



## La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales

Edita y coordina:

Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales  
<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer>

Autoría:

Ianire Estébanez. Psicóloga especialista en violencia en jóvenes y prevención  
<http://minoviomecontrola.com>

Depósito legal: SE 2195-2018

Haz un uso responsable de los recursos. Si decides imprimir todo el documento o parte del mismo hazlo en blanco y negro y a doble cara, cuidando la elección del tipo de papel. Practica la ecoedición.



**ecoedición**  
publicaciones sostenibles



**Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual**  
**CC BY-NC-SA**

# Presentación

Las Tecnologías de la Comunicación y la Información han revolucionado nuestras vidas. Nuevas formas de comunicación digitales mediante nuevas herramientas y dispositivos que hacen posible la interacción inmediata de las personas entre ellas y su entorno. Nuevas posibilidades que avanzan a un ritmo vertiginoso para, en principio, mejorar la vida de las personas. Una realidad digital que se ha incorporado a nuestro día a día, cualquiera que sea nuestra edad, con sus pros y contras. Y es que en ellas también han encontrado herramientas idóneas quienes buscan molestar, dañar o delinquir y sí, también quienes ejercen la violencia de género. Es la ciberviolencia de género.

Así, amparados por el anonimato, la accesibilidad, inmediatez, viralidad y sobreexposición de la Red, quienes ejercen la violencia hacia las mujeres han encontrado en el medio digital un ámbito más que propicio para ejercer el control, el dominio, abuso y maltrato. Un ámbito en el que las estructuras patriarcales y el machismo perviven aferrados al derecho a una libertad de expresión que no es sino puro libertinaje.

Ciberacoso o cyberbullying, sextorsión, grooming, usurpación de la identidad, usurpación de claves, sexting, revenge porn o pornovenganza son algunos de los ciberdelitos con las mujeres como víctimas cada vez más frecuentes. Preocupa en ellos dos factores fundamentales. Por un lado la vulnerabilidad de muchas mujeres debido a la brecha digital y al desconocimiento avanzado del funcionamiento y prácticas como las aplicaciones de seguimiento o control de dispositivo. Por otro lado, la edad cada vez más joven de las víctimas debido al uso masivo de estas tecnologías entre menores y adolescentes.

Desde el Instituto Andaluz de la Mujer somos conocedoras y conocedores directos de esta realidad. Vemos como la ciberviolencia de género se normaliza en discursos y contenidos accesibles en la Red, como está presente en las prácticas de las que son víctimas las mujeres que sufren maltrato y en los testimonios de por ejemplo, la mayoría de las jóvenes atendidas en el Servicio de Atención Psicológica a Mujeres Adolescentes Víctimas de Violencia de Género.

Para atender esta realidad y dotar de recursos a las y los profesionales publicamos un Protocolo de Detección e Intervención en la Atención a Víctimas de Ciberdelincuencia de Género.

Es momento de dar pasos hacia delante en firme hacia la prevención y sensibilización de las y los jóvenes en esta materia. Aportando una visión clara sobre qué es la ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales, los tipos de ciberacoso y cómo reconocer y actuar ante estas situaciones que en muchas ocasiones, por miedo o vergüenza no se denuncian. Para ello, es fundamental hacerlo implicando al profesorado y al alumnado desde las aulas.

Aprovechemos esa rapidez que nos procuran las redes sociales para, como dice la autora de esta guía, “visibilizar estas formas de violencia y crear redes de apoyo y defensa colectiva”.

**Elena Ruiz Ángel**

Directora del Instituto Andaluz de la Mujer

# Las redes sociales, espacio de violencias y de empoderamiento

Internet, las redes sociales y las aplicaciones móviles, son espacios donde aparecen numerosas formas de violencia. En los últimos años estas realidades han llegado a los centros educativos de una manera palpable.

En esta guía didáctica vamos a poner el foco en el análisis de las ciberviolencias que tienen lugar contra las mujeres adolescentes y jóvenes. El envío de contenidos sexuales humillando, la difusión de rumores y bulos, el acoso, o el control, tienen en estos espacios una gran amplitud, siendo las adolescentes protagonistas en numerosas ocasiones.

Para entender el fenómeno, no sólo debemos poner nuestra atención en las redes sociales y su difusión, sino sobre todo en los elementos sociales que influyen en la violencia que sufren las mujeres jóvenes: la presión social que viven sobre sus cuerpos; las violencias simbólicas que enfrentan día a día; los estereotipos y creencias sexistas sobre la sexualidad que las culpabilizan de lo que ocurra en las relaciones sexuales y la normalización del control en sus relaciones, hacen que este fenómeno tenga unas características concretas y complejas que tener en cuenta.

Pero también hemos de entender que las redes, como espacios públicos, en ocasiones pueden facilitar la visibilización de estas formas de violencia, fomentando la identificación entre ellas, la creación de redes de apoyo, la defensa colectiva y el ciberactivismo.

## Trabajaremos todo ello, a partir de cuatro temáticas.

El ciberacoso sexista	p. 11
El ciberacoso sexual	p. 15
El cibercontrol	p. 19
La autodefensa y respuesta colectiva	p. 22

## (Ciber)violencias en las redes

Las redes sociales facilitan la amplitud de las violencias.

- La permanencia. Todo aquello que se publica queda registrado, y puede reproducirse y compartirse.
- La inmediatez. Pensamos, sentimos y compartimos desde el momento y el instante, sin pensar en un futuro.
- La exposición. Los sentimientos y pensamientos que se comparten pueden ser vistos y reconocidos en público.
- El uso para la relación. Son espacios donde relacionarse y emocionarse con otras personas, es lo que más engancha.
- La intimidad. Las redes no permiten privacidad para secretos o situaciones íntimas, todo lo que compartimos, queda en manos de otras personas.
- La contradicción. Las redes dificultan entender el contexto en el que ocurre una situación o las contradicciones que podemos expresar en ellas.
- El público. Todo puede ser visto por una gran cantidad de personas, es un espacio social y visible.
- La vivencia. Lo que ocurre en las redes no es solo algo virtual o escrito, es sentido por quienes lo viven como algo completamente real.

**Lo que ocurre en la vida online = tiene que ver con la offline**

Estos elementos están presentes en todas las formas de violencia que ocurran en el entorno de las tecnologías de la comunicación y la relación (TRICs), pero, además, detrás de muchas de las manifestaciones de violencia más frecuentes, se encuentra la influencia de elementos sociales, de intolerancia y desigualdad, por lo que podemos hablar de la existencia frecuente de violencias machistas, sexistas, racistas, LGTBIfobias, etc. Lejos de pensar que las redes son el problema, es importante trabajar sobre lo que nos muestran.

**Lo (ciber) es la herramienta, no la causa de la violencia.**

**Las redes son el espejo donde vemos los problemas sociales.**

## **Mujeres adolescentes en una sociedad (aún) sexista**

La adolescencia es un periodo de crisis y cambio, de búsqueda de identidad y de referentes, donde la necesidad de pertenencia y reconocimiento del grupo, es vital. ¿Qué es normal? ¿Quién quiero ser? ¿Te gusto? Las redes están respondiendo a muchos de estos aspectos:

- La necesidad de encontrar gente de edad semejante con la que relacionarse. Nos lleva a querer estar donde están las demás personas.
- La necesidad de experimentar nuevas sensaciones, de arriesgar y probar. Puede llevar a exponer sentimientos de forma impulsiva o a vivir situaciones de conflicto o diferencia con otras personas de manera explosiva.
- La necesidad de valoración social. Puede llevar a exponernos en muchas fotos, a requerir el “me gusta” de otra persona para sentir valor y autoestima.

Entender estas necesidades es importante para no prejuizar a chicas y chicos y culpabilizarles en exceso, necesitamos entender que las redes conectan con su necesidad de estar en el mundo, y eso engancha y emociona.

Pero, además, el entorno social y cultural en el que viven las adolescentes hoy en día aún es muy sexista, a pesar de la igualdad formal conseguida en los últimos años.

- Perviven creencias y estereotipos que identifican comportamientos y roles diferenciados para ellas y ellos.
  
- Se reproduce violencia simbólica y presión social hacia las mujeres en medios de socialización: medios audiovisuales, TV, cine, series, videojuegos, música, moda y publicidad siguen enviando el mensaje a las chicas: “vales más si eres más sexy”.
  
- Las idealizaciones sobre el amor y las relaciones de pareja pueden hacer que las relaciones adolescentes sean dependientes y el control esté normalizado y justificado como una forma de amor.
  
- Los estereotipos y creencias sobre las relaciones sexuales que se establecen, siguen poniendo en ellas la culpa, evidenciando un modelo de sexualidad tradicional donde consideramos a ellas responsables de decir no y permitimos que ellos puedan no escucharlo.
  
- Existe una confluencia de modelos de referencia tradicionales junto con prácticas modernas y diferentes, que hace que las chicas no tengan clara o perciban la violencia como tal y se echen la culpa en la mayoría de los casos.



## La violencia en la red no es solo adolescente

Cuando identificamos las problemáticas que ocurren en internet directamente con el hecho de ser adolescentes, obviamos que muchas de estas situaciones ocurren igual en el mundo adulto. También existen relaciones de control adultas, envíos de contenidos sexuales sin consentimiento, participación en bulos y reproducciones de mentiras que se hacen virales.

Poner el foco en las adolescentes, por vivir mayor vulnerabilidad a esas violencias, no significa que podamos concluir que los y las adolescentes son quienes crean estas situaciones. Ellas y ellos son el reflejo de lo que enseñamos en el mundo adulto, de lo que hemos inculcado no sólo con nuestras palabras, sino sobre todo con nuestros actos, y la respuesta a una sociedad que sigue perpetuando y reproduciendo la violencia contra las mujeres y la violencia sexual.

***Las redes sociales son espacios donde las violencias se están haciendo públicas y visibles, en las que los problemas que aún no hemos solucionado como sociedad se ven retratadas como en un selfie.***

La potencialidad es que ahora podemos ver estas violencias de forma directa y también podemos aprender a crear respuestas públicas y visibles a ellas.

## Ayudar a desmontar las violencias en las redes

Puede que, como persona adulta, estés algo alejada de lo que supone vivir en las redes sociales, subir fotos y selfies, emocionarse con conocer gente nueva, creerse una mentira y haberla difundido, enfadarse a través de estos espacios. Una de las primeras cosas que vamos a tener que hacer para poder ayudar a nuestro alumnado, es experimentar lo que significa tener red social y acercarnos a su realidad: que nos cuenten qué redes sociales utilizan, cómo las usan, qué situaciones viven frecuentemente, crearnos un perfil, probar, equivocarnos, pasarlo bien y mal en ellas.

No podremos ayudar a analizar la realidad social de la violencia en las redes, si sólo tenemos prejuicios negativos sobre su uso. Las violencias tienen una raíz social, así que poner el foco en lo poco que nos gustan las redes, solo nos hará alejarnos del alumnado y que no quieran hacer un análisis crítico de lo que pasa en ellas. Escuchar y participar de su mundo va a ser fundamental para poder hacer un aprendizaje desde dentro. Por eso:

1. Participa, acércate a su realidad, conoce cuáles usan.
2. Difunde, busca los vídeos y contenidos que estén más presentes en su día a día para analizarlos. Actualízate.
3. Si hablan de una red o una tecnología que no conoces, pregúntales, deja que te expliquen y te la presenten.
4. Facilita un ambiente donde se pueda hablar y nos respetemos, sin respuestas estigmatizantes.
5. Aprovecha cada oportunidad y cada vivencia que te cuenten para educar en el respeto y sensibilizar contra la violencia.
6. Tu actitud va a ser más importante que tus palabras o conocimientos. Expresa de forma clara y pon en palabras tu rechazo a la violencia y tu disponibilidad para ayudar: sé un referente.
7. Muestra claramente tu rechazo y corta los comentarios en forma de bromas sexistas que se puedan hacer.
8. Si una alumna te cuenta algo que le hace sufrir, escúchala, no la juzgues y/o pide acompañamiento.

#yonocompartoviencia



**Ciberacoso sexista**  
La humillación

Las redes sociales son una herramienta de relación en la adolescencia. Investigaciones recientes confirman que quienes no pueden tener acceso a esta forma de relación con sus iguales pueden estar en riesgo de exclusión social, por lo que eliminar de las redes a las adolescentes, podría suponer un perjuicio. Esta eliminación siempre debería ser una decisión propia, pues no poder estar donde todo el mundo habla, comparte y se relaciona, puede suponer su aislamiento social.

La prevención de la violencia en las redes pasa por diseñar estrategias para enseñar a chicas y chicos a relacionarse sin violencia y a tener mayor conciencia de las repercusiones de lo que dicen de las demás personas.

## ¿Qué es?

Cuando hablamos de ciberacoso hablamos de una conducta que se dirige de forma reiterada hacia alguien, que se realiza para hacerla sentir mal, o que se convierte en frecuente por la cantidad de personas que se unen a la repetición del acoso. Las y los adolescentes y jóvenes pueden utilizar las redes sociales y aplicaciones móviles para comenzar rumores sobre compañeras o insultar de una forma pública. Cuando esta conducta se convierte en algo recurrente contra una chica ya sea por parte de un compañero o compañera o por un grupo, hablamos de acoso.

El **ciberacoso con carácter sexista** hace referencia a que el insulto o contenido del acoso en las redes utiliza como pretexto: una característica personal de una chica, que no entra dentro de los comportamientos que se consideran adecuados en ellas; o bien se dirige sobre su cuerpo por no entrar en el estereotipo de belleza femenina; o incluye rumores sexistas (como violencia derivada por celos o rupturas de relaciones, sobre las relaciones sexuales que se establecen, la generación de rumores y rivalidades...)

## ¿Qué se esconde detrás?

El elemento más importante para entender las consecuencias de esta forma de violencia es la humillación pública que supone. Enviar a través de redes insultos como **#gorda**, **#fea** en referencia a sus cuerpos, o **#guarra** difundiendo exageraciones, mentiras o bulos, tiene dos componentes violentos. Por un lado, la violencia que está en el insulto hacia una característica propia o la crítica a algo que se ha hecho (o no). Y, por otro lado, el componente de humillación de que ese insulto se haga en un espacio público, delante de otras personas, que otras personas estén participando, o que el conjunto de quienes son testigos del acoso no lo corten o digan algo.

Esta es una de las cosas que hace diferente al ciberacoso del acoso tradicional: **las redes pueden facilitar que el elemento de repetición de la violencia se consiga con la participación de muchas personas a la vez repitiendo el mismo insulto, humillación o forma de violencia, con simplemente “compartir el mensaje”.** Algunas situaciones de ciberacoso podrían existir incluso sin una intencionalidad de que lleguen a ser virales. Siguiendo una “broma” o difundiendo un “hilo” aunque a veces ni siquiera se conozca a la chica a quien se dirige ese acoso, **se está participando y difundiendo ciberacoso.**

La realidad del ciberacoso es que no hay un motivo concreto para ser acosada, es decir, no debemos buscar la causa en quien sufre el acoso, o perder el tiempo en analizar los detalles de la situación, cómo comenzó, o por quién, si fue verdad o no, sino **centrarnos en quienes acosan y quienes lo ven.** Y estas personas pueden ser tanto chicos como chicas con ideas sexistas y prejuicios hacia las mujeres.

Hemos de tener en cuenta que lo que ocurre en el aula puede ocurrir también en la red, y viceversa. **El ciberacoso es una forma de violencia que puede integrar lo offline y online. No se acaba simplemente apagando la pantalla.**

## ¿Cómo trabajarlo?

Nos centraremos en trabajar los temas de fondo que están detrás del ciberacoso, juntando a la clase en círculo, a ser posible, y facilitando el diálogo y el respeto.

### 1. La presión por entrar dentro de un estereotipo de belleza.

Divide a la clase en varios grupos y pídeles que dibujen al chico ideal y chica ideal instagramer. Pídeles que expongan las características que han definido en ese ideal y debate después: ¿Existen parecidos en los dibujos de chicas y de chicos? ¿Qué supone que un cuerpo sea perfecto? ¿Nos influyen las imágenes y selfies que vemos día a día? ¿Qué se exige en el cuerpo de las chicas? ¿Y en el de los chicos? Puedes buscar imágenes de publicidad sobre hombres y mujeres y ver si se parecen a lo que han identificado en su ideal. *La clave es: cuestionar los cánones de belleza y el posturo, identificar la presión y cosificación que viven las mujeres en la publicidad y medios (violencia simbólica) y fomentar el respeto a la diversidad de cuerpos.*

### 2. Las creencias sexistas sobre las chicas

De forma anónima les pediremos que escriban en post-its frases o comentarios que han leído contra las chicas en las redes sociales, identificando en qué red social ha tenido lugar y qué mensaje era (uno por post-it). Meterán los mensajes en una caja e iremos leyendo todos los que han recogido. Después, reflexionaremos ¿Hay coincidencias en estos mensajes? ¿Se repite alguna creencia sexista en ellos? ¿Cómo se sienten las chicas al escuchar esto? ¿Y los chicos? ¿Podemos entender que hay chicas que viven una violencia continuada y repetida? ¿Cómo podríamos hacer para que estos insultos tan frecuentes acaben? *La clave es: darnos cuenta de la importancia de las creencias sexistas que nos han enseñado, de la influencia que puede tener recibir un insulto de forma recurrente, incluso aunque no sepamos quién nos lo ha dicho y dar una oportunidad a que piensen posibles respuestas colectivas de apoyo a quienes viven ciberacoso.*

#yonocompartoviencia



**Ciberacoso sexual**  
El no consentimiento

## ¿Qué es?

Al hablar de ciberacoso sexual hablamos de una forma de acoso que busca crear, dentro de la red, un espacio que sea **intimidatorio, y de carácter sexual**. Esto puede conseguirse mediante el envío reiterado de mensajes con carácter sexual, la petición de fotografías sexuales, el envío de este tipo de contenidos sin que ellas lo hayan pedido, o la difusión de fotografías o vídeos suyos sin consentimiento.

El elemento más importante para entender esta forma de violencia es la reiteración y el **no consentimiento**. A veces, las adolescentes han dicho explícitamente que no quieren seguir la conversación, o han expresado su negativa a enviar fotos o contenidos eróticos, o le han dicho a quien intentaba enviárselos, que no lo querían. Otras veces, las chicas no habrán podido hacer un NO explícito, pero eso no tiene que hacernos pensar que se merezcan el acoso.

El ciberacoso sexual es una forma de violencia que, **a golpe de click, etiqueta a chicas de una forma sexual, pone en ellas la responsabilidad de defenderse y viraliza contenidos sin su consentimiento**.

## ¿Qué se esconde detrás?

Trabajar con este tema, nos llevará explícitamente, a realizar un análisis crítico de lo que consideramos sobre la sexualidad y el consentimiento.

**El modelo de sexualidad tradicional** nos indica que los chicos tienen un instinto sexual sin límites y siempre desearán practicar sexo, que las chicas no deben desearlo, y además deben poner límites a los chicos. Esta falsa creencia nos lleva en ocasiones a castigar y culpar a las chicas por establecer relaciones sexuales, por no haber dicho NO de una forma explícita, o por entrar en un juego erótico del que no eran conscientes en su momento. La realidad es que **la sexualidad es un derecho a explorar que, tanto chicos como chicas tienen, y nuestra sociedad sigue castigando solo en ellas**. Nuestro foco de atención deberá estar no en los detalles del caso, sino en el motivo por el que la gente lo comparte.



En ocasiones se ha descubierto que un contenido sexual que se estaba difundiendo por redes no pertenecía realmente a la chica a la que se acosaba, y eso no ha impedido que se la siguiera insultando.

También se han difundido vídeos o fotografías en las que aparecían practicando sexo una chica y un chico, y el insulto sólo se ha dirigido hacia ella “por dejarse”, mientras él a veces incluso ha recibido valoración.

Detrás de algunos casos de ciberacoso sexual pueden encontrarse parejas o ex-parejas de las chicas, que están intentando difundir contenidos sexuales sin su consentimiento para humillarlas en las redes.

En casos de insistencia para conseguir quedar con una chica, o conseguir fotografías suyas, se sigue poniendo la responsabilidad en si ella accede o no, pero seguimos sin prestar atención a que insistir y forzar a alguien no puede considerarse una “táctica para ligar” sino que es una forma de **acoso o presión sexual**.

Cualquier persona que divulgue contenidos sexuales sin consentimiento está participando desde la “sensación de intimidad” en la generación de un discurso perverso y culpabilizador de las relaciones sexuales, por lo que esas personas serán las protagonistas con las que trabajar: **quienes participan de la humillación y el reenvío que lo hace viral**, y no las chicas que puedan aparecer en ellos.

Tendremos que tener en cuenta que las adolescentes viven las violencias sexuales de una forma muy normalizada y frecuente en sus formas de “baja intensidad” (insistencias, peticiones de contacto, envío de fotos o comentarios sexuales), y que el miedo o amenaza a difundir sus fotos por parte de un compañero/a estará presente en muchas, por lo que tendremos que trabajar con respeto a sus sentimientos o emociones, y sin entrar en cuestionarlas.

# ¿Cómo trabajarlo?

## 1. Qué insultamos cuando compartimos fotos sexuales

Repartiremos a la clase en varios grupos, y les presentaremos dos casos para que identifiquen: ¿Quién tiene la responsabilidad en lo que ha pasado? ¿Qué sentimientos tienen las protagonistas? ¿Cómo actuarían?

1. Estás en casa viendo la tele y de repente un conocido te manda una foto al whatsapp: “¿Esta no es tu amiga María?” Abres la foto y ¡es una foto de una amiga tuya desnuda! Hablas enseguida con ella y le cuentas lo que está circulando: “¡Lo sé, estoy desesperada, fueron unas fotos que me hice con Luis cuando estábamos juntos, y las ha reenviado a todo el mundo!” Ahora la llaman #laguarra.

2. En una noche de fiesta, estáis en un bar en el que ponen la canción que está sonando tanto y os venís arriba. Muchos de los chicos deciden hacer un streaptease y una chica también se anima. Al día siguiente, está circulando por whatsapp un vídeo donde se ve a la chica desnudándose. Está ahora mismo en las manos de todo el mundo.

*La clave es: identificar que esta violencia tiene que ver con culpar a las mujeres de su sexualidad, entender la importancia de empatizar con lo que puede suponer difundir vídeos-fotos sin consentimiento y que la responsabilidad siempre es de quienes difunden. Pensar si podemos hacer algo para cortar la difusión o apoyar a quien lo vive. Si ha habido alguna situación conocida en el centro, nunca personalizar, hablar de los detalles ni alimentar el rumor sobre ninguna alumna. Recordarles que pidan ayuda si viven alguna situación parecida.*

## 2. Vídeos que nos pueden ayudar a debatir en este tema

- Video fórum sobre el primer capítulo de “Por trece razones”
- Video “Consentimiento sexual explicado con té”

No significa NO. Pero sólo si hay un SI es consentimiento

#yonocompartoviencia



**Cibercontrol**  
No respeto tu espacio

La conectividad constante que suponen las redes, también puede llevar a las y los adolescentes a establecer relaciones de disponibilidad constante, donde exijan saber en todo momento dónde están, o con quién.

## ¿Qué es?

El cibercontrol hacia las chicas por parte de sus parejas se dirige a conocer dónde están, la ropa o maquillaje que llevan, pidiéndoles fotografías para comprobarlo, preguntándoles por los chicos con los que hablan en las redes, o los nuevos seguidores que tienen, y mostrando **celos y posesividad hacia ellas**. Revisar su última hora de conexión, echarle en cara comentarios que hace a otras personas o exigirle la inmediatez de responderle para demostrarle que le quiere, también son ejemplos de este cibercontrol.

Con frecuencia **el cibercontrol conecta con el acoso**; cuando la chica no responde al control que pretende hacer su pareja sobre ella, puede amenazarle con difundir contenidos o secretos sobre ella que le harán daño. También en ocasiones puede **justificar ese control como una muestra de cariño y amor**. Y si las adolescentes han vivido en un entorno donde también se controlaba su hora de llegar a casa, o la forma de vestir por su bien “para evitar que les pasara algo”, seguramente podrán confundir ese control de la pareja como una forma de cuidado.

## ¿Qué se esconde detrás?

Diferentes investigaciones confirman que las chicas tienden a normalizar y justificar el control en la pareja y supone una forma de violencia de género. La creencia de que es algo que pasa a todas y por tanto, es normal, la culpabilización frecuente que se hacen de los errores de la relación, o la falta de libertad de las mujeres que inculcamos en nuestra sociedad desde niñas, están detrás de esta justificación. Por tanto, para trabajar este tema, tendremos que centrarnos en **reaprender lo que significa querer, cuidar y amar a alguien respetando su tiempo, espacio y decisiones**.

# ¿Cómo trabajarlo?

## 1. El “doble check” de whatsapp

Proyectaremos en clase el vídeo “Doble Check”, sobre la última hora de conexión de nuestra pareja. Después, plantearemos las siguientes preguntas, en grupos: ¿Cómo describiríais la relación? ¿Os parece buena? ¿Cómo veis la reacción de él? ¿Y la de ella? ¿Creéis que estas cosas pasan mucho? ¿Qué pensáis sobre el control? ¿Y sobre los celos?

Después les pediremos que escriban un decálogo sobre 10 normas básicas para conectarse sin enganche a las redes y tener relaciones sin control. De los diferentes decálogos elegiremos 10 frases finales para colocar en una cartulina grande en forma de Hashtag como #amorsincontrol. *La clave es: desnormalizar el control que tanto chicas como chicos viven en sus relaciones e identificar que una relación supone respetar el espacio y tiempo de la otra persona.*

## 2. El termómetro de la violencia

Analizaremos el grado de diferentes formas de violencia, colocando un rollo de papel largo estirado en el suelo con los números de 1 al 10 marcados en él. Leeremos los siguientes ejemplos y diremos a cada participante (o grupo) que se coloque al lado del nivel que considere esa conducta, donde 1 sería mínima violencia y 10 máxima. Les animaremos a expresar por qué se colocan en ese número.

- Que tu pareja te pida que le enseñes el móvil.
- Que siempre aparezca donde estás sin haberte avisado.
- Que se ponga celoso/a cuando hablas por whatsapp.
- Que te pida una foto para saber dónde estás.
- Que tu pareja te diga que bloquee a tu ex.
- Que tu pareja se meta con tu forma de ser.

*La clave es: reforzar y escuchar los argumentos de quienes lo consideran violencia. Durante el debate, daremos opción a quien quiera a cambiarse de nivel si ha cambiado de idea, y sacaremos conclusiones de lo que han aprendido.*

#yonocompartoviencia

grl  
pwr



**Autodefensa** #Yositecreo  
#Yositeapoyo #Yotambién  
Juntas podemos

## ¿Qué es?

La autodefensa en las redes es una forma de respuesta ante las violencias que se reciben en ellas, pero sobre todo es una actitud. Una actitud que implica:

- Ser consciente de que la única responsabilidad del acoso, la presión o el control, está en quien lo ejerce, nunca en quienes lo reciben.
- Saber que todas las personas tenemos derecho a participar en las redes sin recibir violencia.
- Buscar ayuda cuando no sabemos cómo defendernos, o pedir una respuesta colectiva para no sentirnos solas frente a la violencia.

Si la ciberviolencia existe, es porque existe violencia en la vida real, y la red también es vida real. La autodefensa y el apoyo colectivo busca centrarse en responder a quienes agreden, o en apoyar a las víctimas del acoso, creando redes de apoyo aprovechando la potencialidad de las redes.

**Sabemos que el silencio apoya la violencia. No quedarnos calladas ni callados ante ella, es la única forma de cambiar.**

## ¿Cómo trabajarla?

### 1. Teniendo acceso a un internet diferente

Se reparte la clase en varios grupos y a cada grupo se le asigna un ejemplo de Youtuber que trabaje la igualdad o la diversidad: PsicoWoman, HollyMolly, QueerAvengers, y YellowMellow. Se les pedirá que vean su canal y que elijan entre sus videos alguno que les haya interesado, y que realicen un video para el resto de la clase como si fueran Youtubers para explicarles el tema que han visto. *La clave es que la red es muy amplia y podemos encontrar referentes diferentes y crear nuevos mensajes. Podemos cambiar también estando dentro.*

### 2. Respondiendo colectivamente

Después de haber trabajado sobre algún ejemplo de ciberacoso, colocamos a la clase en grupos para que elaboren posibles respuestas colectivas a la violencia. ¿Cómo podríamos hacer para no dejar solas a quienes viven ciberacoso? ¿Somos conscientes de lo que influye callarnos cuando lo vemos? ¿Nos damos cuenta de que para que algo se haga viral significa que lo ha compartido mucha gente? ¿Qué podemos aprender de esto? ¿Se nos ocurre alguna acción para visibilizar el acoso? Cuando lo vemos, ¿cómo podríamos reaccionar? ¿Conocemos algún ejemplo de respuesta colectiva? *La clave es creer en ellas y ellos. A veces, nos dan respuestas que nos sorprenden y nos demuestran que la gente adolescente y joven ya está cambiando.*

#Yonocompartoviencia #Yonomecalloantelaviolencia  
#Yoteapoyo #Yotambién



**Recuerda: La violencia de género es un delito, también si ocurre en las redes. Si la detectas, pon en marcha los protocolos de actuación, o dirígete al Instituto Andaluz de la Mujer.**

## **Teléfono gratuito del Instituto Andaluz de la Mujer: 900 200 999**

[www.iam.junta-andalucia.es](http://www.iam.junta-andalucia.es)  
[@IAMJunta](https://facebook.com/institutoandaluzdelamujer@IAMJunta)  
[youtube.com/user/InstitutoAndMujer](https://youtube.com/user/InstitutoAndMujer)

C/ Doña María Coronel, 6. 41003 - Sevilla  
t. 954 544 910 | Fax. 954 544 911

## **Centros provinciales de la mujer**

Instituto Andaluz de la Mujer **Almería**  
C/ Paseo de la Caridad, 125  
Finca Sta. Isabel. Casa Fischer  
04008 - ALMERÍA | t. 950 006 650  
[cmujer.almeria.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.almeria.iam@juntadeandalucia.es)

Instituto Andaluz de la Mujer **Cádiz**  
C/ Isabel la Católica, 13  
11071 - Cádiz  
t. 956 007 300  
[cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es)

Inst. Andaluz de la Mujer **Córdoba**  
Avda. Ollerías, 48  
14071- Córdoba  
t. 957 003 400  
[cmujer.cordoba.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.cordoba.iam@juntadeandalucia.es)

Inst. Andaluz de la Mujer **Granada**  
C/ San Matías, 17  
18009 - Granada  
t. 958 025 800  
[cmujer.granada.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.granada.iam@juntadeandalucia.es)

Instituto Andaluz de la Mujer **Huelva**  
Pza. San Pedro, 10  
21004 - Huelva  
t. 959 005 650  
[cmujer.huelva.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.huelva.iam@juntadeandalucia.es)

Instituto Andaluz de la Mujer **Jaén**  
C/ Hurtado, 4  
23001 - Jaén  
t. 953 003 300  
[cmujer.jaen.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.jaen.iam@juntadeandalucia.es)

Instituto Andaluz de la Mujer **Málaga**  
C/ San Jacinto, 7  
290007 - Málaga  
t. 951 040 847  
[cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es)

Instituto Andaluz de la Mujer **Sevilla**  
C/ Alfonso XII, 52  
41002 - Sevilla  
t. 955 034 944  
[cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es)

**O también puedes dirigirte al Centro Municipal de Información a la Mujer más cercano.**

**#yonocompartoviencia**

La ciberviolencia hacia las  
adolescentes en las redes  
sociales



Instituto Andaluz de la Mujer  
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES**

Colabora: **CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**