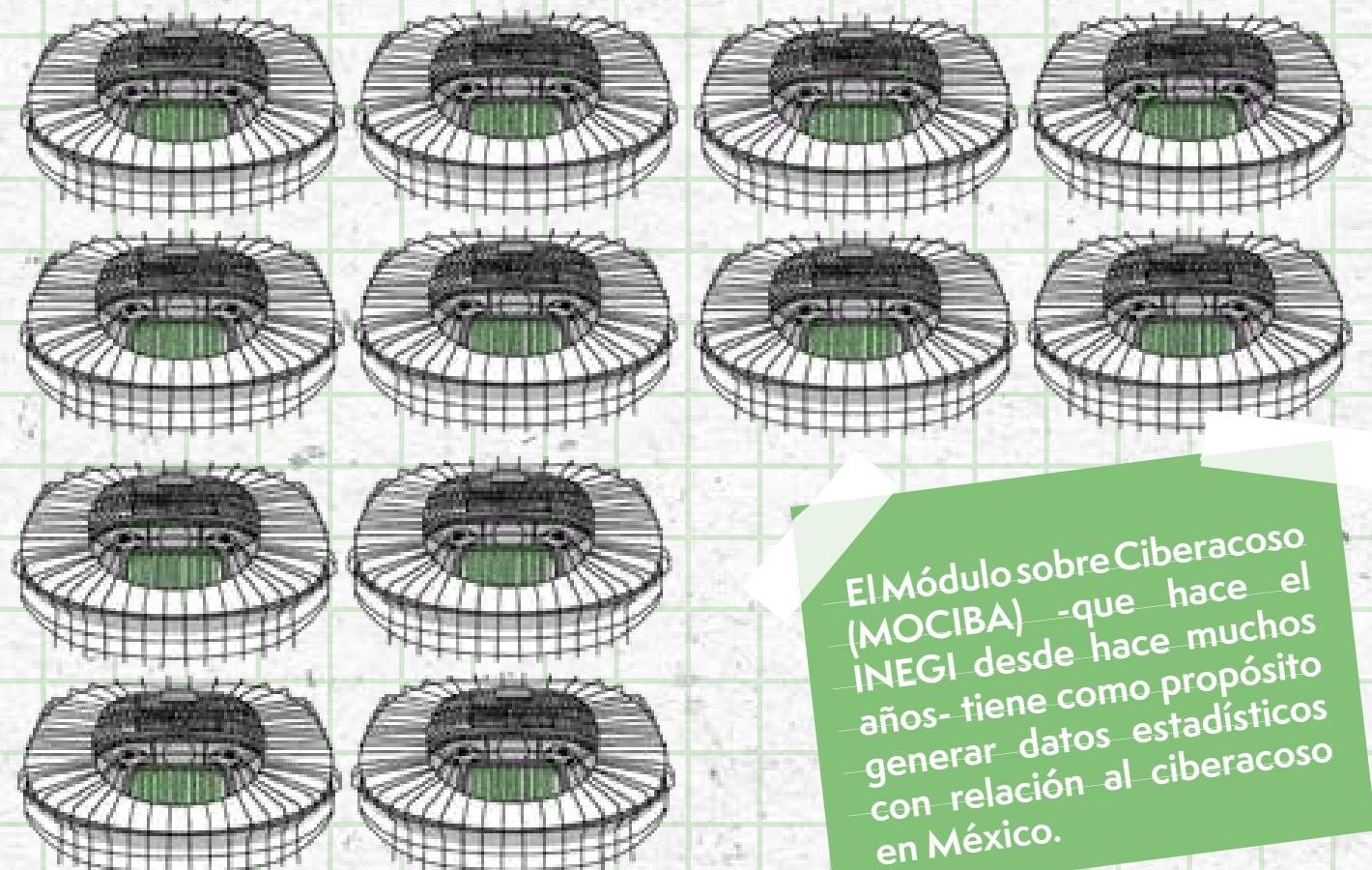
¿Crees que las personas pueden pasar por violencia digital?

¿La violencia digital es igual para todas las personas?

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DIGITAL?

Seguramente has escuchado hablar mucho de la violencia digital y pensarás que es una moda o que eso no existe, pero:

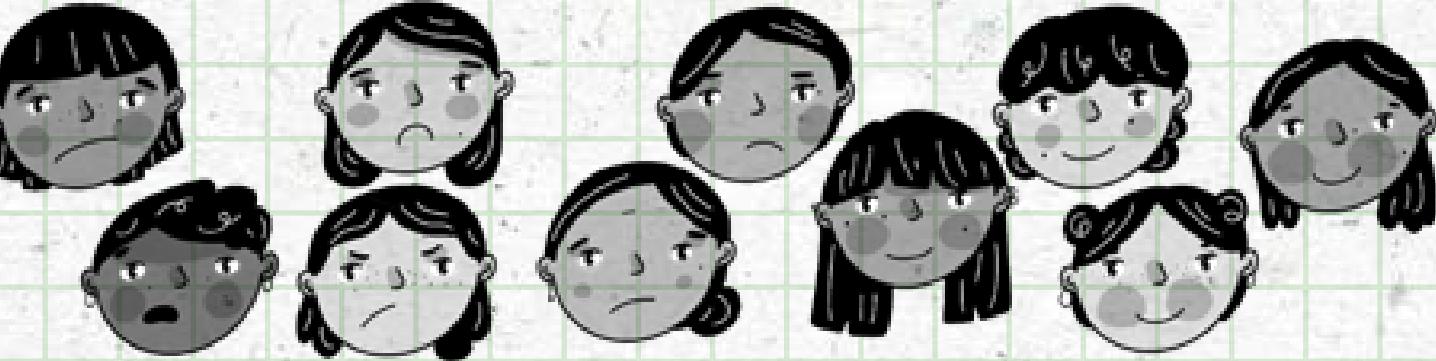
Solo en el 2020 más de un millón de mujeres vivieron violencia, algo así como juntar a todas esas mujeres en **12 estadios Azteca** –y no para ver el fútbol-.



El Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) -que hace el INEGI desde hace muchos años- tiene como propósito generar datos estadísticos con relación al ciberacoso en México.

Cualquier persona puede pasar por violencia digital, pero sí es importante que hagamos un alto y veamos que **son las adolescentes y mujeres jóvenes quienes pasan por más violencia**:

6 DE CADA 10 mujeres entre los 12 y los 29 años han pasado por violencia digital.



Pero todas las personas pasan por violencia digital, ¿no?

Bueno, el **INEGI** ha revisado los números y nos dice que hay una diferencia entre el tipo de violencia por el que pasa una mujer o un hombre, sí, todas las personas podemos experimentar una situación de violencia, pero:

	MUJERES	HOMBRES
Insinuaciones o propuestas sexuales	35.8%	15%
Recibir contenido sexual	31.3%	31.3%
Críticas por apariencia o clase social	16.4%	14.6%
Mensajes ofensivos	32.9%	36.9%
Publicación de información personal	11.9%	12.1%

¿ya vieron?

Tanto mujeres como hombres podemos pasar por violencia, pero **las mujeres viven más violencia sexual desde lo digital y las personas que forman parte de la comunidad LGBTTTIQ+ no son contadas**, sabemos que ellxs también pasan por violencia digital.

La violencia digital se da principalmente contra las personas que se salen del molde establecido, que no reproducen los roles, estereotipos o lo que se espera de una mujer por nacer mujer. Entonces “La violencia digital no existe, eres bien exagerada” momentito, no, a ver **pasa la página y te contamos de qué trata**:

Primero te voy a compartir lo que sí es la violencia digital:

“Son actos de violencia de género cometidos instigados o agravados, en parte o totalmente, por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), plataformas de redes sociales y correo electrónico; y **causan daño psicológico y emocional, refuerzan los prejuicios, dañan la reputación, causan pérdidas económicas y planten barreras a la participación en la vida pública y pueden conducir a formas de violencia sexual y otras formas de violencia física.**”

Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe. p. 15, Disponible en https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf

Ojo la violencia digital **es esa misma que se da en las calles, escuelas, casas**, pero ahora **en otro lugar: Internet**, las redes sociales, los videojuegos, etc., etc., etc.

A veces las personas usan como sinónimo -o sea que es lo mismo- palabras como ciberbullying, ciberacoso, sextorsión y muchas otras para decir violencia digital.

Pero ciberbullying, ciberacoso, sextorsión son tipos de violencia digital. En el siguiente capítulo (página 14) te explicamos cuáles son los tipos de violencia digital.

¿LA VIOLENCIA DIGITAL ES REAL?

Claro que es real y claro que tiene consecuencias en la vida de las personas, **tienes miedo, dejas de comer, ya no te conectas a jugar videojuegos, estás deprimido, tienes miedo de que tu mamá o papá entre a sus redes sociales**, pero también puede llevar a violencia física, económica, sexual.

El **68%** de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, tuvo consecuencias emocionales debido a la violencia, el **14%** cerró sus redes sociales, el **5%** dejó de ir a clases, el **6%** no vivió ninguna consecuencia y el **4%** tuvo consecuencias no especificadas.

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México. (2021). Disponible en <https://chidasenlinea.org/sin-violencia/informe-chidas-en-linea.pdf>



TE INVITAMOS A ESCUCHAR:

Hijas de Internet <https://spoti.fi/3H9a1mW> **Señoras de Internet** <https://spoti.fi/3s6tFMn>

ACTIVIDAD MITOS DE LA VIOLENCIA DIGITAL

Junta a tus amigas, amigos, amigues y contesten el siguiente cuestionario para ver cómo andamos en eso de los mitos de la violencia. **De cada frase elige la opción que consideras correcta y explica por qué.**

Si «**queeman**» (publicar/compartir/difundir sin consentimiento de la persona que aparece en la foto o vídeo) **a mi amiga con una foto desnuda que ella le envió al novio, la culpa es de mi amiga «para que lo comparte».**

MITO

REAL

La prueba de amor = compartir la contraseña de redes sociales.

MITO

REAL

Si comparten nudes (fotos o vídeos con desnudos) en un grupo de WhatsApp/Telegram **lo ignoro y no pasa nada.**

MITO

REAL

La violencia digital no es real, la computadora no cobra vida.

MITO

REAL

Puntuación:

MITO= 1

REAL= 2

MI TOTAL:

Suma tu puntuación y revisa tu resultado:

ENTRE 8 Y 7 PUNTOS: ¡Muy bien! sigue acompañando, defendiendo a las personas que pasan por violencia digital.

ENTRE 6 Y 5 PUNTOS: Vamos bien, pero recuerda dos cosas: la culpa nunca es de las víctimas y toda violencia tiene consecuencias.

6 O MÁS PUNTOS: Hagamos un alto y revisemos qué está pasando, puede parecer que la violencia digital no tiene consecuencias por que no se ve a primera vista, pero las consecuencias son tan reales como tú y yo. Nunca minimicemos lo que las otras personas sienten, mejor pregúntale ¿cómo puedo ayudarte?

TIPOS DE VIOLENCIA DIGITAL

A veces es un poco confuso y como explicamos en el apartado anterior, creemos que con el simple hecho de decir "violencia digital" todas las personas saben de qué estamos hablando. En otras ocasiones se piensa que solo existe la difusión no consentida de contenido íntimo o que ciberbullying y violencia digital es lo mismo.

Como no es lo mismo, pero es igual las amigas de Luchadoras* en el 2017 hicieron una clasificación muy clara de 13 formas en las que la violencia digital se puede reproducir, estas son:

1. Acceso o control no autorizado

Cuando alguien entra a tus cuentas sin que tú estés de acuerdo o le dieras autorización.

2. Control y manipulación de la información

Alteran o modifican información que tenías en tus redes sociales o en tu correo, sin que tú estuvieras de acuerdo o te dieras cuenta.

3. Suplantación y robo de identidad

Se hacen pasar por ti, crea un perfil idéntico al tuyo.

4. Monitoreo y acecho

Vigilancia a tu perfil y redes sociales.

5. Expresiones discriminatorias

Comentarios ofensivos sobre tu persona, tus ideas, apariencia física, tus gustos, tus creencias, tus opiniones, o tu identidad.

6. Acoso

Se puede dar de varias formas, por ejemplo, el envío de muchos mensajes, comentarios en tus redes sociales, que te manden fotos o imágenes que tú no solicitaste, incluso aunque tú hayas pedido que dejaran de hacerlo.

7. Amenazas

Que te envíen un mensaje con contenido violento o también que hagan comentarios agresivos con la intención de dañarte, amenazándote a ti o a tus personas cercanas.

8. Difusión de información personal o íntima

Compartir o publicar información privada o datos tuyos (dirección, teléfono, nombre completo), fotografías, videos, o capturas de pantalla tuyas donde sales en ropa interior, desnuda o semi desnuda, por supuesto ¡sin tu autorización!

9. Extorsión

Alguien te obligó a hacer algo que no querías y si no lo hacías esa persona te amenazó con dañar a alguien o publicaría información tuya.

10. Desprestigio

Comparte información o fotos, que pueden ser falsas o no, con la intención de dañarte y hacerte ver como una persona que no eres.

11. Abuso sexual relacionado a la tecnología

Te obligó a mantener alguna relación (virtual o física), tocar o realizar alguna práctica sexual sin que tú quisieras o dieras tu consentimiento y te contactó a través de redes sociales, llamadas telefónicas o a través de cualquier dispositivo electrónico.

12. Afectaciones a canales de expresión

Alguien ha dejado fuera de las redes sociales e internet tus ideas.

13. Omisiones por parte de actores con poder regulatorio

Las autoridades, los y las profesoras, o el personal directivo de tu escuela mostraron falta de interés o acción para solucionar o castigar los ataques digitales que enfrentaste.

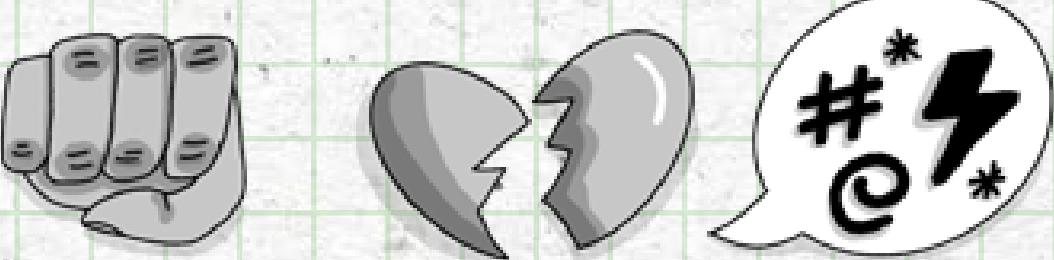
*Luchadoras (2017). *La violencia en línea contra las mujeres en México*. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe. Disponible en https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf

Es importante que recuerdes:

“Cuando una persona pasa por violencia digital se pueden dar también otros tipos de violencia en el mismo caso, lamentablemente en la mayoría de las ocasiones no viene sola”

Cultivando Género AC (2021) Guía de resistencia digital entre amigas, “En la red no navegas sola”. Disponible en <https://cultivandogeneroac.wixsite.com/misitio/nonavegassola>

También debemos recordar, como lo explicamos al principio, que la violencia digital puede tener consecuencias fuera de la pantalla o de las redes sociales, por ejemplo, la violencia psicológica, emocional, sexual, económica, física, etcétera.



ADIVINA LA VIOLENCIA DIGITAL

Te presentamos varios casos de violencia digital, escribe qué tipo de violencia digital es:

1

Estaba en la secundaria, le había mandado fotos semidesnuda a quien en ese entonces era mi novio, después de meses de relación se enojó conmigo cuando lo terminé y difundió las fotos que le había mandado.

Me llegaban muchas solicitudes de amistad y mensajes de hombres preguntando si era yo y diciéndome que estaba muy bonita, etc.

Ellos sabían mi perfil de redes sociales por qué subió una foto de mis redes. Me hizo la vida muy difícil porque todos ya habían visto mis fotos y me hicieron sentir que era mi culpa incluso pensé en el suicidio porque era demasiado el daño que me habían hecho, pasaron muchos años hasta que me animé a contar lo que pasó

Tipos de violencia que identificas:

2

En una página compartieron una foto mía que descargaron de mis redes sociales burlándose de mi apariencia, me metí a esa página y eran fotos de mujeres de todo tipo, algunas desnudas, otras donde se burlaban de ellas, o las quemaban, fue muy incómodo para mí ya que pensé que la demás gente de mi facebook vería la foto y pensaría mal de mí. Recibí críticas y comentarios ofensivos sobre cómo me veía

Tipos de violencia que identificas:

3

Tipos de violencia que identificas:

Un hombre me mandó fotos de su pene y después alguien se metió a mi cuenta y compartió un video a mis amigos de Facebook donde preguntaba “eres tú el que salía en él video”, el cual era un virus. Después de los reportes me bloquearon mi cuenta.

4

Tipos de violencia que identificas:

Un pretendiente me mandaba muchos mensajes, me decía que le gustaba, que seríamos una linda pareja, me enviaba mis fotos con corazones, yo no quería nada con él.

Llegó a entrar mis redes para saber si salía con alguien más y le mando mensajes desde mis redes a otros chicos haciéndose pasar por mí diciéndoles que ya tenía novio y que no me molestaran.

5

ENTRARON A MIS REDES SOCIALES, TODO EMPEZÓ POR QUE UNA PERSONA ME MANDÓ UN MENSAJE DICIENDO QUE TENÍA CONTENIDO SEXUAL MÍO Y QUE SI NO LE ENVIAVA MÁS LO PUBLICARÍA.

NO ES TU CULPA

Quien pasa por violencia digital puede sentirse abrumada, preocupada y **no saber qué hacer**, pero siempre nos sentimos culpables, por no hacer, por compartir, por decir o por no decir, sentimos que todas las consecuencias son por nuestra culpa. Y aquí es donde entra: **la culpa**

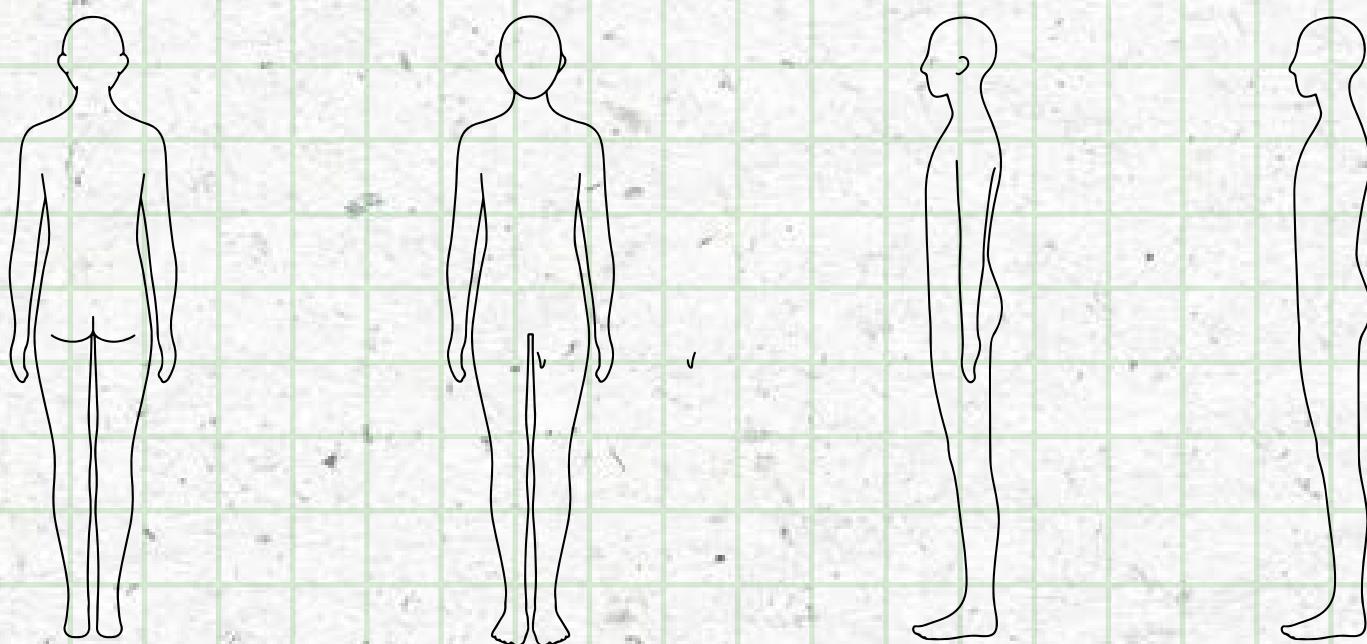
Seguramente has escuchado:

- “Me sentía mal y después me sentí culpable por haberlo permitido.”
- “Me sentía demasiado triste al punto de querer terminar con mi vida por culpa de esa persona.”

CÓMO LO RECIBE MI CUERPO

Cuéntanos

Cuándo te sientes culpable, ¿en qué parte del cuerpo la sientes?



Tipos de violencia que identificas:



En la Guía de resistencia digital entre amigas "En la red no navegas sola", 2021, proponen un ciclo de la violencia digital que integra cómo se da y evoluciona la violencia digital, la primera reacción es la culpa que definen como:

El miedo, la culpa, el temor al qué dirán o pensarán son sentimientos inmediatos al experimentar una violencia. El temor a que más personas de sus círculos cercanos se enteren las aísla, sobre todo por el daño a su reputación y el perjuicio que sienten puede generar la violencia que viven.

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México. (2021). Disponible en <https://chidasenlinea.org/sin-violencia/informe-chidas-en-linea.pdf>

Sentir culpa es normal cuando pasamos por violencia, pero OJO eso no quiere decir que sea tu culpa, la violencia por la que estamos pasando en ese momento nos hace sentir vulnerables, tristes, el sentimiento de abandono, desconfianza están presentes todo el tiempo y eso se ve motivado por las creencias que aún existen en la sociedad **¿recuerdas que hablamos de los mitos?** Frente a esto te tenemos un consejo:

No es tu culpa, nunca será tu culpa.

Repítelo todas las veces que quieras

TE INVITAMOS A DIBUJAR UN CARTEL:

Menos amiga-amigo-amigue date cuenta

Más amiga-amigo-amigue aquí estoy para apoyarte

¿A QUIÉN LE PUEDO CONTAR?

Cuando hablamos de violencia seguramente las personas adultas de tu entorno dudan un poco – o mucho- de lo que les dices, en el informe de Chidas en Línea, el **30%** de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, no pidieron apoyo ante una situación de violencia y quienes sí pidieron ayuda el **29%** **acudió a una amiga**.

¿A quién pedir ayuda? esa es la gran pregunta que siempre nos hacemos,

¿me van a creer?, ¿me van a apoyar?

Seguramente has escuchado o conoces a alguien a quien le han dicho:

- Las personas con las que asistí a hacer mi denuncia me dijeron que era mi culpa por haber confiado en personas que no conocía.
- Me acerqué a un profesor de la escuela, le conté lo que me pasaba y al final me dijo que no se podía hacer nada, que era mi culpa por tener esas redes sociales raras.

¿Recuerdas los mitos de la violencia digital? exacto, no es que no te crean, pero la violencia digital se sigue viendo como una forma de violencia que no tiene consecuencias, que no deja marcas físicas, que es una moda y que "ya pasará". Como hemos dicho en las páginas anteriores, **la violencia digital es real**, si existe y claro que tiene consecuencias.

En el Ciclo de la violencia digital de Chidas en Línea identificamos que **contarle a una persona de confianza es parte fundamental para sentirnos acompañadas y poder decidir qué queremos hacer**: Una primera forma de denuncia es **contarle** a una amiga o amigas cercanas. En algunos casos a alguna persona en la escuela.

Lo más importante es que quien experimenta violencia digital tenga a alguien en quien pueda confiar, y contarle sabiendo que no va a juzgarla o culparla.

Si vivimos violencia digital lo primero que necesitamos es que nos escuchen, esta es una acción que depende de nosotras, lo mejor es hacernos escuchar por alguien en quien podemos depositar nuestra confianza y sepamos que va a recibir lo que queremos decir con respeto y cariño.

También es probable que no quieras tomar ninguna acción o no decir nada, **tómate tu tiempo**.

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México, febrero de 2021.

RED DE APOYO

Contar con una red de apoyo formada por personas que puedan escucharte, apoyarte, ir a comer helado y darte un abrazo cuando lo necesitas es importante.

Una red de apoyo está conformada por personas que son de confianza, que quieres y **que sabes que te van a escuchar**, pueden ser personas integrantes de tu familia, tíos, tíos, la madrina o padrino, amistades, profesoras y profesores.

Para **identificar tu red de apoyo**, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

1. Identifica quienes son las personas con las que acudes cuando tienes un problema y **quieres platicar**.
2. ¿Estas personas te escuchan y no te juzgan?
3. ¿Te dan un consejo?
4. ¿Apoyan la decisión que tomas?

Esas personas en las que pensaste son tu red de apoyo.

Confía en ellas y recuerda que **hablar de la violencia** que estás pasando también es una forma de denuncia.

Y AHORA ¿QUÉ HAGO?

¿Estás pasando por violencia digital?

¿Tu amiga, compañera de salón, vecina pasa por Violencia digital?

¿Cómo puedo apoyarla? ¿Qué puedo hacer?

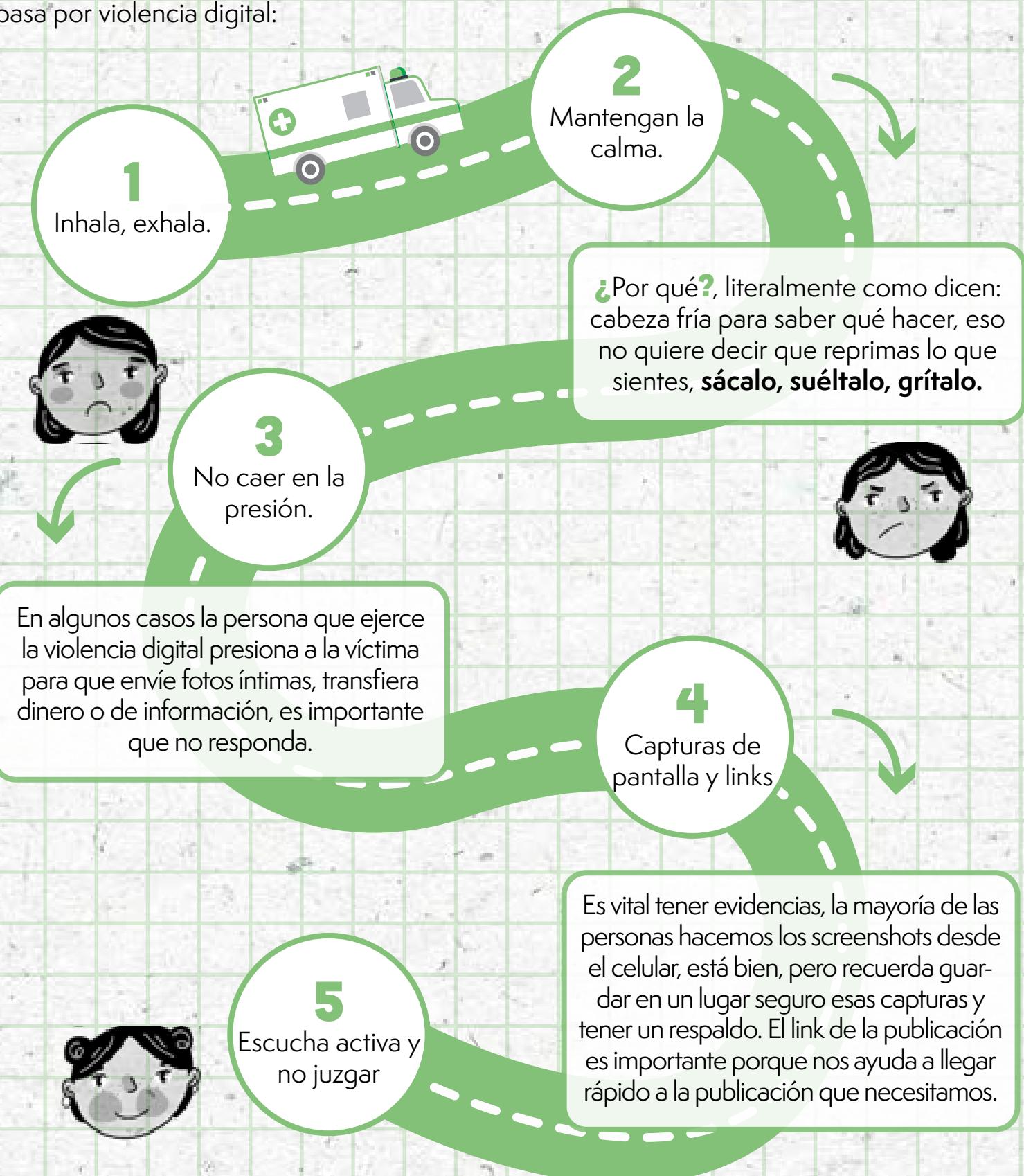
Te compartimos las siguientes recomendaciones, pero antes:

Cada caso es diferente y requerirá acomodar la lista de acuerdo a las necesidades de la persona que acompañas o que pasa por violencia digital. **No podemos obligar a las personas a tomar una u otra opción**, pero si abrazar su decisión, respetarla y acompañarla.

El acompañamiento se divide en dos bloques: Primeros auxilios digitales y la Ruta para atención de la violencia digital, no te brinques ninguno ambos son importantes.

PRIMEROS AUXILIOS DIGITALES

Los **primeros auxilios digitales** son pasos o guías, estos deben seguirse cuando alguien pasa por violencia digital:



¿Qué es la escucha activa?

Es una herramienta que nos permite tener una comunicación efectiva en un ambiente de respeto, confianza y horizontalidad. La escucha activa implica adoptar una actitud de atención, que involucre nuestro lenguaje corporal a través de nuestros gestos, miradas, el tono de nuestra voz, renunciando a cualquier posibilidad de juzgar lo que la persona nos está relatando, propiciando un ambiente de confianza para que quien esté pasando una situación de violencia nos exprese con detalle lo que ha ocurrido.

Acompañar a una persona significa escucharla, pero también priorizar siempre lo que ella quiere o no quiere hacer y a partir de eso armar una ruta a seguir. Recuerda que no podemos obligar a que las víctimas hagan algo que no quieren, lo sabemos, puede ser difícil porque quieren que las personas paguen por la violencia que ejercen, pero a nosotras nos toca escuchar, dar la mano y estar en todo momento sin importar su decisión.

Amiga, amigo, amigue aquí estoy para ti.

RUTA PARA ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA DIGITAL

Ahora que tienes en cuenta los primeros auxilios digitales debes seguir una ruta. Te compartimos una lista de qué acciones no debes olvidar, recuerda que **cada caso es diferente** y requerirá acomodar la lista de acuerdo a las necesidades de la persona que acompañas.

1. Escucha activa

Es muy importante:

No usar frases como "hubieras...", "es que eso no se hace", "si te hubieras fijado", "ya ves..."

2. Deja que cuente lo que ha sucedido.

No interrumpir.

3. En caso de ser necesario realiza preguntas claves que te ayuden a comprender totalmente lo que le ha pasado. No hagas las preguntas una a una como en un interrogatorio, deja que hable, la conversación va a fluir.

4. Una vez que termine de contar su caso agradécele por la confianza

"Gracias (insertar nombre) por la confianza de contarme tu historia"

5. Identifica el tipo de agresión y explica el tipo de violencia por la que pasa, la explicación debe ser clara.

6. Sugiere alternativas a su caso.

Explica con calma cada una de las opciones a seguir. Recuerda que no puedes ni debes obligarla a acudir a uno u otro servicio, ella debe decidir qué es lo mejor.

6.1 Apoyo social, puede ser desde hablarlo con su red de apoyo, con mamá, papá o una persona de confianza, acompañarse de terapia psicológica, buscar ser escuchada.

6.2 Denunciar desde la plataforma, para esto te recomendamos visitar el sitio <https://acoso.online/mx/> tienen información sobre cómo denunciar en diferentes plataformas y redes. Si te están amenazando con compartir, difundir, publicar contenido íntimo sin consentimiento: stopncii.org/

6.3 Denuncia

A. Legal: revisa la legislación local y busca a una org. feminista que brinde asesoría legal.

B. Centro escolar: Muchos centros educativos tienen protocolos de cómo actuar en caso de violencia dirigida hacia las y los alumnos.

C. Centro laboral: Revisa si en tu trabajo cuentan con un protocolo u oficina encargada de la atención y acompañamiento en caso de violencia, también puedes acudir a instancias públicas para mayor asesoramiento.

Si requieres acompañamiento o más información, te presentamos a algunas organizaciones amigas:

MÉXICO

Luchadoras

<https://luchadoras.mx/>

Acoso Online

<https://acoso.online/mx/>

HiperDerecho

<https://hiperderecho.org/>

Vita Activa

<https://vita-activa.org/>

Social TIC

<https://socialtic.org/>

EN OTROS PAÍSES DE AMÉRICA LATINA

Karisma

<https://web.karisma.org.co/>

Ciberseguras

<https://ciberseguras.org/>

ONG Amaranta

<https://amarantas.org/>

Tedic

<https://www.tedic.org/>

Acoso Online

<https://acoso.online/cl/emergencia/>

PA' ESTAR SEGURES

¿Qué onda con tu seguridad?

Antes que pase cualquier cosa, porfis contesta las siguientes preguntas. Vamos a ver qué tanta seguridad tienes:

1. Tus contraseñas de redes sociales, correo electrónico ¿tienen letras mayúsculas, minúsculas, números y signos?

SÍ

NO

2. ¿Tienes la verificación de dos pasos en WhatsApp?

SÍ

NO

3. ¿Tienes respaldo de la información que tienes en tu celular?

SÍ

NO

4. ¿Tienes contraseñas diferentes para cada red social, plataforma, cuenta?

SÍ

NO

5. Si te mandan un link que no conoces o qué te parece sospechoso ¿lo ignoras y reportas?

SÍ

NO

Ahora vamos a sumar

SÍ=2

NO=1

MI TOTAL:

Vamos a revisar:

10 Y 8 PUNTOS

Súper bien, tu seguridad digital es muy buena.

7 Y 5 PUNTOS

Vamos bien, pero debes revisar qué te hace falta para tener una seguridad digital de 100%.

4 PUNTOS O MENOS

Aquí algo no anda bien, pero no te preocupes te invito a que sigas leyendo esta guía.



Después de contestar el cuestionario vamos a ver qué nos dice el INEGI, en el 2020 quienes usaban Internet utilizaron como medida de seguridad:



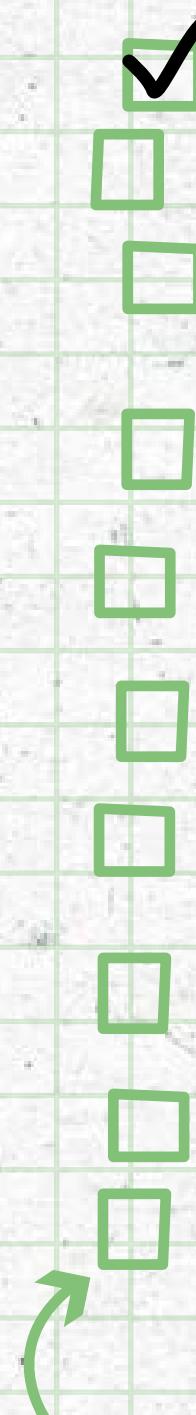
Momentito, la seguridad digital no sólo depende de que tengamos instalado todo lo que nos encontremos y hagamos contraseñas de mil caracteres, la seguridad digital implica los siguientes principios:

- **Como me cuido yo**, qué acciones y que herramientas puedo utilizar para cuidar mi seguridad digital: tener contraseñas seguras, verificación de dos pasos, entre muchas más.
- **Como cuido a las demás personas**, qué acciones puedo hacer para cuidar la privacidad y seguridad de las personas con quien me relaciono. Cuidar a la otra persona significa no compartir sin su autorización su número de teléfono, correo a quien lo solicita (pregunta primero si lo puedes compartir), si veo alguna publicación que violenta a una persona conocida hago captura de pantalla, reporto y aviso, no publicar información personal o sensible sin autorización.
- **Hago caso a mi instinto**, la persuasión o ese poder de convencimiento (para sonar bien profesionales se llama ingeniería social) es lo que usan las personas que quieren cometer un delito o son agresores, te van convenciendo, te hacen sentir miedo, que dudes de ti y de lo que has hecho, se hacen pasar por amistades, alguien que conoces para que caigas.
- **Reviso y exijo**, puede sonar aburrido pero tenemos que leer las normas de comunidad de cada red social, plataforma o producto que descargamos y sumarnos a exigir que las empresas de las redes sociales mejoren sus procesos de denuncia, respuesta y ayuda a las personas que pasan por violencia digital.
- **¿Lo necesito?**, ¿cuándo descargo una nueva aplicación, aceptamos todos los permisos que nos aparecen? pero ¿en verdad necesito esa app?, ¿en verdad necesito darle permiso a la aplicación para que entre a mis fotos o a mi directorio?

94.4% contraseña, huella, clave
30.4% instalar o actualizar antivirus, cortafuegos y antispiás
9.7% cambiar periódicamente las contraseñas
7.5% bloquear ventanas emergentes del navegador
6.8% no abrir archivos que envían personas desconocidas.

LOS BÁSICOS QUE NO PUEDEN FALTAR:

1. Una contraseña segura tiene que llevar: letras mayúsculas, minúsculas, números y algún signo.
2. Cada red social y correo electrónico debe tener su propia contraseña.
3. No tengas escritas las contraseñas en papelitos junto a tu computadora o notas en tu celular, usa un gestor de contraseñas, te recomendamos LastPass.
4. Nunca abras links que te envíen personas que no conozcas, es mejor dudar a quedarte sin redes sociales.
5. Ninguna empresa, compañía, banco, red social te va a pedir tu contraseña por mensaje de texto, por plataforma de mensajería o te va a marcar. La contraseña es tuya y solo tuya.
6. No tengas público en tus redes sociales número de teléfono y ubicación.
7. Las niñas, niños y personas adolescentes también tienen derecho a la intimidad, no pubiques fotos donde se vea el rostro y menos sin una autorización explícita.
8. Considera que tipo de información quieres enviar y qué plataforma de mensajería es la mejor.
9. Recuerda tener respaldo de la información que tienes en tus dispositivos.
10. Activa la verificación de dos pasos en todas tus redes sociales, plataformas de mensajería, correo electrónico, en todo.



¡Mientras más palomitas marques, más seguridad!

TE RECOMENDAMOS

Si quieras muchos más tips de seguridad digital conoce a los amigos de Social TIC <https://socialtic.org/>

RELACIONES SIN VIOLENCIA DIGITAL

El amor en tiempos digitales ahora parece todo un reto y es que de por si algunas personas creen que las relaciones deben seguir esa rara regla de los estereotipos donde las mujeres somos damas en peligro esperando a nuestro príncipe azul y los hombres son fuertes, formales y feos, a eso súmelo que cada reacción de like, me encorazona, cada foto publicada o comentario puede convertirse en una discusión o malentendidos.

También nos hemos dado cuenta que esas ideas de "si no es mía no es de nadie" hoy en día se siguen reproduciendo, seguro has escuchado a la amiga, amigo o amigue que dice que fulanita está en una "relación tóxica".

Eso que llamamos "relación tóxica" **es violencia y para ser más específica es violencia machista**.

No, no se me enojen, dejen les comarto lo que las amigas de Luchadoras descubrieron: Luego de un año de trabajo en la Línea de Apoyo de Luchadoras, a través de la cual acompañamos casos de violencia digital, identificamos una tendencia predominante de violencia machista, en el contexto de relación de pareja, que se expresa en la **violencia sexual digital**. A lo largo de 2020 pudimos documentar que **el ciberacoso es una extensión de relaciones afectivas violentas, controladoras e hipervigilantes hacia las mujeres**.

La "toxicidad" del amor romántico también está presente en el espacio virtual. La agresión y control que ejercen parejas y exparejas contra las mujeres hoy usa las herramientas tecnológicas para perpetuarse.

Luchadoras (febrero, 2021). Frente al amor tóxico virtual: un año de la línea de apoyo contra la violencia digital. Disponible en <https://luchadoras.mx/internetfeminista/frente-al-amor-toxico-virtual-un-ano-de-la-linea-de-apoyo-contra-la-violencia-digital/>

Y esa idea romántica justamente lleva a la violencia, amenazar a la persona con compartir su contenido íntimo si no regresa, "quemar" en redes sociales a quien me dejó, publicar conversaciones por celos, son ejemplos de esa violencia machista que se reproduce en las redes sociales, plataformas, correo electrónico y hasta videojuegos.

LAS CHIDAS EN LÍNEA NOS COMPARTEN OTROS DATOS:

"Considerando a quienes sí contestaron, 81 jóvenes afirman que sí conocen a quienes les agredieron (48%); 73 señalan que no conocen la identidad de sus agresores (43%); y 14 refieren que solo tienen sospecha sobre quién pudo agredirles, lo que equivale al 8%.

Cabe mencionar que las participantes de la encuesta que señalan sí conocen a sus agresores, refieren que se trata de ex parejas, compañeros de escuela, amigos y familiares"

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México. (2021). Disponible en <https://chidasenlinea.org/sin-violencia/informe-chidas-en-linea.pdf>

Haciendo uso de internet sin duda también nos podemos enamorar, relacionarnos y terminar una relación, todo esto sin generar violencia a las demás personas.

Para ligar, para las relaciones, por si son novios, novias, quedantes, estos consejos te ayudarán:

- Para ligar en redes sociales no es necesario saturar de mensajes en todas las redes sociales, si te dice que no es NO. Si te deja en visto: es NO. Si te dice "luego" o cambia de tema: es NO.

No es No, no insistas.

- Si tu pareja te pide que le envíes fotos íntimas desde plataformas que no son seguras, no es amor.
- Si te pide la contraseña de tus redes sociales, **ahí no está**.
- Nadie te puede obligar a enviar fotos o videos íntimos, si tú no quieres: No es no.
- Si vas a sextear recuerda **6C del Sexting Seguro**: Confianza, Conocer a la persona, Consentimiento, Consenso, Comunicación, Canal Seguro.
- Antes de sextear recuerda que **debes sentirte cómoda, disfrutar y sentir confianza**, envía el contenido por plataformas de mensajería que no guarden en el otro equipo las fotos o videos y que puedas enviar en autodestrucción. Sugerimos: Signal o Telegram.
- Si vas a sextear recuerda que **tienes prohibido reproducir, duplicar, difundir, compartir, exponer, distribuir, circular, vender, ofrecer** y etc., etc., las fotos y/o videos que tu pareja/ligue/crush/ te ha enviado.
- **No guardes las fotos o videos íntimos en tu celular** (recuerda se puede perder)



RED FLAG

Marca la bandera roja cuando consideres que la frase es violencia:

Si te insiste e insiste que quiere sextear y tú no quieres.



Si te pide la contraseña como prueba de amor.



Si conoces a una persona por redes sociales, pero no tiene perfil ni información y te pide tu número de teléfono.



Si te amenaza con compartir tus fotos íntimas o videos si terminas la relación.



Si te pide que dejes de seguir a alguna persona en redes sociales.



Te manda la foto del pene sin preguntar –ni siquiera conoces a la persona-.



TE RECOMENDAMOS:

Escuchar el podcast Pinta Violeta, temporada 2, episodio 15 "Sexting" <https://spoti.fi/3LPdafd>
Revisa los recursos de #SinAcuerdosSinNudes y #FrenaElHate que podrás encontrar en el sitio web y redes sociales de Cultivando Género

Frente al amor tóxico virtual: un año de la línea de apoyo contra la violencia digital, Luchadoras https://luchadoras.mx/internetfeminista/wp-content/uploads/2021/11/AmorToxico_16Nov21_Paginas.pdf

PARA TI, PARA MÍ, PARA TODES

Internet es una herramienta que nos permite disfrutar, gozar, resistir, amar, estudiar, aprender y ejercer nuestros derechos. Es por eso que todas las personas, sí, tú, yo, todas, todos y todos, podemos hacer que Internet siga siendo un espacio de la libertad de expresión, sin discriminación y sin violencia.

¿Te sumas?

Cuéntanos, ¿qué puedes hacer para frenar la violencia digital?

Yo puedo hacer:

Yo desde las redes sociales y plataformas puedo:

Yo puedo invitar a mis amigas, amigos y amigues a:

Yo puedo invitar a mi familia a:

BIBLIOGRAFÍA

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México. (2021). Disponible en <https://chidasenlinea.org/sin-violencia/informe-chidas-en-linea.pdf>

Cultivando Género AC (2021) Guía de resistencia digital entre amigas, "En la red no navegas sola". Disponible en <https://cultivandogeneroac.wixsite.com/misitio/nonavegassola>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2020. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/mociba/2020/>

Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe. Disponible en https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf

Luchadoras (febrero, 2021). Frente al amor tóxico virtual: un año de la línea de apoyo contra la violencia digital. Disponible en <https://luchadoras.mx/internetfeminista/frente-al-amor-toxico-virtual-un-ano-de-la-linea-de-apoyo-contra-la-violencia-digital/>

Naciones Unidas, Derechos Humanos. Disponible en <https://www.un.org/es/global-issues/human-rights>

