

**VIOLENCIAS  
DE GÉNERO  
EN EL ÁMBITO  
DIGITAL**

**GUÍA DE  
PREVENCIÓN**



# ***VIOLENCIAS DE GÉNERO EN EL ÁMBITO DIGITAL***

**Ayuntamiento de Elche**  
**Casa de la Dona**  
**Equality Momentum S.L.**

Redacción y diseño de contenidos:  
Silvia Valle

Diseño gráfico y maquetación:  
M. Belda

Diciembre de 2020



Los contenidos de esta obra están sujetos a una licencia de Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons: en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia será necesario reconocer la autoría, no hacer un uso comercial y difundir bajo la misma licencia CC que esta obra original. La licencia completa se puede consultar aquí.

# SOBRE LA VIOLENCIA

SEGÚN LA OMS LA VIOLENCIA ES EL USO INTENCIONAL DE LA FUERZA FÍSICA, AMENAZAS CONTRA UNO MISMO, OTRA PERSONA, UN GRUPO O UNA COMUNIDAD QUE TIENE COMO CONSECUENCIA O ES MUY PROBABLE QUE TENGA COMO CONSECUENCIA UN TRAUMATISMO, DAÑOS PSICOLÓGICOS, PROBLEMAS DE DESARROLLO O LA MUERTE.



Lo cierto es que en gran parte sabemos reconocer la violencia cuando la tenemos delante, sin embargo en muchas ocasiones no acabamos de entender los porqués. **¿De dónde viene?, ¿Por qué sucede?, ¿Qué podemos hacer para erradicarla?** Para empezar a responder a todas estas preguntas lo primero es entender cómo funciona...

Hay gente que aún cree que la violencia es algo biológico, sin embargo la antropóloga Peggy Reeves estudió más de 150 sociedades diferentes y descubrió, por ejemplo, que sólo en las más agresivas y violentas se daban también violaciones, sin embargo en aquellas donde no se valoraba positivamente la violencia no había apenas violaciones. Otro antropólogo, Robert Sutherland, descubrió que la sociedad ashanti, se caracterizaba por la igualdad y el respeto, en ella no había rastro de violaciones. Estos ejemplos nos muestran que la violencia no es algo biológico e innato, sino social.

Entonces...

# ¿QUÉ SUSTENTA LA VIOLENCIA?

## LA DESIGUALDAD

- Falta de respeto a las diferencias
- Creer que algunas personas son mejores que otras
- Aún en la actualidad se piensa que los hombres son mejores y más capaces que las mujeres...

Esto pasa porque vivimos en una sociedad **ANDROCÉNTRICA** (que pone al hombre en el centro) y **PATRIARCAL** (que le da más poder al hombre que a las mujeres)

## ¿CÓMO PASA ESTO?

**Gayle Rubin** lo explica a través del Sistema sexo - género. Podríamos decir que el sexo son las características corporales y el género la forma de pensar, sentir y hacer que culturalmente se espera de las personas en función del sexo.



## ESPERA... ¿QUÉ?

La sociedad espera que chicos y chicas hagan cosas diferentes, seguro que te suena:



# SISTEMA SEXO-GÉNERO

## ROLES

Esto se consigue a través de lo que se llaman **roles y estereotipos de género**. Con los **roles nos dicen qué podemos hacer y qué no**. Seguro que has oído cosas tipo: “las chicas son buenas enfermeras o profesoras, pero son malas en informática”, “a las mujeres se les da mejor hacer las cosas de casa o cuidar a sus hijos o hijas, está en su naturaleza”...

**SPOILER**

**¡NO LLORES!**



**¡NO GRITES!**



La naturaleza y la biología no tienen nada que ver en esto, lo que sí tiene que ver es la socialización. Si te acostumbras a hacer algo desde que eres pequeño o pequeña, es más probable que se te de bien. Si desde que sólo tienes meses te dicen que no serás capaz de hacer algo... Lo más probable es que ni te plantees hacerlo. De hecho un estudio de la Revista Science sobre la percepción de la ciencia en niños y niñas concluyó que “A los 5 años las niñas piensan que las ciencias son más difíciles. A los 6 años, que son más para los niños: comienzan entonces a abandonar la idea de que estas materias son para ellas.”

## ESTEREOTIPOS

**Los estereotipos son prejuicios que repetidos a modo de caricatura también nos dicen qué está bien y qué no**, por ejemplo: “Las chicas son delicadas y no gritan. Los chicos son valientes y no lloran”. Supongo que no hace falta que os explique que las chicas pueden ser informáticas, matemáticas o físicas y que los chicos pueden llorar tanto como necesiten. Los estereotipos son injustos y fomentan la desigualdad, que es el alimento de la violencia.

# VIOLENCIA SOBRE LAS MUJERES

ANDROCENTRISMO



PATRIARCADO



DESIGUALDAD Y VIOLENCIA SOBRE LAS MUJERES

Entendiendo que **vivimos en una sociedad androcéntrica y patriarcal** supongo que ya te imaginas quién está arriba disfrutando de ciertos privilegios y quién sufre la mayoría de desigualdades, ¿no? Efectivamente, las mayores desigualdades las sufren las mujeres: en muchas ocasiones todavía se encargan de las tareas domésticas o de cuidados, siguen cobrando menos por hacer el mismo trabajo que sus compañeros y además sufren la peor manifestación de esta desigualdad: violencia por parte de los hombres.

Mucha de esta violencia viene dada porque parece que hay personas que no entienden qué es el consentimiento, así que lo vamos a repasar porque es un punto fundamental para poder seguir avanzando. El consentimiento es una manera de dejar claro que todas las partes involucradas en una relación lo hacen a gusto, que desean hacer lo que sea que estén haciendo. Lamentablemente hay hombres que no entienden que sus parejas no desean hacer algo y consideran aceptable obligarlas a hacer lo que ellos quieren usando la fuerza.

La fuerza puede usarse de muchas maneras, haciendo daño físico es lo más conocido, pero también puede hacerse a través de manipulaciones, coacciones, chantajes... cosas que son más difíciles de detectar pero que afectan psicológicamente y que hacen también mucho daño, llegando a afectar fuertemente a la autoestima.

Teniendo en cuenta esto entenderás que las Naciones Unidas definan la violencia contra las mujeres como “cualquier acto de violencia basada en el género que resulta en, o puede resultar en daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico en la mujer, incluyendo la amenaza de tales actos, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o privada”.



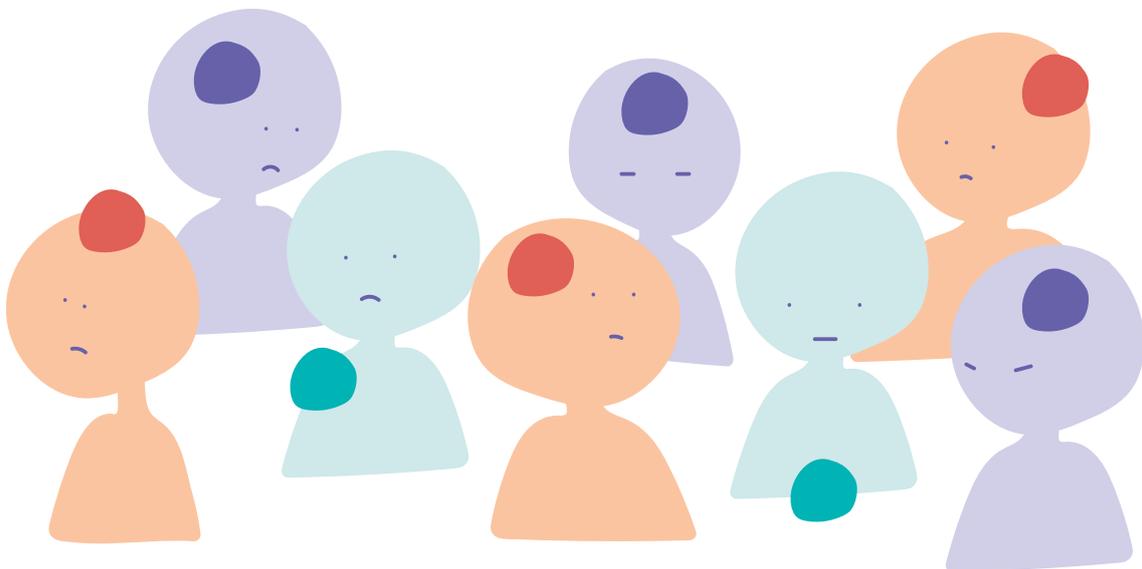
Tensión, dolor en el cuerpo (cabeza, espalda, estómago...), cansancio, pérdida o exceso de apetito, llanto...



Confusión, inseguridad, estrés, angustia, enfado, miedo, impotencia, frustración, ansiedad, depresión, sensación de paranoia...



Miedo a relacionarse con otras personas (miedo a salir, conectarse a internet o entrar a las redes sociales), abandono del uso de las tecnologías, autocensura, sensación de estar vigilada constantemente...



**EN ALGUNOS CASOS, INCLUSO ALGUNAS MUJERES HAN LLEGADO AL SUICIDIO. COMO VES, NO ES NINGUNA BROMA.**

# LAS TIC **NO** SON NEUTRALES

## ALGUNOS MITOS SOBRE INTERNET

1

A algunas personas les gusta pensar que “una cosa es internet y otra el mundo real” pero eso no es verdad, ambos mundos están interconectados y las violencias pueden darse en ambos espacios.

2

Hay gente que cree que internet es un espacio neutro, pero lo cierto es que siguen existiendo sesgos que determinan su funcionamiento.

## WIKIPEDIA

¿Sabías que entre el 84 y el 91 % de la gente que escribe en Wikipedia son hombres? Esto se llama Brecha de Género e implica que la información que encontramos en la Wikipedia tiene un sesgo de género que reproduce, en muchas ocasiones de manera inconsciente, discriminaciones hacia las mujeres.

Puede que te parezca que no es para tanto, pero Annita Sarkesian tuvo que cancelar una conferencia universitaria sobre el papel de la mujer en los videojuegos porque recibió amenazas terroristas y Hannah Kamura, luchadora de artes marciales mixtas, se quitó la vida después de meses de acoso en redes sociales. Quizás pienses que eso sólo pasa en otros países, pero lo cierto es que en España no hace mucho una mujer se suicidó después de que su expareja filtrara, sin consentimiento, a través de whatsapp de un vídeo íntimo que se hizo viral en el trabajo de ella.



Según un estudio llevado a cabo por Amnistía Internacional en 2018 se enviaron 1.100.000 tuits ofensivos o problemáticos a las mujeres participantes, eso implica un promedio de uno cada 30 segundos.

Otra de las conclusiones del estudio es que las mujeres negras tenían el 84% más de probabilidades que las mujeres blancas de ser mencionadas en tuits ofensivos o problemáticos. De hecho, 1 de cada 10 tuits en los que se mencionaba a mujeres negras era abusivo o problemático, frente a uno de cada 15 en el caso de las mujeres blancas.

**ASÍ QUE AUNQUE INTERNET NACIERA CON LA VOLUNTAD DE SER UN ESPACIO PLURAL, NEUTRO Y HORIZONTAL, INCLUSO AUNQUE EN MUCHAS OCASIONES TENGA UN POTENCIAL EMPODERADOR MUY GRANDE, A LA VEZ REFUERZA DESIGUALDADES Y PROBLEMÁTICAS EXISTENTES FUERA DEL MUNDO DIGITAL.**

# ¿CÓMO HABITAMOS INTERNET?



Ya hace tiempo que dejamos de usar internet sólo para consultar información y empezamos a usarlo para relacionarnos o para generar y difundir nuestro propio contenido a través de blogs, Youtube o redes sociales como Instagram.

Si eres una mujer y has subido tus fotos a Instagram, has dado tu opinión en Twitter o tienes un blog donde compartes tus reflexiones seguramente en algún momento habrás sido blanco de agresiones o amenazas. Es más que probable que muchas de esas descalificaciones tuvieran que ver con roles y estereotipos de género: ¿te han mandado a fregar?, ¿se han metido con tu aspecto físico?, ¿han amenazado con violarte? No eres la única. Eso que te ha pasado es violencia de género digital y en muchas ocasiones genera que las mujeres nos censuremos a la hora de participar en la red e incluso que cancelemos nuestros perfiles.

**A VECES NO BUSCAN DIALOGAR O DEBATIR  
Y SE LIMITAN A DECIRTE...**

**GORDA**

**CÁLLATE, FEA**

**NO TE TOCARÍA  
NI CON UN PALO**

**KSDNARJDFH!**

**VUELVE A LA COCINA  
QUE ES PARA LO ÚNICO  
QUE VALÉIS**



# SOBRE NUESTROS DERECHOS

## DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos son derechos que todos los seres humanos tienen, independientemente de su 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

Estos derechos quedan recogidos en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**.

## DERECHOS DIGITALES

Los derechos digitales son los derechos humanos que permiten a las personas:

- Acceder, usar, crear y publicar medios digitales
- Acceder y utilizar ordenadores, otros dispositivos electrónicos y redes de comunicaciones
- Estos también tienen que ver con derechos como el derecho a la privacidad o la libertad de expresión en el contexto de las tecnologías digitales, especialmente Internet.

Según el estudio de la World Wide Web Foundation debido al Covid-19 ha aumentado el uso de internet y con ello las mujeres y las niñas han experimentando un aumento de formas de violencia de género digital, así como abusos sexistas y otros daños que pueden violar sus derechos a la libre expresión, no discriminación, privacidad y derecho a vivir libre de violencia.

Recientemente el Gobierno ha impulsado la elaboración de una Carta de Derechos Digitales en España, un compromiso para garantizar el respeto a los valores compartidos también en ese entorno digital.

# **VIOLENCIAS EN ENTORNOS DIGITALES**

**1/4**

## **PRÁCTICAS BASADAS EN EL ACOSO**

### **CIBERACOSO**

Actos desagradables, agresivos o amenazadores repetidos y no solicitados contra una persona a través de medios digitales. Por ejemplo: envío repetido de contenido sexual no solicitado, slut shaming (práctica de avergonzar o hacer sentir culpable a una mujer por vivir su sexualidad), fat shaming (práctica de avergonzar o humillar a una persona por su peso).

### **CIBERAMENAZAS**

Contenido (verbal, escrito, en imágenes o en vídeo) agresivo y amenazador.

### **CIBERDIFAMACIÓN**

Acusar ante una o más personas a una tercera de algo que puede afectar de manera negativa a su reputación, a su dignidad o a su honor a través de medios digitales.

### **CIBERBULLING**

Acoso escolar a través de internet, puede incluir cualquier forma de maltrato verbal físico o psicológico de manera continuada.

### **MOBBING**

Acoso laboral contra una persona.

### **ATAQUES COORDINADOS**

Ataques realizados de manera coordinada, por más de una persona hacia otra persona o entidad a través de redes sociales. La finalidad acostumbra a ser conseguir que la víctima elimine su perfil. Los ataques suelen implicar insultos o amenazas de manera coordinada, difusión de datos personales, etc.

### **DISCURSO DE ODIO**

Cualquier discurso que incite a la violencia contra un determinado grupo de personas. Puede incluir expresiones verbales o visuales de discriminación, acoso, amenazas o violencia contra una persona por motivos relacionados con su género, su orientación sexual, sus capacidades, su etnia o su creencia religiosa.

# VIOLENCIAS EN ENTORNOS DIGITALES

2/4

## PRÁCTICAS BASADAS EN EL ACCESO A CONTENIDO ÍNTIMO

### HACKEO O CRACKEO

Acceso no autorizado a cuentas de correo, redes sociales o dispositivos. Esto podría implicar recopilar información de manera no autorizada, bloquear o desactivar cuentas o perfiles e incluso el uso de esas cuentas para desprestigiar o difamar.

### DOXEO

Investigar, compilar y difundir información que permita identificar a una persona sin su consentimiento, muchas veces con la intención de tener acceso o contacto con la persona con fines de acoso u otros fines nocivos.

### HURTO DE CONTENIDO ÍNTIMO

La recopilación o robo de información puede implicar una pérdida de información, así como su modificación sin autorización.

### CIBERVIGILANCIA

El monitoreo constante de las actividades en línea de la persona, su vida diaria, o información, sea pública o privada.



#### USO DE SPYWARE

Uso software para espiar y obtener información de otros dispositivos o acceso a cuentas sin el consentimiento de la persona usuaria. Puede darse a través de software que active la webcam al detectar luz en la habitación o que comparta pantalla con otro dispositivo, etc.

#### USO DE GPS...

y otros servicios de geolocalización para rastreo de movimientos. Puede darse a través de apps que compartan la ubicación en tiempo real con otro teléfono móvil.

# VIOLENCIAS EN ENTORNOS DIGITALES

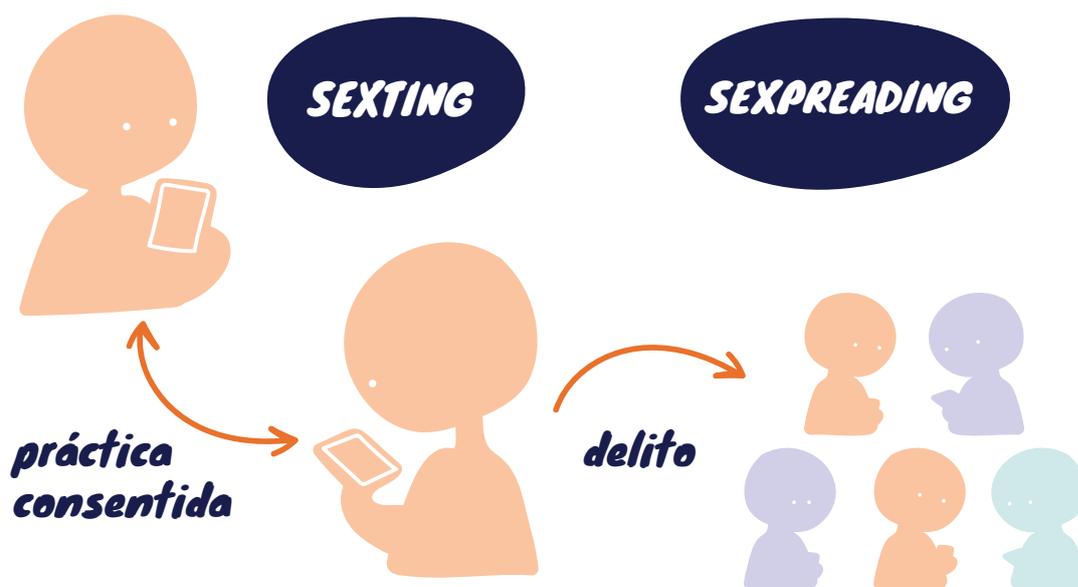
3/4

## PRÁCTICAS BASADAS EN LA EXTORSIÓN Y DIFUSIÓN DE CONTENIDO ÍNTIMO

### DIFUSIÓN DE CONTENIDO ÍNTIMO

Compartir de manera no autorizada cualquier tipo de información, datos o detalles privados relacionados a una persona. Es posible que también hayas oído que se refieren a esto como **sexpreading**, generalmente en esos casos hace referencia a la difusión de contenido de carácter sexual, fotos o vídeos explícitos, distribuidos sin consentimiento a través de whatsapp u otras redes y plataformas.

Es importante no confundir **sexting** y sexpreading, el sexting es una práctica sexual en la que se comparte contenido sexual propio de manera consentida con otra persona. El sexpreading es la difusión de contenido de otras personas sin consentimiento. También puede ser que hayas oído que le llaman pornovenganza, es importante tener claro que es una manifestación de violencia machista y que ese material se ha difundido sin consentimiento.



# **VIOLENCIAS EN ENTORNOS DIGITALES**

**4/4**

## **PRÁCTICAS BASADAS EN LA EXTORSIÓN Y DIFUSIÓN DE CONTENIDO ÍNTIMO**

### **ROBO DE IDENTIDAD/CREACIÓN DE PERFILES FALSOS**

Uso de la identidad de alguien sin su consentimiento; Creación y divulgación de datos personales falsos, con la intención de dañar la reputación de una persona u organización. Esto incluye acceso, envío, manipulación o borrado de correos u otro tipo de contenido sin consentimiento.

### **MANIPULACIÓN DE CONTENIDO GRÁFICO O CREACIÓN DE CONTENIDO FALSO**

Modificar, sacar de contexto o elaborar contenido gráfico (fotos o vídeos) falso con el fin de desprestigiar o difamar a otra persona.

### **CIBEREXTORSIÓN**

Forzar a una persona a actuar en contra de su voluntad a través de amenazas o intimidación a través de medios digitales. Es posible que también hayas oído que se refieren a esto como **sextorsión**, en ese caso hace referencia a amenazar con la difusión no consentida de contenido de carácter sexual.

### **GROOMING**

Acoso y abuso sexual de una persona adulta a otra menor de edad. Generalmente la persona adulta busca ganarse la confianza de la menor para luego involucrarle en actividades sexuales, en ocasiones usando mentiras, amenazas y extorsiones.

### **CAPTACIÓN DE TRATA CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL**

Las redes de trata en ocasiones utilizan las redes sociales para captar a menores y mujeres a través de engaños y falsas promesas. La finalidad última de estas redes es la explotación sexual de las personas captadas. Algunas de las técnicas que utilizan son fáciles de detectar, como por ejemplo las ofertas de trabajo excesivamente bien remunerado; otras son más complejas, como por ejemplo fingir una relación afectiva para generar dependencia emocional y así poder manipular o extorsionar.

Te voy a dejar por aquí **ALGUNOS EJEMPLOS** para detectar estas tácticas en el ámbito de la **PAREJA**:

ACOSAR O CONTROLAR A TU PAREJA USANDO EL MÓVIL

CONTROLAR EL USO DE LAS REDES SOCIALES DE TU PAREJA

INTERFERIR EN LAS RELACIONES DE TU PAREJA EN INTERNET CON OTRAS PERSONAS, POR EJEMPLO CONTROLANDO CON QUIEN HABLA A TRAVÉS DE WHATSAPP O INSTAGRAM.

ESPIAR EL MÓVIL DE TU PAREJA

EXIGIR A TU PAREJA QUE DEMUESTRE DÓNDE ESTÁ CON SU GEOLOCALIZACIÓN

OBLIGAR A TU PAREJA A QUE TE ENVÍE IMÁGENES ÍNTIMAS

MOSTRAR ENFADO POR NO TENER SIEMPRE UNA RESPUESTA ONLINE INMEDIATA...

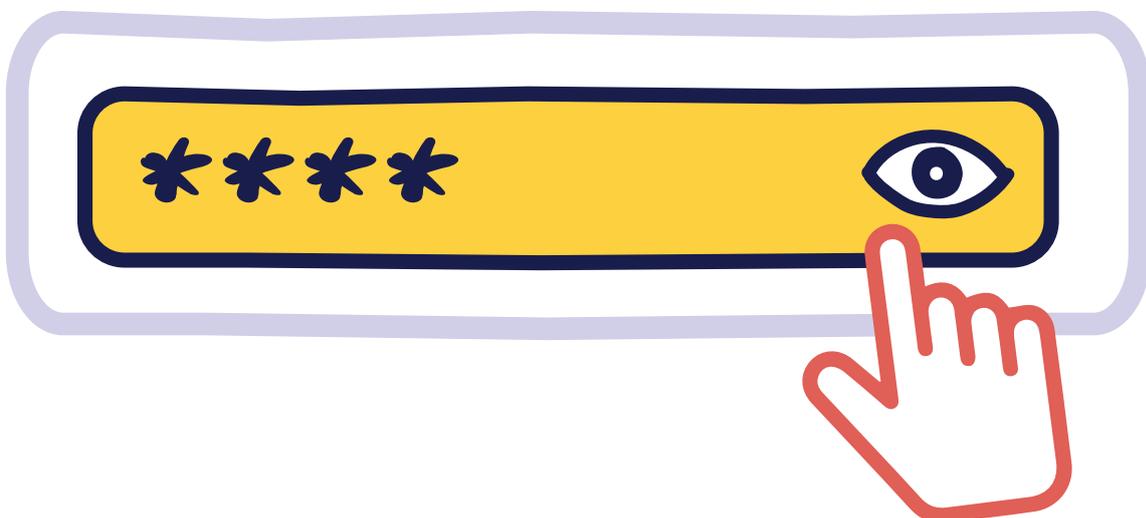
OBLIGAR A TU PAREJA A QUE TE MUESTRE UN CHAT CON OTRA PERSONA

CENSURAR FOTOS QUE TU PAREJA PUBLICA Y COMPARTE EN REDES SOCIALES

FORZAR A TU PAREJA PARA QUE TE FACILITE LAS CLAVES PERSONALES DE SU TELÉFONO O DE SUS REDES SOCIALES

INSTALAR SOFTWARES O APPS EN SU ORDENADOR, TABLET O MÓVIL PARA SABER DÓNDE ESTÁ

ENVIAR ESAS FOTOS DE TU PAREJA O AMIGA AL GRUPO DE WHATSAPP DE TUS AMIGOS



## **Y ALGUNOS MÁS para detectar esas tácticas en OTROS ÁMBITOS:**

RECIBIR COMENTARIOS HOSTILES SOBRE TU CUERPO EN FOTOS O PUBLICACIONES DE TUS REDES SOCIALES

RECIBIR AMENAZAS EN TUS REDES SOCIALES

RECIBIR INSULTOS O AMENAZAS DE MANERA MASIVA EN TUS REDES SOCIALES

DIFUSIÓN EN INTERNET DE INFORMACIÓN PRIVADA QUE PERMITE IDENTIFICARTE: TU NOMBRE COMPLETO, LA DIRECCIÓN DE TU CASA, TU TELÉFONO...

ENCONTRAR PERFILES CON TU NOMBRE O FOTOS TUYAS EN WEBS O APPS QUE NO HAN CREADOS POR TÍ

ENCONTRAR VÍDEOS DE CARÁCTER SEXUAL EN LOS QUE APARECES EN PÁGINAS PORNOGRÁFICAS SIN HABER DADO CONSENTIMIENTO PARA ELLO.

CHANTAJEARTE PARA QUE TENGAS SEXO CON OTRAS PERSONAS A CAMBIO DE NO DIFUNDIR FOTOS O VÍDEOS DONDE APARECES.



# Y... ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE ESTAS VIOLENCIAS?

1/3

## RECONÓCELAS

El primer paso es aceptar que insultos, acoso, difamaciones o difusión de información personal o contenido íntimo es violencia, al igual que espiarnos o suplantar nuestra identidad. Si tienes dudas sobre si algo es violencia o no, lo mejor que puedes hacer es hablarlo con alguien, seguramente si alguien lo ve desde fuera podrá ponerle más objetividad que tú y además ayudarte o acompañarte en el proceso que decidas emprender.

## DOCUMENTA

Puedes llevar a cabo un diario de incidentes, donde quede registrada cada problemática. Para ello puedes hacer capturas de pantalla, especialmente si consideras que la situación es grave y pone tu vida en peligro. Existen sistemas de peritaje digital para certificar que la información documentada es real y no ha sido modificada.

## BLOQUEA

Si crees que no es grave pero no te apetece que esa persona siga molestandote puedes bloquearla, es una opción válida.

## REPORTA

Las redes sociales suelen tener una forma concreta de reportar agresiones y ataques. Twitter desarrolló un **sistema específico** para reportar amenazas, abuso, cuentas hackeadas o falsas, spam o contenido sensible. Instagram tiene también un **sistema para denunciar** suplantación de identidad, incitación al odio, conductas abusivas...

Si ves que la cosa se va de las manos lo mejor es consultar con alguien experto y valorar la posibilidad de denunciar.

## BUSCA AYUDA

Es posible que te sientas perdida y que no sepas cómo afrontar la situación, recuerda que siempre puedes buscar ayuda. Existe un teléfono para atender a mujeres que están sufriendo violencia, es el **016** y otro para ayuda en ciberseguridad, que es el **017**. Si ves que no puedes llamar y prefieres hablar por Whatsapp el gobierno también tiene líneas de apoyo psicológico a través de Whatsapp, este es el teléfono: **682916136** o **682508507**.

# Y... ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE ESTAS VIOLENCIAS?

2/3

## DENUNCIA

Si la situación es grave puedes valorar denunciar, puedes consultar a la policía sin necesidad de llegar a denunciar, solo para obtener información y valorar tus opciones, recuerda que tienen un equipo especialista en delitos informáticos. Si acudir a la policía te da reparo seguramente en tu municipio tengas la opción de recibir asesoría jurídica en otros espacios. No dudes en preguntar a alguien de confianza.

## IGNORA

En ocasiones los agresores sólo buscan que les hagan caso, ignorar puede parecer una opción válida, sin embargo si optas por ella debes tener en cuenta que siempre es mejor dejar claro que no deseas mantener contacto. Si la cosa se complicara haber dejado las cosas claras desde el principio puede ayudarte en un proceso legal. No tengas miedo de parecer borde, estas en tu derecho a ser muy explícita sin necesidad de ser simpática, dejando claro que no deseas mantener ningún tipo de contacto a través de ninguna red social con esa persona, solicitando de manera expresa que deje de escribirte, enviarte fotos o que elimine lo que sea que haya publicado sobre tí.

Ten en cuenta que es posible que ignorando a esa persona o pidiéndole que pare esta no lo haga, si fuera así recuerda las opciones anteriores.

## TOMA MEDIDAS DE SEGURIDAD

Si has sufrido algún ataque deberías avisar a tu entorno, para que lo tengan en cuenta si ven cosas poco habituales en tus redes sociales. Aprovecha también para cambiar las contraseñas de acceso a tus dispositivos, tu correo y tus redes sociales y para revisar si tienes algún programa o App que no hayas descargado de manera voluntaria en tus dispositivos.

En ocasiones los acosadores pueden buscar hacer daño a tus seres queridos, así que es recomendable que las medidas de seguridad sean tomadas también por tus familiares y amistades.

# Y... ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE ESTAS VIOLENCIAS?

3/3

## DAR SOPORTE A OTRAS PERSONAS

Si estás cerca de una persona que está siendo atacada ofrécete para darle soporte. Ten en cuenta que es posible que esta persona no tenga claro qué hacer, procura no presionarla o estresarla más, simplemente ofrécele información y tu apoyo.

Si ha sido víctima de alguna agresión grave, como doxeo, puedes ofrecerle acudir a la policía o hablar con alguna persona adulta de confianza para valorar cómo actuar o buscar ayuda especialista.

En caso de que esta persona esté recibiendo acoso a través de sus redes sociales podéis organizaros para llevar sus redes y recopilar la documentación previa a la denuncia sin que ella tenga que cargar con la lectura de mensajes hostiles.



# ALGUNOS CONSEJOS MÁS SOBRE...

1/2

## CONTRASEÑAS DE TUS DISPOSITIVOS Y REDES SOCIALES

- Usa contraseñas fuertes y no las compartas (procura que sean largas, que combine mayúsculas, minúsculas, números y símbolos).
- No uses la misma contraseña para distintas aplicaciones, por ejemplo: no uses la misma contraseña para tu mail, tu Instagram o tu Tik Tok.
- Cámbialas con periodicidad, cada dos o tres meses por ejemplo.
- No marques la opción de recordar contraseña en ordenadores compartidos, por mucho que sea más cómodo.
- Existen aplicaciones como Keepass para guardar tus contraseñas.

## RASTREO

- Puedes instalar bloqueadores de publicidad o espías como Adblock Plus o Ghostery.
- Revisa las opciones de configuración de tu navegador para mejorar la privacidad y seguridad, como por ejemplo borrar las cookies o bien usar motores de búsqueda que sean más respetuosos con la privacidad, como DuckDuckGo.
- Si alguien intenta rastrear tus movimientos puede hacerlo de dos formas: a través de las cookies y a través de la huella digital de tu navegador; para ello es útil cambiar de navegadores en función de para qué los uses. También puedes considerar usar otros navegadores o buscadores como Tor Browser Bundle.
- Si no te apetece usar otros navegadores siempre puedes usar la opción “Ventana Privada” o “Modo Incógnito”.
- Actualiza regularmente tu navegador y manten tu historial limpio o bórralo cuando cierres la ventana.
- Cierra la sesión de tus cuentas al salir del navegador.
- Puedes usar correos seguros como Riseup.

# ALGUNOS CONSEJOS MÁS SOBRE...

2/2

## REDES SOCIALES

- No uses tu perfil personal para crear eventos o registrarte en otras webs.
- Revisa de manera regular las configuraciones de privacidad y seguridad.
- Consulta los cambios en la política de privacidad.

## MÓVIL

- Utiliza una contraseña fuerte para proteger tu teléfono.
- Cambia la contraseña o el patrón de acceso a tu teléfono con regularidad.
- Comprueba la configuración de tu teléfono y cambia lo que consideres necesario (ubicación, contactos, fotos, cámara...).
- Revisa las Apps que hay en tu teléfono y asegúrate de haber instalado todas voluntariamente.
- Verifica los permisos de las aplicaciones de manera regular y elimina aquellas que no utilices.
- Recuerda que hay spam y virus, no abras cualquier enlace.
- Inhabilita el rastreo por ubicación. (Sí, esto te impedirá usar el GPS, puedes activarlo en el momento en que lo necesites (Configuración de Google > Servicios > Ubicación)





Ajuntament d'Elx

CASA DE LA DONA



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



EQUALITY  
MOMENTUM  
Auditoria, Consultoria &  
Planificación en Igualdad