

# Guía de resistencia digital entre amigas

# EN LA RED

# NO NAVEGAS SOLA

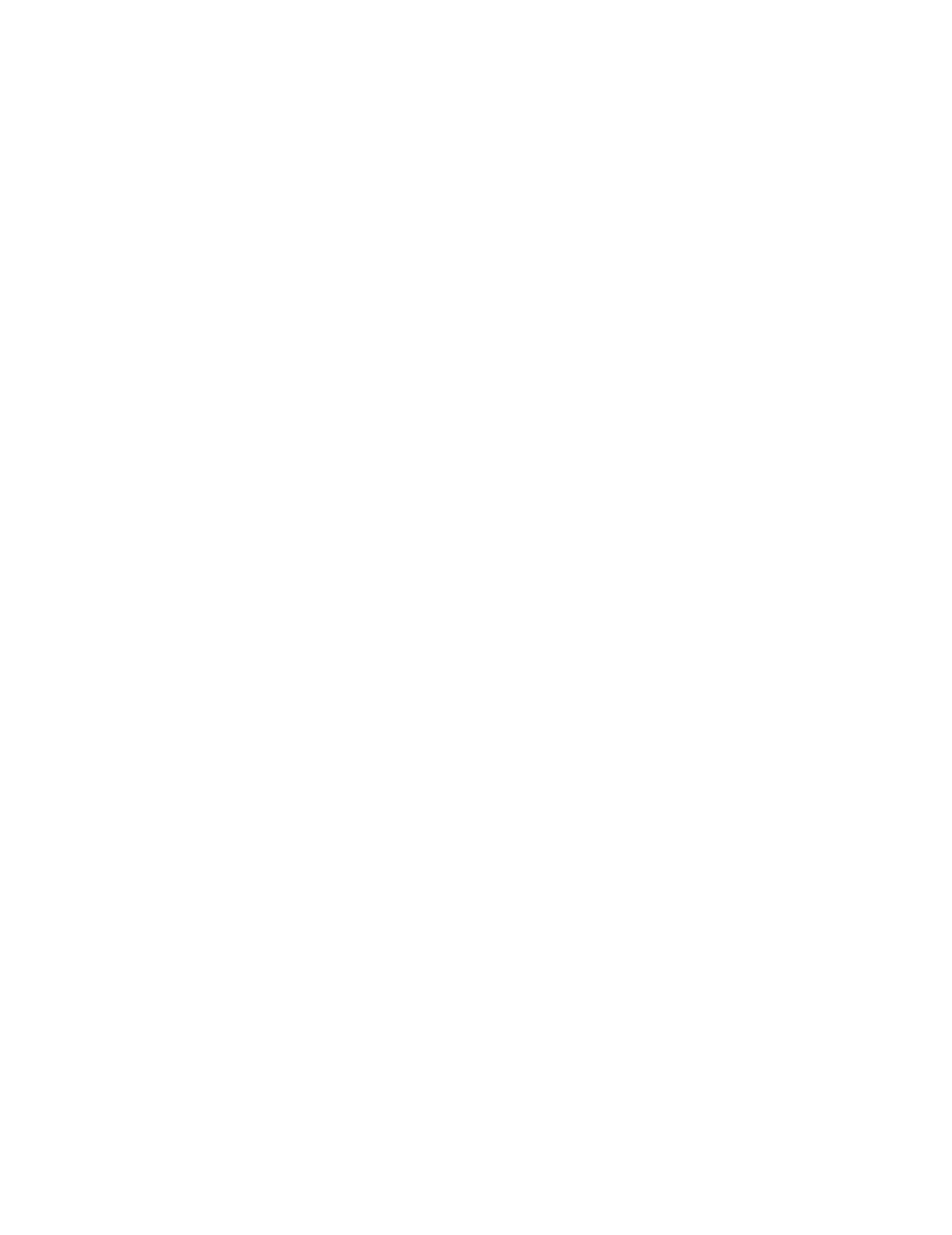
Cultivando Género A.C.  
Agosto 2021



Guía realizada gracias al apoyo de las personas que se sumaron a la campaña "En la red no navegas sola"

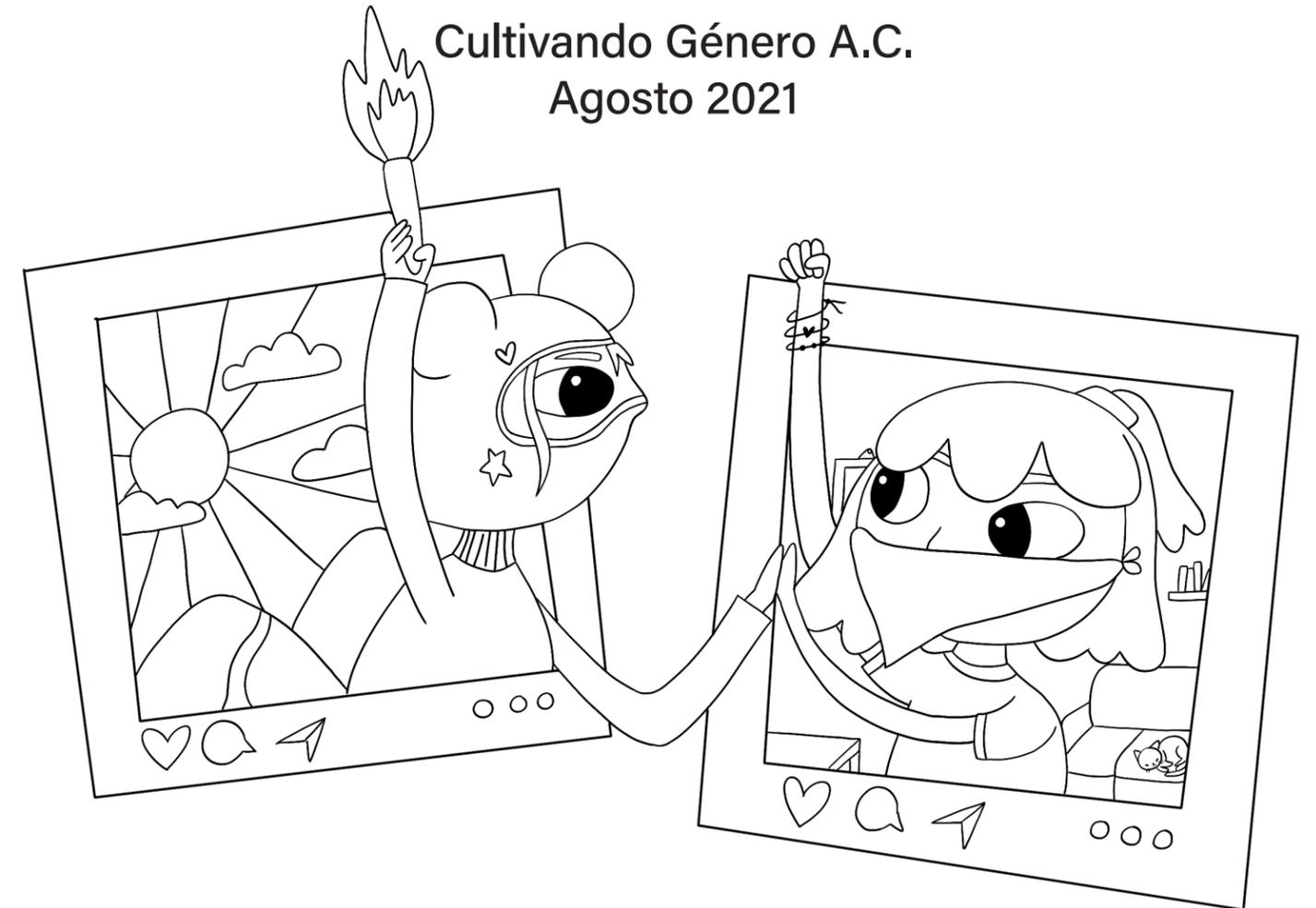
## #GOMujeres2021 de HipGive 2021

y al financiamiento de INDELA



# Guía de resistencia digital entre amigas **EN LA RED** **NO NAVEGAS SOLA**

Cultivando Género A.C.  
Agosto 2021



Guía realizada gracias al apoyo de las personas que se sumaron a la campaña  
"En la red no navegas sola"

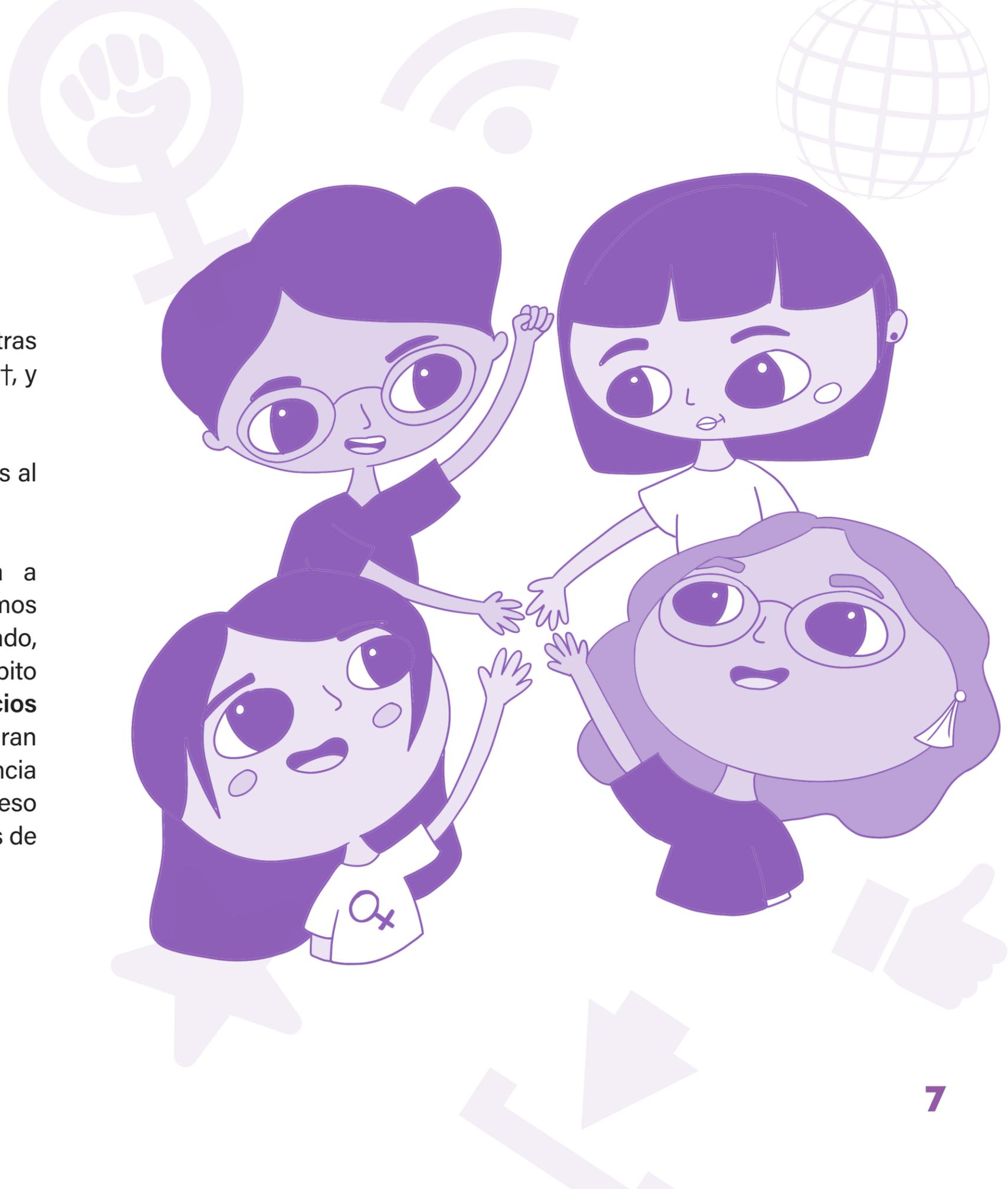
**#GOMujeres2021 de HipGive 2021**

y al financiamiento de INDELA

**Cultivando Género** somos un grupo de amigas ¡Sin olvidar a nuestras amigas! Charlotte (perrita), Tomás (perrito), el Señor Conejo †, y Pititi la Gallina.

Vivimos en Aguascalientes y **desde hace 5 años** que bailamos al ritmo de las cumbias desde Cultivando Género.

**Somos una organización feminista** que usa glitter, va a manifestaciones y también somos súper ñoñas y nos reunimos con café en mano, para trabajar temas como el derecho al cuidado, acoso, hostigamiento sexual y violencia digital tanto en el ámbito escolar como laboral; **creemos en transformar los espacios educativos** tomando en cuenta a todas las personas que integran la comunidad escolar, con la intención de que cada experiencia de violencia de género, tenga la posibilidad de ser un proceso educativo rumbo a la generación de espacios educativos libres de violencia de género.



# ÍNDICE

Gracias a las personas donantes **GOMujeres2021** de HipGive 2021, gracias a su apoyo hicimos posible la realización de esta guía que es gratuita para todas y todes.

Gracias a las amigas de **Girl Up LATAM**, por su apoyo con la difusión del curso que nos sirvió como piloto para esta Guía.

Gracias a todo el equipo de **INDELA** por el apoyo y financiamiento.

**Pili M. Rosales**

Diseño Gráfico

**Angie Contreras**

**Wina Rosas**

**Lizet Romero**

**Elena Anayo**

Redacción

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed>.

**¿Te interesa algún taller? ¡Seguro tenemos una opción para ti!**

Escríbenos a... [cultivandogeneroac@gmail.com](mailto:cultivandogeneroac@gmail.com)

**Agosto 2021**

1. Estereotipos
2. Mitos sobre violencia digital
3. Ciclo de la violencia digital
4. ¿Cómo puedo acompañar?
5. Estrategias para e empoderamiento digital feminista
6. Consejos de seguridad digital
7. Top 5 de la seguridad digital
8. Nuestras amigas



Hola, bienvenida a la **Guía de resistencia digital entre amigas “En la red no navegas sola”**.

Esta guía es producto de escuchar mucho, reír, llorar, acompañar, soñar e imaginar **junto a muchas adolescentes**. Ha sido pensada para ti como un documento que puedes consultar cuando una amiga te mande mensaje para pedirte apoyo o **cualquier mujer sin importar si son o no amigas** te pida una mano, si algo me queda claro es que las mujeres siempre nos salvan.

Lo que encontrarás en estas páginas es producto de la experiencia de acompañamientos a sobrevivientes de violencia digital y del acercamiento con grupos de niñas, adolescentes y mujeres adultas que nos han brindado su confianza para **resistir juntas** los embates del sistema patriarcal.

La Guía de resistencia digital entre amigas ha sido construida **desde el amor y la alianza entre mujeres**.

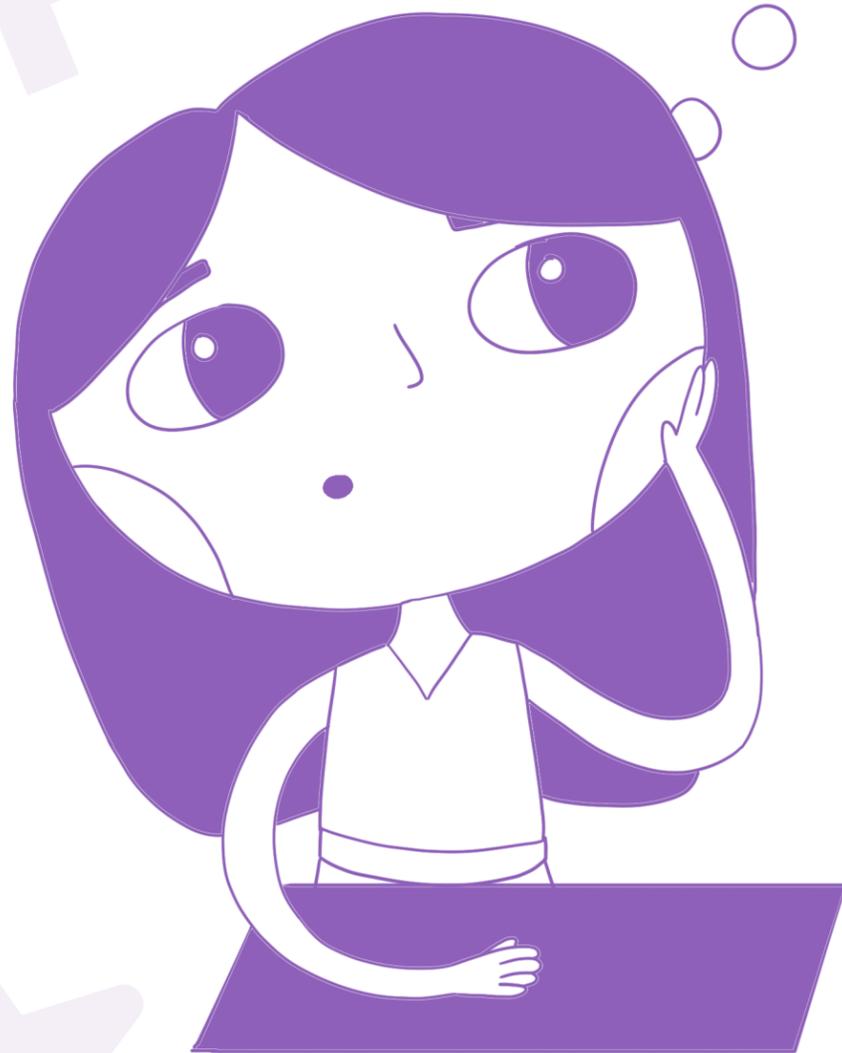
Nos gustaría pensar que cuando lees esta guía puedas sentir el espíritu de libertad y protección con la que ha sido realizada, y esperamos que pueda dejarte una sensación de que **hay un grupo de mujeres que te acompaña**.

Tenemos la esperanza de que cada niña, adolescente o mujer adulta que se acerque a esta guía llene su corazón de gozo y valentía para apropiarnos de Internet como un espacio en que podemos construir un ambiente seguro para **acceder al conocimiento, intercambio y al avance de nuestros derechos**.

Haz tuya esta guía, **compártela** con todas tus compañeras, amigas, con la vecina, esta guía es para todas.

**Atentamente**

**Angie, Elena, Liz y Wina**



# ESTEREOTIPOS

## Seguramente has escuchado la palabra estereotipo, pero ¿qué es?

Para empezar, vamos a pedirte que eches tu imaginación a volar, y dibujes:

¿Cómo es una niña?

¿Cómo es un niño?

Ahora, dibújate tú:

Entonces, los estereotipos son **características**, modelos de conducta **impuestos** que nos dicen cómo se supone que tenemos que ser, actuar, pensar y sentir **por el hecho de nacer mujer u hombre**, como si fueran las únicas opciones para estar en el mundo y con ello encontrar **aprobación social**.

De esta manera se espera que nuestros comportamientos y actitudes sean “apropiados” a este **molde** ya sea siendo **mujeres** -u hombres- (roles de género).

Los **prejuicios** se construyen a partir de los **estereotipos**, es decir, son **juicios anticipados** que hacemos de una persona o situación por como se ve, escucha, etc. a partir de lo que nos han dicho que “está bien” o “mal” y ha sido alimentado a lo largo de nuestra vida a través de dichos, canciones, medios de comunicación, lo que se dice en nuestras familias, la escuela, entre amigas o en el trabajo, es decir en **todos nuestros espacios de convivencia**.

Y cuando estos prejuicios **se extienden** a un grupo particular de personas se convierten en estereotipos.

Los estereotipos y roles están presentes en todo lugar y los podemos ver, escuchar, leer, en casa, la escuela, pero también en oficinas, en la calle, en la casa de una amiga, en las redes sociales, en la película, en la fila para la pizza.

Por eso **cuestionar** los estereotipos, prejuicios y roles de género con los que hemos sido educadas, nos dan la oportunidad de elaborar nuevos conceptos **que nos permitan relacionarnos de manera más justa**.

Seguramente se preguntan  
**¿Por qué hablamos de estereotipos en una guía de violencia?**  
**¡Excelente pregunta!**

Porque los estereotipos, como ya lo han demostrado Rebeca Cook y Simón Cusak\* son una de las bases que sustenta la violencia de género, ya que **cuando desobedecemos esos moldes de comportamiento impuestos** hay una respuesta social violenta que se expresa a través de insultos, exclusión y castigos.

El **género** es una de las razones más comunes de discriminación (también puede ser nuestro color de piel, edad, nivel de estudios, la zona en la que vivimos, etc.) hacia las mujeres ☺, lo que nos lleva a experimentar episodios de violencia a lo largo de nuestra vida, violencia que finalmente se convierte en una barrera para poder ejercer nuestros derechos, ya sea por miedo, inseguridad, o la negación a acceder a servicios y/o oportunidades para nuestro desarrollo.

\*Rebeca Cook y Simón Cusak  
 Rebecca J. Cook y Simone Cusack, *Estereotipos de género: perspectivas legales transnacionales*. Septiembre de 2010

## Mi historia en el género

Desde que somos niñas y niños se nos han ido inculcando una serie de cosas con la finalidad de que nos comportemos según nuestro sexo y así en el transcurso de la vida se nos va diciendo qué sí y qué no, cómo debemos de vernos, qué nos debe gustar, y qué debemos hacer para responder a ese molde asignado.

Escribir **nuestra historia** nos ayudará a identificar cuáles son los comportamientos que se esperaban de mí, incluso actualmente y cómo he respondido a ese comportamiento solicitado, con la intención de que aquello que identifique que no me viene bien porque me han generado limitaciones para desarrollarme, o me hace sentir insegura, ya no los siga replicando, y que pueda saber también que desobedecer esos comportamientos **es un acto de resiliencia y transformación positiva**.

**Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio, puedes invitar a tus amigas, compañeras o hacerlo con tu familia.**

1. Contesta estas tres preguntas según corresponda en cada etapa de tu vida.

	Infancia	Adolescencia	Adulto
¿Qué tipo de cosas me dijeron por ser niña (o), adolescente, mujer?			
¿Quién me exigía ese comportamiento?			
¿Cómo respondí a esa exigencia?			

## Reflexiona

1. ¿De **qué** te das cuenta?
2. ¿Cuál ha sido el **impacto en tu vida** al apegarte o no a ese comportamiento exigido?

Si realizaste el ejercicio con otras personas, entonces decidan quién será la primera persona en compartir sus reflexiones a través de la **escucha activa**.

### ¿Qué es la escucha activa?

Es una herramienta que nos permite tener una **comunicación efectiva** en un ambiente de **respeto, confianza y horizontalidad** y tiene tres principios que deben ser fielmente aplicados para que esto se logre:

1. Cada participante debe demostrar con todo su lenguaje corporal que está escuchando atentamente a quien tiene el uso de la voz, la persona que habla no debe ser interrumpida.
2. Se debe evitar cualquier tentación de hacer juicios, sobre todo cuando estos tengan que ver con los mandatos de género, sólo se trata de que escuchemos sin hacer valoraciones de lo que se nos está compartiendo.
3. Cada persona debe tener el mismo tiempo de participación, pueden ser 3, 4 o 5 minutos, la intención es que todas tengan la misma oportunidad de expresar sus reflexiones.

¿Qué es lo que van a compartir sobre su **"Historia en el género"**?

¿De qué se dan cuenta?

¿Qué les llama la atención?

¿Qué les gustaría que fuera diferente?

## Recuerda:

Es importante **reconocer** que la violencia de género que vivimos en los medios digitales es un continuo de la violencia que experimentamos en otros espacios de socialización (como la escuela, las calles, y a veces en la propia casa).

Por eso la violencia digital **también debe prevenirse** y atenderse desde el **enfoque de género**, ya que la vivencia y el impacto que tiene es distinta para mujeres y para hombres.



# MITOS SOBRE VIOLENCIA DIGITAL

Cuando hablamos de **violencia digital** lo primero que viene a nuestra mente es que no es real, porque por ejemplo “no vemos salir un puño de la computadora para pegarnos”, y aunque esto es cierto, también lo es que las consecuencias de este tipo de violencia son muy graves y **se manifiestan de otra forma.**

Seguramente algunas personas llegarán a decir que estamos exagerando, pero no es así.

Cuando escuchas que alguien está pasando por violencia digital ¿qué es lo que imaginas?

¿Qué se ha dicho sobre la violencia digital en tu escuela, casa, con tus amigas?

**Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:**

Si has conocido algún caso de violencia digital, cuando las personas se enteraron ¿cómo reaccionaron?, ¿qué dijeron al respecto?

**Puedes responder en los siguientes espacios:**

¿Qué dijeron mis **amigos**?

---

¿Qué dijeron **mamá, papá** o alguna persona de la **Familia**?

---

¿Qué dijeron en mi **escuela** las **maestras, maestros, personal directivo**?

---

¿Qué dijeron las **compañeras y compañeros** de mi edad?

---

¿Cómo lo atendieron (ya sea en casa, en la escuela, entre amigas)?

---

La violencia digital, aunque no es un tema nuevo sigue generando muchas dudas y eso ha llevado a la creación de **mitos** alrededor de ella, algunos de estos tú ya los conoces:

“Son muy exageradas”

“Ahora todo es violencia”

“Les encanta que las vean, por qué se quejan ahora!”

“Esa violencia no existe”

“No aguantan nada”

“Para que mandaba la foto”

“No pasa nada, se les va a olvidar”

## Las chidas dicen\*:

El **68%** de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, tuvo consecuencias emocionales debido a la violencia, el **14%** cerró sus redes sociales, el **5%** dejó de ir a clases, el **6%** no vivió ninguna consecuencia y el **4%** tuvo consecuencias no especificadas.

\*Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México, Febrero 2021.

Lo que es verdad es que la violencia digital tiene consecuencias y nos afecta a todas, a algunas más o de formas distintas, pero espera, volvamos un poco **¿qué es la violencia digital?**

**“Son actos de violencia de género cometidos instigados o agravados, en parte o totalmente, por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), plataformas de redes sociales y correo electrónico; y causan daño psicológico y emocional, refuerzan los prejuicios, dañan la reputación, causan pérdidas económicas y plantan barreras a la participación en la vida pública y pueden conducir a formas de violencia sexual y otras formas de violencia física.”**  
(2017, La violencia en línea contra las mujeres en México, p. 15).

### Entonces...

La violencia digital no es nueva, es la **misma violencia** que hemos visto en las escuelas, casas, calles, pero ahora **hace uso de las redes sociales**, el correo electrónico, las plataformas de mensajería, la computadora, etc. Decir violencia digital no es exclusivamente sinónimo de ciberbullying o ciberacoso, la violencia digital se puede manifestar de varias y distintas maneras.

### ¿Cómo está eso?

Vamos por partes.

Las amigas de Luchadoras\* en el 2017 hicieron una clasificación muy clara de **13 formas en las que la violencia digital se puede reproducir**, estas son:

\*Luchadoras, *La violencia en línea contra las mujeres en México, 2017*

Extorsión

### 1. Acceso o control no autorizado

Cuando alguien entra a tus cuentas sin que tú estés de acuerdo o le dieras autorización.

### 2. Control y manipulación de la información

Alteran o modifican información que tenías en tus redes sociales o en tu correo, sin que tú estuvieras de acuerdo o te dieras cuenta.

### 3. Suplantación y robo de identidad

Se hacen pasar por ti, crea un perfil idéntico al tuyo.

### 4. Monitoreo y acecho

Vigilancia a tu perfil y redes sociales.

### 5. Expresiones discriminatorias

Comentarios ofensivos sobre tu persona, tus ideas, apariencia física, tus gustos, tus creencias, tus opiniones, o tu identidad.

### 6. Acoso

Se puede dar de varias formas, por ejemplo el envío de muchos mensajes, comentarios en tus redes sociales, que te manden fotos o imágenes que tú no solicitaste, incluso aunque tú hayas pedido que dejaran de hacerlo.

### 7. Amenazas

Que te envíen un mensaje con contenido violento o también que hagan comentarios agresivos con la intención de dañarte, amenazándote a ti o a tus personas cercanas.

### 8. Difusión de información personal o íntima

Compartir o publicar información privada o datos tuyos (dirección, teléfono, nombre completo), fotografías, vídeos, o capturas de pantalla tuyas donde sales en ropa interior, desnuda o semi desnuda, por supuesto ¡sin tu autorización!

## 9. Extorsión

Alguien te obligó a hacer algo que no querías y si no lo hacías esa persona te amenazó con dañar a alguien o publicaría información tuya.

## 10. Desprestigio

Comparte información o fotos, que pueden ser falsas o no, con la intención de dañarte y hacerte ver como una persona que no eres.

## 11. Abuso sexual relacionado a la tecnología

Te obligó a mantener alguna relación (virtual o física), tocar o realizar alguna práctica sexual sin que tú quisieras o dieras tu consentimiento y te contactó a través de redes sociales, llamadas telefónicas o a través de cualquier dispositivo electrónico.

## 12. Afectaciones a canales de expresión

Alguien ha dejado fuera de las redes sociales e internet tus ideas.

## 13. Omisiones por parte de actores con poder regulatorio

Las autoridades, los y las profesoras, o el personal directivo de tu escuela mostraron falta de interés o acción para solucionar o castigar los ataques digitales que enfrentaste.

Cuando una persona pasa por violencia digital se pueden dar también otros tipos de violencia en el mismo caso, lamentablemente en la mayoría de las ocasiones **no viene sola**.

Es decir, sus efectos pueden provocar otros tipos de violencia al mismo tipo o después de darse la violencia digital, por ejemplo la violencia psicológica, emocional, sexual, patrimonial, física, etcétera; por esa razón es **muy importante** el **acompañamiento** que reciba la víctima.

# CICLO DE LA VIOLENCIA DIGITAL

Las amigas de Chidas en Línea\* en febrero del 2021 presentaron el “*Proceso de empoderamiento feminista digital*”, información que busca ayudarnos a reconocer las distintas etapas por las que pasan algunas adolescentes al sufrir violencia digital:

## La violencia

El primer paso es **identificar** la violencia, a veces no sabemos nombrar el tipo de violencia por la que pasamos, pero reconocemos que esa serie de acciones, actitudes y comportamientos nos vulneran.

Las violencias pueden darse por personas cercanas (con quienes tuvimos contacto físico o virtual), en quienes confiamos en algún momento o hubo alguna relación sentimental, también puede ser generada por desconocidos con los que no hemos tenido ningún tipo de contacto (ni físico, ni virtual).

Es importante señalar que estas acciones no son exclusivas de hombres; en algunas ocasiones son cometidas por mujeres, asimismo este tipo de violencia puede llegar a doler más, precisamente por los estereotipos que se han creado respecto a que las mujeres somos más sensibles, dulces y cariñosas.

La violencia puede originarse de las siguientes maneras\*:

1. **Presencial.** Una violencia que inicia en los círculos en los que te desenvuelves, puede ser en la escuela, casa, en un entorno familiar y se reproduce y viraliza en el espacio digital.
2. **Digital.** Una violencia que inicia a través de las TIC, o en el espacio digital, en una red social o cualquier plataforma digital.

\*Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México, Febrero 2021.

## ¿Ahora qué hago?

Al vivir una situación de violencia una de las primeras reacciones de las víctimas es sentir:

### Miedo/Culpa

El *miedo*, *la culpa*, *el temor al qué dirán o pensarán* son sentimientos inmediatos al experimentar una violencia. El temor a que más personas de sus círculos cercanos se enteren las aísla, sobre todo por el daño a su reputación y el perjuicio que sienten puede generar la violencia que viven.

### Cómo lo recibe mi cuerpo

La violencia digital al igual que cualquier forma de violencia se encarna y se siente en el cuerpo. Pueden sentir ansiedad, tristeza, ganas de llorar, pueden enfermar del estómago, o incluso dejar de comer y sentir mucho sueño en distintos momentos del día.

### Consecuencias

Una forma de identificar las consecuencias es cuando cambian la forma de socializar con las amigas, con la familia, con otras personas cercanas, por ejemplo: dejar de asistir a eventos, salidas, limitar su interacción con amistades, cerrar sus redes sociales, entre otras.

Además se mantiene un sentimiento de culpa constante; por un lado las culpan por la violencia que viven y por otro lado por no “haber hecho algo” o por “no saber qué hacer”.

### La denuncia

Una primera forma de denuncia es contarlo a una amiga o amigas cercanas. En algunos casos a alguna persona en la escuela.

Lo más importante es que quien experimenta violencia digital tenga a

alguien en quien pueda confiar, y contarle sabiendo que no va a juzgarla o culparla.

Si vivimos violencia digital lo primero que necesitamos es que nos escuchen, esta es una acción que depende de nosotras, lo mejor es hacernos escuchar por alguien en quien podemos depositar nuestra confianza y sepamos que va a recibir lo que queremos decir con respeto y cariño.

También es probable que no quieras tomar ninguna acción o no decir nada, tómate tu tiempo.

**No estás sola.**

### Revictimización

Hablar por primera vez de violencia es complicado, para algunas más, para otras menos. Por lo que es muy importante **no generar más violencia**, porque si sucede eso se llama revictimización.

En algunos casos las mismas amistades fomentan el sentimiento de culpa: “si ella se hubiera vestido con ropa distinta, no habría pasado por esa situación”, también contarle a las amigas puede dar miedo, porque podemos pensar que no lo creerán o que dirán que exageramos.

En otros casos los centros educativos o el personal docente al desconocer la existencia de medidas y protocolos de actuación para atender la violencia digital y ante la falta de empatía y sensibilidad revictimizan: suspenden o expulsan a la víctima o la confrontan con las personas agresoras.



También existe una decepción por el poco acceso a la justicia. Para quienes fueron canalizadas a un centro de atención del Estado, muchas veces, la justicia no llegó. Las personas que las atendieron les solicitaron ir acompañadas de una persona adulta o se limitaron solamente a escucharlas, solicitar el llenado de informes y el envío de capturas de pantalla para comprobar la agresión, pero no dieron seguimiento real, ni mostraron resultados para castigar a quien cometió la violencia.

### Aquí no termina

La denuncia no es el fin de la violencia, es el **inicio de un proceso difícil por el que pueden pasar las víctimas**—en la mayoría de los casos en secreto y silencio—.

Después de la primera violencia se sigue un momento de calma donde se cree que todo fue olvidado (yeii) pero lamentablemente vuelve a surgir (ay no):

- 📶 Mismo contenido pero por otros canales y con otros voceros.
- 📶 Nuevos mensajes haciendo referencia a la primera agresión.
- 📶 Comentarios sobre la primera agresión.
- 📶 Nueva agresión teniendo como base la primera agresión.

La violencia no se queda exclusivamente en las redes sociales o en el espacio digital y puedes enterarte de ella por compañeras y compañeros de la escuela quienes comparten, comentan y/o se burlan del contenido en las aulas.

### Exclusión

Posterior a la primera violencia y al incremento de la violencia y la revictimización una solución que algunas víctimas toman es excluirse de las redes sociales es decir “salirse”.

Cierran sus cuentas personales, algunas las vuelven a abrir pasando cierto

tiempo, en otros casos crean nuevas cuentas con nuevas personalidades sin proporcionar datos que las vincule al pasado.

La exclusión también se refiere al no ejercicio de otros derechos por quien vive la violencia digital, como el acceso a la información, a la educación y a los derechos sexuales.

### Cuéntale a alguien

En esta etapa como la violencia continúa, buscan apoyo.

Pueden buscar hablar con mamá, papá, tía buena onda o algún familiar, seguramente pueden tener miedo de contarle a mamá y papá porque no saben cómo van a reaccionar, pero, aunque suene difícil de creer, **siempre van a buscar su seguridad.**

En esta etapa contar con el apoyo de personas cercanas –red de apoyo- es muy importante, sobre todo cuando deciden denunciar desde mecanismos de acceso a la justicia del Estado como la Fiscalía o la Policía Cibernética.

¡Y claro!

Las amigas que desde el feminismo apoyan con sus “gafas moradas” a reflexionar lo que sucede, identificar el tipo de violencia que se está experimentando y a entender que lo que pasa no es por culpa de la víctima.

### Autocuidado

Es importante generar de forma individual o colectiva estrategias para mantenerse seguras en internet.

La creación de estrategias colectivas e individuales para cuidarse en el espacio *online* y *offline* es parte importante para el proceso de sanación. Al final de esta guía te compartimos algunos tips.

### Empoderamiento Feminista digital

Después de todo el proceso el empoderamiento consiste en saber que todas tenemos derechos y que, por lo tanto, una vida libre de violencia en los espacios digitales también debe y debería ser posible.

#### En esta fase:

Las víctimas se dan cuenta que la violencia que vivieron no fue su culpa, y que las demás personas se equivocaron cuando les dijeron que así fue. Además pueden aprender a construir un camino después de pasar por una situación de violencia digital y compartir lo que les funcionó y lo que no con amigas y compañeras, es decir, convertirse en personas que a través de su experiencia ayudan a otras y emprenden acciones concretas para apoyar a otras mujeres que están pasando por lo mismo.

■ ■ ■ ■

### Recuerda:

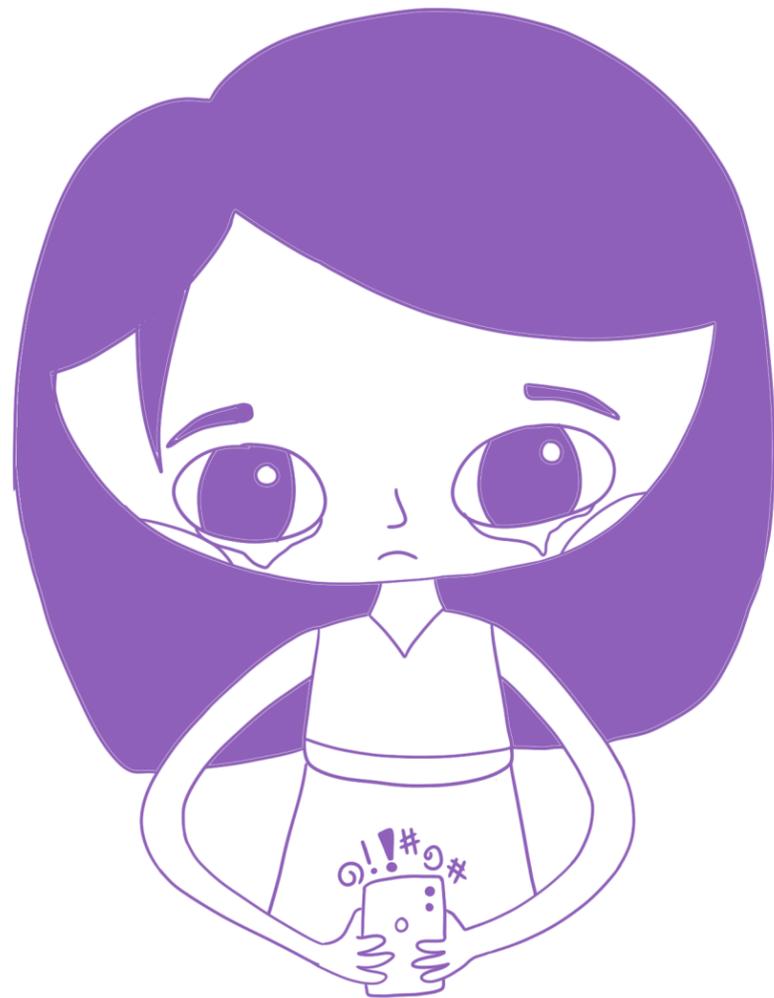
Acompañar a las amigas o compañeras que pasan por violencia digital es muy importante, como vimos en el proceso de empoderamiento si no se brinda la información necesaria, si se les juzga o no se les cree, entonces la violencia seguirá y seguirá incrementándose, haciéndoles cada vez más daño.

Y todas tenemos el derecho a una vida libre de violencia.

Sí, también en internet y las redes sociales.

## Las chidas dicen:

*De las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, el 32% vivió situaciones de acoso y bullying después de la violencia digital, el 3% recibió amenazas, el 6% recibió agresiones verbales, emocionales o físicas y el 3% tuvo secuelas psicológicas.*



Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México, Febrero 2021.

# ¿CÓMO PUEDO ACOMPAÑAR?

## Las chidas dicen:

De las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, el 75% desconocía los protocolos de denuncia para este tipo de agresiones.

Un 30% de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, no pidieron apoyo ante dicha situación. Para los casos en que sí pidieron ayuda, el 29% acudió a una amiga, el 26% a su familia, el 6% a una autoridad escolar y tan solo el 1% pidió apoyo a la policía cibernética.

### Primeros auxilios digitales

Los primeros auxilios digitales son los primeros pasos que deben de tomarse cuando una amiga, mujer o adolescente nos busca para contarnos la violencia por la que está pasando.

Tranquila, si te busca a ti es porque **confía** en lo que haces.

1. **Inhala**, exhala.
2. Es importante que tanto tú como la persona que acompañas **mantengan la calma**.

Sí, ya sabemos que puede ser un poco complicado, pero como acompañante debes estar en condiciones de poder apoyar, si ese día no te sientes bien, si tienes hambre, tarea, tienes poco tiempo, no pasa nada, dile que en este momento no puedes y recomiéndale a una persona que pueda ayudarla en ese momento.

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México, Febrero 2021.

### ¿Cómo puedo ayudar a la otra persona a que se calme?

Hagan juntas una serie de respiraciones profundas.

**Deja que llore** (te recomendamos no decirle frases como: tienes que dejar de llorar para que puedas hablar, si sigues llorando no te voy a entender, etcétera)

### Acciones muy importantes que no debes olvidar:

#### 3. **No caer en la presión o provocación.**

En algunos casos la persona que ejerce la violencia digital presiona a la víctima para que envíe fotos íntimas, transfiera dinero o de información, es importante que no responda.

#### 4. **Capturas de pantalla y copiar los links.**

Es vital tener las evidencias, la mayoría de las personas hacemos los screenshots (capturas de pantalla) desde el celular, no hay problema, pero recuerda guardar en un lugar seguro esas capturas y tener un respaldo.

El link de la publicación es importante porque nos ayuda a llegar rápido a la publicación que necesitamos.

#### 5. En todo momento debes **escuchar y no juzgar** a la persona, emplea la escucha activa siempre.

### ¿Qué es la escucha activa?

Puedes consultar en Mi historia de género en la **página 18**.

6. Recuerda que la denuncia puede ir desde hablar con alguien, platicarlo con las autoridades de la escuela, hablar con mamá, papá, tía, tío, hermana o hermano mayor o alguien de confianza de la familia, buscar apoyo de alguna organización feminista, hasta acudir a las instancias públicas de seguridad y justicia (Centro de Justicia para las Mujeres, Fiscalía, Policía Cibernética, Instituto de las Mujeres Estatal o Municipal, etcétera).

Acompañar a una persona significa escucharla, pero también priorizar siempre **lo que ella quiere o no quiere hacer** y a partir de eso armar una ruta a seguir.

Recuerda que no podemos obligar a que las víctimas hagan algo que no quieren, lo sabemos, puede ser difícil porque quieres que las personas paguen por la violencia que ejercen, pero **a nosotras nos toca escuchar, dar la mano y estar en todo momento sin importar su decisión.**

Amiga aquí estoy para ti.

## Ruta para atención de la violencia digital

Ahora que tienes en cuenta los primeros auxilios digitales debes seguir una ruta para poder brindarle información y acompañamiento a quien acudió a ti.

Te compartimos una lista de qué acciones no debes olvidar, recuerda que **cada caso es diferente** y requerirá acomodar la lista de acuerdo a las necesidades de la persona que acompañas.

### 1. Escucha activa

Es muy importante:

**No** usar frases como *"hubieras..."*, *"es que eso no se hace"*, *"si te hubieras fijado"*, *"ya ves..."*

### 2. Deja que cuente lo que ha sucedido.

No interrumpir.

3. **Cuando termine** de contar lo que ha sucedido agradece la confianza que depositó en ti.

4. **En caso de ser necesario** realiza preguntas claves que te ayuden a comprender totalmente lo que le ha pasado.

No hagas las preguntas una a una como en un interrogatorio, deja que hable, la conversación va a fluir.

5. **Una vez que** termine de contar su caso agrádecele por la confianza *"Gracias (insertar nombre) por la confianza de contarme tu historia"*

6. **Identifico** el tipo de agresión y explica el tipo de violencia por la que pasa, la explicación debe ser clara.

7. **Sugiere** alternativas a su caso. Explica con calma cada una de las opciones a seguir. Recuerda que no puedes ni debes obligarla a acudir a uno u otro servicio, ella debe decidir qué es lo mejor.

8.1. **Apoyo social.** puede ser desde hablarlo con su red de apoyo, con mamá, papá o una persona de confianza, acompañarse de terapia psicológica, buscar ser escuchada.

8.2. **Denunciar desde la plataforma.** para esto te recomendamos visitar el sitio <https://acoso.online/mx/> tienen información sobre cómo denunciar en diferentes plataformas y redes.

8.3. **Denuncia legal:** revisa la legislación local y busca apoyo con una organización feminista que brinde asesoría legal.

- 📶 **Centro escolar:** Muchos centros educativos tienen protocolos de cómo actuar en caso de violencia dirigida hacia las y los alumnos.

- 📶 **Centro laboral:** Revisa si en tu trabajo cuentan con un protocolo u oficina encargada de la atención y acompañamiento en caso de violencia, también puedes acudir a instancias públicas para mayor asesoramiento.

**Consejos de seguridad digital y prevención.** Al final de la Guía encontrarás tips (pág. 45)

# ESTRATEGIAS PARA EL EMPODERAMIENTO DIGITAL FEMINISTA

Puede que no todas seamos amigas, pero cuando una mujer nos necesita somos las primeras en salir en su apoyo y dejamos todo por brindar una mano, llevar los pañuelos, las pancartas, el glitter, organizar estrategias, entre otras cosas.

Te invito a que imagines a tu red de apoyo, círculo de confianza, tu grupito.

## ¿Listo?

Ahora, responde:

¿Cómo hablamos con nuestras amigas de violencia?

¿Cómo podemos proponer una conversación desde el respeto y el amor que nos permita hacer frente a la violencia que vivimos?

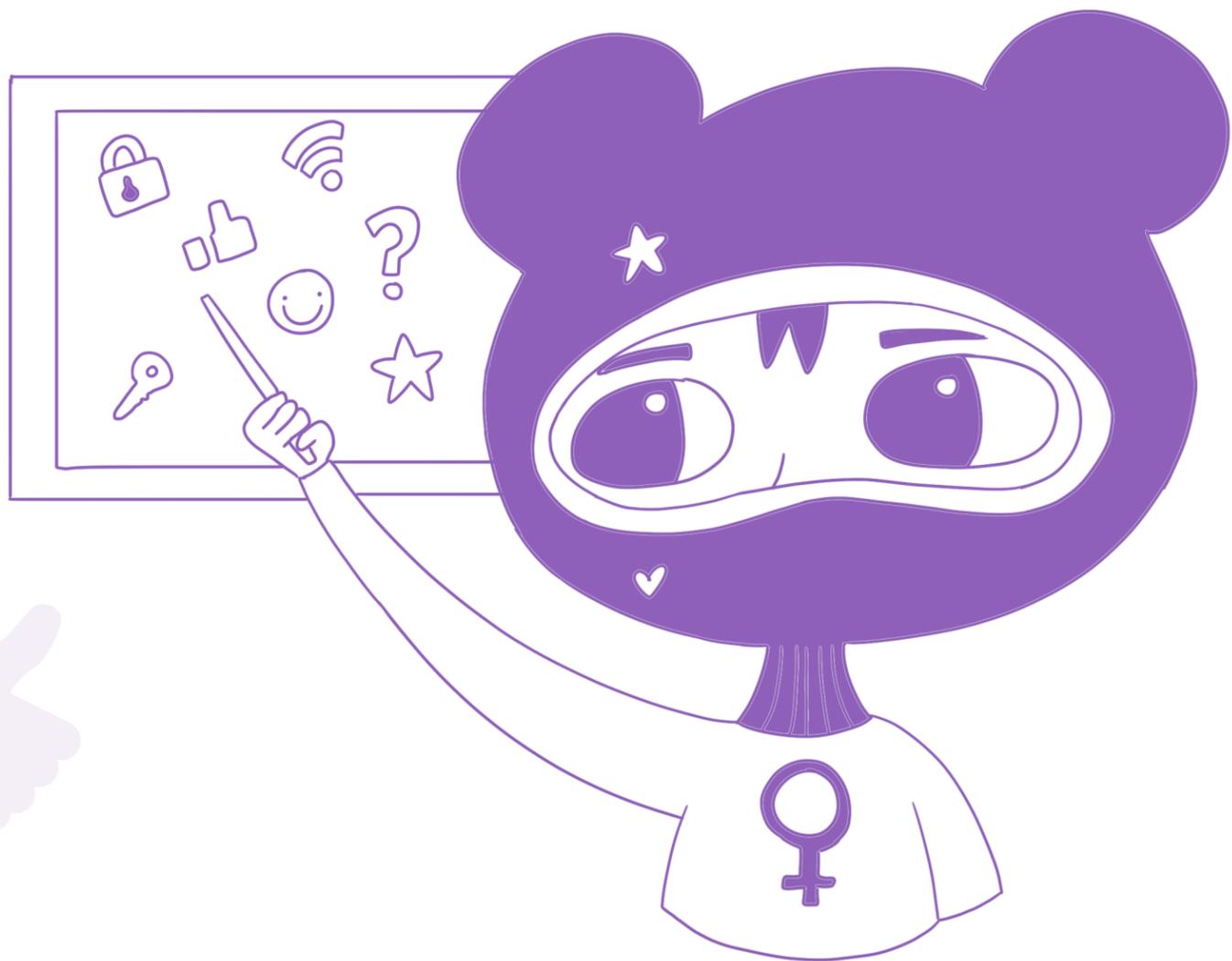
¿Cómo podemos hablar de términos que probablemente jamás hemos escuchado?

Cada una puede encontrar la mejor estrategia para generar un círculo de confianza o una red de apoyo para las amigas, compañeras, vecinas, primas o cualquier mujer o persona que pase por violencia y recurra a nosotras.

Cada grupo debe generar desde los acuerdos y la escucha **activa la mejor estrategia para apoyarse, recordando que lo más importante es la seguridad de todas.**

El resumen de algunos tips que debes tomar en cuenta:

- 📡 **No importa si no somos BFF**, si nos gusta diferente tipo de música o ropa, recordemos que más allá de eso podemos apoyarnos, las alianzas entre mujeres son muy importantes.
- 📡 **Escucha activa.** no interrumpas o generes juicios sobre lo que otra está pasando y te comparte.
- 📡 **Es válido decir "hoy no puedo"** o buscar quien nos apoye en un caso específico, no tenemos que saberlo todo.
- 📡 **En los espacios de confianza** (grupo o personas de apoyo) debemos generar acuerdos, los acuerdos se construyen entre quienes participamos, desde el diálogo, el respeto y la escucha activa.
- 📡 **Los casos de violencia** y las historias que los rodean deben quedarse en el círculo o espacio de confianza, no lo difundas a terceros o compartas la información con otras personas.



# CONSEJOS DE SEGURIDAD

**Nadie nació sabiendo estar segura en línea, pero podemos compartir y generar estrategias para lograrlo.**

Te invitamos a responder el siguiente test, compártelo y respóndelo con otras amigas.

Recuerda que la seguridad digital empieza con una misma pero también se construye con la confianza y apoyo de las demás personas.

## TEST DE VULNERABILIDAD DIGITAL

- 1. ¿Tienes respaldo de la información que está en tu celular?**  
A. Obvi    B. Siguiendo
- 2. ¿Mi contraseña es mi fecha de nacimiento, el nombre de mi mascota o mi nombre abreviado?**  
A. No, mi contraseña es larga y tiene mayúsculas, minúsculas y números.  
B. yes, yes, yes, claro que yes.
- 3. Aceptas todas las solicitudes "de amistad" que llegan a tus redes**  
A. ¡No!, si no conozco a la persona, sorry not sorry.  
B. Sí, no puedo decirle que no a alguien, hay que conocer personas.
- 4. En todas mis cuentas tengo la verificación de 2 pasos.**  
A. ¡Siiiiii!    B. ¿Qué es eso?
- 5. ¿Tengo contraseña de bloqueo en todo, plataformas de mensajería, en el cel, la computadora, lap, etc?**  
A. Por supuesto    B. ¿Cómo se hace eso?

- 6. ¿Has revisado la configuración de tus redes sociales?**  
A. ¡Sí!, yo controlo y protejo mis redes    B. ¡No! ¿Eso dónde se hace?
- 7. ¿Tienes antivirus instalado y actualizado?**  
A. Sip    B. Nop
- 8. ¿Actualizas el sistema operativo, aplicaciones?**  
A. Claro, además estoy a la moda en los filtros.  
B. No tengo espacio en la memoria.
- 9. ¿Tienes novio, novia o pareja virtual?**  
A. No, si no conozco a la persona en vivo no.  
B. (suspira) es muy romántico.
- 10. ¿Tienes pública la información de tu número de celular, ubicación, dónde estudias, en tus redes sociales?**  
A. No, mi información es mía    B. Sí, no pasa nada

Cada respuesta **a** vale 2 puntos

Cada respuesta **b** vale 1 punto

**¡Cuenta tus puntos! Anota tu total y busca tu resultado a la vuelta.**

Total de puntos \_\_\_\_\_

Si no respondiste... 0

20 puntos

**Amigo, ganando como siempre.** Tu muy bien en tu seguridad digital, ahora ve y comparte todo lo que sabes con tus amigas.

15 puntos

**Esa es la actitud** y aunque estás brillando échale un ojo a lo que anda opacando tu brillo para que tu seguridad digital ande al 100.

10 puntos

**Amigo osea sí,** pero como que debemos revisar qué pasa, tienes todo para tener tu seguridad digital al 100 y triunfar en la vida. Júntate con la vecina, con la compañera, arma una party y compartan tips de seguridad digital.

5 puntos

**Amigo te seremos sinceros,** andamos mal, pero no te preocupes, a todas nos pasa. Échale una leída al Top 5 de la Seguridad digital (página 49) y platica con tus amigas para que te compartan sus tips de seguridad digital.

# TOP 5 DE LA SEGURIDAD DIGITAL

Así como debemos cuidar nuestro corazón, debemos cuidar nuestra seguridad:

1. **Nadie puede** obligarte a enviar fotos, vídeos íntimos o datos personales. Si tu no quieres **NO es NO**.
2. **Si te piden la contraseña** de tus redes sociales, next. Las contraseñas son solo tuyas.
3. **Si tu pareja** o la persona con la que ligas te pide fotos o vídeos íntimos desde redes sociales que no son seguras, no es amor.
4. **Para ligar en redes sociales** no es necesario vigilar en redes sociales, ver qué haces a cada minuto, con quién platicas, quién te da like, saturarte de mensajes, o intentar controlarte desde ahí, si no quieres **NO es NO**.
5. **Si te dicen** que te has ganado una herencia de muchos millones, desconfía, eso puede ser un engaño.

Y tú ¿qué consejo de seguridad digital nos darías?

---

---

# NUESTRAS AMIGAS

Te presentamos a nuestras amigas.

La Guía de resistencia digital entre amigas **“EN LA RED NO NAVEGAS SOLA”** proviene de nuestra propia experiencia y de valiosas publicaciones como:

- 📡 **Luchadoras.** <https://luchadoras.mx/>
- 📡 **Acoso Online.** <https://acoso.online/mx/>
- 📡 **HiperDerecho.** <https://hiperderecho.org/>
- 📡 **Vita Activa** <https://vita-activa.org/>
- 📡 **Chidas en Línea** <https://chidasenlinea.org/>
- 📡 **SocialTIC** <https://socialtic.org/>
- 📡 **Karisma** <https://web.karisma.org.co/>
- 📡 **Ciberseguras** <https://ciberseguras.org/>
- 📡 **DNG Amaranto** <https://amarantas.org/>
- 📡 **Tedic** <https://www.tedic.org/>

## Investigaciones:

- 📡 **La violencia en línea contra las mujeres en México, 2017** por Luchadoras.  
[https://www.luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe\\_ViolenciaEnLineaMexico\\_InternetEsNuestra.pdf](https://www.luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf)
- 📡 **Proceso de empoderamiento Feminista digital, Febrero del 2021** por Chidas en Línea.  
<https://chidasenlinea.org/sin-violencia/informe-chidas-en-linea.pdf>
- 📡 **Guía para apoyar a nuestro/a/e amigo/a/e que enfrenta violencia de género en línea (UGL), 2020,** por HiperDerecho  
[https://hiperderecho.org/wp-content/uploads/2021/07/Guia-3\\_Despues-de-la-Ley.pdf](https://hiperderecho.org/wp-content/uploads/2021/07/Guia-3_Despues-de-la-Ley.pdf)
- 📡 **Difusión de imagen íntima no consentida, Junio 2021** por TEDIC  
<https://www.tedic.org/investigacion/difusion-de-imagen-intima-no-consentida/>

## Podcast

- 📡 **Hijas de Internet** (Spotify)
- 📡 **Navega Segura** (Spotify)

# Cultivando Género A.C.

✉ [cultivandogeneroac@gmail.com](mailto:cultivandogeneroac@gmail.com)

f @CultivandoGenero

📷 @CultivandoGenero

🐦 @CultivandoAc

