



# VIOLENCIA DE XÉNERO NAS REDES SOCIAIS E INTERNET

## IMPACTO NA INFANCIA E ADOLESCENCIA

GUÍA INFORMATIVA



**Edita:**

**© CONCELLO DE BURELA**

**Elaborada por:**

**ReTnova Proxectia Consulting S.L.**

**Deseño Gráfico e Aplicación Dixital:**

**4BajoCero Diseño&Comunicación**

# PRESENTACIÓN

---

A violencia de xénero segue a ser unha das maiores lacras da sociedade actual. Nun sistema social no que as mulleres están conquistando terreos historicamente limitados ao universo masculino, os delitos contra as mulleres polo simple feito de selo seguen a ser a materia pendente.

Non so iso, senón que a aparición das tecnoloxías da información e da comunicación supuxeron a abertura dun novo espazo onde se están a desenvolver novas formas de exercer a violencia contra as mulleres nunca antes imaxinadas. Os estudos mostran, ademais, que as manifestacións de violencia de xénero comezan cada vez en idades máis temperás, tanto fóra coma dentro das relacións de parella.

Neste contexto, é imperativo que nos involucremos como sociedade na prevención e erradicación das violencias machistas, fomentando a transformación da nosa sociedade en todos os ámbitos da vida local, pois a dita violencia susténtase na desigualdade social aínda existente entre mulleres e homes.

A violencia de xénero ten raíz nunha educación e socialización patriarcal na que as persoas adultas crecemos e na que, lamentablemente, aínda crece a nosa rapazada. Isto dificul-

ta as tarefas de prevención e de intervención en casos de violencia de xénero nas etapas da infancia e a adolescencia, xa que precisamos ferramentas para entendela, detectala e poder evitar que apareza ou se reifique.

---

**O Concello de Burela, consciente deste feito, pon a disposición da poboación burelense esta guía: unha caixa de ferramentas para facilitarlles ás familias e á cidadanía en xeral a detección da violencia de xénero nas etapas da infancia e a adolescencia, con énfase naquelas violencias que se desenvolven a través das tecnoloxías da información e da comunicación.**

---

Continuamos así coas tarefas de prevención, sensibilización e intervención en casos de violencia de xénero coas que o Concello de Burela está comprometido, e colaboramos asemade co desenvolvemento do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero na nosa localidade.

**Alfredo Llano García**

Alcalde-Presidente do Concello de Burela

**Noelia María Ben Vázquez**

Concelleira de Medio Ambiente, Muller, Igualdade e Servizos Sociais

01

INTRODUCCIÓN	6
--------------	---

02

CARACTERÍSTICAS DA GUÍA	7
-------------------------	---

03

VIOLENCIA DE XÉNERO	8
---------------------	---

<b>3.1.</b> VIOLENCIA E DESIGUALDADE, O PORQUE DA VIOLENCIA DE XÉNERO	8
_ que é a VIOLENCIA?	8
_ que é o SISTEMA PATRIARCAL?	9
<b>3.2.</b> O PÚBLICO E O PRIVADO, ONDE OCORRE A VIOLENCIA DE XÉNERO	10
_ que diferencia o PÚBLICO do PRIVADO?	10
_ cales son os obxectivos da violencia contra as mulleres?	11
_ onde ten lugar a violencia de xénero?	12
<b>3.3.</b> TIPOS DE VIOLENCIA, EN QUE CONSISTE A VIOLENCIA DE XÉNERO	13
_ que tipos de violencia de xénero hai?	13
<b>3.4.</b> VIOLENCIA DE XÉNERO NA PARELLA	14
_ que é o CICLO DA VIOLENCIA?	15
_ que características asociadas á adolescencia dificultan a identificación da violencia de xénero?	16
<b>3.5.</b> EFECTOS DA VIOLENCIA DE XÉNERO	17
_ que CONSECUENCIAS ten a violencia de xénero?	18

04

E INTERNET, QUE TEN QUE VER?	19
------------------------------	----

<b>4.1.</b> INTERNET, NOVO ESPAZO PÚBLICO	19
<b>4.2.</b> A VIOLENCIA <i>ONLINE</i> NON É DIFERENTE DA VIOLENCIA <i>OFFLINE</i>	19
_ que características do mundo dixital favorecen a aparición de violencia de xénero e/ou extreman os seus efectos?	20
_ que elementos das redes afectan particularmente á violencia de xénero na adolescencia?	21
<b>4.3.</b> INTERNET NON É VIOLENTO, HAI VIOLENCIA EN INTERNET	23

# 05

## FORMAS QUE ADQUIRE A VIOLENCIA DE XÉNERO EN INTERNET 24

- 5.1.** VIOLENCIAS DE XÉNERO, EN PLURAL 24
- 5.2.** VIOLENCIA PSICOLÓXICA 24
  - \_ que é CIBERACOSO SEXISTA? 25
  - \_ que é o CIBERCONTROL? 27
- 5.3.** VIOLENCIA SEXUAL 29
  - \_ que é o CIBERACOSO SEXUAL? 30
    - GROOMING 31
    - EXHIBICIONISMO E CONTIDO SEXUAL NON CONSENTIDO 31
    - PORNOGRAFÍA NON CONSENTIDA E REVANGE PORN 31
    - SEXTORSIÓN 31
  - \_ entón, É MALO O SEXTING? 32
- 5.4.** VIOLENCIA SIMBÓLICA 33
- 5.5.** VIOLENCIAS CÓMPLICES 34

# 06

## RECOMENDACIÓNS PARA PREVI R A APARICIÓ N E PERMISIVIDADE DE CONDUCTAS VIOLENTAS 34

- 6.1.** PREVENCIÓ N DA VIOLENCIA NA VIDA ONLINE E OFFLINE 34
- 6.2.** COÑECER O SEU MUNDO 35
  - \_ actitude positiva e curiosidade 35
  - \_ pactar en lugar de prohibir 35
  - \_ 5 recomendaciÓ ns prÁ cticas 36
- 6.3.** FALAR COA RAPA ZADA... DE TODO!! 36
  - \_ xerar un ambiente de confianza 37
  - \_ recoñecer a importancia das súas vivencias 37
  - \_ falarlles abertamente sobre todo 37
  - \_ 9 recomendaciÓ ns prÁ cticas 40
- 6.4.** PROPORCIONAR REFERENTES IGUALITARIOS! 40
  - \_ na casa 40
  - \_ en Internet 41
  - \_ 8 recomendaciÓ ns prÁ cticas 41

# 07

## RECOMENDACIÓ NS PARA AXUDAR A QUEN SOFRE VIOLENCIA 42

- 7.1.** DETECTAR A VIOLENCIA 42
- 7.2.** DESPOIS DA DETECCIÓ N: ACTUAR 42

# 08

## PRINCIPAIS RECURSOS PARA FACERLLE FRONTE Á VIOLENCIA 45

# 09

## BIBLIOGRAFÍA E LECTURAS RECOMENDADAS 48

# 01 INTRODUCCIÓN

O desenvolvemento das tecnoloxías da información e da comunicación (TIC), a aparición de Internet nos fogares e nos teléfonos móbiles, e a popularización das redes sociais está a producir importantes cambios na maneira en que as persoas se relacionan e informan, e, incluso, na forma en que se constrúe a identidade de rapazas e rapaces, de mulleres e homes.

Estes cambios tecnolóxicos abriron un enorme catálogo de novas posibilidades de relacionarse e informarse, democratizando, entre outras cousas, o acceso á cultura e ao coñecemento. Porén, estes instrumentos posibilitaron tamén o desenvolvemento de innovadoras formas de exercer violencia e control sobre a poboación. Contrariamente aos primeiros prognósticos que auguraban que Internet sería un espazo igualitario, **o desenvolvemento das TIC abriu un novo espazo público no que as relacións de desigualdade entre mulleres e homes permanecen intactas e no que a violencia contra as mulleres e nenas está á orde do día.**

A alta capacidade de adaptación da violencia de xénero a diferentes contextos e situacións posibilitou o desenvolvemento de formas específicas de violencia contra as mulleres no contorno virtual, violencias que teñen importantes efectos sobre a saúde física, emocional, psicolóxica, social e sexual das nenas, rapazas e mulleres, a pesar de que en ocasións non se lles dá o valor que teñen polo feito de non ocorrer fóra das pantallas.

Os últimos datos revelan **un aumento da violencia contra as mulleres nos últimos anos, e, aínda máis alarmante, indican que a violencia explícita comeza cada vez en idades máis temperás.** Urxe tomar medidas ao respecto e articular estratexias de prevención e actuación que permitan revertir esta tendencia e posibiliten a construción de rela-

cións igualitarias baseadas na non violencia entre mulleres e homes.

Esta guía, enmarcada no dito contexto, **nace no Concello de Burela** co obxectivo de ser unha ferramenta útil para **ás familias de nenas, nenos e adolescentes na tarefa de prevención de aparición de condutas violentas, particularmente no contexto virtual de Internet e das redes sociais, para a construción dun mundo onde todas e todos poidan crecer en igualdade cunha vida libre de violencia.** Pretende servir, asemade, de apoio na detección das primeiras sinais de violencia de xénero, nos casos nos que esta se produza. Por iso, está redactada de xeito que poida ser comprendida por calquera lector ou lectora, tendo en conta o ámbito dixital no que se centra.

Despois desta introdución e da especificación das características propias da guía, esta ofrece os seguintes contidos:

**Capítulo 3:** unha aproximación aos conceptos básicos sobre a violencia de xénero, a súa orixe, as súas características e os seus efectos, tanto se se produce no marco dunha relación de parella como fóra desta.

**Capítulo 4:** unha análise das características diferenciais do mundo virtual, e a incidencia destas na etapa adolescente.

**Capítulo 5:** unha explicación detallada das principais formas que adquire a violencia de xénero na rede.

**Capítulos 6 e 7:** unha listaxe de recomendacións para previr a aparición e tolerancia de condutas violentas, e algunhas indicacións á hora de intervir se esta se detecta.

**Capítulo 8:** unha listaxe dos principais recursos dispoñibles para facerlle fronte á violencia de xénero dende o ámbito institucional local e autonómico.

# 02 CARACTERÍSTICAS DA GUÍA

## NATUREZA

Guía para a sensibilización e formación das familias do Concello de Burela en materia de:

- ◆ Violencia de xénero nas etapas da infancia e a adolescencia.
- ◆ O impacto das tecnoloxías da información e a comunicación nas novas formas de violencia de xénero.

## POBOACIÓN DESTINATARIA

- ◆ Familias das alumnas e alumnos dos centros educativos de Burela.
- ◆ Poboación en xeral.

## OBXECTIVOS

- ◆ Ofrecer información sobre que é a violencia de xénero, as súas causas, características e efectos.
- ◆ Proporcionar ferramentas para unha análise das particularidades de Internet como novo espazo no que se desenvolve violencia de xénero.
- ◆ Dar a coñecer os tipos de violencia de xénero que se exercen a través das TIC, nomeadamente a través das redes sociais.
- ◆ Proporcionar ferramentas para a identificación dos cambios producidos polas TIC no proceso de construción da identidade persoal da rapazada, e a afectación do sentido de intimidade e privacidade, dende unha perspectiva de xénero.
- ◆ Proporcionar pautas para a prevención, detección, actuación e erradicación dos comportamentos que teñen como obxectivo a dominación, a intimidación, a discriminación, e, en definitiva, o abuso de poder exercido sobre as mulleres a través das TIC.

## RELEVANCIA

Os últimos datos indican que a violencia de xénero entre menores ten cada vez máis incidencia e comeza en idades cada vez máis temperás. Actualmente, as TIC constitúen unha ferramenta fundamental no exercicio da violencia nesas idades, e a fenda xeracional entre persoas adultas que naceron nun mundo sen Internet e as denominadas *nativas dixitais*<sup>1</sup> dificulta a comprensión da magnitude da violencia *online*.

A prevención efectiva da violencia de xénero debe comezar en idades temperás e continuar durante todo o crecemento da persoa. É imperativo, polo tanto, coñecer as características desta violencia e o contexto no que se desenvolven as condutas de dominio e control para poder atallala. Neste sentido, é imprescindible que a sociedade, e as familias en particular, teñan á súa disposición ferramentas de axuda e acompañamento. Esta guía pretende ser unha desas ferramentas.

<sup>1</sup> Persoas nativas dixitais: as nadas na era dixital, a diferenza de quen adquiriu familiaridade coa tecnoloxía dixital sendo persoas adultas, as e os inmigrantes dixitais.

# 03 VIOLENCIA DE XÉNERO

Enténdese por **VIOLENCIA DE XÉNERO** aquela violencia que lles afecta ás mulleres polo mero feito de ser mulleres.

Este concepto foi introducido na lexislación internacional por primeira vez no ano 1994, baixo o nome '**VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES**'.

Na **lexislación galega** aparece recollido do seguinte modo:

*«Calquera acto violento ou agresión, baseados nunha **situación de desigualdade** no marco dun sistema de relacións de dominación dos homes sobre as mulleres que teña ou poida ter como consecuencia un **dano físico, sexual ou psicolóxico**, incluídas as ameazas de tales actos e a coacción ou privación arbitraria da liberdade, tanto se ocorren no **ámbito público coma na vida familiar ou privada**»*

*Lei 11/2007, do 27 de xullo, galega para a prevención e o tratamento integral da violencia de xénero*

Para comprender esta definición hai que fixarse nos seus tres elementos clave:

## 1. POR QUE

SITUACIÓN DE  
DESIGUALDADE

## 2. ONDE

ÁMBITO PÚBLICO  
OU PRIVADO

## 3. QUE

DANO FÍSICO, SEXUAL  
OU PSICOLÓXICO

## 3.1. VIOLENCIA E DESIGUALDADE, O PORQUE DA VIOLENCIA DE XÉNERO

### Que é a VIOLENCIA?

A violencia é un conxunto de **condutas aprendidas**, produto dunha determinada sociedade e da súa maneira de entender o mundo. Porén, **nin son innatas nin se deben a elementos biolóxicos que a desencadeen**.

As violencias concretas que se dan nunha sociedade son particulares dese lugar e momento histórico: son códigos de comunicación aprendidos dende a infancia no momento no que se interiorizan as normas culturais da sociedade.

É importante entender que a violencia é sempre **unha ferramenta** que serve a un fin, e non un fin en si mesmo. Por este motivo, é fundamental identificar que provoca a violencia para poder atallala. É dicir, coñecer cal é o obxectivo que persegue a persoa ou persoas que utilizan a violencia.

## ENTÓN... PARA QUE SERVE A VIOLENCIA DE XÉNERO?

A violencia de xénero **é unha das ferramentas das que dispón o sistema patriarcal para manter as mulleres nunha posición de subordinación respecto aos homes.**

### Que é o SISTEMA PATRIARCAL?

É un **sistema de organización social no que os homes teñen o control do poder** político, económico, relixioso e militar, e no que **as mulleres están nunha posición de inferioridade** en todos os ámbitos da vida.

É, polo tanto, un **sistema xerárquico**, baseado na idea de que mulleres e homes ocupan lugares diferentes na escala social por natureza. Este sistema está formado por unha serie de elementos binarios que definen o que é socialmente correcto ou normal, e o que non o é. Por exemplo:

BO (ou mellor)	MALO (ou peor)
Home	Muller
Heterosexual	Homosexual
Activo	Pasivo
Público	Privado

É importante ter en conta que o patriarcado evoluciona ao longo da historia, adaptándose a cada momento histórico e a cada territorio para garantir o mantemento do poder en mans dos homes. Isto implica, tamén, que o que é ser home ou ser muller nunha sociedade pode variar respecto a outra.

A nosa sociedade organízase, aínda a día de hoxe, segundo este esquema. **Algunhas manifestacións deste feito son:**

#### ESPAÑA

O 42% de fogares monoparentais está en risco de pobreza. O 81% destes fogares está dirixido por unha muller.

En 2015, unha de cada cinco mulleres cobrou o salario mínimo interprofesional (SMI) ou menos. No caso dos homes foi un de cada 10.

Os homes cobran un 24% máis que as mulleres por realizar o mesmo traballo.

So o 27% dos cargos directivos en empresas son ocupados por mulleres.

As mulleres dedican catro horas e media diarias ás tarefas do fogar e ao coidado de maiores, menores e persoas en situación de dependencia. Os homes dúas horas e media.

Os homes cobran o 62,4% das pensións contributivas, as mulleres o 37,6%. Ademais, elas reciben pensións un 57% menores en contía económica.

Nas universidades, as mulleres constitúen o 54% do alumnado e o 60% das persoas graduadas, pero só o 40,9% do profesorado, o 20,9% das cátedras, e o 14% das reitoras.

#### EUROPA

Os homes gañan un 16.3% máis que as mulleres, polo que as mulleres traballan gratis 59 días ao ano.

Só un 3% dos directores executivos ou conselleiros delegados das empresas que cotizan na Unión Europea son mulleres. Os homes cobran un 24% máis que as mulleres por realizar o mesmo traballo.

A ocupación laboral das mulleres é un 12% máis baixa que a dos homes.

#### MUNDO

16 millóns de nenas xamais irán á escola e 500 millóns de mulleres non teñen coñecementos básicos de alfabetización.

O 70% das persoas que viven na pobreza son mulleres.

O 99% de terras cultivadas con alimentos básicos está en mans de homes, mentres que o 70% dese cultivo realízanlo mulleres.

No sistema patriarcal a violencia contra as mulleres é unha ferramenta que funciona...

- 1 Como **castigo** para quen non encaixa nas estritas regras do dito sistema, e
- 2 Como **advertencia** para todas as demais mulleres, que se saben potenciais vítimas.

A violencia de xénero está, polo tanto, intimamente relacionada coa **AUTORIDADE**, o **PODER** e o **CONTROL**. O rapaz ou home que a exerce séntese con dereito a facelo, para impoñer ou recuperar unha autoridade que cre merecer.

Por este motivo, a erradicación da violencia de xénero está vinculada a acabar coas **desigualdades** existentes entre mulleres e homes e á construción de sociedades máis igualitarias onde as relacións (de amizade, amor, familia, traballo...) estean baseadas na igualdade e non na superioridade dos homes e na inferioridade das mulleres.

## 3.2. O PÚBLICO E O PRIVADO, ONDE OCORRE A VIOLENCIA DE XÉNERO

Falar de **desigualdades** no sistema patriarcal implica falar da **diferenza** que o dito sistema establece nunha sociedade entre o **ámbito público e o ámbito privado**.

Que diferenza o **PÚBLICO** do **PRIVADO**?

### PÚBLICO

- ◆ Espazo onde as persoas dunha sociedade interactúan e toman decisións conxuntamente.
- ◆ Fai referencia tanto ao lugar físico, como aos asuntos de interese colectivo e ao espazo (físico ou non) onde se tratan.
- ◆ Inclúe o traballo produtivo, que é recoñecido, valorado e, polo tanto, pagado.

**Internet e as redes sociais forman parte, a día de hoxe, da esfera pública das sociedades.**

É a esfera tradicionalmente asociada ao **MASCULINO**

### PRIVADO

- ◆ Espazo onde interactúan as persoas que comparten unha relación de intimidade (principalmente familias).
- ◆ Fai referencia referencia aos aspectos que involucra a vida na dita familia, e ao lugar onde teñen lugar: xeralmente, a casa.
- ◆ Inclúe o traballo reprodutivo, é dicir, aquel que proporciona os servizos necesarios para o sostemento da vida das persoas: o traballo doméstico.

É a esfera tradicionalmente asociada ao **FEMININO**

Derivada desta división, a violencia contra as mulleres ignorouse como problema público ata o ano 1994, cando as Nacións Unidas redacta a **‘Declaración sobre a eliminación da violencia contra a muller’**. Ata ese momento, a violencia sufrida polas mulleres considérase...

- \_ **parte da vida privada das persoas**, na que ninguén podía intervir.
- \_ **dereito dos homes sobre as mulleres.**
- \_ **feitos illados e anecdóticos**, sen maior importancia nin relación entre si.

Hoxe en día sábese que non é así. **A violencia contra as mulleres...**

- \_ **é un problema social, polo tanto público**, e sempre se pode facer algo. Mirar para outro lado posibilita que siga a acontecer, illa as mulleres e fainas máis vulnerables á violencia.
- \_ é unha manifestación da relación de desigualdade e un **exercício de poder**.
- \_ é algo que ocorre en **todos os ámbitos da vida** das mulleres.
- \_ **é un continuo** que comeza con pequenas agresións normalizadas e case imperceptibles, toleradas por toda a sociedade, e escala ata chegar ao seu máximo expoñente: o *feminicidio* ou asasinato da muller.

## Cales son os **OBXECTIVOS DA VIOLENCIA** contra as mulleres?

### OBXECTIVO XERAL

MANTER O SISTEMA DE DOMINACIÓN

#### NO ÁMBITO PÚBLICO

Restrinxir a participación social, política e económica das mulleres (a muller, na casa).

Reforzar os estereotipos e roles de xénero a través do 'castigo' a quen non se axuste ás ditas normas.

**ISTO OCORRE TAMÉN EN INTERNET !**

#### NO ÁMBITO PRIVADO (PARELLA)

Manter o control por parte do home, que considera a muller unha propiedade ou un obxecto.

Impoñer a autoridade.

Impoñer as necesidades do home sobre as da muller.

**INTERNET É UTILIZADA PARA LOGRAR ESTES OBXECTIVOS !**

**A violencia de xénero non é exclusiva das relacións de parella.** A parella constitúe só un dos diversos ámbitos onde a violencia se produce, ao que se lle dá unha visibilidade social maior que ao resto, por exemplo, nas noticias.



## ONDE TEN LUGAR a violencia de xénero?

### NO ÁMBITO FAMILIAR OU DE PARELLA

No seo da familia ou das relacións de parella, contra mulleres, nenas e nenos. Pode producirse no domicilio ou fóra deste.

### NO ÁMBITO COMUNITARIO

No ámbito público, co obxectivo de denigrar, discriminar, marxinar ou excluír ás mulleres. Está relacionada coa imposición de estereotipos sobre *como debe ser e onde debe estar* unha muller. É exercida ou tolerada polo conxunto da poboación como 'castigo' por non seguir as normas de xénero. Os piropos e os tocamientos na rúa son exemplo desta violencia e recórdanlle ás mulleres que o seu lugar está na casa, non na rúa.

### NO ÁMBITO ESTUDANTIL

Nos centros escolares, nas universidades e noutros centros formativos, exercida co obxectivo de limitar a liberdade das rapazas. Inclúe tanto a súa exclusión da escolarización como a educación explícita ou implicitamente sexista, o acoso e a violencia explícita de calquera tipo.

### NO ÁMBITO MEDIÁTICO

Publicación e difusión de mensaxes e imaxes estereotipadas ou violentas sobre as mulleres nos medios de comunicación.

### NO ÁMBITO DAS INSTITUCIÓNS

Exercida polas persoas que traballan nos servizos públicos ou polas administracións de forma xenérica, impedindo ou dificultando que as mulleres accedan aos seus dereitos, incluído o de vivir libres de violencia. Son exemplos: dificultar que unha muller poña unha denuncia ou facerlle revivir a violencia explicando a súa vivencia unha e outra vez.

### NO ÁMBITO LABORAL

No ámbito do traballo público ou privado, exercida co obxectivo de dificultar o acceso, ascenso e estabilidade laboral das mulleres. Moitas veces é referida como *discriminación laboral*.

### NO ÁMBITO MÉDICO (e obstétrico)

Exercida polo persoal sanitario a través do trato deshumanizado, o abuso de medicación, ou convertendo nun problema o que son procesos naturais dos corpos das mulleres. Inclúe as violencias cara ás mulleres embarazadas e contra a liberdade reprodutiva, como a limitación do acceso a anticonceptivos ou ao aborto.



# 3.3. TIPOS DE VIOLENCIA<sup>2</sup>, EN QUE CONSISTE A VIOLENCIA DE XÉNERO

Non só a violencia de xénero se pode dar en calquera ámbito da vida das mulleres, senón que, ademais, **pode adoptar moitas formas diferentes**. Neste sentido, cómpre desfacerse da idea de que a violencia de xénero só é física e que, polo tanto, se non hai marcas ou probas no corpo da muller ou rapaza quere dicir que non sofre violencia de xénero. De feito, outras formas de violencia como a psicolóxica son máis habituais e poden resultar mesmo máis daniñas para a vida das mulleres.

## Que TIPOS de violencia de xénero hai?

### PSICOLÓXICA

Agresións verbais e non verbais (xestos, miradas, movementos corporais...) destinadas a provocar dano psicolóxico ou emocional.

*\_ Ameazas, humillacións, vexacións, esixencia de obediencia ou submisión, coerción, insultos, illamento ou calquera forma de limitación da súa liberdade...*

### ECONÓMICA

Privación dos recursos económicos e materiais necesarios para a supervivencia e benestar da muller e, no seu caso, das fillas e fillos. Busca potenciar a dependencia económica da muller cara ao seu agresor.

*\_ Roubo de documentos ou bens persoais, impedirle traballar de forma remunerada, endebedala...*

### FÍSICA

Lesións físicas de calquera tipo, infrinxidas de forma intencionada, utilizando a forza, armas ou obxectos.

*\_ Golpes, queimaduras, labazadas, malleiras, asfixia, lanzamento de obxectos...*

### SOCIAL E AMBIENTAL

Social: control da vida da muller a través de conductas que degradan as súas relacións sociais, familiares e de amizade, co fin de illala e aumentar a dependencia emocional cara ao agresor, dificultando que a muller saia da relación de violencia.

*\_ Manipulación psicoemocional para enfrontala á súa familia, prohibicións de quedar con determinadas amizades, dificultar e entorpecer activamente a súa vida social...*

### SEXUAL

Actos de natureza sexual non consentidos, incluídas a exhibición, observación ou imposición (violenta ou non) de relacións sexuais, independentemente da existencia dun vínculo afectivo ou parentesco entre agresor e agredida.

A violencia sexual é unha expresión de abuso de poder que ten por obxectivo denigrar ou someter á muller tratándoa como un obxecto. Non é unha expresión da sexualidade masculina, senón do seu poder.

*\_ Acoso sexual, tocamientos, conductas sexuais non desexadas, violacións, sextorsión, imposición ou limitación do embarazo ou a anticoncepción, mutilacións xenitais...*

### SIMBÓLICA

Imposición dunha visión do mundo sexista a través da naturalización de crenzas e valores sociais que xeran patróns e estereotipos sobre como ten que ser unha muller (e un home), limitando a súa liberdade. É unha violencia invisible, exercida co consenso e descoñecemento de quen a sofre e da sociedade en xeral, polo que é difícil de identificar.

*\_ Estereotipos de xénero, naturalización e xustificación doutras violencias de xénero, emisión de mensaxes sexistas...*

<sup>2</sup> As formas concretas que adquire a violencia de xénero nas TIC desenvólvense no capítulo5. FORMA QUE ADQUIRE A VIOLENCIA DE XÉNERO NA REDE.

Existen, ademais, un tipo de violencias moi difíciles de identificar que se coñecen co nome de **MICROMACHISMOS** ou **VIOLENCIAS COTIÁS**. Son **formas sutís de dominio que buscan forzar, coartar e destruír a autonomía persoal e o equilibrio psicolóxico das mulleres. Son manifestacións de violencia que pasan desapercibidas, pois son presentadas ante a sociedade como a forma normal ou natural de comportarse dos homes e das mulleres.**

A través do proceso de socialización e educación, homes e mulleres interiorizan as ditas actitudes e comportamentos, o que fai que sexan moi difíciles de recoñecer. Pero estas agresións non levan o prefixo 'micro' por ser pouco relevantes, senón por constituír pequenas manifestacións de poder que posibilitan a existencia de formas máis explícitas de violencia ao perpetuar a desigualdade e o abuso de poder como o *normal*. As violencias cotiás son, pois, moi importantes, porque constitúen a primeira manifestación da desigualdade e do dominio ou control dos homes sobre as mulleres.

Algúns exemplos de micromachismos son: non participar nas tarefas domésticas e de coidados (e/ou restarlles valor), silenciar ou ignorar, menosprezar, culpabilizar, quitarlle importancia ás propias actitudes sexistas ou machistas, realizar un uso abusivo dos bens e espazos compartidos, impoñer as necesidades propias<sup>3</sup>...

## 3.4. VIOLENCIA DE XÉNERO NA PARELLA

As agresións e violencias descritas no apartado anterior poden darse de forma illada ou puntual, ou de forma continuada nunha relación estable no tempo. Neste sentido, **cando a violencia se produce nun contorno de parella, téndese a preguntar por que a muller ou a rapaza soporta este tipo de relación abusiva e non marcha.**

A resposta a isto non é sinxela. Por unha parte, ten que ver cunha serie de crenzas sobre como é o amor: para toda a vida, máis forte que todo o demais, capaz de mudar as persoas, o máis importante da vida das mulleres... Por outra, ten que ver co feito de que a violencia de xénero na parella non comeza, xeralmente, pola violencia física, senón pola manipulación emocional e psicolóxica da muller para xerar nela unha gran dependencia respecto do agresor.

Nese sentido, é importante entender que neste tipo de relacións abusivas, se produce o chamado **ciclo da violencia**, que está conformado por tres fases que se suceden unhas a outras de forma cada vez máis grave e acelerada, xerando, entre outros efectos, confusión, desorientación, dor, impotencia e culpa nas mulleres que a sofren.



<sup>3</sup> No vídeo "Micromachismos: están ahí, aunque a veces no queremos verlos" (eldiario.es, 2015), aparecen recollidos de forma gráfica máis exemplos de micromachismos: [https://www.youtube.com/watch?v=co\\_z\\_gbjbhy](https://www.youtube.com/watch?v=co_z_gbjbhy)

## Que é o CICLO DA VIOLENCIA?

### FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Escalada gradual de tensión que se manifesta en actos que aumentan a fricción e os conflitos entre a muller e o home, como insultos, abuso físico etc. A tensión xorde arredor de conflitos e frustracións cotiás debido a factores internos da parella ou externos. Os actos e actitudes hostís ou violentos son puntuais, e o agresor ten cambios inexplicables de ánimo, que ela trata de entender e xustificar.

A muller ou rapaza asume a responsabilidade de calmar o agresor, considerando que pode facelo mudar ou que ela é responsable da súa actitude. Progresivamente, adopta mecanismos para intentar evitar ou anticipar a tensión e desincentivar así o uso da violencia.

### FASE DE AGRESIÓN

Descarga incontrolada das tensións acumuladas na fase anterior que leva a que se produza un ou varios incidentes agudos de agresión. Estala a violencia e teñen lugar as agresións físicas, psicolóxicas e/ou sexuais máis explícitas. É o momento onde se mostra unha maior capacidade lesiva, aínda que é a máis breve das tres fases que conforman o ciclo, pois caracterízase polo descontrol e a inevitabilidade dos golpes.

A violencia física ou sexual tende a aparecer cando a muller xa leva tempo sendo maltratada psicolóxicamente, o que dana a súa autoestima e xera sentimentos de culpa e medo.

É importante ter claro que o agresor non está descargando tensión ou ira acumulada, senón exercendo violencia cara a unha persoa concreta sobre a que considera ter un poder e autoridade particular. É unha violencia intencionada que non depende dos actos da muller.

### FASE DE ARREPENTIMENTO OU LÚA DE MEL

Momentos de reconciliación, calma e afecto, onde o agresor minimiza a violencia exercida e a parella trata de recuperar a confianza, ilusión, paixón... O agresor mostra arrepentimento e fai regalos ou promesas do tipo “non volverá a ocorrer”. Esta fase ‘positiva’ é a que fai que a agredida manteña a relación, xa que as explosións de violencia relativízanse e conéctase cos momentos positivos da relación.



Co paso do tempo, as fases descritas tenden a acelerarse e acurtarse no tempo, e poden chegar a desenvolverse as tres nun lapso de tempo moi curto (por exemplo, nun mesmo día) e aumentando así a confusión e o desconcerto da muller agredida.

Ao falar de violencia de xénero na parella, debemos ter en conta que esta non é exclusiva do mundo das persoas adultas. **Nas primeiras relacións de parella, que tenden a desenvolverse na adolescencia, aprécianse signos de control, abuso e violencia cada vez con máis frecuencia.** Nesta etapa da vida existen unha serie de características específicas que dificultan a identificación da violencia e a intervención por parte das persoas adultas.

## Que **CARACTERÍSTICAS ASOCIADAS Á ADOLESCENCIA** dificultan a identificación da violencia de xénero?<sup>4</sup>

### IDADE

A adolescencia é un momento de cambios e experimentación, de primeiras veces, unha etapa chea de dúbidas e confusión.

### INEXPERIENCIA NAS RELACIÓNS DE PARELLA

As rapazas tenden a idealizar o amor, de acordo coas mensaxes aprendidas nos contos, libros, películas, cancións... é dicir, constrúen a súa relación tendo moi presentes os mitos que contribúen a pensar que:

- \_ *existe unha media laranxa*
- \_ *o amor pode con todo*
- \_ *quen ben te quere farate chorar*
- \_ *o amor cambia as persoas*

### NON VIVEN COA PARELLA

Tenden a pensar que o problema está na falta de intimidade que proporciona a convivencia, e cren que o feito de vivir xuntos solucionaría os conflitos e que, polo tanto, é cuestión de tempo.

Asemade, a falta de espazos íntimos fai que a violencia se produza diante doutras persoas, o cal resulta moi humillante para elas, bloquéaa e baixa a súa autoestima.

### PAPEL DE AMIGAS E AMIGOS

O papel das amizades é fundamental na construción da identidade e na normalización das actitudes e condutas na adolescencia. Neste sentido, se tenden a normalizar situacións de abuso, dominio e violencia ou a restarlle importancia, as rapazas mostrarán máis dificultades para detectar os riscos e maior tolerancia a recibir violencia.

Ao mesmo tempo, a relación de intimidade nas amizades adolescentes convérteas nunha fonte de apoio fundamental. É probable que sexan as primeiras persoas en decatarse da situación de violencia, aínda que a súa axuda pode ser inadecuada ou insuficiente pola falta de coñecementos ou experiencia.

<sup>4</sup> Paz Rodríguez, Juan Ignacio, e Fernández Zurbarán, Paola (2014) *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales

## MODELOS DE AMOR ADOLESCENTE

Os modelos de *amor* que se transmiten na sociedade, a través, por exemplo, do cine, a literatura ou a televisión, transmiten modelos de relacións románticas violentas, moitas veces protagonizadas por adolescentes. Estes produtos culturais supoñen gran parte da súa educación emocional: as adolescentes identifícanse coas prota gonistas e aprenden a sentirse atraídas por rapaces ‘malos’ aos que queren ou teñen que cambiar.

## MODELOS E AMBIENTE FAMILIAR

Debido aos cambios da idade, as rapazas adoitan cuestionar as persoas adultas da súa familia, o que inclúe a opinión sobre a súa parella. Por outra parte, se a relación familiar era difícil antes de comezar o noivado violento, é probable que ela tenda a aferrarse á relación de parella.

## CARÁCTER

Non existe un *tipo* de muller agredida: a violencia de xénero a pode sufrir calquera muller, polo feito de selo. Nese sentido, non se debe pensar que por ter un carácter forte unha rapaza non vai ser agredida. Asemade, é posible que a rapaza tente defenderse da violencia sufrida agredindo ela tamén, o que dificulta aínda máis a detección da violencia porque a pode levar a sentirse culpable ou *igualmente agresora*, minimizando así a violencia de xénero que sofre.

## OUTROS FACTORES DE RISCO

A existencia de problemas ou dificultades previas á relación de parella na rapaza, como por exemplo problemas de saúde mental ou física, diversidade funcional, ou acoso escolar, pode levala a unha situación de maior vulnerabilidade que o agresor aproveite ao seu favor para potenciar o control e o abuso sobre a menor.

# 3.5. EFECTOS DA VIOLENCIA DE XÉNERO

**A violencia de xénero ten efectos directos sobre o benestar, a seguridade e a integridade das mulleres. As consecuencias son múltiples, e poden afectarlle á saúde física, psicolóxica e social das agredidas e do seu contorno.**

Porén, os **efectos da violencia de xénero non son uniformes nin se dan por igual en todas as mulleres**. Dependén, entre outras cousas, do tipo de violencia sufrida, da súa frecuencia e duración no tempo, do vínculo que exista entre a agredida e o agresor ou do apoio (ou falta del) do que dispoña á muller para facerlle fronte.

A continuación resúmense algúns dos efectos e consecuencias máis comúns que experimentan as mulleres que sofren ou sufriron violencia de xénero. A listaxe non pretende ser exhaustiva: cada muller e cada caso de violencia son diferentes, e como se ven afectadas a súa saúde e a súa vida tamén pode variar. **Os efectos da violencia poden aparecer días, semanas, meses ou anos despois de sufrir a agresión, ou poden non darse nunca.**

Neste sentido, **non hai unha reacción normal ou natural á violencia**. Que unha muller non presente os ditos efectos non quere dicir que non sufra violencia ou que non a sufrira no pasado. É importante poñer o foco nas agresións e non nas reaccións de quen é agredida, para:

- ◆ Evitar cuestionar á muller que sufriu violencia por non reaccionar como esperamos que o faga.
- ◆ Evitar propiciar a aparición de síntomas prexudiciais na saúde da muller que non se desenvolveran con anterioridade.
- ◆ Evitar fomentar a dependencia durante a recuperación, e apoiar a súa autonomía, autoestima e sentimento de lexitimidade.

En definitiva, **é fundamental coñecer o impacto que a violencia de xénero ten na saúde de mulleres e nenas, pero non impoñerlles esas consecuencias condicionando, por exemplo, a credibilidade da súa historia á aparición deses efectos.**

## Que **CONSECUENCIAS** ten a violencia de xénero?

- ◆ **Danos graves na saúde da muller:** afectación física, mental, sexual, afectivo-relacional. As consecuencias poden ser:
  - \_ **Inmediatas:** como consecuencia directa dunha agresión (p. ex. traumatismos, enfermidades de transmisión sexual...).
  - \_ **A medio ou largo prazo:** xeralmente como consecuencia á exposición crónica á violencia ou a unha violencia extrema (p. ex. trastornos respiratorios, inmunolóxicos, xinecolóxicos etc.; temor á intimidade ou ás relacións sexoaffectivas; trastornos de alimentación; afectación na autoestima; depresión, ansiedade e disociación etc).
- ◆ **A morte:** durante un exercicio de violencia ou como consecuencia dos efectos da violencia ao longo do tempo; pode producirse por asasinato ou indución ao suicidio.
- ◆ **Embarazos non desexados**
- ◆ **Sentir que se é culpable da violencia recibida** ou que a dita violencia se merece.
- ◆ **Danos graves na vida socio-laboral da muller:** illamento, absentismo laboral (e perda de emprego), dificultades para relacionarse...
- ◆ **Anulación da personalidade:** perda de autoestima, habilidades sociais, sentimento de culpa, capacidade para valorarse e defenderse... Isto impídelle a muller reaccionar ou defenderse como cabería esperar.
- ◆ **Desenvolvemento dun vínculo traumático con forte dependencia cara ao agresor** que lle impide romper o vínculo e abandonar a relación.

# 04 E INTERNET, QUE TEN QUE VER?

## 4.1. INTERNET, NOVO ESPAZO PÚBLICO

A aparición e recente difusión masiva das tecnoloxías da información e a comunicación (TIC) supuxeron a abertura dun novo 'espazo público', un lugar de reflexión, debate e interacción colectiva onde persoas de todo o mundo poden participar, teoricamente, en igualdade de condicións.

**Nun primeiro momento, chegouse a pensar que Internet sería o catalizador da igualdade real entre mulleres e homes**, xa que na rede, ninguén ten por que saber se unha persoa é muller ou é home. Non obstante, o tempo volveu mostrar a alta capacidade de adaptación do sistema patriarcal aos novos contextos, para garantir o dominio dos homes e a submisión das mulleres.

Así, **en Internet e nas redes sociais, constituídos como nova esfera do espazo público (a esfera masculina da vida), comezaron a aparecer novas formas de violencia de xénero que limitan e condicionan a participación e a presenza das mulleres na rede.**

## 4.2. A VIOLENCIA ONLINE NON É DIFERENTE DA VIOLENCIA OFFLINE<sup>5</sup>

**As denominadas novas formas de violencia de xénero son, en realidade, adaptacións a un novo contexto social das violencias contra as mulleres máis tradicionais.** As agresións en liña non son senón a continuación da violencia que sofren as mulleres no resto dos ámbitos da vida (fogar, parella, traballo...), agora en Internet. O mundo dixital conforma un novo espazo público, con regras propias e diferentes que aínda hoxe non se coñecen de todo, pero no que se manteñen intactas as estruturas sociais, económicas, culturais e políticas imperantes, e onde se reproducen discriminacións, agresións e violencias cos mesmos obxectivos que as que se dan fóra das pantallas.

*Entón, se as violencias online teñen a mesma orixe, os mesmos obxectivos e seguen as mesmas regras e patróns que as violencias offline... por que é preciso analizar, coñecer e prever de forma específica as violencias de xénero que se dan na rede?*

**O mundo dixital e as redes sociais teñen unha serie de características particulares que xeran tipos de violencias específicas** deste espazo, e que, en ocasións, poden levar ao desenvolvemento de agresións extremas e/ou consecuencias devastadoras para a saúde de quen as sofre. Coñecer estes elementos é importante para poder facerlle fronte ás ditas violencias.

<sup>5</sup> Online: o que ocorre en internet.  
Offline: o que ocorre fora de internet.

## Que **CARACTERÍSTICAS DO MUNDO DIXITAL** favorecen a aparición da violencia de xénero e/ou extreman os seus efectos?

### PERSISTENCIA

Todo o que se publica en Internet **queda rexistrado de forma permanente**. Aínda que a persoa decida borrarlo, se o contido foi compartido ou reproducido, pérdese totalmente o control sobre este.

### REPLICABILIDADE E ESCALABILIDADE

Calquera contido publicado en Internet é altamente replicable, é dicir, pode ser compartido, copiado, enviado, e reproducido. Ademais, **os contidos tenden a replicarse de forma exponencial**. Así, se dun muro<sup>6</sup> dunha rede social o comparten 100 persoas, de cada novo muro é esperable que o fagan outras 100, e así sucesivamente. Deste xeito, un vídeo/foto que se quere compartir con 100 amigas e amigos, pode chegar a un millón de persoas.

### ANONIMATO

Detrás dunha pantalla (ordenador, móbil ou outro dispositivo) xérase unha **sensación de anonimato** que leva a quen comete agresións a sentirse intocable. Asemade, leva a quen é agredida a pensar que o agresor disfruta efectivamente da dita impunidade.

Isto non é certo: **a policía, a xustiza, a agredida e as testemuñas poden intervir**, para deter a violencia e para reparar o dano sufrido.

### VIOLENCIAS COLECTIVAS

Internet posibilita a **agresión conxunta dun número elevado de “usuarios” á vez contra unha rapaza/muller** ou contra un grupo delas, sen que sexa necesaria a coordinación previa ou o coñecemento persoal da/s agredida/as. Os insultos, por exemplo, nun vídeo subido a Youtube ou a unha rede social poden replicarse de forma masiva sen que exista ningún vínculo entre os agresores, nin entre agresores e agredida/s.

### INMEDIATEZ

A tecnoloxía permite unha comunicación cada vez máis rápida, económica e accesible: **as respostas poden e teñen que ser inmediatas**.

Isto elimina os períodos de reflexión á hora de compartir ou comentar contido e xera situacións nas que a persoa expón a súa intimidade sen pensalo (ten dereito a facelo, pero pode ser perigoso) e recibe violencia derivada deste feito; ou nas que unha persoa agrida *por inercia* (p. ex. seguindo a outras) cando non se comportaría do mesmo xeito se o pensase dúas veces.

<sup>6</sup> Muro: espazo propio de cada persoa usuaria dunha rede social onde pode compartir información de diferente tipo cos seus contactos, e onde estes poden publicar comentarios e opinións.

Os elementos sinalados afectan a todas as persoas que utilizan Internet e as redes sociais, potenciando as violencias de xénero cara ás mulleres con independencia da súa idade. **No caso das rapazas menores de idade, entran en xogo, ademais, algúns aspectos que as sitúan nunha posición de especial risco e vulnerabilidade.**

Algúns destes elementos están relacionados especificamente coa **súa idade**, outras teñen que ver co cambio de cultura xeracional e a **fenda existente entre menores que creceron conectadas e conectados á rede (persoas nativas dixitais) e persoas adultas que non o fixeron (inmigrantes dixitais).**

## Que **ELEMENTOS DAS REDES** lle afectan particularmente á violencia de xénero na adolescencia?

### FALTA DE CULTURA DE PRIVACIDADE

A sobreexposición da intimidade (todo o que un e unha fai, publícase) xera unha cultura de *exhibicionismo* e de petición de recoñecemento constante ('dáslle *like* á miña foto?') na que **se esvaen os límites sobre o que é seguro e recomendable compartir en Internet** (dende sentimentos e pensamentos ata imaxes e vídeos).

Ademais, todo o que se comparte pasa a estar en mans doutras persoas. Na vida *offline* tamén ocorre: cando se explica un segredo confíase en que a outra persoa non o contará. O risco de **facelo polas redes está en que queda constancia do que se compartiu, que pode ser replicado e exposto sen consentimento.**

### MENOR CONCIENCIA DE RISCO E/OU EXCESO DE CONFIANZA

**A falta de experiencias** e a necesidade de probarse como persoas adultas **dificultan a percepción realista do risco** por parte das e dos adolescentes, sobre todo cando seguen dinámicas xeneralizadas e normalizadas entre as súas amizades (p. ex. expoñer a súa intimidade).

Ademais, nos **casos onde a familia non ten coñecementos sobre tecnoloxía**, pode existir a sensación de *ser unha persoa experta* que xere un exceso de confianza sobre as propias capacidades.

### MENOR PERCEPCIÓN SOCIAL DO DANO CAUSADO

Existe **unha tendencia xeral a considerar que o que ocorre na rede non é tan importante como o que ocorre 'na vida real', ao non haber contacto físico directo.** Ademais, con frecuencia, as persoas adultas non entenden os novos códigos de relación e réstanlle importancia ao que ocorre en Internet (p. ex. amizades ou parellas 'virtuais' non se consideran reais).

**É fundamental entender que o que ocorre nas redes é totalmente real. As consecuencias da violencia online son completamente reais e fundadas en agresións igual de graves e perigosas que as que se dan *offline*.**

## SEXUALIZACIÓN PRECOZ DA INFANCIA

Tendencia a adiantar a adolescencia a idades cada vez máis temperás, inducida por unha cultura que sexualiza as menores a través da publicidade, as películas e a educación en xeral. Ten por resultado a **normalización de condutas sexuais propias de idades máis tardías en nenas cada vez máis novas**<sup>7</sup>.

## FENDA XERACIONAL

A **fenda de coñecementos e capacidades entre familias e profesorado e rapazada xera situacións nas que as persoas adultas** non saben facer fronte e aconsellar debidamente ás e aos menos

Por outra parte, a dita fenda pode levar á rapazada a non pedir axuda cando sofren ou presencian unha agresión por medo a que as persoas adultas limiten o seu acceso á tecnoloxía e a Internet<sup>8</sup>.

## NORMALIZACIÓN DA VIOLENCIA NAS REDES

Internet e as redes sociais forman parte do proceso de socialización da rapazada, xunto coa familia, a escola e outros medios de comunicación. **O acceso e consumo de material abertamente violento contra as mulleres ou que perpetúe a desigualdade e o sexismo fomenta que se consideren normais e naturais determinadas formas de violencia de xénero**. Neste sentido afecta o acceso temperá e acrítico ao porno, pero tamén á publicidade, determinadas webs ou canais de Youtube etc.

É importante ter en conta que todos **os elementos sinalados funcionan de forma combinada e interrelacionada**. Por exemplo, nun caso de *pornovinganza* ou exhibición non voluntaria de contido sexual entre o alumnado dun instituto (difusión dun vídeo sexual por WhatsApp) no que, ademais, exista acoso posterior á exhibición, pódense identificar, entre outros, os seguintes elementos:

- ◆ A baixa percepción do risco motiva o envío dun vídeo íntimo persoal (unha práctica sexual lexítima pero non sempre segura), ou leva a compartilo e difundilo.
- ◆ Que todo o instituto poida estar conectado á vez e responder inmediatamente ao vídeo pode xerar un aluvión de mensaxes de acoso simultáneos, coa retroalimentación dunhas persoas ás outras sen tempo de reflexionar sobre o que fan.
- ◆ Que o vídeo e os comentarios vaian estar para *sempre* na rede, elimina a perspectiva dun futuro libre de violencia para quen a está a sufrir.

É por iso que o impacto da violencia é moito maior debido á combinación de elementos (baixa percepción de risco, replicabilidade e escalabilidade e permanencia): se o contido se puidese borrar, ou se non se xerara unha violencia colectiva tan agresiva, é probable que os efectos sobre a saúde da agredida fosen de menor gravidade ou intensidade.

<sup>7</sup> A sexualidade é unha parte fundamental da vida e a saúde integral das persoas en todas as etapas da vida, incluídas infancia e adolescencia. O perigoso non é que as e os menores vivan de forma sa a súa sexualidade, senón que 'queimen etapas' antes de tempo, de forma que teñan condutas que non se corresponden co seu desenvolvemento físico e psicolóxico e que poidan ser impostas pola forza, con chantaxe, ou por presión de grupo.

<sup>8</sup> No capítulo 7 explícanse algunhas das cousas que as persoas adultas poden facer para acurtar esta fenda e/ou os efectos negativos derivados desta.

## 4.3. INTERNET NON É VIOLENTO, HAI VIOLENCIA EN INTERNET

Chegado este punto é importante recordar o seguinte: **Internet e as redes sociais non son violentas per se.**

As violencias que se exercen a través de Internet teñen unha **raíz social** e buscan establecer a **autoridade, o poder e o control** de quen a exerce sobre quen a sofre do mesmo xeito que as violencias *offline*. Recordar isto é relevante para poder entender o que lles ocorre ás rapazas que sofren violencia de xénero nas redes. Pero é tamén fundamental para comprender que **non se deben estigmatizar nin rexeitar as redes sociais ou Internet**, xa que estas son un espazo que as adolescentes consideran propio, unha parte da súa vida que non queren, nin poden, eliminar. A limitación forzosa do acceso á comunicación cos e coas iguais a través de Internet pode supor un factor de risco de exclusión social. Neste sentido, utilizar ou non as TIC debe ser unha decisión propia, xa que pode supor illamento social ao desaparecer de espazos de relación tan significativos nestas idades a día de hoxe<sup>9</sup>.

“ **Internet e as redes sociais son ferramentas que hai que saber usar para facelo de forma segura.** ”

De feito, **Internet tamén é un espazo de articulación de resistencias á violencia de xénero** a través da visibilización e sensibilización sobre a violencia de xénero e partir da creación de redes de apoio e de autodefensa colectiva. Un exemplo claro disto é o impacto que tiveron campañas como #meetoo, #niunamenos ou #vivasnosqueremos en Twitter, Instagram e Facebook<sup>10 11</sup>.

**Internet é unha ferramenta e temos que aprender a usala para acabar coa violencia de xénero en lugar de para perpetuala.**



**#VIVAS NOS  
QUEREMOS**  
NI UNA MENOS



<sup>9</sup> No capítulo 7 desta guía recóllese unha serie de consellos para previr a aparición e a permisividade de condutas violentas entre menores nas redes.

<sup>10</sup> Os # seguen activos en Twitter, Instagram e Facebook, dispoñibles para consulta. Para máis información:

- Yo también' y la revolución de las mujeres (Sahuquillo, 2017): [https://elpais.com/internacional/2017/12/23/actualidad/1514057371\\_076739.html](https://elpais.com/internacional/2017/12/23/actualidad/1514057371_076739.html)
- '#NiUnaMenos: la historia de un tuit que revolucionó el feminismo' (Miriam Puelles, 2018): <https://www.lavanguardia.com/vida/20180321/441658396587/niunamenos-feminismo-ingrid-beck.html>
- #Metoo: quién se queda, quien se va' (Clara Timonel, 2018): <https://www.pikaramagazine.com/2018/01/metoo-discriminacion-acoso-laboral/>

Para coñecer outras estratexias de autodefensa nas redes: *Redes Sociales con Perspectiva de Género: Guía para Conocer y Contrarrestar las Violencias de Género On-line* (Junta de Andalucía, 2017).

<sup>11</sup> Imaxes con fins ilustrativos tomadas respectivamente de Romina Lerda e Romina Moi (deseñadoras do logo da campaña #niunamenos); do diario electrónico San Carlos digital (deseño ilustrativo da campaña #meetoo) e da Marcha Vivas nos Queremos.

# 05 FORMAS QUE ADQUIRE A VIOLENCIA DE XÉNERO EN INTERNET

## 5.1. VIOLENCIAS DE XÉNERO, EN PLURAL

Como se introduciu no capítulo 3, a violencia de xénero **pode adoptar moitas formas de expresión diferentes**: psicolóxica, física, sexual, económica, social e ambiental, e simbólica. Estes tipos de violencia son exercidos en diversos contextos das vidas das mulleres, a través de diferentes instrumentos. Neste sentido, Internet e as redes sociais constitúen un novo espazo no que as diferentes manifestacións da violencia se materializan.

**Preséntase a continuación unha clasificación das formas específicas que adquiren as violencias de xénero nas TIC, segundo o tipo de agresións que constitúen.** Concretamente, recóllense as expresións neste medio da violencia psicolóxica, sexual e simbólica, e ás denominadas *violencias múltiples*. Isto non quere dicir que a violencia económica, social e ambiental ou física non poida exercerse a través das redes, senón que, hoxe en día, non existen manifestacións destas que teñan características particulares por producirse a través da rede (p. ex. a violencia económica ten características similares tanto se o roubo de bens é físico como a través de prácticas online como o *phishing*<sup>12</sup>).

Hai que ter en conta que rara vez as violencias presentadas se dan de forma illada, senón que tenden a exercerse de maneira conxunta ou combinada, tanto as que se exercen online como *offline*. Así, unha rapaza que sofre unha agresión sexual posiblemente sufrirá acoso simultánea ou posteriormente, e un rapaz que exerza *cibercontrol* sobre a súa parella posiblemente desenvolva tamén violencia social e ambiental contra ela.

A clasificación que segue pretende, neste sentido, facilitar a identificación de condutas violentas, pero non pode ser considerada como exhaustiva, xa que a violencia de xénero se adapta e evoluciona constantemente.

## 5.2. VIOLENCIA PSICOLÓXICA

Son condutas intencionadas que buscan a desestabilización psicolóxica, a desvalorización ou o sufrimento dunha muller mediante ameazas, humillacións, vexacións, exigencia de obediencia ou submisión, coerción verbal, insultos, illamento ou outras formas de limitación da súa liberdade.

Inclúe, polo tanto, agresións verbais e non verbais (xestos, miradas, movementos...) destinadas a provocar dano psicolóxico ou emocional na muller.

<sup>12</sup> Suplantación de identidade co fin de substraer bens materiais, por exemplo, das tarxetas de crédito da persoa suplantada.

Na rede, as violencias psicolóxicas tenden a estar relacionadas coa invasión da intimidade da rapaza ou muller agredida. Aínda que as manifestacións son múltiples e diversas, en Internet poden englobarse en dúas grandes formas de violencia:



### CIBERACOSO SEXISTA

Intromisión recorrente e repetitiva non consentida na vida dunha muller, utilizando medios electrónicos.



### CIBERCONTROL

Vixilancia e fiscalización continuadas a través de medios electrónicos do comportamento e vida dunha muller.

## Que é CIBERACOSO SEXISTA?

O **ciberacoso sexista** ou **acoso sexista online** é un tipo concreto de **ciberacoso** que se exerce **contra unha muller ou rapaza polo feito de selo**.

### CIBERACOSO

O **ciberacoso** consiste no intento insistente de contactar con outra persoa que non consinte a ese contacto mediante o uso das TIC. Son condutas intencionadas e reiteradas que buscan danar ou agredir a unha persoa ou grupo. Implican a intromisión recorrente e repetitiva na vida e no espazo íntimo alleo, e pode causarlle a quen a sofre angustia emocional, preocupación, ansiedade, humillación e/ou culpa, entre outros síntomas.

O ciberacoso pode ser exercido:

- ◆ Por unha persoa de maneira continuada no tempo. P. ex. comentarios insistentes non desexados para quedar, verse, ter relacións sexuais etc. feitos a través de diferentes redes sociais.
- ◆ Por un conxunto de persoas que repiten a conduta simultaneamente ou consecutivamente. P. ex. insultos publicados por diferentes persoas en resposta á un vídeo. Os ditos comentarios poden producirse todos á vez ou en forma de 'goteo', dilatando o acoso no tempo. Poden tamén producirse illadamente (comentarios a un só vídeo) ou, como é habitual, de forma sistemática (en todos os vídeos compartidos pola persoa).

O **acoso online** pode ir **acompañado, ou non, de acoso offline**. É dicir, o envío sistemático de mensaxes non desexados polas redes sociais pode coordinarse con accións desenvolvidas fóra das pantallas, por exemplo, seguir á muller pola rúa. Noutros exemplos, os insultos masivos por Internet poden continuar en persoa durante as horas de instituto, acompañados doutras formas de violencia psicolóxica e social, e incluso física.

**Debido ás posibilidades que ofrece a tecnoloxía, o ciberacoso pode darse en calquera momento**, incluso de forma case permanente, 24 horas ao día 7 días por semana, mentres que o acoso *offline* tende a ter un contexto delimitado espacial e temporalmente (p. ex. o instituto durante as horas lectivas) que permite que a persoa conserve outras partes da súa vida libres de violencia (p. ex. as horas nas que estea na casa, de viaxe etc.). Esta característica pode converter o ciberacoso nun tipo de **violencia extrema** con importantes riscos para a saúde psicolóxica e física da persoa agredida.

## CIBERACOSO SEXISTA

O **ciberacoso sexista** é aquel que se exerce contra unha muller ou rapaza polo feito de serlo, é dicir, aquel que pretende **controlar, dominar ou amedrentar a unha muller a través da utilización dos medios electrónicos**.

Na adolescencia é recorrente o acoso en relación:

- ◆ A unha característica persoal da rapaza cando esta non encaixa no estereotipo de beleza feminina (*'gorda', 'fea'*) ou nos comportamentos considerados adecuados para as mulleres (*'puta', 'guarra', 'marimacho'*).
- ◆ Á sexoafectividade das rapazas, é dicir á forma na que viven as relacións de parella (rupturas, celos, relacións sexuais...).

En numerosas ocasións, o acoso prodúcese de forma pública nas redes sociais, en páxinas web ou en foros de Internet. Nestes casos **o acoso ten dúas compoñentes violentas:**

- ◆ O contido do propio **comentario** (insulto, menosprezo, ameaza...).
- ◆ A **humillación pública** que supón que o comentario sexa feito nun espazo público:
  - \_ diante doutras persoas;
  - \_ onde outras persoas poden participar activamente no acoso;
  - \_ onde pode haber testemuñas que non reaccionen para parar a violencia senón que observen pasivamente.

A isto súmase a facilidade para replicar condutas violentas nas redes. A opción de 'compartir' un contido facilita a participación de numerosas persoas nunha humillación, insulto ou ameaza. Isto posibilita que algunhas persoas participen da violencia colectiva sen sequera coñecer á rapaza ou ter a intención de danala, pois comparten algo que consideran 'gracioso' ou 'interesante', sen ser conscientes de que están participando do ciberacoso.



## ALGUNHAS MANIFESTACIÓNS CONCRETAS DE CIBERACOSO SEXISTA

- ◆ Acoso a través de mensaxes, atención e/ou contactos non desexados de forma repetida.
- ◆ Falsas acusacións e ataques persoais, incluída a difusión de rumores.
- ◆ Ameazas e intimidacións, incluídas ameazas de violencia sexual e/ou física (p.ex. ameazas como “voute violar”) e a incitación á violencia por parte doutras persoas.
- ◆ Descualificacións e humillacións, é dicir comentarios abusivos, sexistas e/ou insultos (por exemplo, uso de termos como “perra”, “zorra”, “gorda”, “foca”, “puta”...).
- ◆ Extorsións ou chantaxes co obxectivo de que a vítima leve a cabo accións que a prexudiquen a ela ou a outras persoas, ou co obxectivo de sometela e controlar os seus actos.
- ◆ Envío de material sexualmente explícito (fotos, vídeos, mensaxes etc.) non solicitado. É dicir, forzar a recepción de pornografía.
- ◆ Uso de imaxes violentas para degradar, asustar ou intimidar.
- ◆ Abusar e/ou avergonzar a unha muller por expresar puntos de vista non acordes á femiñidade tradicional, por estar en desacordo con outras persoas (xeralmente homes) e/ou por rexeitar ofrecementos sexuais.
- ◆ Indución ao suicidio.
- ◆ Ataques á reputación da muller, incluída a creación e/ou difusión:
  - \_ de datos persoais falsos
  - \_ de fotografías e vídeos falsos
  - \_ de información privada e/ou controvertida

## Que é o CIBERCONTROL?

O **cibercontrol** consiste na **vixilancia e fiscalización continuadas a través de medios electrónicos do comportamento e da vida dunha persoa**, xeralmente de mulleres por parte da súa parella masculina ou dalgunha persoa moi próxima.

Nas relacións de parella, o control e a limitación da liberdade das mulleres aparece **maquillada como ‘amor’ ou ‘confianza’**, amparado en diversos **mitos** sobre como deben ser as relacións de noivado:

- \_ *As necesidades e desexos da parella sempre teñen prioridade fronte ás propias e ás doutras persoas, como amizades ou familiares.*
- \_ *O amor verdadeiro é exclusivo, non se pode manifestar afecto por outras persoas.*
- \_ *Os celos son unha mostra de amor.*
- \_ *As parellas non teñen secretos (nin intimidade propia).*
- \_ *A amizade entre mulleres e homes non é posible.*

Derivado destes mitos, as rapazas poden **normalizar e xustificar** o control da súa parella, pensando que é o propio das relacións de noivado. Poden, tamén, **sentirse culpables** por xerar esa desconfianza neles ou **confundir control con protección ou coidado** derivado de patróns aprendidos na casa.

**É preciso desmontar as ideas preconcebidas socialmente sobre o que é querer, coidar e amar, para introducir unha ética da confianza e o coidado mutuo que afaste as relacións de dependencia e control e as substitúa por relacións nas que se respecte o tempo, espazo e decisións da outra persoa.**

O control nas relacións de parella é unha das formas de violencia contra as mulleres máis estendida e normalizada, pero a tecnoloxía ofrece unha serie de posibilidades de control nunca antes imaxinadas:

- \_ coñecer a localización dunha persoa de forma constante.
- \_ saber cando utiliza e cando non unha determinada rede de comunicación.
- \_ o rexistro gráfico como proba ante a desconfianza.

Neste sentido, os estudos mostran que **nos últimos anos estase producindo un aumento na normalización das condutas de control por parte das e dos adolescentes**, maioritariamente a través do uso de aplicacións con acceso a Internet.

Con frecuencia, o *cibercontrol* desencadea *ciberacoso*, especialmente cando o agresor non consegue acceder á información que reclama da súa parella (p. ex. localización ou compañía). Neses casos, poden producirse actitudes avasaladoras equivalentes á persecución da rapaza polas rúas, ou dirixir contra ela ameazas de difusión da súa intimidade, por exemplo a través da distribución non autorizada de contidos persoais (imaxes, vídeos...) ou segredos que poidan danala.



## ALGÚNS EXEMPLOS DE MANIFESTACIÓNS CONCRETAS DE CIBERCONTROL

- ◆ Vixilancia das actividades que realiza e o horario que segue. Inclúe a revisión da 'hora de conexión', a esixencia de respostas inmediatas ás mensaxes e comentarios e a demanda de explicacións e xustificacións cando non se obtén a dita resposta inmediata.
- ◆ Control sobre a localización, roupa/maquillaxe e compañía, exixindo fotografías que o demostren.
- ◆ Control sobre as amizades que ten nas redes sociais. P. ex. preguntas inquisitivas sobre as súas relacións ou prohibición expresa de trato con determinadas persoas, xeralmente rapaces.
- ◆ Manifestación de celos e posesividade co obxectivo de manipulala emocionalmente e controlar así as súas relacións e o seu comportamento. Pode incorporar a culpabilización da rapaza, facéndoa crer que é a responsable da actitude abusiva del.
- ◆ Exixir explicacións por comentarios propios, fotografías ou amizades.
- ◆ Exixir ou roubar o contrasinal dos dispositivos electrónicos, redes sociais ou aplicacións de mensaxaría, incluso cando este traspaso de contrasinais se disfrace de 'confianza' ou 'amor'.
- ◆ Prohibición do uso de determinadas redes sociais.
- ◆ Utilización de software<sup>13</sup> para espiala:
  - \_ de xeolocalización<sup>14</sup> para rastrear os seus movementos.
  - \_ *spyware*<sup>15</sup> o *keyloggers*<sup>16</sup> para acceder aos seus dispositivos electrónicos, redes sociais ou mensaxaría electrónica.

<sup>13</sup> Partes non físicas dos aparellos electrónicos. Neste contexto referido fundamentalmente aos programas informáticos.

<sup>14</sup> Capacidade de coñecer a localización xeográfica dun dispositivo electrónico – p. ex. móbil – en tempo real.

<sup>15</sup> Malware (programa malicioso) que permite recompilar información dun dispositivo electrónico sen o coñecemento nin o consentimento da persoa propietaria do dito aparello.

<sup>16</sup> Malware (programa malicioso) que permite o rexistro e envío de contrasinais sen o coñecemento nin o consentimento da persoa propietaria das ditas claves.

# 5.3. VIOLENCIA SEXUAL

Actos de natureza sexual non consentidos, incluídas a exhibición, observación ou imposición (violenta ou non) de relacións sexuais, independentemente da existencia dun vínculo afectivo ou parentesco entre agresor e agredida.

A violencia sexual é unha expresión de abuso de poder que ten por obxectivo denigrar ou someter a muller ao tratala como un obxecto. Non é unha expresión da sexualidade masculina, senón do seu poder.

A violencia sexual, inclúe, entre outros, acoso sexual ou por orientación sexual, tocamientos, condutas sexuais non desexadas, violacións, sextorsión, imposición ou limitación do embarazo ou a anticoncepción, mutilacións xenitais, prostitución forzada, revisións forzadas para 'comprobar' a virxindade, infeccións intencionadas de ETS...

Na rede, a violencia sexual toma diversas formas, que se poden englobar baixo o termo **ciberacoso sexual**. Dentro deste termo, porén, hai manifestacións moi diversas, algunhas das cales é preciso coñecer polo seu impacto e a súa incidencia actual na sociedade.

## CIBERACOSO SEXUAL

A través de medios electrónicos, agredir a unha muller ou rapaza utilizando a súa sexualidade. Algunhas manifestacións concretas:



## GROOMING

Persoas adultas que gañan a confianza de menores de idade a través de Internet, co fin de obter concesións de índole sexual.



## EXHIBICIONISMO E CONTIDO SEXUAL NON CONSENTIDO

Envío de mensaxes, imaxes ou vídeos con contido sexual sen o consentimento da muller que as recibe.



## PORNOGRAFÍA NON CONSENTIDA E REVANGE PORN

Almacenamento e/ou publicación de imaxes ou vídeos íntimos sen consentimento da persoa involucrada.



## SEXTORSIÓN

Chantaxe por medio de imaxes ou vídeos de carácter sexual nos que aparece a persoa extorsionada.

## Que é o CIBERACOSO SEXUAL?

Consiste **en agredir, a través de medios electrónicos e de forma reiterada, a unha muller ou rapaza (e nalgúns casos a nenas e nenos) utilizando para atacala a súa sexualidade**. Consiste, xeralmente, en:

- \_ **Expoñer ou forzar a exposición da súa intimidade**, e incluso se pode converter ese contido en viral<sup>17</sup>. P. ex. difundindo vídeos sexuais ou mensaxes íntimas da rapaza.
- \_ **Forzala a consumir material sexual non desexado**. P. ex. a través do envío de fotografías sexuais non demandadas pola agredida.

O ciberacoso sexual é unha forma **particular de acoso cibernético** no que se ataca a liberdade sexual das rapazas, buscando **facelas sentir culpables ou avergonzadas pola forma en que viven e expresan a súa sexualidade**.

É un tipo de violencia que pretende castigar as rapazas e as mulleres por motivos como os seguintes:

- \_ Por practicar sexo (p. ex. difusión de fotografías íntimas como castigo por non ser unha 'boa muller');
- \_ Por non acceder a practicar sexo con alguén (p. ex. exposición forzada a fotografías sexuais coa intención de incomodala por non acceder a realizar prácticas sexuais);
- \_ Por manifestar un desexo sexual non heterosexual (p. ex. envío de fotografías de xenitais masculinos coa intención de 'corrixir' o seu desexo sexual).

Neste sentido, ás agresións de carácter sexual explícito súmase a violencia que reciben as rapazas con posterioridade ás ditas agresións (p. ex. poñer en cuestión a súa forma de vivir/sentir/ expresarse sexualmente, culpabilizalas pola agresión recibida, crer que merecen ser agredidas porque 'parece que o buscaban' etc.).

**O obxectivo último deste tipo de acoso é transformar Internet (ou determinados espazos de Internet) nun sitio intimidatorio e de risco para as mulleres, a través do abuso de poder, utilizando a sexualidade como arma.**

---

É importante recordar que **a liberdade sexual das persoas inclúe a liberdade para escoller que prácticas sexuais se desexa realizar, incluídas as que se desenvolven a través de medios electrónicos**. Isto inclúe o *sexting*, que consiste no envío, a través do teléfono móbil ou da Internet, de contido de tipo sexual (fotos e/ou vídeos) producido xeralmente pola persoa remitente. Sempre que exista consentimento, esta práctica é unha escolla lexítima para calquera persoa, non é reprochable nin criminalizable.

A clave está, coma sempre que se fala de relacións sexuais, no **consentimento libre e informado das partes**. Neste sentido é fundamental entender que non é o mesmo consentir sacar a fotografía ou gravar o vídeo que consentir ao seu almacenamento ou a súa publicación e difusión. A difusión non consentida deste material é responsabilidade única de quen o comparte. **A vítima da agresión non é responsable nin culpable, con independencia de se accedeu ou non a ser fotografada/gravada.**

---

<sup>17</sup> De difusión masiva a través de internet.

O **ciberacoso sexual** pode tomar diversas formas, a continuación explícanse as catro que teñen maior incidencia a día de hoxe.

## GROOMING

Conxunto de estratexias que unha persoa adulta desenvolve para gañar a confianza dunha persoa menor de idade a través de Internet (tanto nenas como nenos, aínda que a incidencia é maior nas menores), co fin último de obter concesións de índole sexual. En inglés significa *engaiolamento*. Pode comezar cun achegamento cheo de empatía, cariño e/ou enganos e pasar, ao cabo do tempo, á chantaxe ou extorsión para obter imaxes comprometidas da ou do menor. En casos extremos, quen agride pode chegar a buscar un encontro en persoa. O *grooming* está relacionado coa pederastia e a pornografía infantil, e o dano psicolóxico que sofren nenas, nenos e adolescentes atrapadas nestas circunstancias é enorme.



## EXHIBICIONISMO E CONTIDO SEXUAL NON CONSENTIDO

Envío de mensaxes, imaxes ou vídeos con contido sexual sen o consentimento da rapaza que as recibe. En ocasións réstaselle importancia a este tipo de actos pensando que, sendo de mal gusto, non teñen efecto sobre a persoa que as recibe ('non fagas caso', 'non mires', etc.). No entanto, o exhibicionismo supón unha agresión que vulnera a liberdade sexual das persoas, e pode ter graves efectos sobre a saúde psicolóxica, física e sexual das persoas. Este tipo de agresións aparece vinculada, en numerosas ocasións, a outro tipo de violencias, como o acoso e a ameaza.

## PORNOGRAFÍA NON CONSENTIDA E REVANGE PORN

Almacenamento e/ou publicación de imaxes ou vídeos íntimos por medios electrónicos sen o consentimento dalgunha das persoas involucradas. Ten o propósito de humillar, intimidar e/ou extorsionar a vítima, que na maior parte dos casos é muller. Os agresores poden ser coñecidos pola persoa agredida ou non. No caso de parellas e exparellas que exercen este tipo de agresións por despeito ou vinganza, coñécese co nome *revange porn*. En moitas ocasións este tipo de violencia aparece relacionado coa *sextorsión*.

## SEXTORSIÓN



Consiste na chantaxe a unha persoa por medio dunha imaxe ou vídeo de carácter sexual na que aparece a propia persoa extorsionada. A dita imaxe ou vídeo pode terse conseguido:

- \_ Directamente da agredida, compartida nunha práctica de *sexting* (envío consentido de contido sexual).
- \_ Directamente da agredida, froito dunha chantaxe ou extorsión previa.
- \_ Mediante roubo de información persoal (p. ex. acceso aos dispositivos persoais).

A través da coacción, o agresor busca conseguir algo da vítima, en numerosas ocasións forzala a manter relacións sexuais con el, ou, incluso, forzala a producir pornografía.

## Entón, é malo o **SEXTING**?

O **sexting** é unha práctica sexual cun uso cada vez máis estendido. Como calquera práctica sexual, **debe realizarse sempre de forma libre e consentida, derivada do desexo explícito das persoas implicadas**. Neste sentido, é importante remarcar que o exercicio da liberdade sexual debe ser sempre respectado.

Tendo isto en conta, **o sexting pode considerarse unha práctica sexual de risco**. Dada a natureza dos medios electrónicos a través dos cales se practica e da cultura patriarcal imperante, a persoa que sae nas imaxes pode ser vítima posteriormente de chantaxes, presións e/ou humillacións, cos conseguíntes efectos na súa saúde emocional, psicolóxica, física e sexual. A maioría destas vítimas son mulleres, que sofren a vulneración da súa intimidade e a recriminación da sociedade machista que tende a culpalar a elas en lugar de ao agresor.

É por iso que **as persoas que practiquen sexting deben ter en conta o seguinte<sup>18</sup>**:

- ◆ Facelo sempre sobre unha **decisión libre, informada e meditada**, nunca baixo presións ou ameazas.
- ◆ Asegurarse de que se coñecen os riscos asociados ao *sexting*.
- ◆ Valorar a confianza que se ten na outra persoa, pois terá información moi persoal que pode comprometer a privacidade e intimidade.
- ◆ Confirmar (sen ningún xénero de dúbida) que quen recibirá a mensaxe desexa que se lle envíe. De non existir o dito consentimento poderíase incorrer nunha agresión por exposición ao contido sexual non desexado. Neste sentido, cómpre verificar a quen se lle envía antes de pulsar, pois non hai marxe para desfacer un posible erro.
- ◆ Valorar tranquilamente o contido da imaxe ou vídeo que se envía, tendo en conta se se queren mostrar partes do corpo recoñecibles ou non (p. ex. cara).
- ◆ Valorar a seguridade do dispositivo electrónico (p. ex. *malware*), do dispositivo electrónico da persoa destinataria, da aplicación utilizada, da rede de Internet á que se accede (p. ex. wifi público) e dos datos ocultos que se envían (p. ex. metadatos de localización).
- ◆ Valorar se se quere conservar imaxes íntimas no dispositivo electrónico, na nube ou no dispositivo da outra persoa. Se se decide que non, eliminalas completamente e solicitarlle á persoa receptora que faga o mesmo.

## OLLO! NON É O MESMO!

### SEXTING

É unha **práctica sexual** válida e lexítima.

Realízase de forma **libre, desexada e consentida** polas dúas partes.

Ten por obxectivo o **desfrute mutuo** de quen envía ou recibe a fotografía ou vídeo.

Ten certos **riscos**.

### PORNOGRAFÍA NON CONSENTIDA E SEXTORSIÓN

Son **violencias sexuais** exercidas a través das TIC.

Realízanse **sen o consentimento** da persoa que sae nos vídeos/fotografías.

Ten por obxectivo a **coacción, intimidación ou humillación** de quen sae nos vídeos/fotos.

<sup>18</sup> *Elaboración propia a partir da campaña "Decálogo para sextear con menos riesgos" (Pantallas Amigas, 2017): <https://www.pantallasamigas.net/decalogo-prevenir-los-riesgos-del-sexting-motivo-del-safer-internet-day/>*

# 5.4. VIOLENCIA SIMBÓLICA

Imposición dunha visión do mundo sexista ou machista a través de crenzas e valores sociais que xeran patróns e estereotipos sobre como teñen que ser as mulleres (e homes), limitando así a súa liberdade. É unha violencia invisible, exercida co consenso e descoñecemento de quen a sofre e da sociedade en xeral, polo que é difícil de identificar. Xustifícase apelando á ‘natureza’ ou ao costume. A violencia simbólica inclúe estereotipos de xénero, naturalización e xustificación doutras violencias e emisión de mensaxes sexistas, entre outros.

## Na rede, a violencia simbólica consiste, maioritariamente, na difusión:

- ◆ Dunha visión do mundo nesgada, onde mulleres e homes responden a estereotipos e roles patriarcais que sitúan as mulleres nunha posición de inferioridade e dependencia cara aos homes.
- ◆ De contidos que normalizan a violencia contra as mulleres.
- ◆ De contidos que normalizan patróns de conduta sexuais baseados na subordinación, humillación e sometemento da muller (cultura da violación).

Os patróns de beleza e de comportamento difundidos polas redes supoñen unha violencia simbólica constante contra as rapazas, que interiorizan a representación de si mesmas e do seu grupo de referencia (as mulleres novas) como obxecto de disfrute alleo, normalizando así a discriminación e outros tipos de violencia.

Deste xeito, as mensaxes sexistas e machistas que se difunden nas redes sociais e outros portais de Internet poden afectarlle seriamente á autoestima das rapazas e poñer en risco a súa saúde psicolóxica, emocional, sexual e física (p. ex. alteracións da alimentación ou do soño, autoodio cara ao propio corpo, ansiedade, mutilacións, etc.).

## ALGUNHAS FORMAS DE VIOLENCIA SIMBÓLICA A TRAVÉS DAS TIC

- ◆ Discurso de odio difundido en redes sociais e/ou a través de aplicacións de mensaxaría; o dito discurso de odio a miúdo está dirixido ao xénero e á sexualidade das mulleres.
- ◆ Comentarios e/ou de insultos sexistas (p. ex. “perra” / “zorra”).
- ◆ Imaxes violentas para degradar as mulleres.
- ◆ Vídeos e fotografías que reproduzan canons de beleza ou roles de xénero.
- ◆ Vídeos que inciten á violencia contra as mulleres (p. ex. vídeos nos que se ‘ensina a ligar’ utilizando diversas formas de violencia para someter as mulleres).
- ◆ Blogs que fomenten relacións de parella baseadas en mitos sobre como ten que ser o amor, que xeren dependencia, control e violencia.
- ◆ Contido en liña que representa as mulleres como obxectos sexuais.
- ◆ Anuncios que traten as mulleres como obxectos sexuais para utilizar os homes (p. ex. anuncios de coches que comparan ter un auto con ter unha muller sexy).
- ◆ Series e películas colgadas na rede que reproducen roles e estereotipos de xénero.
- ◆ Pornografía que fomente a submisión sexual e física e outros tipos de violencia contra a muller, de forma máis ou menos explícita.
- ◆ Imaxes que fomenten a idea de que a maternidade é un desexo natural, un instinto.
- ◆ Campañas mediáticas a través das redes contra o aborto libre, seguro e gratuito.
- ◆ A linguaxe implícita ou explicitamente sexista.

## 5.5. VIOLENCIAS CÓMPLICES

Son aquelas agresións que consisten en facilitar, posibilitar ou axudar a que se produza violencia contra unha muller, de forma activa (facendo algo) ou pasiva (non actuando en apoio á vítima).

Son violencias que se amparan na idea de que a violencia de xénero é un asunto privado no que non se pode intervir, ou nunha (aparente) ignorancia do que son ou do dano que supoñen as violencias contra as mulleres.

**Na rede, as violencias cómplices son moi comúns.** De feito, **son un dos elementos que converten as violencias de xénero nas redes sociais nun fenómeno tan nocivo, agresivo e demoledor.** Tal como aparece reflectido noutros apartados desta guía, as redes posibilitan a difusión masiva de agresións contra as mulleres cun só clic, amparadas no anonimato, na permanencia de contidos e na falsa percepción do seu impacto.

**É importante recordar que quen divulgue contidos sexuais sen consentimento ou quen participe do acoso ou control de mulleres de forma pasiva ou pouco visible é tamén unha persoa agresora.** Neste sentido, é cómplice e polo tanto agresor/a quen participa na humillación, degradación, xeración de medo e indefensión etc. nas mulleres agredidas. Pero tamén quen, sendo testemuña dunha agresión, non intenta facer que pare por algún medio.



## 06 RECOMENDACIÓNS PARA PREVIR A APARICIÓN E PERMISIVIDADE DE CONDUCTAS VIOLENTAS

### 6.1. PREVENCIÓN DA VIOLENCIA NA VIDA ONLINE E OFFLINE

Tal como recollen os capítulos previos desta guía, a violencia de xénero que sofren as nenas e adolescentes a través das novas tecnoloxías é unha manifestación da violencia de xénero exercida a través dunha canle ou instrumento particular: Internet.

Neste sentido, **a prevención da aparición de condutas violentas nas TIC por parte dos rapaces e da permisividade destas condutas por parte das rapazas, pasa necesariamente por deseñar estratexias globais de prevención *offline* e *online*, que vaian á raíz do problema e que non se queden na superficie do medio polo que esta violencia se exerce.**

É dicir, é preciso traballar coa rapazada para que aprendan a relacionarse dende a comunicación, o respecto e a non-violencia en todos os ámbitos da súa vida, e para que teñan ferramentas para construír relacións sas e igualitarias.

Isto non quere dicir que non se atendan as particularidades que presenta o uso das novas tecnoloxías. Ao contrario, é imprescindible coñecelas e traballalas para superar a fenda xeracional que separa as persoas adultas das menores de idade. Porén, moitas das recomendacións que se dan a continuación teñen aplicación na vida *offline* para previr a violencia *online*.

## 6.2. COÑECER O SEU MUNDO

A fenda xeracional entre as persoas adultas e menores non é algo novo. Cada xeración vive nun mundo lixeiramente diferente ao das súas nais e pais, e é habitual que nese espazo se produzan tensións e incompreensión.

### ACTITUDE POSITIVA E CURIOSIDADE

É importante **achegarse ao mundo das persoas novas coa mente aberta e con ganas de coñecer novas realidades sen prexuízos nin ideas alarmistas**. Isto inclúe achegarse ás tecnoloxías da información e da comunicación e, en concreto, a Internet e as redes sociais, con curiosidade, entendendo que se trata de ferramentas que é preciso saber utilizar de forma segura, independentemente da idade que se teña, e que nelas tanto se poden xerar violencias como resistencias a estas.

Neste sentido, **a valoración sobre a idade ideal para que unha persoa menor de idade comece a ter teléfono móbil ou acceso a Internet deberá facerse caso por caso**, en función da súa madurez e das súas posibilidades de autonomía e control. O imprescindible será facer un bo acompañamento, que os consellos desta guía pretenden facilitar.

O feito de **manifestar rexeitamento ou poñer o foco sempre no que non gusta de Internet pode afastar a rapazada**, e impedir que se faga un traballo real de prevención e fomentando a existencia de silencios en torno ao que ocorre no universo *online*. Fronte a iso, o ideal é **mostrar curiosidade, dedicarlle tempo a aprender que redes sociais utilizan e como funcionan**, que clase de contido se comparte, cales son as webs que visitan etc. **Involucrar a propia rapazada no proceso da aprendizaxe da persoa adulta, facéndolles preguntas e pedíndolles axuda** para entender como se utiliza ou como funciona determinada tecnoloxía.

### PACTAR EN LUGAR DE PROHIBIR

Aínda que o obxectivo sexa protexer as e os menores dos perigos das TIC, prohibirles o seu uso pode ser contraproducente. **A exclusión forzada dos novos espazos de comunicación pode ter efectos negativos na súa saúde**, xa que os leva a sentir que se lles rouba unha parte da súa vida social e persoal. Ademais, o certo é que poden acabar sufrindo exclusión dos seus círculos sociais tanto online como *offline*.

Ademais, o feito de tentar **protexelas e protexelos a partir de prohibicións** pode contribuír a xerar un **patrón segundo o cal identifiquen amor e protección con control e prohibición**, patrón que poden trasladarlle ás parellas actuais ou futuras en forma de violencia de xénero.

Porén, en vez de aplicar accións de censura e illamento, resulta máis axeitado **acostumar a rapazada dende idades temperás a facer pactos sobre o uso das TIC, e brindarlles coñecementos para que fagan un uso informado, crítico e coidadoso destas**. Neste sentido, é importante ter en conta que:

- ◆ **Os pactos teñen que ser acordados entre as persoas adultas e menores, e estar sempre motivados por razóns lóxicas** que é necesario explicar de forma tranquila e calmada para que rapazas e rapaces as comprendan e non sintan que os están castigando ou invadindo. Para isto, é imprescindible coñecer o uso que fan da tecnoloxía e as regras dese universo, de forma que se lles poida explicar por que *Youtube* ou *Flickr* non o poden utilizar sen supervisión ata os 13 anos, e *Facebook* ou *Instagram* ata os 14.
- ◆ É esencial falarlles abertamente sobre que información e contido é recomendable compartir en Internet e con quen é seguro facelo, e explicarlles porqué non é seguro compartir outro tipo de información ou facelo con outras persoas. Trátase de **facerlles entender os riscos pero sen xerar alarma, para que elas e eles sexan quen de percibir o perigo e os límites seguros de Internet**.

## 5 RECOMENDACIÓNS PRÁCTICAS

- ◆ Achegarse ás redes sociais e espazos web que utilicen as e os menores de idade, coñecer o seu funcionamento e as súas dinámicas. Evitar os prexuízos.
- ◆ Permitirlles ás e aos menores ser quen lles expliquen ás persoas adultas como funciona a tecnoloxía. Axuda, neste sentido, facerlles preguntas sobre o que non se coñeza e escoitar activamente.
- ◆ Pactar as normas sobre o uso das TIC e as redes sociais, evitando prohibicións que a rapazada non entenda e tentando non vincular amor e protección con control.
- ◆ Falar abertamente sobre os riscos de internet, tentando non xerar alarma senón conciencia dos límites seguros do uso da tecnoloxía.
- ◆ Valorar a idoneidade de que a ou o menor teña acceso ás TIC segundo as súas capacidades e madurez, pois non hai unha idade idónea universal para comezar a telo.

## 6.3. FALAR COA RAPAZADA... DE TODO!

Como a violencia de xénero *online* ten orixe na desigualdade social entre mulleres e homes, previla require abordar aqueles temas vinculados coa desigualdade e a violencia, calquera que sexa o seu ámbito de afectación. **É fundamental educar e socializar a rapazada en valores de igualdade, respecto e tolerancia, e ensinalle formas de relacionarse baseadas no diálogo, a comprensión e a empatía.**

## XERAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA

É imprescindible potenciar e facilitar un ambiente onde se sintan seguras e seguros para falar con sinceridade das súas experiencias e para formular dúbidas sobre calquera tema. As veces, as persoas adultas séntense incómodas cando se lles pregunta sobre cuestións como, por exemplo, a sexualidade, pois creceron pensando que non estaba ben falar diso.

Incluso nesas ocasións, **as persoas adultas deben tentar escoitar e falar con paciencia e empatía, sen vulgar nin estigmatizar as vivencias e as inquietudes das e dos menores, e respondendo con claridade e honestidade.** A falta de información nunca vai ser mellor que a información dada por unha persoa adulta de referencia.

## RECOÑECER A IMPORTANCIA DAS SÚAS VIVENCIAS

Tamén é importante facer un **recoñecemento explícito das experiencias positivas e negativas das e dos menores** (tanto se esa experiencia se produce na vida online como *offline*). Isto quere dicir escoitar e darlle valor ao que expliquen, sen vulgar e sen menosprezar o que viviran. Restarlle importancia ao que lles aconteza, aínda que poida funcionar para algunhas persoas, non sempre é a mellor opción, pois pódese transmitir a mensaxe de que o que lles preocupa non é relevante, cando a elas e a eles lles está xerando malestar. Hai que ter presente que aínda que as persoas adultas entendan que un problema infantil é unha cousa menor, para a rapazada non o é, polo que a vivencia pode ser equivalente á dun problema adulto de grande envergadura. Por iso é tan relevante **escoitar, atender e acompañar esas preocupacións.** Isto permitirá que, ante unha agresión ou incidencia sentan a suficiente confianza como para pedir axuda.

## FALARLLES ABERTAMENTE SOBRE TODO

### A VIOLENCIA E OS SEUS EFECTOS

É habitual pensar que na infancia non é necesario ou que incluso pode ser prexudicial. Porén, as nenas e os nenos teñen unha gran capacidade de aprendizaxe e de comprensión, e están aínda nos primeiros pasos da súa aprendizaxe vital. Xustamente por iso, **débense aproveitar as idades temperás para ensinalles a identificar as condutas violentas, a rexeitalas e a denuncialas, e para inculcarlles maneiras de relacionarse dende a non-violencia.**

Aínda que sexa difícil, é necesario buscar a forma de que entendan os efectos devastadores que teñen as condutas agresivas, co obxectivo de previr que desenvolvan ou toleren ese tipo de actitudes.

### A VIOLENCIA DE XÉNERO

De novo, pode parecer que non sexa un tema apropiado para idades temperás, no entanto, **é xustamente nesas idades onde se afianzan as crenzas de que mulleres e homes somos diferentes e de que esa diferenza xustifica a desigualdade.** É importante que entendan que vivimos nun sistema inxusto onde se trata mal as mulleres só por ser mulleres, **e que desenvolvan unha conciencia crítica e un rexeitamento claro cara este fenómeno.** Neste sentido, hai que tentar que interioricen que:

- ◆ A violencia (*online* e *offline*) é responsabilidade única de quen a exerce, nunca de quen a recibe.
- ◆ Todas as persoas teñen dereito a vivir unha vida libre de violencia, e a participar nas redes e en Internet sen recibir violencia.
- ◆ Poden e deben buscar axuda cando non saiban, poidan ou queiran defenderse soas ou sos.
- ◆ Poden esperar unha resposta colectiva ante a violencia, e deben formar parte da dita resposta cando sexan testemuñas de violencia.
- ◆ O silencio ante unha situación de violencia apoia e protexe a quen a exerce, e dana aínda máis a quen a recibe.
- ◆ A única forma de mudar esta realidade é non calando, rompendo o silencio e buscando axuda.

## OS TIPOS DE VIOLENCIA

Explicar todos os **tipos de violencia** recollidos nesta guía, **poñendo especial atención na violencia simbólica e nos micromachismos**, pois son a base sobre a que se sustentan outras violencias máis visibles e explícitas. É importante dar a información necesaria para posibilitar a detección destas manifestacións, pero sen xerar alarma, sobre todo nas rapazas. Non se trata de inculcarlles medo, senón de previr que cheguen a entender condutas violentas como *normais* ou como *mostras*

## A DESIGUALDADE SOCIAL ENTRE MULLERES E HOMES

Dialogar sobre todo aquilo que está na base da desigualdade: canons de beleza, roles e estereotipos de xénero, traballos de coidados, relacións de parella e amizade, gustos e intereses, sexualidade, diversidade de corpos, gustos e identidades, etc. **Cuestionar as normas culturais e estereotipos e potenciar o desenvolvemento de crenzas igualitarias e referentes positivos.**

## A SEXUALIDADE

**Promover modelos de relacionarse cunha mesma ou cun mesmo e coas demais persoas que estean baseados no autoconhecimento, o pracer, o desexo e o consentimento.**

A sexualidade é un dereito para explorar por todas as persoas, e debe facerse sempre de forma libre. É fundamental analizar de forma crítica coas e cos menores o modelo de sexualidade tradicional, que é o que reproducen maioritariamente as películas, series, libros e outras producións culturais. No dito modelo, os rapaces teñen un *instinto e un desexo sexual* sen límites e permanente, mentres as rapazas non teñen (ou non deben ter) desexo sexual. Isto fomenta unha cultura da insistencia (insistir ata conseguir o que se quere) e non do libre consentimento (realizar só aquelas prácticas que realmente se desexen), e leva a que se responsabilice as rapazas de poñer os límites, chegando a xulgalas, culpalas ou castigalas cando son agredidas por non ter dito un NON claro e explícito.

**O traballo sobre sexualidade, consentimento e violencia sexual debe incluír (pero non limitarse) á utilización das TIC, sen esquecer que prácticas como o sexting teñen riscos pero son lexítimas.**

## OS SEUS LÍMITES FÍSICOS, PSICOLÓXICOS E EMOCIONAIS

É importante traballar para que as e os menores **recoñezan onde están os límites propios e os das outras persoas**, así como para **fomentar a súa AUTOESTIMA**. Este traballo de **educación emocional** é fundamental para o consumo crítico e consciente da información, así como para a prevención dos efectos negativos na saúde da violencia simbólica exercida a través das TIC (por exemplo, o efecto dos canons estéticos – como *deben ser* fisicamente as mulleres – en rapazas adolescentes) e para a prevención do ciberacoso.

Para traballar este tema hai que abordar:

- ◆ O recoñecemento, identificación e valoración dos diferentes **sentimentos e emocións**, e a maneira máis adecuada de comunicarllos ás demais persoas. Evitar a represión de determinadas emocións, recoñecelas, empatizar con elas e traballar para canalizalas de maneira sa.
- ◆ **A valoración persoal propia e allea**: aprender a ver as cousas positivas dun e dunha mesma, e a comunicarlle as cousas positivas ás demais persoas.
- ◆ **A lexitimidade dos propios límites**: entender que ninguén ten dereito a traspasalos e que todas e todos temos dereito a dicir NON e que se respecte a nosa vontade.
- ◆ **A autodefensa como resposta**: darlles diferentes ferramentas para responder cando alguén traspase os seus límites persoais.

Falar de autodefensa non é soamente falar de defensa física, senón tamén verbal, psicolóxica e virtual, e inclúe actos como pedirles axuda ás persoas adultas de referencia e amizades, rexistrar probas do acontecido, etc. É dicir, trátase de axudarlles a desenvolver ferramentas que lles permitan previr e responder a unha posible agresión. Este punto é especialmente relevante no caso das rapazas, pois xeralmente crecen pensando que os seus desexos e necesidades son menos importantes que os das demais persoas (sobre todo rapaces e homes), polo que non senten que teñan dereito a defender os seus límites ou á autodefensa cando as agriden.

## A PRIVACIDADE

As TIC mudaron a forma en que se constrúe a identidade das persoas, e, a día de hoxe, o *perfil virtual* dun ou dunha adolescente forma parte da súa identidade. Neste sentido, **non hai que prohibir-lles que compartan contido na rede, senón poñer o foco na xestión da información propia e no dereito á intimidade e á privacidade**. É dicir, hai que desmontar mitos como que entre as *parellas non hai segredos*, ou que as *amigas explícanse sempre todo*, e **consolidar crenzas sobre o dereito á intimidade propia e allea, e mecanismos para unha decisión informada e meditada sobre o que se comparte e con quen**. O importante é que as e os menores sexan conscientes dos riscos existentes ao expoñerse publicamente, e poidan valorar a importancia da súa privacidade.

---

Por suposto, todos estes temas deben abordarse cunha linguaxe axeitada para cada idade, utilizando o xogo, os contos ou o teatro cando sexa conveniente, pero sempre de forma franca e respondendo con claridade, calma e sinceridade ás dúbidas que teñan. Establecer este tipo de comunicación fluída permite, por unha parte, asegurar que reciben a información necesaria e as respostas correctas as súas preguntas, e, por outra, sentar as bases de confianza necesarias para que recorran ás persoas adultas en caso de necesidade.

---



## 9 RECOMENDACIÓNS PRÁCTICAS

- ◆ Fomentar valores de igualdade, tolerancia e respecto.
- ◆ Fomentar as relacións baseadas no diálogo e a empatía, non na agresividade e na violencia.
- ◆ Ofrecer un ambiente de diálogo permanente, onde sexa seguro falar das súas experiencias e inquietudes.
- ◆ escoitar e falar con paciencia e empatía, evitando xulgar e fuxindo de prexuízos e tabús.
- ◆ Recoñecer o valor das súas experiencias, incluídas as que teñan lugar na rede, e non xulgalas nin menosprezalas, independentemente de que sexan positivas ou negativas.
- ◆ Responder con honestidade e claridade a todo o que as e os menores pregunten.
- ◆ Superar os reparos propios a falar dalgúns temas como a sexualidade. Entender que é mellor que teñan información directa das persoas adultas de referencia que xerar tabús e fomentar que busquen a información en fontes descoñecidas que poden non ser seguras.
- ◆ Falar claramente do que é a violencia e dos seus efectos, da violencia de xénero e da desigualdade entre mulleres e homes, da sexualidade, o pracer e o consentimento, dos límites persoais e autoestima, e da privacidade e a xestión da información.
- ◆ Aplicar todas as recomendacións dende as idades máis temperás, consolidando modelos de relación igualitarios dende que nacen.

## 6.4. PROPORCIONAR REFERENTES IGUALITARIOS!

Para prever a violencia contra as nenas e adolescentes é necesario desmontar as **crenzas sexistas e as ideas que perpetúan a desigualdade e a violencia contra as mulleres, pero é tamén fundamental crear e ofrecer referentes igualitarios e formas de relacionarse non baseadas na violencia**. Neste sentido, as persoas menores aprenden máis das actitudes e comportamentos que observan que do que se lles di de forma directa.

### NA CASA

As persoas adultas teñen que **ser conscientes da forma en que se relacionan coas e cos menores, e con outras persoas adultas, pois iso é o que transmiten sobre como hai que comportarse**. É imprescindible crear referentes igualitarios, garantir que as persoas adultas de referencia lles ofrezan un modelo para seguir baseado na tolerancia, no respecto e no diálogo.

Neste sentido, as persoas adultas deben adoptar **unha actitude aberta e autocrítica, que lles permita identificar condutas sexistas propias e elaborar estratexias individuais ou colectivas para mudar a situación**. Este exercicio pode ser difícil, xa que custa aceptar que aquilo que se pensou toda a vida é erróneo ou lle fai dano a outras persoas. Porén, é importante desfacerse da culpa e xestionar o ego, entendendo que esas actitudes e ideas das que é necesario desprenderse proveñen dunha cultura de desigualdade na que se viviu e creceu. Facerse responsables da transformación propia é un acto de valentía e compromiso co futuro das e dos xoves, e non unha mostra de debilidade ou traizón aos valores tradicionais.

## EN INTERNET

Ter en conta e transmitirles que Internet pode ser utilizada para a difusión de ideas e discursos favorables á igualdade, e non só para o exercicio da violencia.

**Unha forma de previr que a rede se converta nun espazo de violencia é potenciar a presenza de referentes igualitarios e contidos feministas no seu consumo.** Para isto, é importante:

- ◆ Facer unha **investigación dos referentes igualitarios que existan** en cada rede social que se utilice, e fomentar que sigan as ditas contas ou visiten as ditas webs.
- ◆ Fomentar o seu **acceso a novas webs e perfís de redes sociais nos que se lles proporcione información fiable** dos diferentes temas que lles interesen, incluída a sexualidade e as relacións sexoafectivas. Facilitarlles enderezos web e canles onde se fale con fundamento destes temas, e onde se fomente a igualdade tendo en conta a diversidade, as realidades LGTBI<sup>19</sup>, a lexitimidade da autodefensa, os diferentes modelos de parellas etc.
- ◆ Xerar espazos para **analizar criticamente de forma conxunta aqueles contidos e espazos dixitais que lles gusten**, pero que teñan contidos sexistas. Aproveitar as ditas experiencias de diálogo para fomentar un consumo crítico e consciente.
- ◆ **Dar valor as experiencias de resistencia colectivas** que se xeren nas redes, recoñecendo a importancia de campañas como o *#metoo* e *#hermanayositecreo* para fomentar a sororidade entre mulleres e a conciencia social xeral.<sup>20</sup>
- ◆ **Rexeitar abertamente, en persoa e na rede, calquera manifestación de violencia que se presencie.**

Estas estratexias poden complementarse con outras adaptadas a cada etapa, contexto e menor, tendo presente que un consumo responsable da rede pode servir como ferramenta para cambiar os modelos sexistas e violentos segundo os cales funciona a nosa sociedade a día de hoxe, e fomentar unhas relacións baseadas no respecto, a tolerancia e o bo trato.

## 8 RECOMENDACIÓNS PRÁCTICAS

- ◆ Fomentar a existencia de referentes igualitarios na vida das e dos menores, comezando por unha mesma e un mesmo.
- ◆ Garantir que os modelos familiares sexan o máis igualitarios posible.
- ◆ Aproveitar cada oportunidade para rexeitar actitudes violentas e agresións, tanto se se observan na rede como na vida *offline*.
- ◆ Facer exercicios constantes de autoanálise e autocrítica, coa predisposición para mudar aquilo dunha e dun mesmo que perpetúe a desigualdade.
- ◆ Fomentar a consulta de espazos web e perfís de redes sociais diversos e igualitarios, onde poidan atopar información relevante e actualizada, acorde a cada etapa de crecemento, sobre as dúbidas que teñan, especialmente aquelas que non queiran facerlle ás persoas adultas.
- ◆ Traballar conxuntamente coas persoas menores para analizar os contidos online que consomen, potenciando unha recepción crítica da información.
- ◆ Valorar experiencias de resistencias colectivas e de autodefensa de mulleres na rede e na vida real.
- ◆ Deseñar estratexias particulares para cada contexto e situación particular, utilizando a rede cando sexa conveniente.

<sup>19</sup> Persoas lesbianas, gais, trans\*, bisexuais e intersexuais.

<sup>20</sup> A autodefensa nas redes abórdase no apartado 4.3.

# 07 RECOMENDACIÓNS PARA AXUDAR A QUEN SOFRE VIOLENCIA

## 7.1. DETECTAR A VIOLENCIA

Detectar que unha rapaza sufriu ou está sufrindo violencia de xénero, sexa esta *online* ou *offline*, é unha experiencia dolorosa e difícil para calquera familia. Trátase dunha realidade difícil de entender e de procesar, na que aparecen preguntas que non teñen respostas lóxicas: *como puido pasar? por que o aguanta? Por que non reaccionou de tal maneira? Por que non nolo contou ou non nolo dixó antes? Non é tan forte e lista como pensabamos?*

Neses momentos é importante recordar que **a violencia contra as mulleres utiliza mecanismos complexos que non responden ás lóxicas dos conflitos entre iguais**, polo que o primeiro é **evitar deixarse arrastrar polo medo ao que está ocorrendo e pola culpa por non telo evitado ou descuberto antes**. Asemade, é fundamental asumir que tanto o proceso para saír da violencia cando esta está cronificada (como tende a pasar nas relacións de parella) ou cando é extrema (como pode ser no ciberacoso sexual masivo), como o proceso de recuperación dos efectos de ter sufrido violencia, tenden a ser longos e difíciles. Por iso, a **paciencia e a elaboración de estratexias a curto, medio e longo prazo son aliadas esenciais para afrontar a situación**.

No seguinte apartado recóllense **algunhas recomendacións prácticas sobre como actuar cando se detecta a violencia en rapazas adolescentes**. É importante ter en conta que en calquera situación na que unha rapaza sufra violencia de xénero **é recomendable solicitar axuda especializada e acompañamento, tanto para a rapaza se así o desexa, como para as persoas adultas que vaian a formar parte do seu proceso de recuperación**.

## 7.2. DESPOIS DA DETECCIÓN: ACTUAR

### RESPECTAR OS SEUS RITMOS DE ASIMILACIÓN E ACCIÓN

◆ **Escoitar con atención, implicación e empatía** o que ela explique:

\_ **Sen xulgar a súa experiencia nin as súas reaccións**. Tanto se o explica como se tarda en facelo ou se é incapaz de facelo, é importante recordar que non é culpable nin de sufrir violencia nin de non reaccionar como se espera.

\_ **Recoñecendo os seus sentimentos** sen xulgalos, aínda que non se comprendan.

\_ **Respectando cando e a quen lle quere explicar o acontecido**: á nai, ao pai, aos dous proxenitores ou proxenitoras, a unha tía próxima etc. É importante que o explique e obteña unha resposta que lle xere confianza, máis ca obter todos os datos ou escoitalo todas e todos os adultos de referencia.

\_ **Deixando que conte o acontecido ao seu ritmo e que desafogue sen interrupcións**, sentíndose escoitada e crida. Evitar abafala con preguntas ou pedindo detalles que ela non queira compartir.

\_ **Garantindo a confidencialidade**. Con posterioridade, será útil convencela pouco a pouco de buscar axuda especializada, e incluso acompañala.

- ◆ **Respectar os seus ritmos e límites**, sen forzala a actuar dunha determinada maneira nin a explicar o que non queira contar. Cada muller agredida ten unhas necesidades e uns tempos de asimilación propios que é fundamental respectar.

\_ **Se ela non é consciente de que sofre violencia de xénero**, p. ex. nunha relación de parella, **abordar este feito de maneira directa pode non ser a mellor opción**, pois, probablemente, ela non poida aínda recoñecer os sinais, identificalos como violencia ou assimilar o que lle está a ocorrer. Nestes casos **o acompañamento profesional pode ser de gran axuda**.

\_ **Falar mal del non axuda**, porque o máis probable é que ela saia na súa defensa ou se sinta incomprendida. Pode ser de utilidade guiala mediante preguntas sutís para que sexa ela quen recoñeza e exteriorice esas características negativas.

\_ É interesante aproveitar os momentos nos que ela explique minimamente a situación para **interesarse sobre como se sente e que pensa sobre o que aconteceu ou acontece**. Darlle recoñecemento á súa experiencia pode axudarlle a recuperar o seu valor propio e a confianza no seu contorno.

- ◆ **Só poderá saír dunha situación abusiva se ela é consciente do que sucede e quere activamente poñerlle solución**. O fundamental é acompañala nese proceso para que saiba que non está soa, que ten soportes emocionais e materiais, **e facerlle saber que é posible saír da situación de violencia**.

## FOMENTAR A SÚA AUTONOMÍA E TOMA DE DECISIÓNS

- ◆ **Fuxir de reproducir dinámicas de control e dominio polo seu ben e deixar que sexa ela quen tome as decisións de forma autónoma**. Isto inclúe evitar prohibicións e castigos como deixar de ver ao agresor ou prohibir o uso de aparellos electrónicos, e tentar chegar a pactos con ela.
- ◆ **Animala a tomar decisións e recoñecer o valor destas cando as tome**, para axudarlle a recobrar a confianza en si mesma, na súa autonomía, no seu valor persoal e nas súas capacidades. **Axudarlle a levar a termo esas decisións cando ela así o pida será positivo** para recobrar a confianza no seu contorno, ademais de axudarlle a enfrontar o medo, as dúbidas e a angustia que poida sentir.

## DEMOSTRARLLE APOIO INCONDICIONAL

- ◆ **Demostrarlle con palabras e feitos que conta coas persoas adultas de referencia sempre, decida o que decida**, pois o illamento forma parte das consecuencias da violencia de xénero, e seguramente a rapaza se sinta soa e incluso abandonada.
- ◆ **A existencia dun bo clima familiar resulta de gran axuda para a abordaxe da violencia de xénero**, polo que é imprescindible potencialo ou recuperalo no caso de que este estea deteriorado. Se foi ela a que se afastou da familia, debido, p. ex. a dinámicas de violencia psicolóxica artelladas pola parella, é importante non facerlle notar enfado, rexeitamento ou rancor, nin facer que se sinta culpable.

## VALORAR A POSIBILIDADE DE DENUNCIAR

- ◆ **Animala a recoller e gardar probas da violencia recibida, cando existan. En numerosas ocasións a violencia de xénero non deixa probas**, ou a rapaza non será quen de obtelas ou conservalas, pero **isto non pode ser un motivo para dubidar ou cuestionar a súa experiencia de violencia**. Agora ben, naqueles casos onde si existan probas (p. ex. rexistros informáticos de ciberracoso ou sextorsión) é recomendable conservalas por se son necesarias nun futuro.
- ◆ **Axudarlle a valorar a posibilidade de denunciar o seu agresor**. A violencia de xénero, online e offline, é un delito recollido no ordenamento xurídico e como tal pode e debe ser denunciado. Non obstante, facelo non resulta sinxelo emocional nin psicolóxicamente para a muller agredida, senón que o propio proceso pode supor altos custos emocionais para ela. Neste sentido, é importante entender que só é positivo denunciar a situación cando ela estea de acordo, respectando sempre os seus ritmos e as súas decisións, e acompañándoa na súa toma de decisións dende o respecto e a comprensión.

**Por suposto, hai unha clara excepción á esta recomendación: no caso de que exista un risco grave para a vida ou a integridade física ou psicolóxica da rapaza, é imperativo pedir axuda especializada e denunciar a situación o antes posible.**

# 08 PRINCIPAIS RECURSOS PARA FACERLLE FRONTE Á VIOLENCIA

Existen no noso contorno numerosos recursos en materia de violencia de xénero, a través dos que se intervén de xeito integral coas vítimas. A continuación sinálanse algúns dos recursos aos que poden acceder as vítimas de violencia de xénero en Galicia.

## TELÉFONOS DE INFORMACIÓN E ASISTENCIA ÁS MULLERES

**900 400 273**

*Xunta de Galicia*

Servizo gratuíto e anónimo.

Funciona as 24 horas do día, todos os días do ano.

Pódese contactar desde calquera teléfono fixo ou móbil.

Ten cobertura para toda a Comunidade Autónoma de Galicia.

Posibilidade de atención en 51 idiomas e tamén a persoas con discapacidade auditiva.

Ofrécese información e asistencia social e psicolóxica, asesoramento legal, laboral e xurídico á muller. Ofrécese atención psicolóxica de carácter inmediato para as posibles situacións de urxencia.

**016**

*Ministerio da Presidencia, Relacións coas Cortes e Igualdade*

Atención telefónica e online, gratuíta e profesional para todo o territorio.

Atención as 24 horas do día, os 365 días do ano, día e noite.

Información sobre recursos e dereitos das vítimas (emprego, servizos sociais, axudas económicas, recursos de información, de asistencia e de acollida). Asesoramento xurídico especializado, de 8 a 22 h., de luns a domingo.

Atención telefónica en 52 idiomas, entre elas castelán e galego.

Derivación de chamadas de emerxencia ao 112, ao Teléfono ANAR de Axuda a Nenos e Adolescentes (900 202 010) e ao teléfono do Ministerio do Interior (900 105 090) en casos de trata de mulleres e nenas con fins de explotación sexual.

## TELÉFONOS DE URXENCIAS

**EMERXENCIAS**

**112**

**GARDA CIVIL**

**062**

**POLICÍA**

**091**

## CENTROS DE INFORMACIÓN Á MULLER

Os CIM están distribuídos polos concellos de todas as comarcas de Galicia e ofrecen información e asesoramento ás mulleres en diferentes materias, incluída a violencia de xénero. Na Mariña Lucense dispónse de catro CIM:

### CIM DE BURELA

 Casa do Concello. Rúa de Eijo Garay, Burela, 27880 - Lugo

 **982 580 609**

[cim@burela.org](mailto:cim@burela.org)

CIM DE RIBADEO	CENTRO DE SAÚDE	PUNTO DE ATENCIÓN CONTINUADA (P.A.C.)
<p> Auditorio Municipal Rúa de Bos Aires, 26 Ribadeo, 27700 - Lugo</p> <p> <b>982 120 739</b></p> <p><a href="mailto:cim@ribadeo-org">cim@ribadeo-org</a></p>	<p> Casa do Concello Praza do Concello, 1, baixo Mondoñedo, 27740 - Lugo</p> <p> <b>982 521 369</b></p> <p><a href="mailto:cimmondonado@yahoo.es">cimmondonado@yahoo.es</a></p>	<p> Claustro de San Francisco Avda. de Cervantes, s/n Viveiro, 27850 - Lugo</p> <p> <b>982 550 739</b></p> <p><a href="mailto:cim@viveiro.org">cim@viveiro.org</a></p>

O contacto e a localización doutros CIM de Galicia pode atoparse na páxina web da Secretaría Xeral da Igualdade, da Xunta de Galicia: <http://igualdade.xunta.gal/es/recursos/centros-de-informacion-las-mujeres>

## OUTROS RECURSOS PARA A POBOACIÓN DE BURELA

SERVIZOS SOCIAIS DE ATENCIÓN PRIMARIA	CENTRO DE SAÚDE	PUNTO DE ATENCIÓN CONTINUADA (P.A.C.)
<p> Casa do Concello. Rúa de Eijo Garay, 20</p> <p> <b>982 580 616</b></p> <p><i>De 8:00 a 15:00 h. - De luns a venres</i></p>	<p> Eijo Garay, s/n. Esquina Rúa de Suafonte</p> <p> <b>982 585 129</b></p> <p><i>De 9:00 a 17:00 h. Para URXENCIAS P.A.C. Hospital da Costa.</i></p>	<p> Hospital da Costa. Rúa de Rafael Vior, s/n</p> <p> <b>982 580 188</b></p> <p><i>De 15:00 a 08:00 h. 24 horas domingos e festivos</i></p>

HOSPITAL COMARCAL DA COSTA	GARDA CIVIL	POLICÍA LOCAL
<p> Rúa de Rafael Vior, s/n</p> <p> <b>982 589 900</b></p> <p><i>Horario 24 horas</i></p>	<p> Rúa de Vilastrofe, 33</p> <p> <b>982 586 014</b></p>	<p> Rúa de Eijo Garay, 20</p> <p> <b>982 586 211 · 629 823 171</b></p>

XULGADO DE PAZ	XULGADO DE INSTRUCCIÓN Nº 2 DE VIVEIRO
<p> Rúa do Río, s/n</p> <p> <b>982 581 000</b></p>	<p> Rúa Alonso Pérez, s/n</p> <p> <b>982 551 211</b></p>

## RECURSOS ONLINE DA XUNTA DE GALICIA<sup>21</sup>

### ESC APP

Servizo online para proporcionar información e asesoramento xurídico sobre diversas cuestións, Aplicación institucional con información de utilidade para mulleres que se atopan nunha situación de violencia de xénero e a todas as persoas que podan axudar a rematar con este tipo de situacións.

### AGRESIÓNS OFF

Aplicación institucional con información útil e consellos para evitar e previr agresións sexuais, así como pautas para saber a onde dirixirse para maior apoio e información.

<sup>21</sup> Para o conxunto do territorio español, a Delegación do Goberno para a Violencia de Xénero ofrece tamén o servizo WRAP: web de recursos de apoio e prevención ante casos de violencia de xénero que permite a localización dos recursos que administracións públicas e entidades sociais teñen a disposición da cidadanía e das vítimas de violencia de xénero: <https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action>

## AESORAMENTO XURÍDICO ONLINE

\_ Servizo online para proporcionar información e asesoramento xurídico sobre diversas cuestións, entre elas a violencia de xénero, agresións e abusos sexuais, o acoso sexual, a conciliación familiar, discriminacións por razón de sexo, prostitución e trata etc.

\_ Servizo gratuíto.

\_ Por razóns de confidencialidade, non se facilitarán datos persoais desde este portal.

<http://igualdade.xunta.gal/gl/content/asesoramento-xuridico-line>

## SERVIZOS NO MAPA

Aplicación da Xunta de Galicia para a localización de servizos da Administración Pública, tanto autonómica como local e estatal, que dispón dunha busca específica de recursos na área de violencia de xénero:

<https://www.xunta.gal/servizos-no-mapa>

## OUTROS RECURSOS E SERVIZOS

- ◆ Atención psicolóxica para mulleres que sofren violencia de xénero (629 777 595).
- ◆ Axudas económicas, de renda e de vivenda.
- ◆ Acompañamento e asesoramento para orfas e orfos por violencia de xénero ata os 30 anos, e para quen asuma a patria potestade ata os 18.
- ◆ Asistencia xurídica gratuíta.
- ◆ Rede Galega de Acollemento (centros de emerxencia, casas de acollida, vivendas tuteladas etc).
- ◆ Programas de intervención terapéutica con mulleres e menores vítimas de abuso e violencia sexual (e familiares).
- ◆ Abramos o círculo. Programa de atención a homes que adoptan actitudes inadecuadas nas relacións coa súa parella, coa súa familia, co seu círculo social e desexen adquirir novos modos de comportamentos exentos de agresividade. Teléfono de contacto: 630 170 140.

# 09

## BIBLIOGRAFÍA E LECTURAS RECOMENDADAS

### 9.1. GUÍAS PARA PERSOAS ADULTAS

- ◆ AA.VV. (2017) *Redes sociales en perspectiva de género: guía para conocer y contrarrestar las violencias de género on-line*. Junta de Andalucía. Disponible en: <https://donestech.net/files/redessociales.pdf>
- ◆ Candela, cooperativa (2016) *Si m'estima em donarà el seu password. Eines per a treballar les violències 2.0 amb joves*. Associació Candela per a la Investigació i Acció Comunitària. Disponible en: <http://candela.cat/wp-content/uploads/2016/10/secundaria.pdf>
- ◆ Candela, cooperativa (2016) *Si m'estima em donarà el seu password. Eines per a treballar les violències 2.0 amb primària*. Associació Candela per a la Investigació i Acció Comunitària. Disponible en: <http://candela.cat/wp-content/uploads/2016/10/primaria.pdf>
- ◆ DonesTech (2019) *KIT Contra las violencias machistas on-line*. Donestech. Disponible en: <https://donestech.net/noticia/kit-contra-les-violencias-masclistes-line>
- ◆ Estébanez, Ianire (2018) *#Yonocompartoviolenca. Guía didáctica. La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/jamimages/FONDO\\_DOCUMENTAL/COEDUCACION/Guia-ciberviolencia.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/jamimages/FONDO_DOCUMENTAL/COEDUCACION/Guia-ciberviolencia.pdf)
- ◆ Florez Fernández, Jorge, e Casal Lodeiro, Manu (2008). *CiberBullying. Guía Rápida para la prevención del acoso por medio de las nuevas tecnologías*. Ararteko, Defensora del Pueblo. Disponible en: [http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1\\_1218\\_3.pdf](http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1_1218_3.pdf)
- ◆ Grupo de Software Educativo de Extremadura (2016). *#queNOteenREDen. Guía didáctica. Violencia de género en la red para educación secundaria*. Junta de Extremadura. Consejería de Educación y Empleo. Disponible en: [https://emtic.educarex.es/nativosdigitales\\_materiales/secundaria/violenciagenero/guia\\_ES13\\_Violencia\\_de\\_genero\\_en\\_la\\_Red.pdf](https://emtic.educarex.es/nativosdigitales_materiales/secundaria/violenciagenero/guia_ES13_Violencia_de_genero_en_la_Red.pdf)
- ◆ INTECO (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación) - Observatorio de la seguridad de la información (2009). *Guía Legal sobre Ciberbullying y Grooming*. INTECO. Disponible en: <https://www.educacion.navarra.es/documents/57308/57740/ciberbullyng.pdf/1c169fb5-b8ab-478f-b7f4-7e3d22adab14>
- ◆ Paz Rodríguez, Juan Ignacio, e Fernández Zurbarán, Paola (2014) *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales
- ◆ Paz Rodríguez, Juan Ignacio, e Fernández Zurbarán, Paola (2016) *El novio de mi hija la maltrata ¿qué podemos hacer? Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales.

## 9.2. GUÍAS PARA A RAPAZADA

- ◆ Martínez Rebolledo, Alba, e Rebolledo Deschamps, Maria Luisa (descoñecido). *#no te pases. Guía para Jóvenes. Prevención de la violencia sexual y de género*. Ágora. Junta de Extremadura. Disponible en: <https://ciudadano.gobex.es/documents/1062609/0/REVISTA+PARA+JOVENES++prevenci%C3%B3n+de+la+Violencia+Sexual.pdf/da471384-5b9f-46aa-a891-2a7432ed2de6>
- ◆ Sortzen Consultoría, S.L. (2012) No te enredes. [Cómic]. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- ◆ Vázquez, Norma; Cantera, Itziar, e Estébanez, Ianire (2009) *Desconecta del maltrato. Guía para jóvenes*. Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio. Disponible en: <https://sortzen.org/productos/guia-desconectadelmaltrato-cast.pdf>

## 9.3. ESTUDIOS

- ◆ AA.VV. (2015) Best Practice Forum (BPF) on Online Abuse and Gender-Based Violence Against Women. Internet Governance Forum (IGF) 2015.
- ◆ Barrera, Lourdes V. (2017) *La violencia en línea contra las mujeres en México. Informe para la Relatora sobre Violencia contra las Mujeres Ms. Dubravka Šimonovic*. Luchadoras MX. Disponible en: [https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe\\_ViolenciaEnLineaMexico\\_InternetEsNuestra.pdf](https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf)
- ◆ Torres Alberro, Cristobal; Robles, Jose Manuel, e de Marco, Stefano (2013) *El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Disponible en: [http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/colecciones/pdf/Libro\\_18\\_Ciberacoso.pdf](http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/colecciones/pdf/Libro_18_Ciberacoso.pdf)
- ◆ Serra, Laia (2018) *Las violencias de género en línea*. Pikara Online Magazine. Disponible en: <https://lab.pikaramagazine.com/wp-content/uploads/2019/03/VIOLENCIAS.pdf>

## 9.4. WEBS

- CiberSeguras:** <http://ciberseguras.org>
- En TIC Confío:** <https://www.enticconfio.gov.co>
- Mi novio me controla lo normal:** <http://minoviomecontrola.com/>
- Pantallas Amigas:** <https://www.pantallasamigas.net/>
- Sexting:** <https://www.sexting.es>
- Sextorsión:** <https://www.sextorsion.es/>
- Take Back the Tech:** <https://www.takebackthetech.net/es>
- Violencia Sexual Digital:** <http://www.violenciasexualdigital.info/>

# BUÑANDO

BURELA ACTÚA FRENTE Á VIOLENCIA DE XÉNERO



CONCELLO DE  
BURELA



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD