



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



## ■ Guía

# Conéctate contra la violencia de género en la red (3 y 4 ESO)

[www.parapiensaconectate.es](http://www.parapiensaconectate.es)



Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





# GUÍA CONÉCTATE

## *Contra la violencia de género en la red*

### ¿QUÉ VAMOS A VER?

En esta guía vamos a tratar de explicar a los alumnos de 3º y 4º de la ESO en qué consiste la violencia de género, por qué se produce y qué podemos hacer para tratar de prevenir que se produzcan situaciones de violencia.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- ¿Qué es la violencia de género?
- Cómo se ejerce la violencia de género en la red: ciberviolencia de género.
- Peligros de compartir datos: amenazas, acoso, chantaje y robo de datos.
- Resolución de conflictos en el ámbito de la pareja
- Educación afectivo-sexual
- Trabajar el autoconcepto y la autoestima
- Qué hacer si nos encontramos en una situación de ciberviolencia
- Conclusiones

### ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Antes de pasar a explicar en qué consiste la violencia de género vamos a tratar de definir lo que se considera violencia.

LA **VIOLENCIA** ES CUALQUIER COMPORTAMIENTO DELIBERADO QUE PUEDE PROVOCAR DATOS FÍSICOS O PSÍQUICOS A OTRA PERSONA.

Aunque es cierto que cualquier persona podemos ser víctima de violencia, la ONU empleó el concepto de violencia de género para referirse específicamente a la violencia que se ejerce contra el género femenino debido a la situación de desigualdad existente en la sociedad.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





La **VIOLENCIA DE GÉNERO** se define como:

TODO ACTO DE VIOLENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA BASADO EN EL GÉNERO, INCLUIDAS LAS AGRESIONES A LA LIBERTAD SEXUAL, LAS AMENZADAS, LAS COACCIONES O LA PRIVACIÓN ARBITRARIA DE LIBERTAD.

Es importante tener en cuenta que la violencia de género no se refiere sólo a la violencia física, sino que incluye otras conductas que en muchas ocasiones son difíciles de identificar y que tienen como objetivo controlar y dominar a la pareja. Esta violencia se ejerce en muchos casos a través de los medios digitales, es lo que se conoce como ciberviolencia de género.

La ciberviolencia de género incluye conductas como:

- Revisar el móvil de tu pareja
- Decirle a tu pareja con quién puede hablar en internet
- Controlar lo que hace a través de las redes sociales, móvil, etc.
- Controlar con quién está o donde está
- Vigilar si se ha conectado o no o si ha leído los mensajes
- Grabarle o hacerle fotos a la pareja sin su permiso
- Obligar a tu pareja a que te envíe fotos íntimas
- Difundir SMS o imágenes sin tu consentimiento
- Difundir rumores falsos
- Pedirle que te facilite sus claves personales para controlar el contenido de sus publicaciones
- Obligarle a que te enseñe el contenido de mensajes que mantiene con otras personas.
- Tener que responder de manera inmediata cuando recibe un mensaje.
- Insultarle a través de mensajes
- Amenazar a la pareja con publicar conversaciones o imágenes privadas

A menudo en parejas adolescentes se llevan a cabo estas conductas de control de todo lo que hace la pareja porque se considera que son normales, incluso una muestra de amor.

En las relaciones de pareja, ninguno de los dos controla ni domina sobre el otro cada uno tiene una parte de su vida que comparte con su pareja, pero también hay otros momentos que no tienen por qué ser compartidos.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





Además de estas conductas, la violencia de género incluye otras como:

- Decirte cómo tienes que vestir
- Gritarte
- Humillarte
- Descalificarte
- Faltarte el respeto
- Amenazarte con hacerte de daño
- Acosarte
- Romper objetos
- Impedir que veas a tus amigas
- Pegarte o empujarte
- Etc.



## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género tiene su origen en la **desigualdad** que se produce debido a los estereotipos y los roles de género que se nos transmiten a través del **proceso de socialización**.

Según los **estereotipos de género** tradicionales se ha considerado que las chicas y los chicos poseemos características y cualidades psicológicas y físicas diferentes.



Son consideradas:

- Tiernas
- Sensibles
- Pasivas
- Sumisas
- Dependientes



Son considerados:

- Inteligentes
- Fuertes
- Autoritarios
- Emprendedores
- Independientes

Una iniciativa de

Con el apoyo de



Al poseer cualidades y características diferentes se espera que nos comportemos de manera diferente asignándonos un **rol** o papel en la sociedad distinto.



**TAREAS Y FUNCIONES:**

Vinculadas a la reproducción, los cuidados y las tareas domésticas.



Vinculadas al sustento económico y la participación política y económica

La desigualdad no se produce por el hecho de ser diferentes en sí mismo, sino porque socialmente las características y funciones asignadas al género masculino están mejor valoradas.

Hay que hacerles entender que los estereotipos de género son generalizaciones que no se corresponden con la realidad ya que no todas las mujeres son tiernas, sensibles, pasivas, etc., ni todos los hombres son inteligentes, fuertes, autoritarios...

Es necesario romper con los estereotipos y roles de género para conseguir una sociedad más igualitaria en donde cada uno sea aceptado tal y como es sin tener que ajustarse al rol establecido y pueda desarrollar las actividades y funciones conforme a sus intereses.

El hecho de pertenecer a uno u otro género no determina nuestra manera de ser ni puede condicionarnos a la hora de desempeñar una profesión o realizar cualquier actividad ya que ambos estamos igualmente capacitados y podemos elegir libremente qué tareas y funciones queremos realizar.

Acabar con la desigualdad es fundamental para eliminar la violencia de género porque hace que se establezcan relaciones en las que un miembro de la pareja domina sobre el otro. Si queremos relaciones libres de violencia hay que concienciar de que en la pareja ambos miembros han de ser valorados y tenidos en cuenta por igual (sus necesidades, sus gustos, sus opiniones, sus deseos).



## PELIGROS DE COMPARTIR DATOS: AMENAZAS, ACOSO, CHANTAJE Y ROBO DE DATOS

En la ciberviolencia la persona violenta persigue sobre todo controlar a la pareja y así conseguir que haga lo que quiere por medio de las amenazas y el chantaje.

En el caso de las **ciberamenazas**, cómo la otra persona tiene nuestros datos personales (número de teléfono, el móvil, perfiles sociales, etc.) los utiliza para realizar amenazas por distintas vías.



Las amenazas pueden ir desde hacer uso de la violencia física hasta amenazar con publicar fotos o conversaciones privadas si la pareja no hace lo que la otra persona quiere o si se está planteando la ruptura de la pareja.

Para prevenir en la medida de lo posible ser víctimas de ciberamenazas es recomendable pensar antes de mandar mensajes, fotos o vídeos que el contenido que mandamos, aunque sea de manera privada a una persona, podría llegar a hacerse público ya que es muy sencilla la difusión y una vez hecho público es muy difícil de eliminar y controlar a quién llega esa información.

No compartas por internet cosas que no compartirías en la vida real, sobre todo aquellas que tienen que ver con tu intimidad y tampoco compartas información de otras personas que pueda hacerlas vulnerables a sufrir ciberviolencia. Cualquier cosa que compartas de otras personas (teléfono, mail, fotos u otras) debe de hacerse siempre con su consentimiento.

Si recibes cualquier tipo de información que pueda dañar a otra persona no la reenvíes y avisa a la persona perjudicada para que pueda tomar medidas.

EL **CIBERACOSO** ES OTRA FORMA DE EJERCER LA CIBERVIOLENCIA. CONSISTE EN EL ENVÍO MASIVO DE MENSAJES QUE CONTIENEN AMENAZAS, INSULTOS, DESCALIFICACIONES O LLAMADAS CONTINUAS AL MÓVIL, O INCLUSO HACER FOTOS O GRABAR VÍDEOS, SIN EL PERMISO DE LA PERSONA QUE ESTÁ SUFRIENDO ACOSO PARA LUEGO UTILIZARLAS PARA BURLARSE.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





- No respondas a los mensajes y bloquea a la persona que te está acosando.
- Configura la privacidad de las redes sociales para que no tenga acceso y revisa tu lista de contactos.
- No publiques información que permita saber sobre dónde estás.
- No permitas que nadie te acose y tampoco acoses a otras personas, aunque creas que no pasa nada, esto puede tener consecuencias.

También hay que tener cuidado con el **chantaje** y el **robo de datos**. Cuando alguien quiere obligarte a hacer algo que no quieres hacer recurre al chantaje.

A veces utiliza información tuya que ha conseguido porque se la has enviado porque confías en esa persona o bien la obtenido porque está disponible en internet o en tus redes sociales.

Pero también puede ser que obtenga esa información robando los datos que guardas en tu ordenador, Tablet o móvil. Ten mucho cuidado con la información que almacenas y borra lo que no necesites. Piensa cómo te sentirías si alguien accediera a esa información.

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA

UN **CONFLICTO** ES UNA SITUACIÓN EN DONDE NUESTROS INTERESES, NECESIDADES, OBJETIVOS O COMPROMISOS CHOCAN CON LOS DE NUESTRA PAREJA.

Siempre que nos relacionamos con otras personas, los conflictos son inevitables, de lo que se trata es de ver los conflictos no como algo negativo sino como una oportunidad de conocerse más, crecer y transformar la relación.

En situaciones de violencia de género donde hay una relación de dominación-subordinación se recurre a la violencia para superar los conflictos. Si queremos tener una relación sana es necesario que recurramos a la comunicación asertiva.

Es frecuente que entre parejas jóvenes se presenten conflictos por el uso que se hace de las redes sociales: por un comentario que se hace, una foto o un vídeo que se publica, por darle un “like” a un amigo o amiga, por estar conectado hablando con otra persona que no es la pareja, por no responder de manera inmediata a un mensaje, etc.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





Es importante **cuando aparecen los conflictos que los resolvamos cara a cara, evitando desahogarnos en las redes sociales publicando contenidos o comentarios inadecuados o incluso insultos o amenazas.**

Antes de hablar sobre el tema plantéate si lo que le estás pidiendo a tu pareja es razonable. Como hemos visto antes hay determinados comportamientos como saber con quién está hablando, pedirle la contraseña de sus redes o espiar sus mensajes entre otros, que lo que persiguen es controlar a la otra persona y que debemos evitar. Respeta la autonomía de cada persona para tomar decisiones sobre su propia vida.

Una vez que queráis hablar sobre el tema, debéis tener en cuenta algunas cosas:

- Hay que elegir el **lugar y momento** adecuado para que podáis hablar sin prisas y el tema que vais a tratar, centraros en un problema concreto. Si estáis muy enfadados podéis acordar hablarlo el día siguiente.
- El **objetivo** es que lleguéis a un **acuerdo** que sea beneficioso para ambos, es decir, “yo gano-tú ganas”.
- Muchos conflictos no se resuelven porque cada miembro de la pareja se centra en sus propios intereses e intentan llegar a acuerdos donde “**yo gano-tu pierdes**”.
- Ambos miembros de la pareja tienen que estar en **igualdad de condiciones**, ninguno manda sobre el otro. Si estás en una situación de violencia donde no se tienen en cuenta tus opiniones, ni intereses no va a ser posible la comunicación.
- Antes de intentar llegar a un acuerdo, cada uno debe **poder expresar lo que quiera libremente y sin interrupciones siempre desde el respeto**. La otra parte tiene que escuchar tratando de comprender qué es lo que trata de decirle.
- Hay que **evitar hacer acusaciones**, para eso utiliza los “mensajes yo” en lugar de “mensajes tu”. Simplemente describe lo que ha ocurrido, cómo te ha hecho sentir y lo que te gustaría que ocurriera si se vuelve a producir esa situación. Por ej.: Ayer discutimos (en lugar de ayer te enfadaste) porque estuve chateando con un amigo/a, eso me hizo sentir que no confías en mí, me gustaría que otra vez habláramos para aclarar las cosas sin tener que llegar a enfadarnos.
- Es muy importante **mantener la empatía**, intentando ponerse en el lugar del otro y comprender lo que siente.
- En todo momento hay que **controlar las emociones negativas**.
- Para llegar a un acuerdo, cada uno debería **pensar qué conductas quiere que cambien** en la pareja y cuáles debería cambiar de sí mismo y decidir conjuntamente qué conductas son las que se van a modificar teniendo en cuenta la dificultad que puede tener cambiar esas conductas.
- **Agradecer el esfuerzo** de ambos por buscar una solución.





## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA

Para una educación afectivo-sexual lo primero que hay que tener en cuenta que la decisión de mantener una relación sexual con la pareja ha de ser una elección libre y que el **consentimiento** debe darse por ambas partes porque se desea el encuentro sexual en sí mismo.

Tomar esta decisión libremente supone tener unos conocimientos previos acerca de la sexualidad ya que solamente sabiendo en qué consiste y las posibles consecuencias que puede conllevar mantener relaciones sexuales podemos decidir si estamos preparadas/preparados y si queremos o no tener relaciones.



Además, hay que tener en cuenta que al igual que en otros ámbitos de nuestra vida, en la sexualidad también influyen los estereotipos de género.

## ¿CÓMO INFLUYEN LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?

De varias maneras:

- Por una parte, influyen en la elección que hacemos de nuestra pareja.

En función del género se valoran más unas características u otras.

- También influyen en el papel que desempeña cada uno dentro de la relación.

Si queremos una sexualidad igualitaria y libre tenemos que romper con estas ideas.

Para que sea una elección libre, también debemos tener en cuenta que muchas veces las decisiones que tomamos están influenciadas por la presión social, lo que puede hacer que nos sintamos obligadas/os a hacer determinadas cosas por el qué dirán, o lo que van a pensar de mí, o creer que si estás enamorada/o tiene que haber sexo o simplemente porque todos lo hacen.



En internet y en las redes sociales la gran mayoría de la información que publicamos y que observamos es de contenido sexual (fotos sensuales, vídeos de parejas besándose o tocándose, comentarios acerca de la sexualidad) y esto puede llevarnos a tener relaciones sexuales que no son deseadas buscando la aprobación de los demás y por el hecho de no sentirnos excluidas/os del grupo.

Otras veces la presión viene directamente de nuestra pareja.

## ¿HAS OÍDO HABLAR DE LA COERCIÓN?

Existe coerción cuando alguien convence u obliga a otra persona a participar en una actividad sexual. La coerción es una forma de violencia y al igual que en otros casos lo que persigue es el control sobre la otra persona.

### La violencia sexual se manifiesta cuando:

- Intentas que tu pareja realice cualquier tipo de actividad sexual.
- Amenazas con terminar la relación si no tiene relaciones sexuales contigo.
- Tienes relaciones sexuales con una persona que está muy ebria o drogada.
- Usas la fuerza para mantener relaciones sexuales.
- Amenazas con difundir rumores si no accede.
- Desprecias a la otra persona por no querer tener sexo contigo.
- Presionas a tu pareja para tener un hijo/a
- Te niegas a usar preservativo o presionas a la pareja para que no lo use.
- Mientes sobre el uso de anticonceptivos
- Obligar a la pareja a realizar un aborto o a llevar a término un embarazo.

En definitiva, **para que cualquier relación sexual sea consentida por ambas partes se debe considerar únicamente si se desea tener ese contacto sexual.**

El hecho de que anteriormente hayas tenido sexo con una persona no te obliga a seguir teniéndolo, puede que en un momento determinado no te apetezca o que ya no quieras tener relaciones con esa persona.

En cualquier momento se puede decir que no, incluso cuando ya hemos iniciado la relación sexual tenemos derecho a cambiar de opinión.

Piensa qué cosas de tu sexualidad quieres compartir en internet, lo que hagan otras personas no tienen que ser un espejo de lo que tu hagas y compartir demasiados datos te expone a que seas víctima de acoso o de sexting. Tú decides cómo quieres vivir tu sexualidad y cuánto quieres compartir en público y los demás deben respetarlo.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





PARA | PIENSA | CONÉCTATE\*

Algo que te puede ayudar a soportar la presión en estas situaciones es trabajar tu asertividad. Saber expresar lo que te parece bien o no y negarte a hacer cosas que no quieres hacer es algo que se mejora con la práctica.

También puedes resolver todas las dudas que tengas acerca de la sexualidad acudiendo al Centro de Planificación Familiar de tu zona o llamando al teléfono del Menor (900 20 20 10).

## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

EL **AUTOCONCEPTO** ES LA IDEA O IMAGEN QUE TENEMOS DE NOSOTROS MISMOS. PARA FORMARNOS UNA IDEA DE CÓMO SOMOS TENEMOS EN CUENTA NUESTROS RASGOS, NUESTRAS EMOCIONES Y NUESTRA CONDUCTA Y TAMBIÉN LA FORMA EN QUE NOS VEN LOS DEMÁS.

Después lo que hacemos es valorar de forma positiva o negativa nuestra propia imagen y así formamos nuestra autoestima.

En internet hay mucha información expuesta acerca de nosotros mismos y también de los demás. a partir de esta información construimos nuestra imagen y también nuestra autoestima por comparación con los otros.

En muchas ocasiones las fotos que se publican en las redes sociales no se corresponden con la realidad, ya que sólo publicamos aquellas fotos en las que estamos estupendos, fotos de lugares idílicos a los que todo el mundo querría ir, y un montón de cosas más que hace que parezca que tenemos una vida perfecta y envidiable. Esto puede hacer que disminuya nuestra autoestima porque nos hace sentir mal ya que esa vida ideal no se corresponde con nuestra vida real.

El hecho de que nunca publiquemos fotos nuestras en las que salimos desfavorecidos o publiquemos en menor medida estados en los que nos sentimos mal por algo nos ha pasado, en definitiva, se debe a que nuestra autoestima está condicionada por el número de “likes” que recibimos.

En la medida en que tengamos en cuenta más la opinión de los demás, que nuestra propia opinión acerca de nosotros mismos vamos a poner nuestra autoestima en manos de los otros y si no recibimos tantos comentarios positivos de nuestras publicaciones como esperábamos va a hacernos sentir que no valemos tanto como otras personas.

Hay que dejar de ser para los demás y ser para uno mismo, queriéndonos y aceptándonos tal y como somos. Cuando hacemos cualquier cosa hay que hacerla porque disfrutamos y no pensando en lo que vamos a contar después en la red.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





PARA | PIENSA | CONÉCTATE\*

Piensa si serías capaz de vivir una experiencia positiva sin tener que contarlo en la red o si cuando publicas un selfie lo haces porque te sientes bien contigo o buscando la admiración de los demás.

Recuerda que **el amor empieza por uno mismo, para poder mantener una relación beneficiosa tienes que comenzar queriéndote a ti misma.**

Una **baja autoestima** hace que seas más vulnerable a que puedas sufrir una situación de violencia de género o a meterte en cualquier tipo de relación abusiva. Una vez que estás dentro de la relación las continuas críticas a tu aspecto, a tus opiniones o a la forma de comportarte además de las agresiones físicas si las hubiera por parte de tu pareja va a mermar aún más tu autoestima haciendo más difícil que salgas de esa situación.

Confiar en tu propio valor va a ayudarte a protegerte de este tipo de situaciones.

### ¿QUÉ HACER SI NOS ENCONTRAMOS EN UNA SITUACIÓN DE CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO?

Ante una situación de violencia de género lo primero que hay que hacer es romper la relación, pero con mucho cuidado y siempre asesorados por expertos ya que el momento de la ruptura es el de mayor riesgo. Las recomendaciones para menores en esta situación serían:

- Si estás sufriendo violencia de género o conoces a alguien que esté en esta situación, consulta con tus padres, profesores o algún adulto de confianza.
- No cedas a los chantajes o amenazas.
- Si alguien te está acosando bloquéale.
- No elimines los mensajes o llamadas y haz captura de pantalla de las imágenes.
- Los mensajes hay que conservarlos sin reenviarlo o copiarlos ya que se podría perder información útil.
- La mejor opción en caso de violencia de género siempre es la ruptura. No intentes hacerlo sola, hazlo siempre con ayuda.
- No debes sentir miedo ni vergüenza, en ningún caso es culpa tuya.

Si quieres contárselo a alguien, pero no sabes a quién, puedes pedir que te ayuden llamando:

- Al teléfono ANAR 900 20 20 10

En este número atiende a menores que sufren cualquier tipo de violencia. Es confidencial y gratuito.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





PARA | PIENSA | CONÉCTATE\*

Atiende todos los días las 24 horas tanto a chicas como a chicos.

- Al 062 pidiendo que te pasen con el EMUME, que es la unidad de la Guardia Civil que se ocupa de la violencia de género.
- Al GRUME 914 931 180

Es el Grupo de Menores de la Policía Nacional.

O enviando un mail a:

- Fundación ANAR a través de su página <http://www.anar.org>

El mail es confidencial y además también se puede chatear de 16.00 a 00.00 horas.  
Atiende tanto a chicas como a chicos.

- [menores@policia.es](mailto:menores@policia.es)

Es un servicio de la policía nacional que atiende casos de violencia de género.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de

