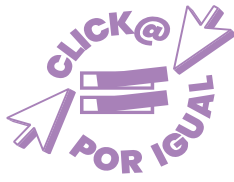




Prevención y protección ante la violencia de género digital



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

- ▶ ¿Por qué es importante esta guía?
- ▶ La violencia de género digital.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

- ▶ Violencias relacionadas con la creación o difusión digital de fotos, videos, etc... de contenido íntimo sin consentimiento.
- ▶ Violencias relacionadas con el acoso: Ciberhostigamiento y ciberacoso.
- ▶ Ciberviolencia por parte de nuestra pareja o expareja.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LÍNEA

- ▶ Configuración de perfil en RRSS.
- ▶ Protege tus dispositivos móviles.
- ▶ Comprueba que no hay problemas con tu dispositivo.
- ▶ Comparte información sobre la violencia de género digital.

¿CÓMO ACTUAR ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL?

- ▶ ¿Qué puedo hacer si estoy sufriendo violencia de género digital?
- ▶ ¿Cómo puedo ayudar a mis hijas y/o nietas víctimas de violencia de género digital?
- ▶ ¿Cómo actuar si me doy cuenta que mi hijo, mi hija o un familiar ciberagrede?

APPS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

FICHA DE RECURSOS PARA ATENCIÓN O DENUNCIA

WEBGRAFÍA



INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA GUÍA?

Hoy día nuestras relaciones personales y profesionales están entrelazadas con el mundo digital. Seguramente habrás notado que las nuevas tecnologías han cambiado nuestra manera de comunicarnos: utilizamos diariamente varias aplicaciones y redes sociales que nos permiten hablar inmediatamente y siempre que queremos con los demás. Así, gracias a los espacios virtuales a los que tenemos acceso, nuestros vínculos sociales se ven ampliados y enriquecidos.



Sin embargo, tal como en el mundo físico, existen algunos riesgos al navegar por las redes sociales: el ámbito virtual puede convertirse en un espacio de prolongación de la violencia ejercida contras las mujeres, jóvenes y niñas en el día a día. Pero, si bien es cierto que estas amenazas existen, no deja de ser verdad que también existen muchas maneras de evitarlas. **Así que recuerda: todas y todos tenemos habilidades suficientes para luchar contra la violencia de género digital.** Basta sólo con saber usar nuestras competencias, siempre con criterio y apoyarse mutuamente.

Porque es fundamental continuar con la labor de sensibilización y de prevención en torno a este fenómeno para asegurar que las mujeres disfruten de las redes con total seguridad y libertad, aquí tienes esta guía que te acercará a la problemática de la violencia de género digital. A continuación te ofrecemos unas pautas para identificar las señales de violencia y te facilitamos varios recursos y servicios que te pueden ayudar a ti o a quienes lo necesitan en tu entorno. Saber a qué te enfrentas te permitirá hacer mejor uso de tus habilidades cuando navegas por Internet y a la hora de acompañar a otras posibles víctimas. ¿Empezamos?



LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

La violencia de género digital puede adoptar varias formas que analizaremos juntas a continuación. También, a pesar de que no lo parezca, hay que recordar que **siempre está vinculada a la violencia en el mundo “real”** por las consecuencias concretas y físicas que puede tener. Afortunadamente, hoy día, la sociedad está siendo cada vez más consciente de esta realidad: gracias a la labor de incidencia política de determinados grupos y entidades, los gobiernos han conseguido incluso abordar el problema. Pero también depende de cada una/o de nosotros/as luchar contra estos comportamientos violentos, de ahí la importancia de saber lo que abarcan.



¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL?

Son violencia de género digital todos los actos de violencia perpetrados contra las mujeres de forma sostenida y repetida en el tiempo, directa o indirectamente a través de las tecnologías de la información y la comunicación (redes sociales, Whatsapp, correo electrónico...). Estas agresiones provocan, o es probable que produzcan, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico para las víctimas, pudiendo ocurrir en la vida pública o privada, o provocando obstáculos al ejercicio de sus derechos y libertades fundamentales.

ALGUNOS DATOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LÍNEA:

La violencia de género digital dificulta a las mujeres, adolescentes y niñas el disfrute de las tecnologías digitales, que se han convertido en herramientas claves para su desarrollo personal y profesional. Por ejemplo, el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) recuerda en su estudio *Políticas públicas contra la violencia de género 2022*, que hoy día en España, el 54% de las mujeres que ha sufrido acoso a través de las redes sociales ha experimentado ataques de pánico, ansiedad o estrés.

Esta violencia digital además se ve propiciada por la propia estructura de los espacios virtuales (el anonimato, la inmediatez, la viralidad y la sobre-exposición en la red) lo que desemboca a menudo en la exclusión de las mujeres de los espacios digitales. A nivel mundial la asociación Plan Internacional ha mostrado en su informe *(In)seguras online* que más de un cuarto de las niñas encuestada ha tenido que limitar el uso de RRSS o abandonarlas por completo, tras haber sufrido acoso online.

Nuestra meta hoy, es seguir el impulso de la sociedad y darte las llaves para que puedas luchar activamente contra este tipo de violencia, y que sepas cómo reaccionar ante varios tipos de situaciones, porque, como ya sabes, ¡el conocimiento es poder!





TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

Como sabes, el mundo digital está en continuo cambio y esta continua transformación también se refleja en los tipos de violencia de género que se desarrollan en la red. Hay que tener en cuenta que internet es la herramienta que se utiliza para ejercer este tipo de violencia, no la causa, y que esta se produce por la desigualdad todavía existente en nuestra sociedad entre mujeres y hombres.

A través de esta guía vamos a definir y reflexionar sobre diferentes tipos de violencia de género digital con el objetivo de aprender a reconocerlas, fortalecer nuestra seguridad en la red y combatirlas.

Los diferentes tipos de violencia de género digital se manifiestan de las siguientes formas:

Violencias relacionadas con la creación o difusión digital de fotos, videos, etc... de contenido íntimo sin consentimiento

Este tipo de violencia está relacionada con la creación y/o difusión sin consentimiento de fotos, vídeos, imágenes.. de contenido íntimo de una persona, con el fin de perjudicarla, humillarla, chantajearla... Puede darse en diferentes contextos y relaciones personales: dentro de las relaciones de pareja o expareja, conocidos, por robo o acceso a nuestros dispositivos, fotos de contenido sexual realizadas en lugares públicos, etc.

Vamos a poner un ejemplo:

Imagina que envías a tu pareja una foto tuya de contenido sexual. Tú estás de acuerdo en realizar esta actividad para compartirla entre vosotros (a esta práctica se le denomina **sexting** y consiste en enviar de forma voluntaria y consentida imágenes o videos de contenido sexual).

El hecho de querer realizar esta práctica no significa que quieras que ese contenido se difunda por la red o que llegue a personas a las que no se lo envíes tú. Es decir, todas las personas tenemos derecho a utilizar las TIC's para expresar nuestra sexualidad y hacerlo **no significa que demos también nuestro consentimiento para que ese contenido sea difundido sin nuestro permiso**. Cuando esto ocurre se trata de violencia de género digital y puede darse de diferentes formas:

Sexpreanding. Envío o intercambio de fotografías o vídeos de contenido sexual de una tercera persona sin su consentimiento. Imagina que la persona a la que enviaste tu foto decide compartirla con otras personas sin preguntarte si estás de acuerdo en que lo haga.

Sextorsión. Se utilizan imágenes íntimas (vídeos o fotografías) para chantajear a una persona, amenazando con difundirlas si no se obtiene alguna contrapartida: dinero, actos sexuales, etc. Imagina en el ejemplo planteado que esta persona te chantajea con enviar esa foto a alguien de tu familia si no le mandas más fotos o si no haces algo que tú no quieres hacer.

Las consecuencias de este tipo de violencia hacia la mujer que la sufre son muy variadas: daños psicológicos, físicos, sexuales, emocionales, económicos, laborales, familiares y sociales. Además, muchas mujeres son culpabilizadas por realizar estas acciones o por no protegerse al realizarlas, en lugar de resaltar el comportamiento ilícito y violento de los agresores. **Vivimos en una sociedad donde se sigue señalando a las mujeres por expresar libremente su sexualidad** y muchas de ellas cuando ven sus imágenes distribuidas, tienen que vivir en un contexto de humillación y vergüenza permanente que afecta a todos los niveles: personal, familiar y social.

Buenas prácticas relacionadas con estos tipos de violencia:

Es importante remarcar que este tipo de violencia existe y conocerla es el primer paso para atajarla. A continuación te damos algunas recomendaciones para prevenirla:

- ▶ Si decides enviar fotos con contenido íntimo procura que no se te reconozca (que no se vea tu cara, por ejemplo.)
- ▶ Piensa que las amistades y las relaciones cambian a lo largo de la vida y que las imágenes una vez enviadas escapan a nuestro control.
- ▶ Controla los soportes donde almacenas tus fotos y videos, podrían ser utilizados sin tu consentimiento.

Violencias relacionadas con el acoso: Ciberhostigamiento y ciberacoso

Varios estudios (Reyns, Henson y Fisher, 2011) ponen de manifiesto que las mujeres tienen mayor probabilidad de sufrir este tipo de ciberviolencia.

El **ciberhostigamiento** se produce cuando una persona de forma reiterada e intencional utiliza las TIC´s para acechar, hostigar, molestar, amenazar, asustar... a una persona provocando miedo, sensación de falta de seguridad y angustia. Es importante destacar que no es un comportamiento aislado, el ciberhostigamiento se caracteriza por ser conductas que se repiten en el tiempo.

Ejemplos de este tipo de comportamientos:

Envío continuo de solicitudes de amistad en redes sociales, seguimiento de actividad en red, envío de correos o mensajes de forma repetida, vigilar continuamente la ubicación o las actividades que realiza la persona, etc.

Los agresores que realizan estas prácticas pueden ser parejas o exparejas, conocidos, amistades o extraños.

El **ciberacoso** se diferencia del ciberhostigamiento en que basta un solo incidente para que se produzca pero en realidad el objetivo es el mismo: amenazar, insultar, molestar... y suele dirigirse con mayor frecuencia a las mujeres haciendo referencia a estereotipos de género negativos y lenguaje obsceno. En muchos casos tiene connotaciones sexuales incluyendo el envío de materiales sexualmente explícitos no solicitados (p. ej fotos órganos sexuales masculinos), ataques a la apariencia física de las mujeres...

El ciberacoso también puede dirigirse contra una mujer como parte de un ataque grupal normalmente dirigido a mujeres periodistas, defensoras de los derechos humanos, feministas... buscando la descalificación, censura y presencia de las mismas en espacios virtuales. Se ha observado que el simple hecho de ser mujer y ser una figura pública o participar en la vida política conlleva ser blanco de comentarios extremadamente misóginos, violencia sexual y amenazas de violencia física y femicida en línea (Rawlison, 2018).

Según Amnistía Internacional este tipo de ataques tiene como objetivo la persecución de las opiniones de las mujeres así como la circulación de información contraria a la igualdad de género.



La respuesta de muchas mujeres ante este tipo de violencias se relaciona con el miedo al uso de las nuevas tecnologías, abandono de las redes sociales, autocensura... y el impacto que todo esto tiene a nivel psicológico (ansiedad, enfado, impotencia, etc.).

Ciberviolencia por parte de nuestra pareja o expareja

Hasta ahora hemos hablado de ciberviolencias de género cuyas víctimas somos las mujeres por el hecho de serlo y donde el agresor puede ser una persona conocida, nuestra pareja o expareja o un completo desconocido.

Ahora vamos a centrarnos en la violencia digital que aparece en el entorno de la pareja o expareja más concretamente en aquella violencia que se relaciona con el control o vigilancia continuada de las actividades que realiza la víctima, con quién se relaciona en redes, fotos que comparte, etc.

¿Tu pareja te ha pedido tu contraseña del móvil o de tus redes sociales? ¿Te ha pedido que actives el localizador para demostrar dónde estás? Este tipo de comportamiento que se relaciona en muchas

ocasiones con la adolescencia también se observa en relaciones de pareja de otras edades ya que las nuevas tecnologías son utilizadas por la mayoría de las personas con independencia de su edad. Es necesario destacar que el acoso o **el control digital es un delito** igual que el acoso físico y, por tanto, es **violencia**.

Las formas de expresión más comunes de este tipo de ciberviolencias se relacionan con el cibercontrol y son las siguientes:

- ▶ **Prohibir cualquier tipo de relación con otras personas a través de chats o redes sociales**, exigir que se borren a determinados contactos o que no se acepte la amistad de una persona en una red social.
- ▶ **Exigir a otra persona que tenga activadas las opciones de geolocalización en su móvil** para saber dónde está y lo que hace. Este comportamiento atenta contra la libertad de las personas ya que está siendo controlada continuamente por el acosador.
- ▶ **Hacer un seguimiento continuo de todo lo que la persona hace, publica o envía** en redes sociales, foros, grupos...
- ▶ **Prohibir hacer determinadas acciones o evitar determinada publicación de contenidos**. Atenta contra la libertad de la víctima de poder elegir hacer lo que desea.
- ▶ **Exigirle el envío de determinados contenidos** como, por ejemplo, imágenes íntimas o desnudos. En muchas ocasiones, esta manifestación de la ciberviolencia de género suele desembocar en casos de sextorsión.
- ▶ **Pedir o exigir las contraseñas o claves de cualquier cuenta o dispositivo**. El objetivo que persigue la persona que las solicita es seguir manteniendo ese control sobre la actividad en línea que realiza la otra persona.
- ▶ **Espiar el móvil con el objetivo de ver todo el contenido que la otra persona tiene en su dispositivo** o comprobar toda la actividad que realiza en internet.
- ▶ **Acceder a sus cuentas sin permiso**, algo que es totalmente ilegal. Se realiza para espiar todo lo que hace por privado la víctima, lo que atenta no solo contra su libertad, sino también contra su derecho a la intimidad.



Todas estas conductas atentan contra la libertad de las personas y las mujeres que las sufren se sienten continuamente controladas por sus parejas o exparejas lo que puede desembocar en consecuencias negativas en su salud mental, física y psicológica.

El fin de este cuaderno sobre violencia de género digital es el del empoderamiento digital de las mujeres y su seguridad en línea. Con la información que aportamos queremos destacar la idea de que es fundamental que las mujeres seamos autónomas digitales y tenemos derecho a navegar con total libertad por la red. Lo que sí es importante tener en cuenta es que al igual que en nuestra vida cotidiana tomamos precauciones (ninguna salimos de casa y dejamos la puerta abierta, por ejemplo) lo mismo tenemos que hacer dentro del mundo digital. Para hacerlo necesitamos información sobre lo que ocurre y sobre las formas de prevención y actuación ante este tipo de violencia.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LÍNEA



Configuración de perfil en RRSS

Revisa con regularidad los ajustes de privacidad y de seguridad de tus dispositivos móviles y de tus cuentas en las redes sociales. Por ejemplo, es recomendable que pongas tus cuentas en las RRSS en modo privado, para que tengas más control sobre lo que compartes en Internet. Existen varios ajustes que puedes modificar: quién puede ver lo que publicas, quién te puede enviar mensajes, quién puede etiquetarte en publicaciones... Si quieres saber más sobre este tema, puedes consultar nuestra guía sobre la ciberseguridad, en la cual explicamos las herramientas que puedes utilizar para navegar con total seguridad: <https://clickaporigual.es/herramientas-didacticas-para-la-prevencion-de-la-brecha-digital/>

Protege tus dispositivos móviles

Es importante que le pongas una contraseña robusta a cada uno de tus dispositivos. También actualiza regularmente tu teléfono: verificar que instalaste las últimas actualizaciones es una manera de proteger tus dispositivos contra ataques maliciosos.

Revisa atenta y frecuentemente las apps que están en tu móvil para ver si no hay alguna app sospechosa, que no hubieras instalado tú. Vete al Google Play Store o al Apple Store siempre que quieras descargar una app, estás son las únicas plataformas oficiales y seguras para hacerlo. En estas puedes encontrar apps de protección, como Google Play Protect, que identifica apps que pueden causar daños en nuestro teléfono.

Comprueba que no hay problemas con tu dispositivo

En algunos casos de cibercontrol, puede que el agresor intente desviar tus llamadas. Para comprobar si el desvío de llamadas está activo y desactivarlo, vete al teclado del teléfono y marca el código ##002# para desactivar todo el desvío de llamadas. Se desactivarán de forma instantánea las redirecciones del teléfono móvil. En los ajustes de tu móvil, busca la pestaña “ubicación” o “geolocalización” y desactiva esta opción para no compartir la ubicación de tu teléfono.

Comparte información sobre la violencia de género digital

Todas podemos participar en la sensibilización sobre los métodos y las consecuencias de la violencia de género digital compartiendo informaciones fiables. Por ejemplo, compartir infografías o carteles como el de la campaña de la Agencia Española de Protección de Datos, [‘El control es tuyo, que no te controlen’](#) es una buena manera de ayudar a la concienciación sobre este tema entre nuestras amistades y familiares. No olvides nunca que las redes también son un espacio valioso para participar en la concienciación de la sociedad, y luchar contra la violencia.

¿CÓMO ACTUAR ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL?

¿Qué puedo hacer si estoy sufriendo violencia de género digital?



1

Recuerda que **no es culpa tuya** lo que está pasando. Tú no provocas la violencia que estás sufriendo y no hay ninguna razón que la justifique. **Nadie** te puede obligar a nada, ni utilizar tus datos personales o acceder/controlar tus dispositivos digitales sin tu consentimiento.

Documenta lo que está pasando: haz capturas de pantalla, archiva las conversaciones que pueden constituir evidencias digitales. También puedes empezar a apuntar los incidentes que ocurren, especificando la fecha y la hora de estos. Si quieres usar estas evidencias como pruebas legales, recuerda que hay que certificar su validez. Lo puedes hacer a través de servicios de “testigo online”. La Oficina de Seguridad del Internauta recomienda la plataforma eGarante. Si quieres saber más sobre este tema, pincha aquí: [Testigos online: cómo certificar la validez de una captura de pantalla o del envío de un correo electrónico](#)



2



1

Toma medidas para asegurar tu protección: Cambia tus contraseñas de acceso a tus dispositivos, tus cuentas en las redes sociales y tus correos electrónicos.

Bloquea, reporta y/o denuncia: Conforme la gravedad de los acontecimientos existen varias alternativas.

- Puedes bloquear a una persona que te molesta para que ya no pueda contactar contigo.
- Puedes reportar cualquier agresión, amenaza o hurto de datos a los servicios adecuados en las redes sociales:
 - Instagram: [Reporta Infracciones de nuestras Normas comunitarias](#)
 - Youtube: [Denunciar vídeos, canales y otros contenidos inapropiados en YouTube - Android](#)
 - Facebook: [Reportar comportamientos inadecuados u ofensivos en Facebook](#)
 - Tik Tok: [Informar de un problema](#)
 - Twitter: [Cómo denunciar un comportamiento abusivo en Twitter](#)
- **Puedes denunciarlo a la policía:** la ciberviolencia de género es un delito contra



la integridad personal tipificado en el Código Penal y perseguible de oficio. Si quieres saber más sobre los ciberdelitos sancionados por la ley, vete a la página del Observatorio Español de Delitos Informáticos (OEDI): [CIBERDELITOS -OEDI](#). También puedes encontrar información sobre la Normativa Estatal en relación a la violencia de género en la página de la Agencia Española de Protección de Datos [Enlaces a contenidos de interés | AEPD](#)

Recuerda que **no estás sola**: Si puedes, busca el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te acompañen en este proceso difícil. Existen varios recursos que te pueden proporcionar ayuda y orientación:

- Contacta con servicios de atención a Mujeres en funcionamiento las 24 horas del día:
 - El **Servicio de atención a todas las formas de violencias contra las mujeres** marcando al 016, o por Whatsapp: 600 000 016. También te pueden atender por correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es
- Autoridades policiales:
 - La Guardia Civil a través del 062.
 - La Policía Nacional marcando el 091.



También te enlazamos una página web donde podrás encontrar más orientación legal, judicial y comunitaria sobre la violencia de género en línea: [Inicio España » Acoso Online](#)

¿Cómo puedo ayudar a mis hijas y/o nietas víctimas de violencia de género digital ?

Primero, nunca subestimes la ayuda que puedes ofrecer. Aunque no sepas muy bien qué hacer o pienses que no tienes conocimientos técnicos suficientes para ayudar a una persona víctima de violencia de género en línea, tienes habilidades sociales y emocionales esenciales para acompañar a la víctima. Si presencias un acto de violencia de género digital, o crees que una persona en tu entorno puede estar sufriendo este tipo de violencias, es importante que no mires al otro lado y que no minimices lo que está ocurriendo.

Acuérdate siempre de estos 3 principios que deben guiarte a la hora de mostrar apoyo:

Escuchar activamente

Proporcionar información

Acompañar emocionalmente

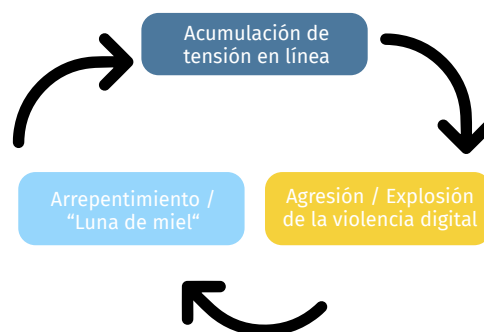
Ten presente que no es fácil para una víctima hablar sobre la violencia que ha sufrido o que aún estará sufriendo. Incluso puede llegar a minimizar los hechos o a sentirse culpable. Por eso, es importante que la víctima se sienta escuchada: trata de comprenderla, y de no interrumpirla cuando te cuente lo que le está pasando. Intenta hablar con ella de lo que siente, y recuérdale que no está sola.

También hay que darle información clara: lo que está viviendo es un delito penado por la ley y los agresores muchas veces, después de pedir perdón, volverán a agredir. Es el ciclo de violencia.

Además, puedes facilitarle los números de los servicios que mencionamos al principio de este capítulo. Un especialista le podrá orientar y le ayudará a valorar cómo actuar.

Al contrario, abstenerse de :

- Juzgar, y decirle frases como: “no entiendo por qué no hablaste de esto antes” “... me sorprende, parecía un tipo majo...” “¿Por qué sigues con él?”
- No minimizar, culpabilizar o negar: “No es nada, deja de ser dramática”, “Si es así, probablemente es porque has hecho algo que no debías.” “No es para tanto”, etc. son mensajes que ella misma ya ha pensado antes de hablar contigo.





¿Cómo actuar si me doy cuenta que mi hijo, mi hija o un familiar ciberagrede?

01. Asegúrate de que estás serena antes de tener una conversación. Hazle preguntas sobre la situación (¿Quién es la víctima?, ¿Cuándo y cómo empezaron los actos de violencia?, ¿Quién ha participado ?...)
02. Habla con tu hijo/a o familiar sobre la violencia de género en línea y de su vínculo con la violencia en el mundo físico para que reflexione y se responsabilice. Explícale que su comportamiento es problemático y, de ser el caso, que es considerado delito. Puedes enseñarle uno de estos vídeos para que entienda cuales son las consecuencias de sus actos:
 - [10 formas de violencia de género digital - #HaySalida - #Fuerzaenmivoz](#)
 - [¿Qué es la violencia de género digital?](#)
03. Si los actos de violencia fueron dirigidos a una mujer de tu entorno (una compañera de clase, una amiga, una pareja...) habla con ella para que sepa que tienes la obligación de denunciar el delito. Infórmale de los recursos que existen. Eso le permitirá a ella decidir lo que quiere hacer de manera autónoma.
04. Acompaña a tu hijo/a o familiar en todo el proceso y pide ayuda a profesionales si lo necesitas. Enséñale a ser responsable en la red: para ello, no dudes en revisar las condiciones de uso de sus dispositivos móviles. Muéstrale también cuales son las formas de reparación. Encontrarás varios recursos educativos en el canal de [PantallasAmigas - YouTube](#), cómo este video: [10 Pasos Tolerancia Internet \[completo\]](#)

APPS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Aunque hasta ahora hemos hablado principalmente de los riesgos de violencia en línea, también conviene recordar que las nuevas tecnologías son una herramienta valiosa en la lucha contra la violencia de género digital o en el mundo real. Existen varias aplicaciones móviles diseñadas para ayudar a prevenir o combatir la violencia de género. Te dejamos aquí algunas, pero existen mucho más que puedes consultar en [Apps contra la violencia de género](#).



Alertcops: Te permite solicitar la ayuda de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSE) para solicitar ayuda frente a situaciones de riesgo. Puedes contactarte a través del chat con el centro de Policía o Guardia Civil más cercano. También incluye una posibilidad de compartir tu posición con los tuyos o con los servicios de rescate.



Pormi: Es una herramienta de concienciación, información y denuncia. La app proporciona información sobre talleres y cursos para entender y detectar las situaciones de violencia de género. Ofrece acceso directo a recursos y servicios así como canales de denuncia y de asesoramiento legal.



AppNotifier: te envía una notificación cada vez que una aplicación se instala nuevamente o se actualiza en tu dispositivo. Eso te alertará en caso de que alguien quiera espiarte.



Lockwatch - Atrapa Ladrones: es una aplicación que toma secretamente una foto utilizando la cámara frontal cuando alguien intenta desbloquear tu dispositivo con un código incorrecto. La imagen del intruso es enviada por correo electrónico junto con su ubicación GPS sin que ellos se den cuenta.





RECURSOS ÚTILES

ATENCIÓN A VÍCTIMAS



Servicio de atención al cliente a todas las formas de violencia contra las mujeres (24/7)

Teléfono: **016**

Correo: 016-online@igualdad.gob.es

Teléfono: 600 000 016



Web de recursos para apoyo a la prevención de la violencia de género (WRAP)

<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action>

HACER DENUNCIA



Guardia civil - Teléfono: **062**

Policía Nacional - Teléfono: **091**

REPORTAR EN RRSS



Instagram: [Reporta Infracciones de nuestras Normas comunitarias](#)



Youtube: [Denunciar vídeos, canales y otros contenidos inapropiados en YouTube - Android](#)



Facebook: [Reportar comportamientos inadecuados u ofensivos en Facebook](#)



Tik Tok: [Informar de un problema](#)



Twitter: [Cómo denunciar un comportamiento abusivo en Twitter](#)

VIDEOS Y WEBGRAFÍA

VIDEOS

Centro de Ciberseguridad del GCBA. (2020). *¿Qué es la violencia de género digital?*. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=e4X6ACJ_NfI

PantallasAmigas. (2017). *10 formas de violencia de género digital*. https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmig_g

PantallasAmigas. (2019). 10 Pasos Tolerancia Internet. https://www.youtube.com/watch?v=XTRynPgZkIs&list=PLUGAcyUkQe0qLovXAsqkNugWsMxmTKWJ_&index=12

WEBGRAFÍA

Acoso Online. (s.f.). Acoso Online - *Cinco Claves para resistir y denunciar su publicación*. <https://acoso.online/espana/>

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). (2022). *Ayuda a las mujeres supervivientes a la violencia de género y violencia digital*. <https://www.aepd.es/es/areas-de-actuacion/recomendaciones>.

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). (2020). Campaña "El control es tuyo, que no te controlen." <https://www.aepd.es/es/prensa-y-comunicacion/blog/campana-el-control-es-tuyo-que-no-te-controlen>.

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). (2022). *Eliminar fotos y vídeos de internet*. <https://www.aepd.es/es/areas-de-actuacion/internet-y-redes-sociales/eliminar-fotos-y-videos-de-internet>.

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). (2022). *Enlaces a contenidos de interés*. <https://www.aepd.es/es/areas-de-actuacion/recomendaciones/enlaces-interes>.

Asociación Mujeres Opañel. (2023). *Click@ por igual. Ciberseguridad*. Click@ por Igual. <https://clickaporigual.es/herramientas-didacticas-para-la-prevencion-de-la-brecha-digital/>

ByteDance. (s.f.) *Informar de un problema*. TikTok - Centro de ayuda. <https://support.tiktok.com/es/safety-hc/report-a-problem>.

Casa de la Dona. (2020). *Violencias de género en el ámbito digital guía de prevención*. Ayuntamiento de Elche. https://www.elche.es/wp-content/uploads/2021/11/Elx_Violencias_Digitalesv4.pdf.

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (s.f.). *Violencia de Género digital*. Ministerio de Igualdad https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/comoDetectarla/VG_Digital/home.htm.

Gobierno de la Rioja. (2020). *Protocolo de actuación para la detección e intervención con víctimas de violencia de género digital*. Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). <https://www.aepd.es/es/documento/protocolo-viol-gen-digital-la-rioja.pdf>.

Google. (s.f.). *Denunciar vídeos, canales y otros contenidos inapropiados en YouTube - Android*. Youtube - Servicio de Ayuda. https://support.google.com/youtube/answer/2802027?hl=es&ref_topic=2803138.

Iniciativa Social de Mujeres Rurales. (2020). *Manual de Información, Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género Digital*.

ISMUR. <https://ismursegovia.es/wp-content/uploads/2020/11/MANUAL-VG-DIGITAL.pdf>.

Instituto de las Mujeres. (s.f.). *Contra la violencia de género - Listado de Aplicaciones*. Ministerio de Igualdad - Delegación del Gobierno contra la violencia de género.

https://www.inmujeres.gob.es/imioweb/1_AreasTematicas/1_SocInfor/1_Iniciativas/4_ContraViolencia/ContraLaViolenciaDeGenero.pdf.

Instituto de las Mujeres. (2014). *Guía Confianza y Seguridad de las mujeres en la Red*. Ministerio de Igualdad - Delegación del Gobierno contra la violencia de género.

https://www.inmujeres.gob.es/imioweb/1_AreasTematicas/1_SocInfor/4_SeminariosEncuentros/04_MujeresHombresSocifor2015/AntonioBaena.pdf

Instituto Europeo de la Igualdad de Género. (2017). *La ciberviolencia contra mujeres y niñas*. https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/ti_pubpdf_mh0417543esn_pdfweb_20171026164000.pdf

Maldita. (2022). *Testigos online: cómo certificar la validez de una captura de pantalla o del envío de un correo electrónico* · Maldita.es - Periodismo para que no te la cuelen.

<https://maldita.es/malditatecnologia/20220411/testigos-online-certificar-validez-captura/>.

Meta Platforms Inc. (s.f.). *Reporta Infracciones de nuestras Normas comunitarias*. Instagram - Servicio de Ayuda. <https://help.instagram.com/contact/383679321740945>.

Meta Platforms Inc. (s.f.). *Reportar comportamientos inadecuados u ofensivos en Facebook*. Facebook.

Servicio de Ayuda. https://www.facebook.com/help/212722115425932?helpref=faq_content.

Observatorio Español de Delitos Informáticos (OEDI). (2021). *Ciberdelitos - Conoce los tipos de delitos informáticos*. <https://oedi.es/ciberdelitos/>.

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2022). *Violencia digital de género: una realidad invisible*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

https://portal.mineco.gob.es/es-es/comunicacion/Paginas/220429_np_InformeONTSI.aspx.

Opciónate. (2022). *Guía para familias - Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas*. Ayuntamiento de la Villa de Fargas. <https://opcionate.com/wp-content/uploads/2022/07/Guia-didactica-ciberviolencias-machistas-mteresa-designer.pdf>.

Panda Security. (2023). *Qué es la ciberviolencia y cómo detectarla*.

<https://www.pandasecurity.com/es/mediacenter/seguridad/ciberviolencia/>.

PantallasAmigas. (2020). *Apps para la prevención y combate contra la violencia hacia las mujeres*. <https://www.pantallasamigas.net/apps-prevencion-combate-contra-violencia-hacia-mujeres-25n/>.

Plan Internacional. (2020). *(In)seguras Online, experiencias de niñas, adolescentes y jóvenes en torno al acoso online - El estado mundial de las niñas*. http://prensa.plan-international.es/ficheros/2021/4-inseguras_online/informe_/informe%20completo%20-%20inseguras%20online%20-%20experiencias%20de%20ni%C3%B1as,%20adolescentes%20y%20j%C3%B3venes%20en%20torno%20al%20acoso%20online.pdf.

Twitter, Inc. (s.f.). *Cómo denunciar un comportamiento abusivo en Twitter* - Ayuda de Twitter.
<https://help.twitter.com/es/safety-and-security/report-abusive-behavior>.

Unidad de Igualdad - Universidad Complutense de Madrid. (s.f.) *Violencia y ciberviolencia de género - guía de primeros auxilios psicológicos ante situaciones de violencia de género*.

Vera Morales, Katya N. (s.f.). *La violencia de género en línea contra mujeres y niñas - Guía de conceptos básicos*. Organization of American States <https://www.oas.org/es/sms/cicte/docs/Guia-conceptos-basicos-La-violencia-de-genero-en-linea-contra-las-mujeres-y-ninas.pdf>.

YMCA. (s.f.) *Guía sobre violencias de género digitales para la generación Z*.
https://www.ymca.es/sites/default/files/ymca_guia_sobre_violencias_de_genero_digitales_para_la_generacion_z_vf_compressed.pdf.



Notas