



Te pongo un reto  
#RedesConCorazón

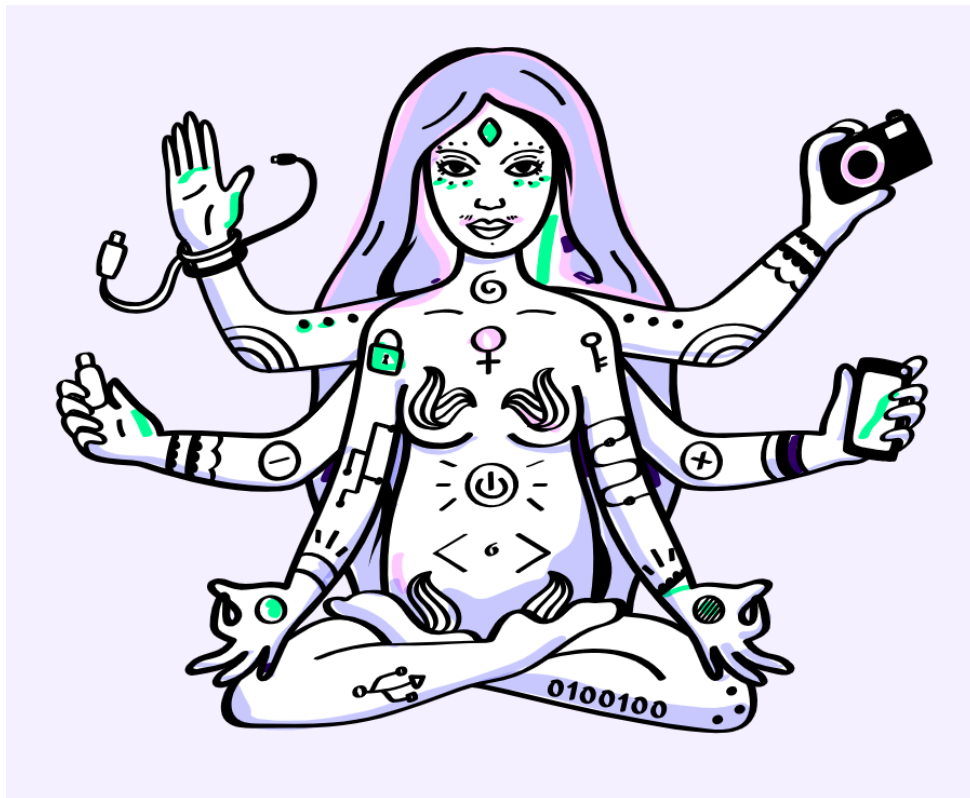
Programa impartido por:



*Curso:*

*Sesión II online para familias*

## Prevención de la ciberviolencia de género y otras violencias sexuales online



- 1. Introducción a la ciberviolencia de género. Definición y justificación teórica.**
- 2. Identificar la ciberviolencia de género.**
  - a. Indicadores de riesgo y señales de alerta. Víctimas y agresores.
  - b. Diferentes formas de ciberviolencia de género y otras violencias sexuales online.
  - c. Consecuencias sociales, personales y para la salud psicofísica.
- 3. Herramientas de actuación contra la ciberviolencia de género**
  - a. Papel de las familias: educación en valores y pautas para actuar.
  - b. Recursos y herramientas.
- 4. Bibliografía.**

En este manual desarrollaremos los **conceptos de violencia de género, ciberviolencia de género y otras violencias sexuales online**, además de exponer las diferentes formas en las que pueden manifestarse. Aprenderemos cómo identificar estas posibles situaciones a través de sus riesgos asociados, algunas señales de alerta y también veremos cómo podemos aplicar diversas estrategias para actuar y prevenir desde los entornos familiar y educativo.

Por último, haremos un repaso al marco legal de referencia así como a las principales líneas de ayuda, y aportaremos algunas herramientas y recursos útiles para trabajar este tema con l@s adolescentes.

## 1. Introducción a la ciberviolencia de género. Definición y justificación teórica.

Al igual que ocurre en la vida fuera de las redes u *offline*, las violencias de género y sexuales también existen en los entornos digitales u *online*. El mundo digital suma elementos nuevos que permiten que este tipo de violencias se perpetren de modos específicos y complejos. Al igual que sucede con otras violencias online, la falsa sensación de anonimato e impunidad de los agresores, la posibilidad de una audiencia muchísimo mayor y la conexión permanente con las víctimas favorecen que surjan nuevos códigos a través de los cuales las violencias ya existentes se reconfiguran y amplifican.

Debemos empezar definiendo el concepto de **violencia de género, que sería toda aquella cometida contra las mujeres (dentro y fuera de la pareja) por el hecho de serlo**; y también el de **violencia sexual como aquellas acciones violentas de carácter sexual en las que median la coacción y la diferencia de poder**. En una violencia sexual online no necesariamente hay contacto físico, ni una relación de afectiva previa entre las víctimas, y es importante señalar que las víctimas pueden tener diferentes perfiles como niñ@s y adolescentes, mujeres, o personas cuya identidad o expresión de género o su orientación sexual no se adecúen a las normas sociales. Cabe resaltar que cuando hablamos de “pareja” no nos referimos exclusivamente a relaciones estables y formales, sino a cualquier vínculo de carácter sexo-afectivo con una duración determinada en el tiempo (días, meses, años).

El concepto de ciberviolencia de género no se define hasta 2018, y no pasa a formar parte del ámbito institucional hasta que ONU Mujeres publicó un informe sobre el tema en 2021.

“Cualquier acción o conducta en contra de las mujeres, basada en su género, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, económico o simbólico, en cualquier ámbito de su vida, la cual es cometida, instigada o agravada, en parte o en su totalidad, con la asistencia de las tecnologías de la información y comunicación.” (Vera et al. 2021).



Las ciberviolencias de género y las violencias sexuales online **forman parte de un continuum de violencias ya presentes en todos los ámbitos de la vida, pero que adoptan manifestaciones específicas en los entornos online.** Por ejemplo, son comunes los comentarios sexistas en internet que promueven la opresión y cosificación de las mujeres en tono de burla o juego, mensajes que además pueden tener gran poder de alcance, respuesta y réplica. Este tipo de lenguaje resta gravedad a la violencia, minimiza su impacto y la hace difícil de reconocer, lo cual refuerza y perpetúa patrones psicológicos y sociales de justificación de la violencia hacia las mujeres. Para comprender el alcance y la dimensión de este fenómeno vamos a dar algunos datos:

- La población más expuesta a la ciberviolencia de género son las adolescentes, aunque cada vez se da en edades más tempranas. La Fundación ANAR (2018) desveló en un informe que **un 68,2% de las adolescentes habían sufrido algún tipo de violencia de género.**
- Según un estudio de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2014), **el 32,5% de las adolescentes y jóvenes** españolas entre 12 y 24 años **han sufrido diferentes tipos de violencia** a través de las redes por el hecho de ser mujeres. El 20% de éstas han sido **controladas a través de sus contraseñas y accesos** a las redes sociales y el 4% han sido objeto de la **difusión de contenido sexual sin su permiso.**
- Por su parte, La World Wide Web Foundation y la Asociación Mundial de Niñas Guías y Niñas Scouts realizaron en 2020 una encuesta global sobre la experiencia de jóvenes en relación al abuso y el acoso online. Según la encuesta el 52% de las niñas y las jóvenes han sufrido acoso online en forma de mensajes amenazantes, acoso sexual y difusión de imágenes privadas sin consentimiento; el 64% de todas las personas encuestadas conocen a alguien que ha sufrido acoso, abuso o violencia, y la principal preocupación de las personas jóvenes es la **difusión de sus imágenes, videos o mensajes privados sin su consentimiento.**
- Varios estudios confirman que las víctimas de difusión sin consentimiento de contenido de carácter sexual son en un **90% mujeres** (Vera et al. 2021)
- Se ha documentado que las mujeres entre 18 y 24 años enfrentan niveles más elevados de ciberviolencias en general, con un 27% más de probabilidades de ser víctimas en comparación con los hombres. **Casi un 60% de las niñas y jóvenes de todo el mundo han sufrido algún tipo de violencia online** (Plan Internacional, 2020).
- La violencia de género que sufren las chicas en las relaciones de pareja o relaciones afectivo-sexuales esporádicas también se ve afectada y mediada por la tecnología. Hasta un 17% ha sufrido insultos o ha vivido alguna situación de control por parte de su pareja, mientras que **fuera de la pareja son frecuentes las situaciones de acoso sexual como solicitudes de imágenes sexuales** (Diez-Aguado et al. 2021).
- Un informe interno de Facebook (dueña de Instagram) establece que **un 32% de chicas dicen que cuando se sienten mal con su cuerpo, Instagram las hace sentir peor** y que la red social puede generar un problema de salud, aumentar la ansiedad y hace sentirse menos valioso (Pérez, 2021). Esos cánones de belleza y estilos de vida idílicos son a menudo reflejados por las personas *influencers* que siguen e imitan l@s jóvenes en las Redes Sociales.

- Los datos más recientes son alarmantes, **en 2022 el 70% de los casos de violencia digital denunciados en el Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos, corresponden a mujeres y niñas.** Además, según el informe del Instituto de mujeres sobre *Mujeres Jóvenes y acoso en redes sociales*, el 80% de las mujeres ha experimentado alguna forma de acoso en las redes sociales.
- Según los datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística en el año 2022, un **97,3% de las personas condenadas por cometer delitos contra la libertad e indemnidad sexual fueron hombres**, porcentaje que se viene manteniendo en las últimas décadas.

Como vemos, la violencia digital y sus repercusiones están estrechamente vinculadas al sistema de género. Este sistema social construye una desigualdad estructural entre las personas en función de su identidad de género y/o su orientación sexual, y de esta desigualdad se derivan estigmas y discriminaciones específicas: existe una jerarquía entre la masculinidad y la feminidad que responde a unos mandatos sociales concretos y unas expectativas sobre lo que se espera de un hombre y lo que se espera de una mujer, incluida la heterosexualidad en ambos casos. Por eso, aunque las principales víctimas de estas violencias son mujeres (ya sean adultas, adolescentes o niñas) también los chicos pueden ser penalizados cuanto más alejada esté su imagen de la de la masculinidad tradicional o hegemónica (hombre fuerte, triunfador y heterosexual). Estos chicos tendrán más probabilidades de ser víctimas de acoso o ciberacoso por este motivo y de sufrir otros problemas como ansiedad o frustración por la presión social (Verges, 2018).

Este tipo de violencias tienen un origen profundo arraigado en estereotipos y normas sociales que fomentan la discriminación por razón de género u orientación sexual. Por eso, la mejor manera de luchar contra ellas es promover las relaciones de respeto y educar en igualdad y pensamiento crítico desde la infancia. Las Redes Sociales e Internet pueden verse como entornos de riesgo porque en ellos se dan ciberviolencia de género y violencias sexuales online. Pero, por otro lado, su uso puede convertirse también en un factor de protección, pues es un espacio donde hay mucha información sobre la violencia de género, opiniones y movimientos de rechazo (De la Torre, 2021) además de un canal de comunicación efectivo desde el que pedir ayuda y construir redes de apoyo.



## 2. Identificar

Como vemos, **la violencia de género trasciende al ámbito de la pareja y al ámbito doméstico**. También trasciende a la vida *offline* manifestándose en los entornos online, sobre todo en las redes sociales. Además, se añaden elementos nuevos con respecto a las tradicionales estrategias de violencia, como pueden ser la posibilidad de contacto permanente con la víctima gracias a la mensajería instantánea y la sensación de impunidad que genera el entorno digital.

A continuación, identificaremos las diferentes formas que adopta la ciberviolencia de género y los principales indicadores o prácticas de riesgo que pueden conducir a una situación de este tipo.

### a. Indicadores de riesgo y señales de alerta. Víctimas y agresores.

Las TICs, en sí mismas, no son generadoras de las desigualdades ni de la violencia de género: el ciberespacio es un entorno construido donde se reproduce y redefine la estructura social que lo ha creado, y por tanto también los estereotipos y los roles de género que operan dentro de la sociedad.

Sin embargo, el mundo digital es un entorno amplio y en continuo desarrollo donde surgen nuevos códigos y posibilidades que reorganizan la violencia y la desigualdad ya existentes, mostrándose a través de manifestaciones diferentes a las que encontramos en la vida *offline*. Las tecnologías de la comunicación diluyen los límites espacio-temporales, dando la sensación de que el agresor es omnipresente. De hecho, algunos estudios muestran cómo una decisión ya tomada por parte de la víctima de terminar con una relación que han identificado como violenta en muchas ocasiones es desechada por la presión psicológica y control que están sufriendo o pueden sufrir en Redes Sociales (De los Reyes Mera et al. 2020).

Aquí es importante recalcar que la violencia no es un fenómeno inevitable ni ajeno a la voluntad humana: la violencia se ejerce, por lo tanto existe una responsabilidad por parte de quien agrede. Tampoco podemos eludir la responsabilidad social para prevenir y evitar que su existencia se normalice. Por estos motivos es importante que trabajemos focalizándonos en los agresores y espectadores además de las víctimas. Para ello es importante que conozcamos cuáles son **los principales factores de riesgo**:

- **Sexting y sex-casting:** envío de contenidos (imágenes, videos, mensajes, etc) de carácter sexual a través de las Redes Sociales de forma voluntaria. Hablaríamos de sex-casting cuando en vez de imágenes se comparten grabaciones de carácter sexual que han sido registradas de manera voluntaria y consciente.

El sexting y sex-casting son prácticas habituales que se han normalizado entre la población adolescente y joven como una vía para explorar y expresar su sexualidad. Se han popularizado tanto entre la población más joven porque actualmente la tecnología atraviesa todos los aspectos de nuestras vidas, incluida la sexualidad y nuestra concepción cultural de la privacidad. Además, la población adolescente tiende a asumir más riesgos que la adulta por un exceso de confianza.

En sí mismas, el sexting y el sex-casting no constituyen un tipo de violencia ni un delito, siempre y cuando se practiquen de manera completamente libre, voluntaria y consensuada, sin engaños o extorsiones. No obstante, son prácticas de alto riesgo

(sobre todo si las realizan menores) ya que pueden ser el origen de extorsiones y pérdida de control sobre los contenidos enviados. Además, se ha comprobado que se presenta en contextos en los cuales las chicas están sometidas a una mayor presión social que los chicos para compartir imágenes sexuales, mientras que ellos se ven presionados para solicitar esas imágenes y compartirlas con sus amigos a fin de reafirmar su heterosexualidad (Walker et al. 2013).

- **Mitos del amor romántico:** el amor se aprende culturalmente y por eso es posible vivirlo de muchas maneras, no obstante, aprendemos a través de modelos. Cuando hablamos de estos “mitos” nos referimos a diferentes mandatos socioculturales, estereotipos, expectativas y creencias idealizadas ampliamente presentes en nuestra cultura en torno a las relaciones de pareja y la socialización diferencial de género. Todos estos elementos influyen de manera directa en el modo en que l@s adolescentes se vinculan afectivamente, facilitando que establezcan relaciones asimétricas y muy condicionadas. Estos mitos asociados al romanticismo promueven y justifican estas desigualdades y las incorpora al modelo cultural de relación romántica heterosexual imperante, lo cual conduce a su aceptación por parte de la sociedad mayoritaria y a búsqueda de los mismos patrones en las primeras relaciones de pareja de l@s adolescentes.

Algunos ejemplos serían la creencia de la existencia de una media naranja, la normalización de los celos y el control como muestras de afecto, la asunción en la pareja de normas y pactos que no se han negociado previamente o la idea de que el amor de pareja todo lo puede y ha de ser completamente incondicional. Todas estas ideas están presentes en el cine, la música, las series, etc. Coral Herrera, antropóloga, afirma que hay tres frases muy enraizadas en nuestro imaginario colectivo que nos muestran lo naturalizada que tenemos la violencia en relación al amor: “*quien bien te quiere te hará llorar, los que se pelean se desean y del amor al odio hay un paso*” (Herrera, 2018).



- **Consumo de contenido relacionado con discursos de odio o misóginos:** llamamos *discurso de odio* al contenido sobre determinadas personas y colectivos a las que se denigra o desea el mal, fomentando los prejuicios hacia estas personas e incitando a su discriminación e incluso la violencia física contra ellas (**racismo, transfobia, misoginia<sup>1</sup>, LGTBIfobia, xenofobia, capacitismo, gordofobia, etc**). No debe confundirse con la libertad de expresión, pues esta no implicaría atentar contra los valores de igualdad y dignidad, los derechos humanos de otras personas ni poner en riesgo su seguridad.

Aunque siempre han existido este tipo de discursos, las ideologías intolerantes y de odio encuentran un espacio especialmente favorable en internet, pues es un potente medio de comunicación: permite la permanencia de los contenidos, la difusión masiva de los mismos en Redes Sociales, una falsa sensación de anonimato e impunidad para difundir esas ideas y la posibilidad de feedback<sup>2</sup> inmediato. Los discursos de odio generan daño psicológico en las personas pertenecientes a los colectivos atacados, sensación de miedo e inseguridad y contribuyen a perpetuar situaciones de discriminación, desigualdad y violencia.

L@s adolescentes consumen estas ideas, habitualmente de manera indirecta y disfrazadas de humor, enmascaradas en el contenido que difunden streamers, youtuber o influencers a quienes siguen. Estos creadores de contenido digital cumplen la función de “intermediarios culturales” y modelos simbólicos a seguir, de esta manera pueden transmitir a la población adolescente mensajes con contenido misógino, homofóbico o transfóbico que calan en la configuración de sus opiniones sobre el mundo y en el desarrollo de su personalidad (Martínez-Corcuera et al. 2022).

También se asocia a la consolidación de modelos dañinos de relaciones sexoafectivas al fácil acceso a la pornografía online por parte de las personas más jóvenes y menores. A menudo la curiosidad les lleva a consumir pornografía y allí encuentran mayoritariamente estereotipos de género dañinos y modelos de relación basados en la desigualdad: las mujeres como objetos sexuales disponibles para los hombres y los hombres como sujetos permanentemente deseantes, las prácticas homosexuales como perversión o desviaciones, normalización de la violencia contra las mujeres, etc. Estas ideas están presentes en las primeras experiencias sexoafectivas de l@s adolescentes, sobre todo cuando aún no tienen herramientas para comprender lo que están viendo ni tienen acceso a una educación sexual facilitada por las familias o los centros educativos.



---

<sup>1</sup> Odio a las mujeres.

<sup>2</sup> Respuesta, refuerzo.



Estos elementos constituyen potenciales riesgos y contribuyen a hacer a la población adolescente especialmente vulnerable a verse envuelta en una situación de ciberviolencia de género o violencia sexual online, ya sea como víctimas, espectadores o espectadoras o como agresores. Por eso es fundamental que sepamos reconocer las señales de alerta que nos indican que nuestro@s hij@/as pueden estar siendo **parte o testigos de un caso de ciberviolencia de género y/o sexual**.

Partiendo de estos riesgos identificados, podemos **reconocer señales** de alerta como:

- Observar que **no perciben como ciberviolencia conductas de control** y monitoreo dentro de la pareja, de extorsión sexual o de acoso por razón de género cuando se están dando. Si vemos que están implicad@s en ellas o que las presencian desde la normalización y no las denuncian.
- **Cambios de conducta significativos** en la víctima: hábitos, modos de vestir, uso de los dispositivos, impresión de que contestar al teléfono es una tarea ineludible, etc.
- Relacionado con lo anterior, es posible que si nuestro@ hij@ está manteniendo una relación de pareja en la que se esté dando una situación de violencia de género podamos identificar la **progresión de las fases del ciclo de la Violencia de Género**: construcción de la tensión, agresión y reconciliación.

Según algunos estudios, **los agresores que cometen este tipo de ciberviolencias** tienen en casi un 80% identidad masculina (Igareda et al. 2019) y en aproximadamente la mitad de los casos conocían previamente a las víctimas aunque en ocasiones puedan actuar de forma anónima (Plan Internacional, 2020). Entre estos perfiles podemos distinguir entre:

- **El perpetrador original** de la violencia: quien comete el acto de ciberviolencia de género y/o sexual en primera instancia.
- **Perpetradores secundarios**: las personas que contribuyen a la difusión y propagación online de ese acto de violencia.

A menudo los agresores reciben recompensas sociales a modo de reconocimiento, e incluso la réplica de la acción violenta por parte de los perpetradores secundarios.

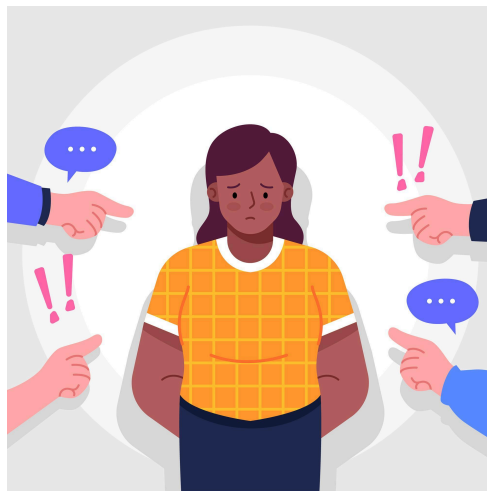
Entre las víctimas, no es descabellado decir que cualquier niña o adolescente que se mueva en el entorno digital es vulnerable a sufrir algún tipo de ciberviolencia de género. **El perfil de víctima es heterogéneo**, tanto que aproximadamente el 60% de las niñas y jóvenes a nivel mundial ha sufrido algún tipo de ciberviolencia de género o sexual alguna vez en su vida. La mayoría comienzan a ser acosadas entre los 12 y los 16 años.

**En España el 77% de las chicas declaran estar expuestas habitualmente a lenguaje ofensivo y/o abusivo en Redes Sociales** (Plan Internacional, 2020). Sin embargo, son especialmente vulnerables las niñas y adolescentes racializadas, aquellas que sufren alguna discapacidad o diversidad funcional o personas pertenecientes al colectivo LGTBQ+.

Por último, si analizamos los perfiles y **capacidad de agencia de los espectadores y espectadoras**, observaremos que su posicionamiento activo puede tener un gran peso en la situación. Según un estudio (Donoso Vázquez et al. 2017):

- La probabilidad más alta de convertirse en defensoras activas de la víctima se da en las chicas que sienten que tienen características que las hace vulnerables a sufrirla.
- La probabilidad más alta de convertirse en cómplices del agresor o de no tomar partido se da en los chicos que se sienten vulnerables y que ya han sufrido ciberacoso.

Aunque pueda resultar paradójico, debemos entender estos resultados a la luz de las cuestiones citadas en el primer apartado de nuestro manual (como la socialización diferencial de género, los mandatos de la masculinidad hegemónica, etc). Es aquí donde son tan importantes las acciones educativas de prevención, desde el centro escolar y desde el entorno familiar.



#### **b. Diferentes formas de ciberviolencia de género y otras violencias sexuales online:**

Como ya hemos visto anteriormente, existen una serie de indicadores de riesgo que pueden derivar y contribuir a que se generen situaciones de ciberviolencia de género y/o violencias sexuales online. También se constata que este tipo de ciberviolencias implican las mismas lógicas y creencias que las presentes en la violencia de género y violencias sexuales *offline*, aunque tiene sus particularidades por el hecho de manifestarse a través de las TICs (por ejemplo, la falsa sensación de anonimato o la rapidez de difusión y viralización). A continuación veremos las formas concretas en que pueden manifestarse tanto la ciberviolencia de género como otro tipo de violencias sexuales online:

- **Control de comportamientos y monitoreo:** violación de intimidad de la víctima controlando sus horas de conexión en RRSS, comprobando con quién interactúa (a quién comenta, qué publicaciones le gustan, qué contactos o seguidores nuevos tiene, su geolocalización, pedir fotos que demuestren dónde o con quién está en tiempo real o qué ropa lleva, etc). También uso de programas de *spyware* (softwares ocultos para espiar la actividad y localización del dispositivo) sin el conocimiento ni consentimiento de la víctima.

- **Control de datos:** posesión de contraseñas y datos privados, suplantación de identidad en RRSS, manipulación de datos o imágenes o con el objetivo de dañar la credibilidad o reputación de la víctima y de tener poder sobre sus interacciones sociales.
- **Amenazas:** pueden ser de publicar contenidos que pueden descalificar a la víctima, como imágenes o vídeos de carácter sexual o violencia física hacia la víctima o personas de su entorno.
- **Ignorar (Phubbing y Ghosting):** se llama *phubbing* a la conducta de ignorar a una persona que está delante por estar utilizando el dispositivo; se llama *ghosting* a la conducta de dejar de responder por medios online a otra persona sin motivo aparente ni explicación. Pueden ser modos de “castigo” o manipulación hacia la víctima. Este tipo de prácticas se enmarcan dentro de las violencias psicológicas y tienen consecuencias como amedrentar a la víctima y afectar a su autoestima.
- **Ciberacoso (Cyberstalking) y ciberhostigamiento:** son expresiones online de misoginia y una forma de ejercer violencia de género. Ocurren cuando una o más personas usan internet para reiteradamente acechar, molestar, perseguir, intimidar, humillar u hostigar a una mujer por el hecho de serlo. Se puede manifestar en intentos reiterados de contacto, controlar de manera sistemática los comportamientos y actividades de la víctima en RRSS, incitación al odio, amenazas de violencia, falsas acusaciones, chantaje, acoso sexual, etc (FMP, 2020). Este fenómeno suele darse en paralelo al acoso offline.
- **Grooming:** se produce cuando un hombre adulto (conocido o desconocido para la víctima) se hace pasar por un menor en internet usando una identidad falsa y contacta con menores de edad a través de internet con el objetivo de entablar una relación de confianza y posteriormente manipular a la víctima para obtener algún tipo de material sexual. A partir de este momento, el *groomer* usará ese material como medio de chantaje para obtener más material u otros beneficios sexuales o económicos. Desde que ocurre el primer contacto hasta que comienza la extorsión pasa bastante tiempo y suele pasar por varias fases: una primera fase en la que el *groomer* contacta con el menor a través de cualquier medio tecnológico (generalmente RRSS o juegos online) e intenta ganarse su confianza de forma progresiva. Cuando ya existe esa confianza convence al menor a base de engaños y engatusamientos para que le envíe material con contenido sexual explícito. Una vez *el groomer* ha obtenido dichas imágenes, vídeos o datos de índole sexual, es habitual que desvele el engaño o su identidad real y comience la fase de chantaje y coacción en la que se amenaza al menor con la difusión de los materiales obtenidos. Con ello, el *groomer* consigue amedrentar a la víctima e intenta obtener más materiales de índole sexual o incluso beneficios económicos.



- **Sugar Dating:** hace referencia a un tipo de relaciones entre jóvenes (*sugar baby*) y otras personas de mayor edad (*sugar daddy* o *sugar mommy*), en las que las personas mayores dan a las jóvenes una retribución económica o regalos a cambio de compañía y/o favores sexuales. Podría suponer una forma más de prostitución que, en ocasiones implica a menores. A diferencia del grooming, en esta práctica no se oculta en ningún momento la identidad de nadie, pero la diferencia de estatus y nivel económico entre la personas implicadas se traduce en una desigualdad de poder que a menudo puede desembocar en situaciones de abuso y pone en cuestión o incluso anula la pretendida voluntariedad de esta práctica por parte de la parte desfavorecida. Al igual que ocurre con el sexting, no es una práctica “mala” o violenta en sí misma, pero sí implica un riesgo alto por el propio contexto social en el que tiene lugar (que se define y que opera a través de una serie de desigualdades estructurales). Plataformas como Onlyfans pueden estar impulsando esta práctica offline al terreno online, facilitando la contactación y las relaciones de este tipo así como posibilitando su práctica a través de internet.
- **Sextorsión:** es una forma de explotación sexual y una práctica delictiva que consiste en chantajear a la víctima bajo la amenaza de publicar o enviar material gráfico en el cual ésta se muestra en actitud erótica, pornográfica o manteniendo relaciones sexuales. Dicho material pudo haberse obtenido en un marco de consenso y privacidad en un momento dado (por ejemplo, se genera en el ámbito de la intimidad cuando el agresor y la víctima están manteniendo una relación de carácter afectivo-sexual) o se obtiene directamente a través del engaño, amenazas, extorsiones, coacciones, etc. En ninguno de los casos existe el consentimiento por parte de la víctima para la difusión pública de dicho material. La sextorsión también suele estar presente en los casos de *grooming* y estar relacionada con prácticas como el sexting o el sex-casting. A menudo, la víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero u otras peticiones.
- **DeepFakes:** se trata de vídeos o imágenes falsas de carácter sexual que han sido generados con Inteligencia Artificial. Esta tecnología permite crear contenido de carácter sexual (incluso de menores) sin que la víctima haya participado de ello, por ejemplo se crea un falso desnudo hecho por ordenador con la cara de la víctima. Aunque el contenido sea falso, los daños que genera su difusión son los mismos que si se tratase de de la difusión de un contenido íntimo real.
- **Revenge-Porn:** difusión de material íntimo sexual (en la mayoría de los casos explícito) sin el consentimiento de la víctima, con la única intención de dañar su imagen y difamar. **El propio término es motivo de debate y reflexión:** no es pornografía, ya que las fotos o el vídeo no son tomadas con ánimo de lucro, sino que se toman en el ámbito privado de la pareja con la intención de que no salga de ahí; y las connotaciones de la palabra “venganza” implican una justificación de la misma por el agravio cometido (por ejemplo les hayan dejado por otra pareja o sido infieles) por lo que el hecho de divulgar el material íntimo quedaría justificado. Sin embargo, se trata de un delito y su comisión está penada por la ley. La difusión de este tipo de contenidos nunca está justificada. Se diferencia de la sextorsión en que no tiene como objetivo conseguir beneficios sexuales a través de la coacción, sino que busca el daño

de la víctima como respuesta a lo que el agresor considera una ofensa que sufrió por parte de la víctima.

- **Slut-Shaming:** descalificación de la víctima por su actividad sexual, supuesta o verdadera. Se trata de avergonzar o hacer sentir culpable a una mujer o chica adolescente por vivir su sexualidad de un modo u otro. En ocasiones, se utiliza para justificar la violencia sexual y otras expresiones de violencia de género. Está estrechamente relacionado con el *revenge-porn* o la sextorsión. Cuando la descalificación online a una chica tiene que ver con su aspecto físico podemos hablar de *fat-shaming* (avergonzar o humillar a una persona en base a su peso).
- **CyberFlashing (ciber-exhibicionismo):** consiste en el envío a través de medios online de imágenes o vídeos de carácter sexual (sobre todo los genitales) a otra persona sin que ésta lo haya pedido. Agresor y víctima pueden conocerse o no.

Se diferencia del sexting en el tipo de relación o vínculo que mantienen las personas implicadas, así como en la ausencia de voluntariedad y deseo de enviar o recibir imágenes de ese tipo.

- **Hate Speech (discursos de odio):** es una forma de ciberviolencia que implica ataques dirigidos a personas pertenecientes a determinados colectivos vulnerables. La Organización Mundial de la Salud define el discurso de odio como “cualquier tipo de comunicación o comportamiento que ataque o utilice un lenguaje peyorativo o discriminatorio en referencia a una persona o grupo en función de lo que son e identifican”. En otras palabras, basándose en su religión, etnia, clase social, nacionalidad, raza, color, ascendencia, género, orientación sexual, etc. A esta definición hay que sumarle los contextos online donde encontramos este tipo de discursos y por tanto todas las características específicas asociadas a cualquier ciberviolencia. Se pueden generar discursos de odio en RRSS, juegos en línea multijugador, foros y otros espacios webs o aplicaciones. Constituyen un tipo de ciberviolencia de género en aquellas ocasiones en las que son dirigidos a las mujeres por el hecho de ser mujeres o personas del colectivo LGTBIQ+. No podemos olvidar que las ciberviolencias de género interactúan con otros mecanismos de exclusión como los que acabamos de nombrar. Difunden y generan estos discursos personas particulares con gran presencia en el mundo online como youtubers, streamers o influencers. También algunas plataformas como Forocoche se han “profesionalizado” en ello y coordinan ataques hacia determinados colectivos o publican información privada de personas pertenecientes a los mismos con el objetivo de facilitar esos ataques (a esto último se lo conoce como *Doxing*).

### c. Consecuencias sociales, personales y para la salud psicofísica<sup>3</sup>

Los daños causados por estas violencias impactan directamente en las vidas, autoconcepto y ejercicio de derechos de las víctimas, además de tener un carácter duradero. Algunos de ellos son:

- **Sociales:**
  - Daño a la reputación, desprestigio y devaluación social. Exclusión de espacios (profesionales y personales). Pérdida de redes sociales. Humillación.
  - Reacción antisocial y desadaptación social. Conductas de evitación y/o reacción de huida. Por ejemplo, el abandono de las tecnologías.
  - Consecuencias en sus futuras relaciones afectivo-sexuales. Miedo, sumisión, desconfianza, aislamiento del entorno, justificación de la violencia, etc.
- **Personales:**
  - Aislamiento forzoso de la vida pública y autocensura del espacio digital. Restricción de la libertad de asociación y participación, afectación a su libertad de expresión.
  - Limitaciones y frenos al desarrollo personal y profesional. Pérdida de oportunidades.
  -
- **Para la salud psicofísica:**
  - Cambios en los estilos de vida. Riesgo para la integridad corporal (comportamientos de abandono, autolesiones, etc). Consumo y abuso de sustancias.
  - Afectación al autoconcepto. Deterioro de la autoestima.
  - Desmotivación, culpabilidad o inseguridad.
  - Hipervigilancia. Síndrome de persecución.
  - Trastornos de ansiedad y/o depresivos. Problemas de sueño. Estrés, desesperación, sensación de impotencia, angustia.



---

<sup>3</sup> (FMP, 2020, p. 21-22).

### 3. Actuar

#### a. Papel de las familias: educación en valores y pautas para actuar.

En este apartado queremos dar algunos apuntes sobre cómo, desde el rol educativo que cumplen las familias, **podemos enseñar a nuestr@s hij@s a tener relaciones más libres y seguras y a hacer un buen uso de los entornos *online***. Lo haremos desde el ejemplo y a partir de ciertas recomendaciones, pautas y acciones concretas.

A menudo se piensa que las personas adultas no tenemos conocimientos suficientes en lo que respecta al ámbito tecnológico, y que por ese motivo no tenemos la capacidad de acompañar y educar a nuestr@s hij@ en su uso. Pero la realidad es que las familias tenemos un papel fundamental en este aspecto, *no necesitamos saber manejar todos los dispositivos ni todas las Redes Sociales para poder proporcionar unos valores útiles y necesarios tanto en el mundo *online* como en el *offline**. El objetivo no es infundir miedo hacia las TICs, sino dar a nuestr@s hij@s herramientas que les permitan hacer un buen uso de ellas y reconocer tanto las ventajas como los riesgos que pueden tener.

**El acompañamiento, la confianza y la educación** son pasos clave para la prevención de la violencia de género, la ciberviolencia de género y todas las violencias sexuales.

- **Educación en valores y pensamiento crítico:** la ciberviolencia de género no se acaba sólo apagando las pantallas o prohibiendo su uso, es el resultado de trasladar una serie de actitudes y conductas *offline* al contexto *online*. Por ello, la educación en los buenos tratos, el respeto, la igualdad y en definitiva, en los derechos humanos, será fundamental para prevenir situaciones violentas en el futuro de l@s niñ@s y adolescentes. Por ejemplo, trabajar con ell@s las normas de *netiqueta*<sup>4</sup> o insistir en la necesidad de coherencia entre nuestros comportamientos *offline* y los *online*. Los malos usos no dependen ni del conocimiento en el manejo de las herramientas TIC, ni de las características técnicas de una herramienta sino de los valores y educación de cada persona. Debemos incluir en nuestras pautas educativas desde la primera infancia el rechazo a las conductas violentas y el refuerzo de las conductas de buen trato para dotarlas de atractivo.

Acompañado de la educación en valores, se debe transmitir una visión crítica de los dispositivos e Internet, reconociendo sus oportunidades pero también sus riesgos. Esto implica alejarse tanto de discursos que infunden el miedo como de aquellos que, por el contrario, romantizan las TICs. Acordar unas normas y límites sobre el uso de dispositivos sobre seguridad y la autoprotección son acciones necesarias para fomentar un uso responsable y reducir los riesgos.

- **Socialización preventiva de la violencia y educación afectivo-sexual:** la razón por la que estos comportamientos se siguen perpetuando tiene que ver con la importancia y papel de los espectadores (Román y Jagic, 2021), ya que los agresores obtienen por su parte una respuesta positiva a sus acciones o recompensas de estatus (Pérez, 2020).

Según los mandatos de la masculinidad que impone el sistema de género, los hombres deben buscar la aprobación de su grupo de iguales a través del refuerzo de su heterosexualidad, lo que implica muchas veces normalizar conductas violentas hacia

---

<sup>4</sup> Buenos modales y educación en las interacciones online.

las mujeres. Aquí tenemos una importantes retos como son el de educar a nuestros hijos en modelos de masculinidad más sanos, libres y exentos de violencia; educar a tod@s l@s niñ@s desde la infancia en los valores de igualdad y diversidad o contribuir a cambiar el paradigma de los mitos del romanticismo por un nuevo ideal relacional basado en la confianza, el respeto y la libertad (Burgues de Freitas et al. 2015).

En general es saludable fomentar en nuestr@s hij@s la asertividad y una buena autoestima para aprender a poner y ponerse límites, y respetarlos. **La baja autoestima se ha identificado como un factor individual de riesgo importante, tanto en el perfil de los agresores como el de las víctimas.**

- **Comunicación:** es la principal vía para generar un entorno de confianza en el hogar y que nuestr@s hij@s se sientan segur@s en caso de que nos tengan que pedir ayuda. Para ello, es importante crear un ambiente de seguridad y **promover la escucha activa** para que se sientan reconocid@s y respaldad@s por sus personas adultas de referencia. Se trata de buscar ser un ejemplo para ell@s.

Estar mirando el móvil cuando nos hablan, juzgar a las personas protagonistas de las historias que nos cuentan o poner en duda sus palabras son acciones que hay que intentar evitar para no crear una brecha. Por el contrario, interesarnos por su día a día, hablar de diferentes temas que puedan interesar a ambas partes, colaborar y dejarnos enseñar por ell@s, pasar tiempo de calidad con ell@s, buscar actividades en común y estar al día sobre sus gustos o modas es necesario para crear y fortalecer este vínculo. Además estas conversaciones nos permitirán detectar situaciones de riesgo.

- **Tener información y formarse:** si queremos que nos pidan ayuda, tenemos que estar capacitad@s para poder ofrecerla y acompañar. Necesitaremos disponer de recursos y herramientas que nos permitan presentar alternativas de solución, saber transmitir cómo evitar ciertos riesgos o qué hacer si creen que algo no va bien.

Pero **¿qué podemos hacer si detectamos que nuestra hija está sufriendo ciberviolencia de género?** En ese caso debemos conservar la calma y valoraremos positivamente que nos lo hayan contado o nos haya pedido ayuda si así lo han hecho. Debemos tener en cuenta las siguientes pautas:

- **Romper la ley del silencio:** no hay un perfil único de víctimas, pero sí que existen ciertos comportamientos que podría manifestar una persona que se encuentra en esta situación como por ejemplo: miedo a ir a la escuela, problemas emocionales y/o físicos, cambios de conducta con lo que respecta al uso de las TICs, etc. Si percibimos algunas de estas características, es importante romper “la ley del silencio”, es decir, mostrarnos comunicativ@s con ellas y estar dispuest@s a escuchar y hablar del tema en cualquier momento, pero siempre sin forzar ni obligar a ello, ya que en este caso podrían sentirse presionadas y con mayor miedo a expresar lo que les ocurre. Es fundamental demostrar apoyo y protección y dejar los canales abiertos para cuando lo necesiten.

Así mismo, siempre debemos **animar a ayudar y denunciar si nos cuentan que le está pasando a otra persona**. Educar para que no se queden en el papel de espectadores o espectadoras pasiv@s, sino apoyos activos para las víctimas y a que desarrollen conductas no violentas de rechazo a los agresores.



- **Huir de la culpa y la victimización:** generalmente, las víctimas de violencia de género tardan en manifestar lo ocurrido por miedo a ser culpabilizadas o por vergüenza, no identifican su vivencia como violenta o creen que merecen lo que les está pasando. Por ello es fundamental hacerles entender que eso no es así. Mostrarles apoyo, que se sientan protegidas y sobre todo que no se sientan juzgadas, fomentar su autoestima y no contribuir a la victimización. Aclarar dónde se encuentran las responsabilidades y recordar su derecho a los buenos tratos y a vivir tranquilas y seguras.
- **Denuncia e implicación de la víctima:** cuando ya conocemos la historia, si el agresor pertenece al mismo centro educativo que la víctima, se debe informar al profesorado. Este paso y cualquier otro es importante hablarlo y negociarlo antes con la víctima, ya que debe enterarse de todo el proceso a seguir y es ella quien da el consentimiento en cada fase. Otras acciones online que podemos realizar son: denunciar contenidos y cuentas, bloquear perfiles, conciencia y autocuidado en la interacción en RRSS, no enviar y borrar contenido, mensajes de apoyo públicos, etc.



Todas las conductas de violencia de género, incluidas las que se ejercen a través de internet, pueden generar un daño muy importante en el desarrollo psicosocial de las víctimas, atentando contra derechos fundamentales como la libertad, la igualdad, la vida, la seguridad y la no discriminación proclamados en nuestra Constitución. Tanto el fenómeno de la violencia de género como el de las ciberviolencias en general han adquirido cada vez más importancia en los últimos años, de manera que los Estados y las autoridades competentes han desarrollado normativas y leyes para **proteger los derechos fundamentales de mujeres y niñas** de manera primordial frente a este tipo de violencias. Además, el creciente uso de las tecnologías y el desarrollo de conductas de riesgo a través de las mismas suponen una preocupación a nivel social, instando a la creación de leyes que amparen los **derechos de todas las personas expuestas a las violencias a través de internet.**

En este ámbito, las principales **leyes y normativas** que debemos conocer son:

- **Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI)**: tiene como objetivo reforzar todos aquellos aspectos legales relacionados con la protección de los menores para proteger de manera más eficaz sus derechos fundamentales y mejorar las actuaciones en materia de prevención y actuación frente a situaciones de violencia. Específicamente, se establecen medidas de prevención de la violencia en internet.
- **Pacto de Estado contra la Violencia de Género**: ratificado en diciembre de 2017 por los distintos Grupos Parlamentarios, las Comunidades Autónomas y las Entidades Locales representadas en la Federación Española de Municipios y Provincias. Se contempla dentro de las medidas acordadas, la protección de los derechos de las mujeres y la lucha contra los estereotipos sexistas al mismo nivel que la lucha contra la incitación al odio, la discriminación y la protección de las menores. Además, se considera relevante la creación de pautas de actuación de los medios de comunicación, en tanto que, es frecuente la incitación al odio hacia las mujeres y la publicidad sexista (FMP, 2020).
- **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**: esta ley aborda de manera multidisciplinar el abordaje contra la violencia de género desde un abarcando todos los aspectos preventivos, educativos, sociales, asistenciales y de atención posterior a las víctimas. Establece medidas en todos los niveles y ámbitos como el educativo, sanitario, social o familiar, reconociendo a los menores como víctimas directas o indirectas de esta violencia cuando ocurre en sus entornos familiares.
- **Código Penal (Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal)**: en el Código Penal se recogen todas aquellas conductas calificadas como delitos, que atentan contra los derechos fundamentales de las personas. En los últimos años se han llevado a cabo modificaciones para incluir como delitos conductas como el Grooming, así como modificar otros ya existentes como la difusión de imágenes sexuales sin consentimiento, el maltrato habitual hacia la pareja, las agresiones sexuales, etc.



## **b. Recursos para educar.**

A continuación presentamos algunos recursos y herramientas online que nos sirven para reconocer, prevenir o denunciar situaciones de ciberviolencia de género o violencias sexuales online.

- **[Alerta Machitroll](#)**: herramienta para denunciar comentarios u otros contenidos machistas en internet. También se puede encontrar un test llamado **[Machitómetro](#)** para analizar el nivel de machismo que puede estar ejerciendo un usuario.
- **[Stop Machitroles \(Observatorio de Machismo Digital de la Universidad de Vigo\)](#)**: se han realizado varios informes analizando la situación actual de la violencia machista digital en el ámbito territorial del sur de Galicia. Recogen también un **[Banco de recursos contra la ciberviolencia de género](#)**.
- **[Takebackthetech](#)**: información para ayudar a una amiga que pueda estar sufriendo cualquier ataque a través de internet.
- **[Kit autodefensa ciberfeminismo](#)**: herramientas e información para afrontar situaciones de ciberviolencia machista.
- **[Recomendaciones ciberseguras](#)**: Recomendaciones técnicas de privacidad y seguridad.
- **[Aviso a navegantes](#)**: Guía en formato cómic con información sobre la violencia de género y su prevención.

## **c. Apoyo profesional: canales de ayuda y denuncia:**

Es importante conocer algunos canales de ayuda y denuncia así como ofrecer apoyo psiquiátrico y/o psicológico cuando la situación lo requiera (llegados a determinados niveles de daño en la víctima, no bastará solo con nuestro apoyo y el de el entorno)

- **Policía Nacional**: 900 100 091 (ayuda inmediata).
- **Guardia Civil**: 900 101 062.
- **@ALERTCOPS**: la App de la Policía y la Guardia Civil (botón SOS directo para casos de violencia de género con geolocalización).
- **017**: Instituto nacional de ciberseguridad (INCIBE).
- **Canales de denuncia de las redes sociales** (Instagram, Tiktok, etc).
- **Fundación ANAR**.
- **016**: Violencia y ciberviolencia de género.
- **112**: Emergencias.

#### 4. Bibliografía

- Burgues de Freitas, A. Castro Sandúa, M. Cortés Camacho M. Flecha García, R. Giner Gota, E. et al. (2015) *Ideal Love & NAM: socialización preventiva de la violencia de género*. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIE).
- De la Torre, A. (2021) “La ciberviolencia de género en jóvenes adolescentes: diseño de un programa de prevención”. *Estudios de género en tiempos de amenaza* (43-62).
- De los Reyes Mera, V. Alboniga-Mayor, J. J. Iturrioz, E. B. (2020). “Violencia de control a través de las redes sociales y los móviles en las relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes”. *XXVI Jornadas de Investigación en Psicodidáctica*. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (9-18).
- Díaz-Aguado et al. (2021). *La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España*. Ministerio de Igualdad, Gobierno de España.
- Donoso Vázquez, T. Rubio Hurtado, M. J. Vilà Baño, R (2017). “Los espectadores y espectadoras de la ciberviolencia de género”. *Innovación Educativa*. Nº27 (107-119).
- Donoso Vázquez, T. Rubio Hurtado, M. J. Vilà Baño, R (2019). “Experiencias y respuestas ante la ciberviolencia de género de adolescentes de Barcelona”. *Actas del XVIII Congreso Internacional de Investigación Educativa: interdisciplinariedad y transferencia* (987-994).
- Eige. Instituto Europeo de Igualdad de Género (2017). *La ciberviolencia contra mujeres y niñas*. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Expósito Aguirre, P. (2020). *Programa de prevención para la ciberviolencia de género en adolescentes*. TFG en Psicología, Universidad de Almería.
- Federación de Mujeres Progresistas (2020). *Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio por razón de género*.
- Herrera, C. (2018). *Mujeres que ya no sufren por amor. Desmontando el mito romántico*. La Catarata.
- Igareda González, N. Pascale, A. Cruells López, M. Paz Torres, Olga (2019). *Les ciberviolències masclistes*. Coord. Grupo de Investigación antigona. Institut Català de les Dones.
- Instituto Nacional de Estadística (2022). *Estadística de Condenados 2022. Delitos según sexo*.  
<https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=25998#!tabs-tabla>
- Linares, E. (2019). *El iceberg digital machista: Análisis, prevención e intervención de las realidades machistas digitales que se reproducen entre la adolescencia de la CAE*. EMAKUNDE. Instituto Vasco de la Mujer y Vitoria-Gasteiz.
- Martínez-Corcuera, R. Agirre Larreta, A. Compte-Pujol, M. (2022). “Discursos de odio y discursos inclusivos en los contenidos de youtubers dirigidos a adolescentes”. *Comunicación y pluralidad en un contexto divergente*, Coord. Álvarez- Chavez, M. P. Rodríguez-Garay, G. O. Husted Ramos, S. Dykinson S. L (226-252).

- Pantallas amigas (8 de septiembre de 2022). "Cyberflashing, el envío no consentido de imágenes o vídeos sexuales".  
<https://www.pantallasamigas.net/cyberflashing-envio-imagenes-videos-sexuales-no-consentidos/>
- Pérez, E. (15 de septiembre de 2021). "Instagram es tóxico para las jóvenes adolescentes según un informe de la propia Facebook, quien hasta ahora decía lo contrario en público". Xataka.  
<https://www.xataka.com/aplicaciones/instagram-toxico-para-jovenes-adolescentes-informe-propia-facebook-quien-ahora-decia-contrario-publico>
- Plan Internacional (2020). "(In)seguras online. Resultados en España". *El estado mundial de las niñas en 2020*. Plan Internacional.
- Román, M. G. Jagic, D. M. (2021). "Ciberviolencia de género en redes sociales. Sus tipos, trampas y mensajes ocultos". *Revista Concurrencias y Controversias latinoamericanas*. Nº12-22 (333-349).
- Serra Perelló, L. (2018). *Las violencias de género en línea*. Pikara Magazine.
- Pérez Vallejo, A. M. (2019). "Ciberacoso sexualizado y ciberviolencia de género en adolescentes. Nuevo marco regulador para un abordaje integral". *Revista de Derecho, Empresa y Sociedad (REDS)*. Nº14 (42-58).
- Vera Morales, K. Velazquez, M. A. Osman, Y. Tandeter, L. Mendes Meireles Silva, M. Mora Mora, A. Mejía Guerrero, L. P. Negrete, A. Villarreal Pascual, E. (2021). *Ciberviolencia y ciberacoso contra las mujeres y niñas en el marco de la Convención Belém Do Pará*. Iniciativa Spotlight.
- Vera Morales, K. (2018) *La violencia de género en línea contra mujeres y niñas: guía de conceptos básicos*. Oas-Cataloging-In-Publication Data.
- Vergés, N. (2018). *Redes sociales en perspectiva de género*. Instituto Andaluz de Administración Pública.
- Walker, S. Sanci, L. Temple-Smith, M (2013). "Sexting: Young women's and men's views on its nature and origins". *Journal of Adolescent Health*, Vol. 52 (697-701).
- World Wide Web Foundation (2020). *Survey - Young people's experience of online harassment*. (Ed.) World Association of Girl Guides and Girl Scouts.