

# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar  
y actuar frente a las  
ciberviolencias machistas



Ayuntamiento de la  
**Villa de Fargas**



**Pacto de Estado**  
contra la violencia de género



# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

## **Impulsa:**

Ayuntamiento de la Villa de Firgas

## **Financia:**

Pacto de Estado contra la Violencia de Género

## **Coordinación e implementación del proyecto:**

Opciónate

## **Autoras:**

Anabel Ortiz de Zárate y Ana Lidia Fernández-Layos Fernández

## **Diseño y maquetación:**

María Teresa Cabrera Díaz

## **Colabora:**

Rocío López López

Primera edición: Junio 2022

Segunda edición: Marzo 2024

Guía para familias. Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas. © 2022 by Opciónate is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

# ÍNDICE

- 01 **¿Cómo nos relacionamos online?**
- 02 **¿Qué son las ciberviolencias?**
- 03 **¿Qué son las ciberviolencias machistas?**
- 04 **Las ciberviolencias machistas en cifras**
- 05 **Tipos de ciberviolencias machistas**
- 06 **Pautas para detectar las ciberviolencias machistas**
- 07 **Cómo actuar si nuestra hija o familiar está siendo víctima de ciberviolencias machistas**
- 08 **Cómo actuar si nuestro/a hijo/a o familiar ciberagrede**
- 09 **Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas**
- 10 **Recursos y bibliografía**

# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

01

## ¿Cómo nos relacionamos online?

Actualmente, hacemos un mayor uso de los espacios online, tanto a nivel profesional como personal.

Debido a ello, a través de internet se están reconfigurando, entre otros aspectos, las relaciones sociales, las relaciones afectivas y el concepto de intimidad.

### Identidades virtuales

Para existir online no basta con ser, hay que autodefinirse explícitamente. Para ello, las y los menores se autodefinen y se muestran a través de la creación de un perfil que comunica cómo son o cómo les gustaría ser.

### Anonimato

Las redes sociales permiten que nos comuniquemos utilizando palabras e imágenes que, quizá, no haríamos o utilizaríamos cara a cara.



# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

01

## ¿Cómo nos relacionamos online?

### Intimidad

Se exhiben públicamente en internet aspectos íntimos de nuestras vidas que no compartimos presencialmente.

### Inmediatez

Con el desarrollo de la tecnología y el uso diario de los smartphones, tenemos conexión continua e inmediata con la información y con otras personas. Esto puede crear dependencia y dificultades para desconectarse.

### Replicabilidad y escabilidad

Los contenidos se pueden copiar y difundir ampliamente, su visibilidad potencial en las redes se multiplica.



# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

01

## ¿Cómo nos relacionamos online?

La generación de las y los jóvenes es nativa digital. Las redes sociales y servicios de mensajería instantánea (Facebook, Instagram, TikTok, X (Anterior Twitter), Discord, WhatsApp, Telegram...) son para ellas/os uno de los espacios prioritarios de comunicación. A través de ellas: crean, se expresan, aprenden, se informan, se comunican y divierten.

Las y los jóvenes se relacionan con sus iguales y con personas de todo el mundo, crean sus propios espacios, regidos por sus propias reglas y no por las del mundo adulto.

**El mundo virtual ofrece infinitas posibilidades para el desarrollo, el aprendizaje y el ocio sano de las y los menores.**

Sin embargo, en Internet también hay interacciones de riesgo que pueden desembocar en agresiones y abusos.

Es importante ser conscientes de los beneficios de Internet y también conocer los peligros y riesgos. Prohibir su uso y propagar el miedo no ayuda. Estar informadas/os, sí.

**Para prevenir malos usos** es imprescindible corresponsabilizar a las y los jóvenes del buen uso y de los buenos tratos en los medios online, informarles sobre las medidas de seguridad y prevención y estar disponibles si nos necesitan.





### 02 ¿Qué es la ciberviolencia?

La ciberviolencia es el fenómeno que tiene lugar cuando el respeto a la libertad, a la dignidad, al honor, a la intimidad y a la propia imagen se ve denigrado con la utilización de las TRIC's, a través del teléfono móvil, el correo electrónico, y las redes sociales tales como Instagram, Facebook, X, TikTok, LinkedIn...

**33,6%**

Tasa de victimización escolar

**22,5%**

Tasa de ciberacoso



Fuente: UNICEF, 2021

<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

03

### ¿Qué son las ciberviolencias machistas?

#### Datos reveladores:

Según los informes de cibercriminalidad en España de 2022, las violencias online en su mayoría son sufridas por mujeres.

Una gran parte de esas violencias son violencias machistas.

Fuente: Ministerio del Interior

**La ciberviolencia machista es una continuidad de la violencia machista estructural que padecen las mujeres y las chicas en el mundo físico.**

Las personas que son agresoras cara a cara pueden usar ahora los medios digitales para llevar a cabo comportamientos machistas.

#### Ciberviolencias machistas

A través del entorno digital se producen situaciones de abuso que sitúan a las mujeres y a las chicas en una posición de especial vulnerabilidad y peligro.



# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas

03

## ¿Qué son las ciberviolencias machistas?

Según el último informe de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género de 2021:

El **48%** de las adolescentes de España de entre 14 y 20 años ha recibido sin haberlo solicitado al menos una vez y a través de las redes sociales un fotopene.

A un **43,9%** le han pedido fotografías sexuales, un **23%** tuvo peticiones de cibersexo online.

El **32,9%** de las chicas ha quedado con un chico al que ha conocido a través de internet.

Casi el **30%** (**29,4%**), también reconoce haber colgado en la red una foto suya que su padre o madre no autorizaría, el **24,5%** ha hablado de sexo con alguien que ha conocido a través de internet y el **13,3%** también asumió que había colgado una foto suya de carácter sexual.

Casi el **10%** ha usado una webcam para comunicarse con un desconocido y un **5,2%** ha colgado una foto de su pareja de carácter sexual.



### 04

## Las ciberviolencias machistas en cifras

# 73,6%

de las encuestadas considera que el simple hecho de ser mujer es uno de los motivos o características que suscitan la ciberviolencia como por ejemplo: insultos o amenazas.

# 71,6%

en el grupo de edad de 18 a 29 años, han sufrido al menos una situación de ciberviolencia machista en el contexto de sus parejas o exparejas.



Fuente: el estudio que Opciónate publicó en marzo del 2022 sobre las ciberviolencias machistas que viven las mujeres de Gran Canaria, arroja esta realidad.

<https://opcionate.com/es/estudio-ciberviolencias-machistas-gran-canaria/>

### 05

## Tipos de ciberviolencias machistas

### Ciberviolencia simbólica

Promueve que las niñas, adolescentes y mujeres se sientan inseguras, inadecuadas, imperfectas, feas e incómodas con su imagen y con su cuerpo.

En las redes, los perfiles con más likes son aquellos que reproducen, promueven y monetizan los estereotipos de belleza hegemónicos (color de piel, talla, vestimenta...). Esto genera situaciones de comparación constante, imitación, sentimientos de frustración e incluso desarrollo de ansiedad en las niñas y adolescentes, aunque en los varones también por no alcanzar el canon establecido.



### 05

## Tipos de ciberviolencias machistas

### Body shaming

Avergonzar el cuerpo, burlarse o insultar la apariencia:

- con comentarios sobre su apariencia física o vestimenta
- inscribiendo a mujeres en webs o aplicaciones donde se les puntúa por su físico y/o difundiéndolas.

### Discurso de odio

El discurso de odio incluye expresiones escritas, verbales o visuales de discriminación, acoso, amenazas o violencia contra una persona o grupo por motivo de su sexo, discapacidad, orientación sexual, etnia o creencia religiosa.

### Ciberacoso sexual

Es una forma de acoso de carácter sexual dentro del entorno digital. Consiste en la petición reiterada por parte del agresor/a de fotografías sexuales, vídeos... y/o la difusión de fotografías o vídeos suyos sin el consentimiento de la mujer, adolescente o menor.

### Ciberacoso sexista

Son todas las acciones intimidatorias e insultantes que se realizan en las redes sociales a las mujeres, adolescentes y menores por el simple hecho de serlo y con mayor intensidad si no cumplen con los comportamientos o rasgos que se espera de ellas de acuerdo a los estereotipos de género.

### 05

## Tipos de ciberviolencias machistas

### Sexting no consentido

El sexting, acrónimo de “sex” (sexo) y “texting” (escribir texto), consiste en el envío de vídeos o imágenes de contenido sexual, generalmente elaborado por la propia persona que las envía, por correo electrónico, redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea. Cuando alguien difunde ese material sin el consentimiento expreso, hablamos de sexting no consentido.



### 05

## Tipos de ciberviolencias machistas

### Sextorsión

Implica el chantaje a una mujer o niña tras recibir fotos tuyas de contenido sexual. Las imágenes las han podido conseguir porque se las ha mandado la víctima, porque se las han robado de sus dispositivos o a través de terceras personas.



### Grooming

Una persona adulta entra en contacto con un o una menor con el objetivo de establecer una relación de confianza con ella y manipularla y/o sobornarla para conseguir una actividad sexual.





### 05

## Tipos de ciberviolencias machistas

### Onlyfans

Plataforma en la que más de 24 millones de usuarias/os comparten contenidos para sus suscriptores, que pagan por verlos. La plataforma se queda con el 20% de las ganancias, y el resto es para los creadoras/es de dichos contenidos.

Muchas mujeres, entre ellas un número considerable de menores, suben fotos y vídeos sexys y chatean con los suscriptores a cambio de dinero. En ocasiones de forma fraudulenta se crean perfiles de chicas sin su consentimiento.

### Sugar daddy

Este término se refiere a hombres adultos y con solvencia económica que ofrecen a mujeres jóvenes y adolescentes 'Sugar babies' una compensación económica a cambio de su compañía, una relación o un encuentro sexual.

En internet existen sitios web que ofrecen espacio para que se concreten este tipo de relaciones.

Los 'Sugar daddies' deben pagar una mensualidad para acceder ilimitadamente a los perfiles de las 'Sugar babies', quienes ingresan a la plataforma gratuitamente.



### 05

## Tipos de ciberviolencias machistas

### Videojuegos online

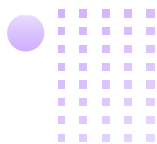
**Más del 73% de las y los gamers reconoce haber jugado a videojuegos sexistas**

En un estudio patrocinado por la Cátedra Telefónica de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria y La Caixa, y dirigido por Nira Santana, se ha llegado a las siguientes conclusiones: **Más del 73% de los usuarios de videojuegos, reconoce haber observado una objetualización sexual de las mujeres. También encuentran a menudo escenas de prostitución, acoso y violencia contra las mujeres en los videojuegos.**

Fuente: Género, Gamers y Videojuegos, 2020.

06

### Pautas para detectar las ciberviolencias machistas



#### ¡Importante!

Todos los signos emocionales, comportamentales y físicos que se muestran a continuación pueden coincidir con otras situaciones o cambios que esté viviendo la menor.

Las preadolescentes y adolescentes se encuentran en un periodo de muchos cambios físicos externos y hormonales. Es un momento de preguntas, dudas y de definir su identidad, lo que en algunas ocasiones viene acompañado de algunos comportamientos y síntomas parecidos a los que se mencionan.

Por ello, es importante acompañar y compartir con la menor, no alertarse a priori ante cambios de comportamientos o hábitos que coincidan con los que esta guía expone y consultar con personas especialistas en salud mental y física.



06

### Pautas para detectar las ciberviolencias machistas

Las ciberviolencias machistas pueden causar una serie de consecuencias:



#### En sus comportamientos y hábitos

- Disminuye considerablemente el uso de los dispositivos para conectarse a internet.
- Cambia sus hábitos de alimentación (tanto aumento como disminución).
- Muestra miedo y oposición a salir de casa.
- Evita hablar con la familia, amistades o sus profesoras/es.
- Baja su rendimiento escolar.
- Falta más a clase, absentismo.
- Dificultades para relacionarse socialmente con sus iguales.



06

### Pautas para detectar las ciberviolencias machistas



#### En su estado emocional

- Aumento de la timidez o disminución de la confianza en sí misma.
- Sentimientos de frustración, nerviosismo, ira, fatiga o desánimo.
- Reacciones agresivas fuera de lugar.
- Sentimientos de indefensión y culpa.
- Cambios de humor poco habituales.
- Postura corporal : hombros encorvados, cabeza gacha, falta de contacto directo en la mirada.

### 06

## Pautas para detectar las ciberviolencias machistas

### Cambios corporales

- Cambio brusco de peso (aumento o disminución).
- Diarreas frecuentes sin vómitos o fiebres.
- Dolor abdominal (dolor de barriga).
- Dolor de cabeza o mareos continuos.
- Problemas en la piel.
- Somatizaciones (presencia de síntomas físicos que no tienen un origen físico identificable).
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño, aumento de pesadillas.





### 07

## Cómo actuar si nuestra hija o familiar está siendo víctima de ciberviolencias machistas

Ante una situación de ciberviolencia machista, las recomendaciones a las madres y padres y familiares son:

- Mostrar apoyo a nuestra hija o familiar, acompañarla emocionalmente, calmar sus sentimientos de culpabilidad si los hubiera.
- Hacer capturas de pantalla y archivar las conversaciones donde aparecen los insultos y/o amenazas.
- Descargar todos los vídeos y archivos relacionados, si los hubiera, y hacer un registro de las horas y los días en los que fueron enviados o difundidos.
- Es importante no borrar estos documentos ni alertar de lo que estamos recopilando al ciberagresor/a, para que no se adelante y borre antes el material delictivo.
- Si no se conociera quién es el acosador/a (algo usual en redes sociales), es aconsejable acudir a una persona experta que recoja los metadatos de esos archivos (dónde fueron realizados, cuándo, etc.)
- Encargarle a otra persona que recopile la información o mantenga el contacto para que la menor no tenga que seguir visualizando estos contenidos o estar en comunicación con la persona agresora.

07

### Cómo actuar si nuestra hija o familiar está siendo víctima de ciberviolencias machistas

Además, puede llegar a ser necesario:



Buscar apoyo psicológico, asesoramiento jurídico y de ciberseguridad y autodefensa digital para la menor y la familia.



Poner el caso en conocimiento del centro escolar para que inicien el protocolo correspondiente.



Denunciar ante la Policía o la Fiscalía de Menores.

08

### Cómo actuar si nuestro/a hijo/a o familiar ciberagrede

#### Mantén la calma.

Asegúrate de estar serena/o antes de tener una conversación con tu hijo, hija o familiar si te han comunicado o sospechas que puede estar llevando a cabo alguna acción de violencia machista online.

**Investiga la situación.** Hazle preguntas como:

- ¿Quién es la chica o chicas a la/las que se ha violentado o acosado online?
- ¿Hay otras personas que hayan participado también?
- ¿Qué han hecho exactamente? ¿Puede mostrármelo?
- ¿Durante cuanto tiempo ha o han estado llevando a cabo el acoso o la violencia machista online?
- ¿Cómo empezó y por qué han actuado de esta forma?

#### Reflexiona.

Necesitas pensar sobre quiénes son sus amigos y amigas, qué cosas le preocupan o qué acontecimientos estresantes han ocurrido recientemente.

08

### Cómo actuar si nuestro/a hijo/a o familiar ciberagrede

#### Pasos a seguir:

1

Habla con tu hijo/a o familiar sobre las ciberviolencias machistas. Cuéntale que su comportamiento es problemático y, de ser el caso, que es considerado delito. Muéstrale ejemplos de las consecuencias.

2

Informa de ello. Si la ciberviolencia machista involucra a una compañera de clase, necesitarás informar al centro escolar para que la situación pueda ser vigilada, detectada y parada a tiempo.

3

Determina qué consecuencias son las apropiadas. Esto puede involucrar quitarle los dispositivos, impedirle acceder a ciertas aplicaciones, renegociar su uso, que acuda a profesionales para que trabaje con él/ ella sobre las causas que le han llevado a esa situación y que conozca las consecuencias y posibles formas de reparación.

4

Acompaña a tu hijo/a o familiar en todo el proceso y pide ayuda a los y las profesionales especializadas en ciberviolencias machistas si lo necesitas.

09

### Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas



- El enfoque del empoderamiento y la corresponsabilidad propone reflexionar sobre el uso de las redes sociales desde una actitud crítica, sin generar miedo o alarmismo, dotando a la juventud de herramientas para navegar de forma más segura y desde los buenos tratos.
- Asegúrate de que tu hija/o o familiar conoce los riesgos, peligros, ciberdelitos y malas prácticas machistas y sus consecuencias.
- Establece una estricta configuración de privacidad y controles en los dispositivos. (Controles parentales) Asegúrate de estar al tanto de lo que el o la menor hace online.

09

### Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas



- Fomenta con tus hijos e hijas y familiares el desarrollo de la empatía y del trato basado en el respeto, el cuidado y la responsabilidad.
- Promueve el pensamiento crítico y la autonomía.
- Infórmate de las políticas de privacidad y datos de las redes sociales.
- Enséñales herramientas digitales de autodefensa y de navegación segura para proteger datos, aprender a bloquear trolls, garantizar su privacidad, etc.

Es necesario que los y las menores entiendan la importancia de los buenos tratos tanto en el mundo físico como en online, y las consecuencias que las malas prácticas y los ciberdelitos pueden tener para ellos/as y sus familias.



09

### Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas



- Reflexiona con tus hijas e hijos y familiares sobre las ciberviolencias machistas y sus consecuencias no solo en las redes, sino en todos los espacios de relación.
- Fortalece la educación afectivo sexual para lograr que establezcan relaciones sanas.
- Infórmate de las políticas de privacidad y datos de las redes sociales.
- Promueve mensajes de buen trato, libres de estereotipos sexistas, desde la igualdad y la no discriminación en las redes sociales.

09

## Tips para la prevención de las ciberviolencias machistas

### En resumen:

Apoya a las y los jóvenes para un buen uso del espacio online:

- conocer y disfrutar de la red
- prevenir riesgos
- detectar y afrontar problemas.

Es importante que te impliqués en el uso y participación de las y los jóvenes en el entorno online y que generes confianza en el día a día para que sepan que pueden contar contigo si tienen algún problema.

### Estrategias educativas

- **Normas, límites y pactos sobre cuánto tiempo, cómo y dónde pueden usar internet y configuración de opciones de privacidad.**
- **Control parental de contenidos y tiempos de uso de la red.**
- **Bienestar, seguridad y tiempo compartido con apps, juegos y contenidos para el ocio y el disfrute cada una/o y juntas/os.**

### Recuerda:

- **Supervisión**
- **Acompañamiento**
- **Orientación**

### 10 Recursos y bibliografía

#### **Policía Nacional**

900 100 091 (Para ayuda inmediata)

[delitos.tecnologicos@policia.es](mailto:delitos.tecnologicos@policia.es)

[denuncia.pornografia.infantil@policia.es](mailto:denuncia.pornografia.infantil@policia.es)

#### **Guardia Civil**

900 101 062

Ejercicio de los derechos de protección de datos

[dggc-dpd@guardiacivil.org](mailto:dggc-dpd@guardiacivil.org)

#### **Oficina de lucha contra los delitos de odio**

[asistencia.ondod@interior.es](mailto:asistencia.ondod@interior.es)

@ALERTCOPS

#### **INCIBE. Instituto Nacional de Ciberseguridad en España**

Línea telefónica gratuita de ayuda en ciberseguridad. Horario de 09:00 a 21:00 horas.

017

### 10

## Recursos y bibliografía

### Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.  
24hs/365 días

016 / 016-online@mscbs.es  
asesoramiento jurídico de 08 a 22 hs de lunes a domingo

### Fundación ANAR

Ayuda a Niñas/os y Adolescentes:

900 202 010 / 116 111

### Servicio Insular de Prevención y Atención a las Ciberviolencias Machistas

680 178 318

info@opcionate.com

www.opcionate.com

### 10 Recursos y bibliografía

#### Webs

- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil (GDT):  
<http://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/>
- Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía Nacional (B.C.I.T.):  
[https://www.policia.es/\\_es/](https://www.policia.es/_es/)
- Recursos de apoyo y prevención en casos de violencia:  
<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action/>
- Internet Segura for Kids | Recursos control parental:  
<https://www.is4k.es/>
- Agencia Española de Protección de Datos:  
<https://www.aepd.es/canal/>
- Oficina de Seguridad del Cibernauta:  
<http://www.osi.es/>
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (INTECO):  
<http://www.inteco.es/>
- Asociación Stop Violencia de Género Digital:  
<https://stopviolencia-degenerodigital.com/>
- Pantallas Amigas  
<https://www.pantallasamigas.net/>
- Asociación Opciónate:
  - Mapa de recursos y acciones para la prevención, atención y respuesta antes las ciberviolencias machistas:  
<https://opcionate.com/wp-content/uploads/2022/04/Mapa/>
  - Informe de la investigación Ciberviolencias machistas: un análisis de la realidad actual en Gran Canaria:  
<https://opcionate.com/es/estudio-ciberviolencias-machistas-gran-canaria/>

### 10

## Recursos y bibliografía

- Guía de herramientas de control parental #PantallasMásSeguras:  
<https://www.is4k.es/control-parental>
- Guía de mediación parental. Para un uso seguro y responsable de Internet por parte de los menores:  
<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/guia-mediacion-parental>
- Guía Ciberigualdad + Una herramienta para combatir las ciberviolencias machistas en TRICs y videojuegos:  
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/guia-ciberigualdad/>
- Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio. Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio por razón de género | Violencia de Género:  
<https://fmujeresprogresistas.org/wp-content/uploads/2020/12/Guia-Ciberacoso-FMP-2020.pdf>
- EnRÉDate. Una guía para entender y prevenir la violencia machista online entre jóvenes:  
<https://www.pandoramirabilia.net/wp-content/uploads/2020/01/Guia-Coslada-DIGITAL.pdf>
- La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales:  
<https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/areas-tematicas-coeducacion/curso-2018-2019/guia-didactica-la-ciberviolencia-hacia-las-adolescentes-en-las-redes-sociales>
- Cortometraje Ciberviolencias Machistas y Body Shaming. Opciónate. Financiado por Ayuntamiento de Guía. 2022.  
<https://www.youtube.com/watch?v=5GZcYPuGRCU>
- Cortometraje Ciberpasaporte por la Igualdad. Opciónate. Financiado por Ayuntamiento de Las Palmas GC. 2022.  
<https://www.youtube.com/watch?v=z8KLaEmCgNY>
- Cortometraje Ciberpasaporte por un mundo Mejor. Opciónate. Financiado por Área de Participación Ciudadana. Cabildo GC. 2021  
<https://www.youtube.com/watch?v=HZDe3XLgD3s>

# Guía para familias

Cómo prevenir, detectar y actuar frente a las ciberviolencias machistas



 **OPCIÓNATE**  
mejora tu vida, mejora el mundo



Ayuntamiento de la  
**Villa de Fargas**



**Pacto de Estado**  
contra la violencia de género

