



ACOSO Y ABUSO SEXUAL EN LAS REDES SOCIALES

Edita: Instituto Asturiano de la Mujer del Principado de Asturias
Adaptado y validado a lectura fácil por:



D.L.: AS 04378-2018

ÍNDICE

1. Introducción.....Página 4
2. Las redes sociales son un reflejo de la sociedad.....Página 8
3. Medidas de seguridad y privacidad en las rede sociales.....Página 14
4. Tipos de violencia en las redes sociales.....Página 20
 - Nivel 1
 - Nivel 2
 - Nivel 3
5. Comprométete con el buen trato en las redes socialesPágina 36



INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son espacios de Internet que ponen en contacto a muchas personas. Algunas de las redes sociales más conocidas son Facebook, Twitter e Instagram.

Las redes sociales son un reflejo de la sociedad. En la sociedad suceden cosas buenas y malas y en las redes sociales también.

Por ese motivo,

el **Instituto Asturiano de la Mujer**

vio la necesidad de hacer este manual sobre el acoso y el abuso sexual en las redes sociales.

El acoso es la presión o molestia continua que sufre una persona en una situación o en un lugar, por ejemplo, el trabajo, las redes sociales o el colegio.

El abuso sexual es la agresión de una persona a otra para tener relaciones sexuales sin su consentimiento o sin su deseo.

Instituto Asturiano de la Mujer:

es un organismo del Gobierno del Principado de Asturias que trabaja para conseguir la igualdad entre los hombres y las mujeres.

En las redes sociales hay comportamientos machistas,
si los ves denúncialos
porque entre todos y todas debemos conseguir
que Internet sea un espacio seguro
que respete los derechos de las mujeres.

Es tú responsabilidad
y la de toda la sociedad
denunciar los malos comportamientos de los agresores
y trabajar para que la igualdad
entre los hombres y las mujeres sea real.

En este manual vas a encontrar información sobre:

- cómo usar las redes sociales de forma segura
- cómo prevenir situaciones peligrosas en las redes sociales
- cuáles son los tipos de violencia que hay en las redes sociales
- cuáles son los abusos y delitos sexuales
- qué debes hacer si sufres una agresión en las redes sociales

Cuando estés en Internet recuerda
que lo que haces en las redes sociales es importante
y tiene consecuencias.
Tienes que ser responsable.



**LAS REDES SOCIALES SON UN
REFLEJO DE LA SOCIEDAD**





Las redes sociales son un reflejo de la sociedad

Las redes sociales son un reflejo de la sociedad.
En la sociedad y en las redes sociales
hay violencia contra las mujeres y estereotipos.

La violencia contra las mujeres
es cualquier tipo de violencia que sufre una mujer
por el hecho de ser mujer.

La violencia contra las mujeres
afecta a las propias mujeres
y a cualquier persona
que forma parte de esta sociedad.

Es un problema de todos y todas.

Las mujeres víctimas de esta violencia
son de todas las nacionalidades,
edades y clases sociales.

Las mujeres sufren desigualdad
todos los días en diferentes ámbitos,
por ejemplo, en el ámbito familiar,
en el ámbito laboral o en las redes sociales.



Los estereotipos son ideas, actitudes y opiniones que atacan la dignidad de las personas y promueven la desigualdad entre los hombres y las mujeres.

Los estereotipos presentan a los hombres como personas independientes y con más necesidades sexuales que las mujeres. Los estereotipos presentan a las mujeres como personas dependientes que tienen que agradar a los hombres.

El uso que hagas de las redes sociales puede ser muy positivo. Por ejemplo, hace tiempo nació en Internet el movimiento Me Too. Me Too significa Yo También. El objetivo de este movimiento es denunciar en las redes sociales casos de acoso y abuso sexual a mujeres. Exigen el derecho de las mujeres a decidir sobre sus vidas de forma libre. Muchas mujeres famosas han participado en este movimiento. Para este movimiento las redes sociales son fundamentales.



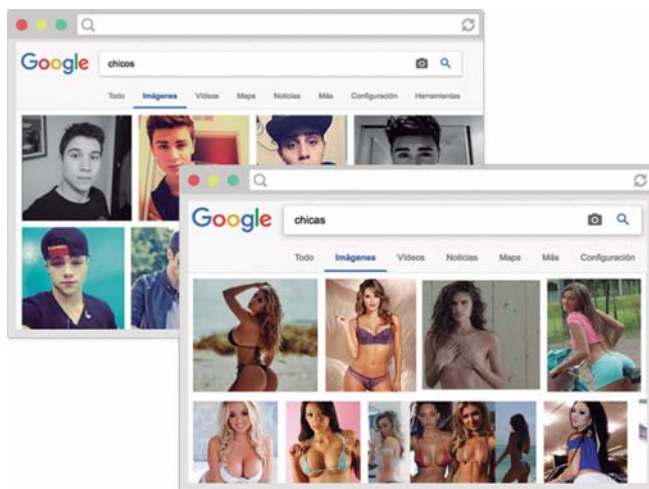
Las redes sociales son un reflejo de la sociedad

Te proponemos un ejercicio.

Busca en Google las palabras chico y chica.

Cuando buscas chico te salen estas imágenes.

Cuando buscas chica te salen estas imágenes.



Ahora responde a estas preguntas:

- ¿Qué partes del cuerpo ves en las imágenes de los chicos?
- ¿Qué partes del cuerpo ves en las imágenes de las chicas?
- ¿Qué actitud tienen los chicos en las imágenes?
- ¿Qué actitud tienen las chicas en las imágenes?

Las imágenes de las mujeres son un ejemplo de cosificación.

La cosificación es tratar a una persona como un objeto.

La cosificación es una forma de violencia contra las mujeres que transmite la idea de que las mujeres están disponibles para satisfacer el deseo sexual de los hombres.



MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES





Todas las personas en nuestra vida diaria tomamos precauciones, por ejemplo, cerramos la puerta de casa al salir, guardamos las llaves del coche y de casa, o llevamos la cartera cerrada para evitar que se caigan las tarjetas.

En Internet debes tomar precauciones también:

- Ocúpate de la seguridad de tus dispositivos.

Los dispositivos son tu ordenador, tu teléfono y tu tablet.

Nadie puede usarlos sin tu permiso,

nadie puede modificar tus datos

y nadie puede impedirte usarlos cuando quieras.

- Elige una contraseña para proteger tu intimidad.

Para elegir una buena contraseña

evita utilizar tu nombre, tus apellidos

y tu lugar de nacimiento.

Evita utilizar, por ejemplo, la fecha de tu cumpleaños.

Elige contraseñas largas, son más seguras

y utiliza números y letras.

Evitar usar la misma contraseña para todas tus cuentas de Internet.



- Aprende a utilizar tus dispositivos de forma segura:

γ Actualiza el sistema operativo y las aplicaciones.

El sistema operativo es el conjunto de programas informáticos que necesitan los dispositivos para funcionar.

Las aplicaciones son programas informáticos que sirven para informarte o entretenerte.

Para poder usar algunas aplicaciones tienes que pagar, otras son gratis.

γ Instala un antivirus.

Un antivirus es un programa informático que busca y elimina los virus de tus dispositivos.

γ Haz copias de seguridad del contenido de tus dispositivos.

Una copia de seguridad sirve para guardar de manera segura la información que tienes en tus dispositivos.

De esta forma si pierdes, por ejemplo, tu teléfono, puedes recuperar la información.

γ Cuando salgas, por ejemplo,

de tu correo electrónico, cierra la sesión.

Busca la opción cerrar sesión, salir o logout.



- × No abras documentos o mensajes de correo electrónico que desconozcas.
- × No compartas información privada ni des tus contraseñas.
- × No guardes tus contraseñas en los dispositivos.
Es más seguro que escribas la contraseña cada vez que entras en tu correo electrónico.

Las redes sociales son espacios públicos y nada de lo que publicas es privado.

Por ese motivo, antes de publicar algo en las redes sociales piensa:



- ¿Qué quiero publicar?
- ¿Quién quiero que vea mi información?
- ¿Dónde lo voy a publicar?
- ¿Cuál es mi nivel de privacidad?

El nivel de privacidad es la opción de elegir quién quieres que vea lo que publicas.

Hay 3 niveles de privacidad:

todo el mundo,

un grupo de amistades

o las personas que tú eliges.



Piensa también antes de publicar algo en las redes sociales que tu información la pueden usar otras personas, incluso en contra de tu voluntad.

Aunque borres la información hay formas de recuperarla.

Por lo tanto, si hay algo que quieres mantener en privado o dudas de la capacidad de una persona para mantener un secreto no publiques nada.

La participación de las mujeres en las redes sociales es importante para hacer más fuerte su presencia en el mundo. Las redes sociales sirven para **empoderar** a las mujeres.

Empoderar:

ayudar a una persona o a un conjunto de personas a tener más poder y mejorar su autoestima.

Cuando estés en Internet recuerda que la información que publicas en las redes sociales permanece para siempre.



TIPOS DE VIOLENCIA EN LAS REDES SOCIALES





Tipos de violencia en las redes sociales

La violencia en las redes sociales tiene formas muy variadas. Al principio es sutil, es difícil de percibir. A la víctima le cuesta identificar que está sufriendo violencia. Con el tiempo la situación empeora y aparecen los desprecios y las humillaciones. Al final, la situación es muy grave y aparece la violencia más agresiva, por ejemplo, el acoso y las amenazas.

Si te tratan mal, te insultan o te acosan en las redes sociales debes tener claro que la culpa es del agresor.

La violencia en las redes sociales se clasifica en 3 grupos:

- Nivel 1
- Nivel 2
- Nivel 3



Nivel 1

En el nivel 1 la violencia es sutil. Ves ejemplos de esta violencia cada día, por ejemplo, los chistes machistas. Tienes que aprender a ser consciente de este tipo de violencia y decir no me gusta.

Una sociedad que trabaja para que los hombres y las mujeres tengamos los mismos derechos tiene que tener unos valores claros que dejen fuera los comportamientos machistas y que animan a la violencia.

Los estereotipos machistas, la cosificación de las mujeres, los chistes machistas, el lenguaje machista y la **invisibilización de las mujeres** están presentes en las redes sociales. Pero esta situación debe cambiar, y para eso, tu participación es fundamental.



Invisibilización de las mujeres: consiste en ignorar a las mujeres, sus logros y su trabajo.



Tipos de violencia en las redes sociales

Nivel 2

En el nivel 2 la violencia es fácil de reconocer. La víctima puede reconocer situaciones concretas, por ejemplo, desprecios y humillaciones. También hay violencia cuando te ignoran.

Recuerda:
La culpa es del agresor.
Todas las personas
tenemos derecho a participar
en las redes sociales.

Algunas víctimas creen que sufren violencia porque cometen errores y piensas que tienen la culpa.



Nivel 3

En el nivel 3 la violencia es muy grave.

Las formas más frecuentes de violencia contra las mujeres en las redes sociales son los insultos, el acoso, el control, las amenazas y el abuso sexual.

En la prensa hay muchas noticias de casos de acoso y amenazas a mujeres que suceden en las redes sociales. Incluso, en algunos casos, las víctimas se suicidan.

Vamos a explicar de forma detallada algunas formas de violencia que hay en las redes sociales:

- La tecnología como herramienta de control
- Violaciones de privacidad
- Ciberacoso
- Sexting y sextorsión
- Grooming



Tipos de violencia en las redes sociales

La tecnología como herramienta de control

Una forma de violencia psicológica es el control.

Sufres control cuando una persona:

- x te pide que le digas dónde estás en todo momento
- x te revisa el teléfono
- x mira los contactos que tienes en el teléfono
- x se enfada si no contestas rápido a sus mensajes

El control es maltrato.

Esta persona está atentando contra tus derechos.

¿Qué puedes hacer si sufres control?

- Pide ayuda
- Si esta persona es tu pareja, termina la relación con este hombre

¿Dónde puedes acudir?

- Llama al teléfono 016
Es el teléfono de atención a víctimas de malos tratos.
- Centros Asesores de la Mujer de Asturias
www.facebook.com/camasturias/



Violaciones de privacidad

Sufres una violación de privacidad cuando una persona entra en tu correo electrónico o tus redes sociales sin tu permiso.

Si la persona que viola tu privacidad es un hombre que es tu pareja o expareja está atentando contra tus derechos.

Tiene celos y quiere controlarte.

Debes terminar esa relación.

¿Qué puedes hacer si sufres violaciones de privacidad?

- Pide ayuda y pon una denuncia si crees que es necesario.
- Cuando salgas de tu correo electrónico o de tus redes sociales cierra la sesión.
- No compartas información privada ni des tus contraseñas.
- No guardes tus contraseñas en los dispositivos.

¿Dónde puedes acudir?

- Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional
delitos.tecnologicos@policia.es
- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil
www.gdt.guardiacivil.es
- Llama al teléfono 016.
Es el teléfono de atención a víctimas de malos tratos.
- Centros Asesores de la Mujer de Asturias
www.facebook.com/camasturias/



Tipos de violencia en las redes sociales

Ciberacoso

El ciberacoso es una forma de violencia en las redes sociales.

El objetivo del ciberacoso es impedir que la víctima use Internet con libertad.

Si el acosador es hombre, estás sufriendo violencia de género. Muchas veces el ciberacoso empieza cuando rompes la relación amorosa. El acosador quiere vengarse de ti o quiere que te sientas culpable y vuelvas con él.

Si tu novio te agobia, te acosa, te insulta o te amenaza debes terminar esa relación.





¿Qué puedes hacer si sufres ciberacoso?

- Bloquea a la persona que te acosa en tus dispositivos y redes sociales.
- Haz fotos de las pantallas de tus dispositivos donde se vean las amenazas.
- Denuncia el ciberacoso en la red social en la que estás siendo acosada.
- Vete a la policía y denuncia.
- Si el acosador es hombre utiliza los servicios de ayuda para las víctimas de violencia de género.

¿Dónde puedes acudir?

- Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional
delitos.tecnologicos@policia.es
- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil
www.gdt.guardiacivil.es
- Llama al teléfono 016.
Es el teléfono de atención a víctimas de malos tratos.



Tipos de violencia en las redes sociales

Sexting y sextorsión

El sexting es el envío de imágenes o vídeos íntimos, por ejemplo, de tu cuerpo desnudo o semidesnudo en posturas provocativas que incitan al sexo. Son fotos o vídeos que la persona se hace a sí misma y las envía a otra persona a través de sus dispositivos. Es una práctica sexual que utilizan algunas parejas. Toma la decisión de practicar sexting o no de forma libre.

Si decides practicar sexting protege tu intimidad.

Evita enseñar tu cara, tus tatuajes, tus lunares o cicatrices en las fotos.

Evita enseñar elementos que te identifiquen, por ejemplo, muebles o ropa.

Revisa las fotos antes de enviarlas.

Después de enviar la foto bórrala y pide a la otra persona que después de verla la borre.

Si practicas sexting asumes riesgos.

Cuando envías una foto o un vídeo pierdes el control sobre esa imagen.



Puede que tu pareja enseñe la foto a sus amigos,
puede perder el teléfono
o puede que tú rompas la relación
y utilice las imágenes para hacerte daño.
Entonces tu imagen puede verla cualquier persona.

El sexting puede tener 2 consecuencias negativas:

- ✗ **Porno vengativo:** es un tipo de violencia sexual.
Ocurre cuando tu expareja publica tus fotos de sexting
en las redes sociales para hacerte daño.

- ✗ **Sextorsión** es un tipo de violencia sexual.
Ocurre cuando una persona consigue imágenes
de tu cuerpo desnudo o en posturas provocativas
y te hace chantaje para conseguir más imágenes.

Si sufres porno vengativo o sextorsión
pide ayuda y pon una denuncia.
La culpa es del agresor.



¿Qué puedes hacer si sufres porno vengativo o sextorsión?

- Guarda las pruebas
- Vete a la policía y pon una denuncia.
- Denuncia la sextorsión en la red social en la que están tus imágenes. Exige que retiren las imágenes.
- Si un hombre te hace sextorsión, utiliza los servicios de ayuda para víctimas de violencia de género.

¿Dónde puedes acudir?

- Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional
delitos.tecnologicos@policia.es
- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil
www.gdt.guardiacivil.es
- Llama al teléfono de atención a víctimas de malos tratos 016
- Centros Asesores de la Mujer de Asturias
www.facebook.com/camasturias/



Grooming

El grooming es una forma de violencia en las redes sociales.

Ocurre cuando un adulto contacta con un menor a través de las redes sociales.

El objetivo del adulto es satisfacer sus deseos sexuales.

El adulto oculta quién es en realidad y su edad.

El grooming tiene 3 fases:

- Fase 1

El adulto establece contacto con un menor en una red social.

Cuando tienen confianza dejan la red social y empiezan a hablar por WhatsApp, por ejemplo.

El adulto intenta conseguir información personal del menor, por ejemplo, dónde vive o a qué colegio va.

- Fase 2

El adulto consigue que el menor confíe en él.

El menor le cuenta sus secretos.

- Fase 3

El adulto pide al menor que le envíe fotos de su cuerpo desnudo o semidesnudo.

El adulto propone al menor una cita.

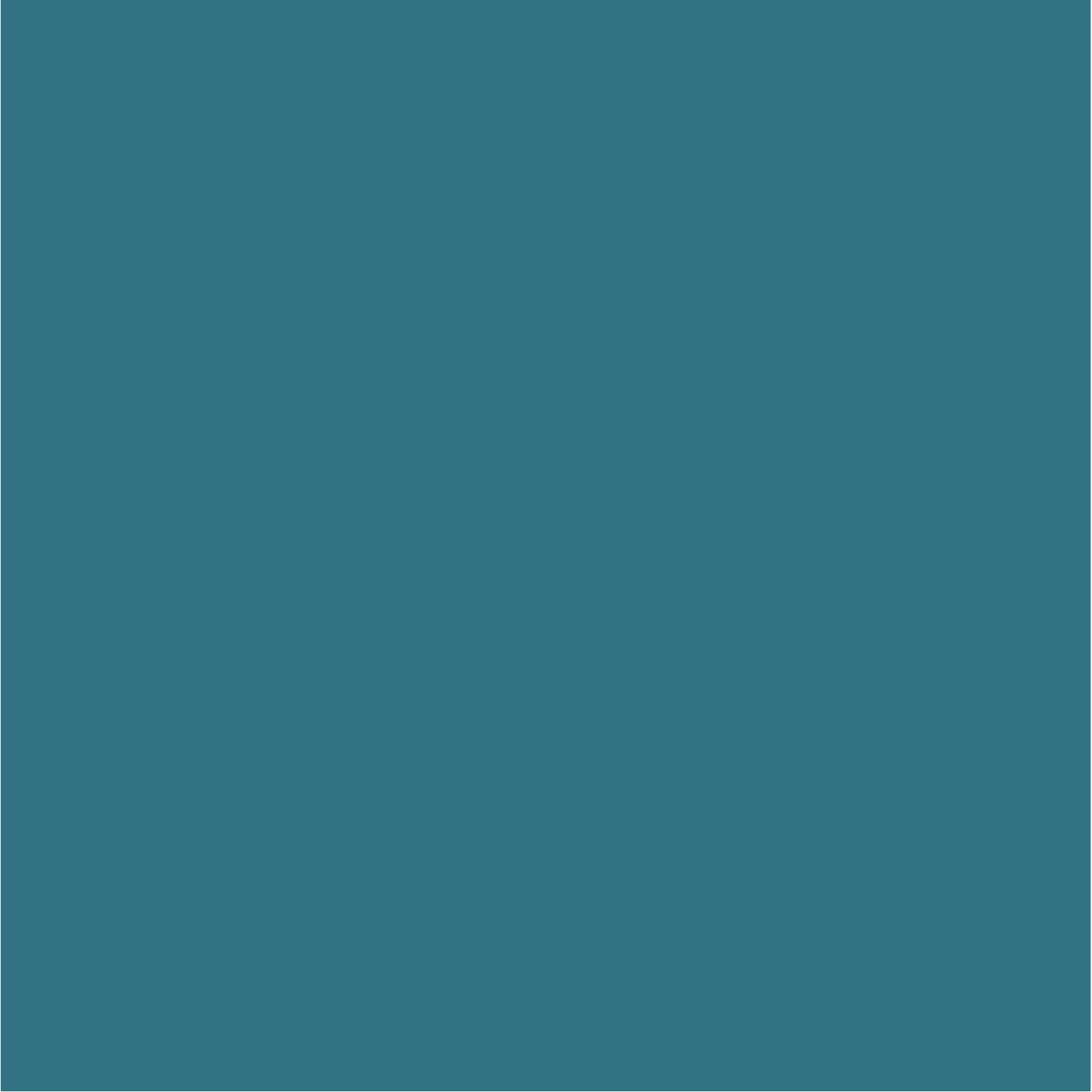


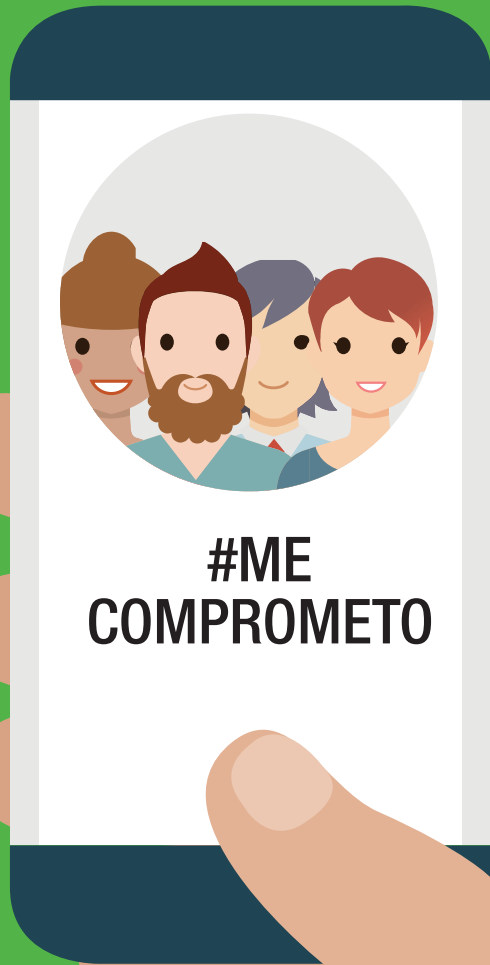
¿Qué puedes hacer si sufres grooming?

- Guarda las pruebas
- Vete a la policía y pon una denuncia.

¿Dónde puedes acudir?

- Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional:
delitos.tecnologicos@policia.es
 - Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil:
www.gdt.guardiacivil.es
- Línea de ayuda Internet Segura For Kids: 900 116 117.





**#ME
COMPROMETO**

**COMPROMÉTETE CON
EL BUEN TRATO EN LAS REDES
SOCIALES**





Comprométete con el buen trato en las redes sociales

La sociedad debe tener una actitud crítica,
solidaria y comprometida
contra la discriminación
y la violencia que sufren las mujeres.

Las personas debemos denunciar las situaciones
de desigualdad y violencia que conocemos.
El objetivo de esta denuncia
es aislar a los maltratadores
y apoyar a las víctimas.
Recuerda que los maltratadores atentan
contra los derechos humanos de las víctimas.

Tú puedes prevenir conductas violentas.
Reacciona cuando veas un comportamiento machista
o una agresión en las redes sociales.
Tu compromiso ayuda
a que Internet sea un espacio seguro.



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN
DEL GOBIERNO
PARA LA VIOLENCIA
DE GÉNERO