

**QUE  
LEVANTE  
LA MANO  
QUIEN...**

**DIRIGIDA A JÓVENES Y ADOLESCENTES**

**GUÍA PARA LA SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN  
DE LA CIBERVIOLENCIA SEXUAL**

(I) colaboratorias

**NO8DO**  
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA





www.quelevantelamano.es



# ÍNDICE

|                                                                              |                                                                            |                                                                  |                                          |                  |                                                              |                   |              |  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--|
|                                                                              | 04-07                                                                      | 08-11                                                            | 12-15                                    |                  | 18-21                                                        |                   |              |  |
|                                                                              | NO-VE-DAD (uno/a más del montón)<br>La irresistible atracción de las redes | Qué es eso de la ciberviolencia sexual<br>¿Me habrá pasado a mí? | La violencia sexual también tiene género | Sí es para tanto | Consejos, sugerencias e ideas<br>para divertirse sin riesgos | Por qué esta guía | Dónde acudir |  |
| Campaña de prevención de la violencia sexual en el ámbito digital en jóvenes | 1                                                                          | 2                                                                | 3                                        | 4                | 5                                                            | 6                 | 7            |  |

Un proyecto y una guía de Colaboratorias-Laboratorio de Iniciativas Sociales.

Subvenciona:  
Ayuntamiento de Sevilla. Área de Barrios de Atención Preferente y Derechos Sociales.  
Delegación de Educación, Familia, Igualdad, Juventud y Asociaciones.  
Dirección General de Familia, Igualdad, Juventud y Asociaciones. Servicio de la Mujer.  
Año 2024

GUÍA PARA LA SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA CIBERVIOLENCIA SEXUAL  
DIRIGIDA A JÓVENES Y ADOLESCENTES



## NO-VE-DAD (UNO/A MÁS DEL MONTÓN)

Que levante la mano quien...  
(Sabemos que no siempre, pero igual alguna vez)

### No ha usado sus redes por/para...

- ✓ Criticar a su ex, especialmente si te ha dejado.
- ✓ El postreo: hacerse el interesante o la interesante.
- ✓ Mostrarse sexy a más no poder para ligar.
- ✓ Despertar el interés o los celos de quien pasa de ti.
- ✓ Presión, siguiendo lo que hace la mayoría: no ser menos.
- ✓ Contar un secreto de alguien a quien tiene manía.
- ✓ Espiar a otra persona por aburrimiento o para controlarla.

### “Tiene una amiga o amigo” que...

- ✓ Se pasa el día en Internet, aunque esté de exámenes.
- ✓ Prefiere el móvil o sus redes antes que quedar con sus colegas o ir de fiesta.
- ✓ Ha charlado en línea con un desconocido/a, en plan coqueteo.
- ✓ Ha enviado alguna foto “subidita de tono” a su chica o chico.
- ✓ Ha reenviado un vídeo erótico que le han pasado.
- ✓ Mira webs con contenidos pornográficos.

SPOILER: ESTO NO ACABA BIEN

## Una poquita de ayuda



### Si eres mujer y tienes entre 16 y 24 años, puede que...

- ✓ Hayas recibido comentarios o fotos de índole sexual, insultos sexistas o amenazas de difusión de contenidos íntimos sin tu permiso, publicación de contenidos falsos sexualmente explícitos, etc, a través de las redes (un 79,8%)
- ✓ Hayas recibido mensajes insistentes, buscando quedar o intimar, incluso cuando has ignorado o rechazado a esa persona (un 56,2%)
- ✓ Hayas recibido comentarios o fotos sexualmente explícitos no solicitados (un 53%)
- ✓ Te hayas sentido humillada, acosada o agredida en redes sociales (un 45,7%)
- ✓ Hayas recibido insultos por no contestar o rechazar a una persona (un 45,2%)

Fuente: Instituto de las Mujeres, 2022

INTERNET NO ES LA CALLE, PERO SE LE PARECE

## Algunas claves de este Radio Patio digital

1

### En las redes no hay derecho de admisión

- » Las redes son un espacio abierto y accesible donde conocer gente diversa y conectar con personas que nos llaman la atención porque no forman parte de nuestro entorno habitual y, por ello, nos resultan más atractivas.
- » Las hay anónimas, otras no lo son y algunas/muchas ocultan su identidad bajo un perfil falso. Lo que vemos en su apariencia no es siempre lo que hay detrás.

2

### Más potente que un micro y no se apaga

- » Buscar nuevas sensaciones, expresar y explorar nuestra sexualidad puede hacernos vulnerables: se llama “sobreexposición” al exceso de visibilidad en redes sociales (contar toooooooodo, subir una foto donde me veo “perfe” sin filtros y después otra y otra) y es fácil que te ocurra si piensas que así eres más deseable o popular. Además, esto a tu cerebro le encanta. Con cada éxito en redes se segrega dopamina, el neurotransmisor que controla el placer en nuestra cabeza.
- » Estar en línea suele ser parecido a hablar en directo en público: te ven, te analizan, te critican, te piropean, te observan... Tienes likes y los dejas de tener, sin previo aviso. Si los datos o las opiniones sobre ti pasan de unas personas a otras puede crearse una gran conversación virtual, que no sabes dónde empieza, ni cuándo o cómo acaba. En Internet no hay filtros. Esta “viralidad” funciona con lo bueno y con lo malo, con la verdad y con la mentira. Es más, la información falsa circula a más velocidad.

3

### El anonimato, un buen escondite para cobardes

- » Cuando se trata de causar un daño, el ciberespacio facilita “no dar la cara”.
- » Los perfiles inventados o falsos proliferan en todas las redes. Y, desde ese anonimato, es mucho más cómodo atacar, acosar y coaccionar, porque las posibilidades de que te pillen son mucho menores. Desconfía de esos perfiles que ocultan quién está detrás.



## ¿QUÉ ES ESO DE CIBERVIOLENCIA SEXUAL?

Reconocer para desnaturalizar:  
la ciberviolencia sexual no es “lo normal”

SI TE INTENTAN CHANTAJEAR, NO TE CALLES, NO TE DÉ VERGÜENZA,  
TÚ NO HAS HECHO NADA MALO

Se considera violencia sexual en el ámbito digital aquellos comentarios, publicaciones y comportamientos de carácter sexual realizados mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación y que atentan contra la dignidad de alguien, ofenden, avergüenzan o humillan. Por ejemplo: enviar una fotopolla sin que te la pidan o amenazar a alguien para que te mande fotos sexis es violencia sexual digital. Al igual

que la difusión sin consentimiento de imágenes o videos de contenido íntimo, grabados en un contexto privado. Todas son formas de ciberviolencia sexual y están consideradas delito.

La mayoría de personas que la sufren (que ‘¡oh, sorpresa!’, casi siempre son mujeres) no le da importancia a este tipo de acoso. Sin embargo, que cada vez sea más habitual, no le quita gravedad.

EL PRINCIPAL CULPABLE DEL DELITO ES QUIEN MANDA EL VÍDEO, PERO QUIENES LO COMPARTEN  
ESTÁN COLABORANDO. SI TE LLEGA ALGO ASÍ, NO LO REENVÍES. SÍ ES PARA TANTO

## Estos son algunos tipos de ciberviolencia sexual:

### **Cyberflashing o ciber exhibicionismo**

Es el acto de enviar mensajes de desnudos no solicitados a través de Wasap o alguna red social. Esas fotos de parte del cuerpo masculino (las famosas *fotopollas*) que se mandan con tanta naturalidad, también son una forma de acoso.

### **Sexting involuntario, intercambio coaccionado de fotos sexuales**

Enviar imágenes de contenido sexual no es ningún delito, siempre y cuando sea consentido. Recuerda que las redes sociales también son tuyas y tienes derecho a intercambiar los mensajes que te apetezcan, pero no tienes por qué recibir imágenes que no has pedido, ni ser chantajeada por las que hayas enviado.

No confundas el *sexting* voluntario con decir que sí porque piensas que, si no lo haces, quedas mal con esa persona que tanto te importa.

### **Sexting coercitivo**

Es un paso más que el anterior. Cuando alguien te presiona para que le envíes *nudes*, o fotos o vídeos de contenido sexual. A pesar de todas las excusas o urgencias que te plantee, no tienes la obligación de mandarle nada.

### **La mal llamada pornovenganza**

Es la difusión sin consentimiento de imágenes sexuales como forma de amenazar, coaccionar, intimidar o perjudicar a la persona, y afecta en su gran mayoría a mujeres. Decimos la mal llamada pornovenganza porque ni es porno, ni es una reacción a un agravio.

Es un acto de dominio y humillación machista que destroza la vida de las víctimas hasta el punto de provocar el suicidio en algunas de ellas. Esta forma de violencia es ejercida normalmente por parejas o exparejas y busca la humillación y la condena social de las víctimas por ser sexualmente activas.



### **Sexpredding, difusión de vídeos sexuales de otras personas sin su consentimiento**

Que levante, de nuevo, la mano quien no haya recibido o visto en algún momento un vídeo de alguien practicando sexo mientras era grabado o grabada sin saberlo... La difusión de esos vídeos también es violencia sexual. En tu mano está continuar con ella o cortarla.

### **Grooming, acoso sexual virtual a menores**

Adultos que se hacen pasar por menores para entablar una relación con adolescentes con una intención sexual. Probablemente es uno de los formatos de la violencia sexual digital que más te suene. Asegúrate siempre que sabes con quién estás hablando o a quién le estás dando información íntima sobre ti.

### **Sextorsion o chantaje**

Podría ser un paso previo a esa difusión. La extorsión consiste en amenazar a la víctima con publicar un vídeo íntimo si no acepta lo que le pide. Graba esto en tu cerebro: nadie tiene ese derecho sobre ti. Si te intentan chantajear, no te calles, no te dé vergüenza, tú no has hecho nada malo. Habla con alguien, denuncia.

### **Stalking, espiar para acosar**

Las redes sociales nos permiten estar al día de lo que hace la gente que conocemos... Y la que no. Buscar información sobre alguien o mirar sus perfiles en redes no es ningún delito. Utilizar esa información y esas redes para acosar a alguien, sí lo es.

### **Deepfake o falsos desnudos**

La Inteligencia Artificial está revolucionando el mundo digital y, con ella, también las formas de ejercer violencia. Hay apps que, utilizando esta técnica, permiten modificar la fotografía de un cuerpo desnudo añadiendo tu cara y difundiéndola después. Esto ya está pasando y es delito.

# 3



## LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL TAMBIÉN TIENE GÉNERO

### Misma causa, misma violencia

Os hemos dado pistas, la violencia que circula en el ámbito digital tiene origen en las mismas desigualdades que hay en la calle. Las redes actúan como un espejo que refleja diferentes manifestaciones del machismo que habitualmente vemos en el mundo real. Ese es el motivo de que, en el entorno digital, la violencia sexual sea una cuestión cada vez más cotidiana.

### ¡Recuerda!

**¿Están las mujeres más expuestas que los hombres a sufrir violencia sexual?**

La respuesta es sí. La violencia sexual es una constante en la vida de todas las mujeres durante todo su ciclo vital, de modo manifiesto o latente, ya sea de forma presencial o a través de las tecnologías.

**EL 68% DE LAS VÍCTIMAS DE DELITOS SEXUALES SON MUJERES  
Y MÁS DE LA MITAD DE ELLAS SON MENORES DE EDAD**



## ¿Podemos decir entonces que la ciberviolencia sexual es una forma más de violencia de género?

Parece que no hay duda. Pero si necesitas datos para tenerlo más claro, aquí tienes.

Son los resultados del estudio Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales, elaborado por el Instituto de las Mujeres (2022):

- ▶▶ Casi el 80% de las participantes ha experimentado acoso en redes sociales, siendo únicamente un 45,7% de ellas las que admiten haberse sentido ofendidas, humilladas, intimidadas, acosadas y/o agredidas alguna vez por esa vía.
- ▶▶ El 56,2% de mujeres entre 16 y 24 años ha recibido mensajes insistentes en redes buscando intimar incluso cuando han rechazado a la persona que se lo pide.
- ▶▶ El 48% de las adolescentes entre 14 y 20 años ha recibido al menos una vez y, no de su pareja, imágenes de contenido sexual.
- ▶▶ Al 43,9% le han pedido alguna vez fotografías suyas de carácter sexual.
- ▶▶ El 36,8% reconoce haber recibido correos electrónicos o mensajes sexuales no deseados.
- ▶▶ El 53% de las mujeres jóvenes ha recibido comentarios o fotos sexualmente explícitas no solicitadas en redes sociales.



Según el mismo estudio, los adolescentes varones reconocen en menor medida estas prácticas de acoso sexual online. La práctica más frecuente que dicen haber realizado es la de solicitud de fotografías sexuales online (17,1%).

Si estos datos del Instituto de las Mujeres no os convencen, ahí tenéis los del Informe de cibercriminalidad del Ministerio del Interior (2022):

- ✓ El 68% de las víctimas de delitos sexuales son mujeres. Y más de la mitad de ellas son menores de edad.
- ✓ El 97% de los responsables de estos delitos online son hombres. Y en este caso, más de la mitad tienen entre 18 y 40 años.
- ✓ Podemos concluir que las mujeres son las principales víctimas de este tipo de violencia y los hombres quienes mayoritariamente la ejercen.

**MÁS DE LA MITAD DE LAS MUJERES QUE HA SUFRIDO ACOSO A TRAVÉS DE REDES SOCIALES**

**HA EXPERIMENTADO ATAQUES DE PÁNICO, ANSIEDAD O ESTRÉS**

# 4



## SÍ ES PARA TANTO

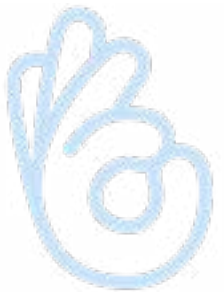
### La desproporción también provoca un daño diferenciado por razón de género

- » Más de la mitad de las mujeres que ha sufrido acoso a través de redes sociales ha experimentado ataques de pánico, ansiedad o estrés.
- » Muchas de las niñas y jóvenes que ha sufrido acoso online mostraron estrés emocional, baja autoestima y pérdida de confianza.

Sin embargo, en muchos casos no se le da importancia:

- » El 43,2 % de las mujeres jóvenes que sufrieron algún tipo de acoso en redes no lo denunciaron porque no les pareció grave.
- » Un 43% de aquellas que sufrieron la difusión de un contenido personal no denunciaron por vergüenza.

Datos del Informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) del Ministerio de Asuntos Económicos y de Transformación Digital, titulado Violencia digital de género: una realidad invisible, de 2022.



### Amiga, date cuenta

Las redes sociales Wasap, Telegram y las apps en las que se comparten contenidos constituyen un espacio fundamental de socialización para relacionarse con iguales, desarrollar la sexualidad y buscar nuevas sensaciones. Pero ¡jojo! hay manifestaciones del machismo que, a veces, pasan desapercibidas porque están muy normalizadas.

Detrás de esto se esconden los estereotipos de género que aún se siguen reproduciendo y que definen cómo debemos comportarnos.

### Que levante la mano quien no ha escuchado o dicho alguna vez...

- » *La culpa es de ella. Si te has hecho esas fotos... Si has grabado ese vídeo..., si te has insinuado, si le has respondido a un mensaje, ahora no te quejes”.*  
**NO** tienes la culpa de que te acosen, te extorsionen o te manipulen.
- » *Los hombres sólo piensan en sexo. Es que ellos tienen más necesidades, es algo biológico, es normal.*  
**NO.** Hombres y mujeres tienen necesidades y deseos y para satisfacerlos no tienen por qué acosar, chantajear, manipular o abusar a nadie.
- » *No es para tanto. Es broma, No te enfades.* Pues, **SÍ** es para tanto. Nadie tiene que sentirse legitimado para opinar sobre el cuerpo de nadie, obligar a alguien a que haga algo que no quiere, reírse de ella o él, controlar sus redes, manipular, o agredir.



## Algunas claves para evitar la violencia sexual digital que todas y todos debemos tener siempre en cuenta

- 1 Consentimiento.** El deseo debe ser mutuo. El sexo es un derecho humano de todas las personas en todas las sociedades sin excepción y está basado en la libertad, la dignidad y la igualdad. Todas y todos tenemos derecho a elegir si queremos sexo y con quién y, por supuesto, qué juegos queremos llevar a cabo y cuáles no. La grabación de un vídeo o el envío de fotos debe ser algo consentido. **Si no es así, es delito y sí es para tanto.**
- 2 Rechazo social hacia esos comportamientos.** Apoya a quienes lo sufren. No compartas violencia. Hacer visibles estas actitudes facilita enfrentarse a ella de forma colectiva (ciberactivismo).
- 3 Aprendizaje.** Infórmate sobre ciberseguridad. Conocer el funcionamiento del espacio digital es la mejor forma de evitar que te engañen.

Hay muchas páginas que pueden ayudarte y aquí van algunas sugerencias:

- ✓ Fortalece la privacidad: renueva tus contraseñas, utiliza navegadores seguros.
- ✓ Fotos de una sola visión.
- ✓ Utiliza canales más seguros que Wasap o Telegram para enviar archivos que pueden comprometerte. Hay otros como Wire, Confide o Wickr.
- ✓ Revisa que aplicaciones ya no usas y elimínalas.
- ✓ Revisa tus contactos y quita aquellos a quienes no conoces.

**PIDE AYUDA. NO DUDES EN PEDIR APOYO A FAMILIA, AMISTADES Y PROFESIONALES**

Aún hay más...

1

### No olvides tus derechos

- ✓ Querer causar buena impresión o mejorar tu imagen personal es tu derecho.
- ✓ Tienes que poder hacerlo de manera segura.
- ✓ Querer comunicarte y expresarte como eres, es tu derecho.
- ✓ Tienes libertad para elegir lo que haces o compartes en redes y a que no haya represalias por ello.

2

### ¿Qué relación tienes con redes y apps?

Estos son indicios de que algo no va bien:

- ✓ Ansiedad si tienes el móvil apagado o lejos.
- ✓ Dificultad para no consultar tus actualizaciones cuando estás frente a otras personas.
- ✓ Estados de ánimo cambiantes según las reacciones que genera tu actividad e interacciones.
- ✓ Frustración si no hay respuesta instantánea o notificaciones nuevas.
- ✓ Incomodidad cuando no tienes el móvil en la mano.
- ✓ Inseguridad por si está pasando algo importante mientras estás sin conexión.
- ✓ Sensación de estar atrapada o atrapado porque te cuesta parar, aunque tengas que hacer otra cosa con urgencia.

### Hablando en plata

Vale. Todo el mundo ha vivido alguna vez una o varias de estas sensaciones. El problema es cuando te ocurre todo el tiempo y limita tu vida.

### Rastrea en el buscador

Si quieres saber más de este tema, haz una búsqueda de palabras como nomofobia o síndrome FOMO (siglas de *fear of missing out*)

### Existen alternativas: ¡déjate sorprender!

Las redes sociales consumen un tiempo que a veces no tenemos.

Estar en muchos sitios a la vez (*on/off line*) reduce nuestra concentración y disfrute del momento.

Desconectar de lo virtual hace de la comunicación cara a cara un encuentro más intenso y profundo.

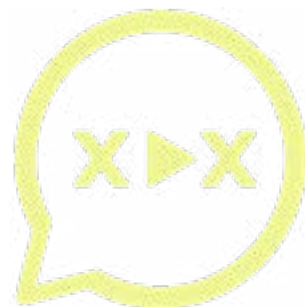
Más claro, agua

Por si aún tienes dudas: mira a tu alrededor

- » Las pantallas no **sustituyen** a las personas de carne y hueso.
- » Estar en línea no es una obligación, salvo que te paguen por ello.
- » Aunque te ausentes un **rato**, las redes no se van a mover de ahí.
- » Otra opción es aprender a utilizarlas como mejor te convenga:

- ✓ Reducir los tiempos de conexión a Internet.
- ✓ Aumentar el tiempo de respuesta para que otras personas no den por segura tu disponibilidad.
- ✓ Consultar el móvil para cosas concretas y no como norma.
  - ✓ Revisar los permisos de notificaciones y otras alertas.
  - ✓ Bloquear la información innecesaria que recibes.

## POR QUÉ ESTA GUÍA



- 1 Las cifras hablan: el número de chicas jóvenes que sufren acoso online se ha incrementado en los últimos años.
- 2 La ciberviolencia sexual es otra forma más de violencia machista. No se acaba apagando la pantalla. De hecho, Internet permite la permanencia y repetición del ataque de forma indefinida.
- 3 Una parte fundamental del problema es que no se le da a la violencia sexual digital la importancia que tiene. Se entiende que lo que ocurre en las pantallas no es tan grave como lo que pasa en la vida real.
- 4 Hacer visibles estas actitudes facilita enfrentarse a ellas de forma colectiva. Es importante que las jóvenes asuman que el espacio digital es también suyo y pueden utilizarlo para prevenir estos comportamientos, a través del ciberactivismo.
- 5 Las redes conectan con la necesidad de estar en el mundo y relacionarse. Se trata de utilizarlas desde el sentido común. No se trata de acabar con las redes como forma de relacionarse, sino de evitar que esa forma de comunicación anule el resto y normalice determinados comportamientos que atentan principalmente contra las mujeres.



## DÓNDE ACUDIR

### Información y asesoramiento

#### Instituto Andaluz de la Mujer

Calle Alfonso XII, N° 52 - 41002 - Sevilla ☎ **955 034 944**

#### CIAM. Centros Integrales de Atención a la Mujer

Se encuentran ubicados en cada uno de los distritos de la ciudad de Sevilla

#### Servicio de la Mujer del Ayuntamiento de Sevilla

Calle Cueva de Menga 3, locales 1 y 2. ☎ **955 47 26 24**  
atencion.mujer@sevilla.org

### Teléfonos de emergencia

**016** Atención a víctimas de violencia de género

**900 200 999** Teléfono de información a la mujer

**112** Emergencias

**091** Policía Nacional

