



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



■ Guía

Conéctate contra la violencia de género en la red (FAMILIA)

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 en qué consiste la violencia de género, cómo podemos identificarla y qué podemos hacer para tratar de prevenir que se produzcan situaciones de violencia.

A veces la violencia de género se produce a través de los medios digitales es lo que se conoce como ciberviolencia. Para prevenir la ciberviolencia de género la clave está en hacer un buen uso de las TICS siendo cuidadoso con la información que se comparte y respetuoso con los demás.

Las redes sociales e internet son entornos que ofrecen muchas ventajas para el aprendizaje, las relaciones sociales y el entretenimiento. Conocer su funcionamiento nos va a permitir navegar seguros y disfrutar al máximo de todas las posibilidades que ofrece.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- Identificar la violencia de género.
- Cómo reconocer la violencia de género en las nuevas tecnologías.
- La ciberviolencia de género.
- Qué precauciones hay que tomar para navegar seguros en la red.
- Cómo podemos detectar si alguien puede estar manteniendo una relación no saludable con su pareja.
- Qué hacer si detectamos una situación de violencia.
- Dónde acudir a pedir ayuda.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN PROBLEMA QUE ESTÁ MUY PRESENTE EN LA ADOLESCENCIA. POR ESO ES MUY IMPORTANTE QUE APRENDAMOS A RECONOCER AQUELLAS SITUACIONES DE VIOLENCIA A LAS QUE PUDIERAN ESTARSE ENFRENTANDO PARA PRESTARLES NUESTRA AYUDA CUANTO ANTES.

Para aclarar el concepto, lo primero es decir que la violencia de género hace referencia a la violencia que sufren las chicas por parte de su pareja debido a que se nos ha educado de manera diferente a chicas y chicos.

Todavía hoy se mantienen estereotipos sexistas sobre todo en forma de relacionarnos dentro de la pareja, que hacen que haya una tendencia a que se produzca una posición de dominio de un miembro de la pareja sobre el otro.

Cuando dentro de la pareja aparecen episodios de violencia muchas veces lo que se intenta es mantener el **control** sobre la otra persona, sabiendo en todo momento lo que hace, donde está o con quién está a través de una serie de conductas que vamos a ver más adelante.

Aunque estas conductas se llevan a cabo principalmente por los chicos es cierto que cada vez más las chicas también participan de ellas, ya que entre los adolescentes es común que piensen que lo que están haciendo es normal y lo consideren como muestras de amor.

Más o menos todos conocemos algunas conductas que ponen de manifiesto que hay una situación de violencia dentro de la relación:

CONDUCTAS COMO HUMILLAR, INSULTAR, EMPUJAR, PEGAR.

Pero la violencia en las relaciones de pareja va más allá porque en definitiva lo que persigue es conseguir el control y dominio sobre la otra persona.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





Cuando una persona quiere mantener el control sobre otra:

- Necesita en todo momento saber todo lo que hace la pareja, donde está y con quién está.
- Le dice qué puede hacer y qué no y cómo tiene que vestir.
- Le impide que vea a sus familiares y amigas/os.
- Critica todo lo que hace la pareja o sus opiniones.
- Amenaza con hacer uso de la violencia o con romper la relación si no hace lo que él o ella quiere.
- Grita o rompe objetos.
- Insulta o falta al respeto en privado o en público.
- Culpa a la pareja cuando algo no sale bien.
- Quiere pasar todo el tiempo a solas con la pareja.

Pero no sólo eso es violencia, hay otro tipo de violencia que es más sutil y que muchas veces pasa desapercibida y que es la violencia y control que se ejerce a través de los medios digitales.

Las redes sociales e internet son entornos que ofrecen muchas ventajas para el aprendizaje, las relaciones sociales y el entretenimiento. Enseñarles a hacer un buen uso de estos medios les va a permitir disfrutar al máximo de una forma segura.

¿CÓMO RECONOCER LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

Aunque las conductas a las que nos vamos a referir a continuación se utilizan como indicadores de violencia de género, es importante remarcar que es habitual que algunas de ellas se lleven a cabo por cualquier miembro de la pareja independientemente de su género. En ambos casos debemos de concienciar a nuestros hijos/as para que modifiquen su conducta.

¿QUÉ CONDUCTAS SON LAS QUE SE LLEVAN A CABO EN INTERNET Y LAS REDES SOCIALES EN SITUACIONES DE VIOLENCIA?

Conductas como:

- Revisar el móvil de la pareja.
- Decirle a la 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 la pareja a que envíe fotos íntimas.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





- Difundir SMS o imágenes sin su consentimiento.
- Difundir rumores falsos.
- Pedirle que le facilite sus claves personales para controlar el contenido de sus publicaciones.
- Obligarle a que le enseñe el contenido de mensajes que mantiene con otras personas.
- Tener que responder de manera inmediata cuando recibe un mensaje.
- Insultar a través de mensajes.
- Amenazar a la pareja con publicar conversaciones o imágenes privadas.
- Llamadas y mensajes continuos.

Todas estas conductas son de control y pueden indicarnos que algo no anda bien en la relación.

Es muy importante que desde la educación que le damos a nuestras hijas e hijos les transmitamos un modelo de relación igualitaria en donde ningún miembro de la pareja domina sobre el otro.

Para prevenir estas conductas de control hay que hacerles ver que una relación sana debe darse dentro de un clima de confianza en donde se pueda hablar de cualquier tema, con respeto y escuchando al otro.

Si tiene dudas acerca de la relación lo mejor es hablarlo de manera asertiva exponiendo su punto de vista y explicando cómo le hace sentir la situación.

Además, es necesario que sean conscientes de que dentro de la pareja cada uno tiene que mantener su libertad y autonomía personal para reconocerse como personas individuales la una de la otra para que puedan desarrollarse y crecer personalmente. Aunque es muy importante el tiempo que comparten, también es importante que guarden un espacio para relacionarse con otras personas.

Por otra parte, dentro de la relación tienen que aprender a preocuparse y cuidarse mutuamente, pero no hay que olvidar que cada uno es responsable de sí mismo y que la responsabilidad de nuestro bienestar no puede recaer en la otra persona. Los celos juegan un papel fundamental en el desarrollo de estas conductas y es la causa de gran parte de las disputas que se producen dentro de la pareja. Existe la creencia de que los celos son una muestra de amor, pero no es así. Los celos surgen cuando hay inseguridad o problemas de madurez.

Por eso es importante enseñarles a manejar las emociones negativas que puedan surgir de la relación y así evitar que se transformen en conductas violentas.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO

La ciberviolencia consiste en llevar a cabo todas las conductas mencionadas anteriormente pero también se pueden producir situaciones extremas en las que la persona es objeto de acoso por parte de su pareja.

Es una forma de **maltrato psicológico**, en donde la persona que acosa pretende contrarlar a la pareja por varios medios:

- Envía mensajes con insultos, humillaciones y amenazas y realiza llamadas de manera continua.
- Accede al contenido de conversaciones privadas leyendo los mensajes de su móvil o robando información de su ordenador, móvil o Tablet o introduciendo virus que le permitan el acceso para luego obligar a la pareja a hacer cosas que no quiere amenazando con hacer pública la información que tiene.
- Envía mensajes desde su móvil haciéndose pasar por la otra persona o crea cuentas falsas en las redes sociales.
- Le hace fotos sin su permiso para luego enviarlas con el fin de dañar su imagen.
- Le pide fotos íntimas como prueba de amor y luego las utilizan para chantajear a la pareja amenazando con publicarlas o las publica directamente (Sexting).
- Difunde información falsa sobre la pareja y fotografías y vídeos que perjudican su imagen.
- Vigila constantemente todo lo que hace la víctima.
- Se entromete en la privacidad de la persona.

Aunque el acoso se realice a través de los medios digitales, no quiere que decir que no tenga un impacto importante en la persona a la que va dirigido. Las amenazas siempre tienen un efecto negativo y hace que sientan miedo, ansiedad, depresión e incluso les limita para relacionarse libremente en las redes sociales teniendo en muchos casos que cerrar sus cuentas.

¿QUÉ HACER PARA QUE ESTÉN SEGUROS EN LA RED?

Es importante para prevenir situaciones de ciberviolencia que se tomen algunas precauciones.

Debemos concienciar a la juventud para que sea responsable con el uso de internet para no causar daños a otros y también para que sean cuidadosos con la información que comparten y así proteger su privacidad y su intimidad.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





Los medios digitales ofrecen muchos recursos educativos incluso a edades muy tempranas y hace que les resulte muy fácil relacionarse con sus amistades, pero es necesario que les demos una formación adecuada acerca de su utilización para evitar algunos peligros como las amenazas, el acoso, el chantaje o el robo de datos.

A continuación, ofrecemos algunos consejos para que puedan navegar seguros por la red:

- Colocar el ordenador en un lugar donde podamos supervisar su actividad en la red. Es importante que sepamos cómo pasan el tiempo y lo que hacen cuando navegan por internet.
- Activar el control parental para asegurarnos de que accedan únicamente a contenidos adecuados para su edad.
- Hablar con ellos para hacerles comprender la importancia de la privacidad y enseñarles a configurar los perfiles de sus redes sociales.
- No deben aceptar solicitudes de amistad de desconocidos.
- La información personal como número de teléfono, nombre, dirección, etc., sólo la debe compartir con personas que conozcan bien.
- Es conveniente conocer qué imágenes suyas comparten ya que se puede obtener mucha información a través de ellas como dónde viven, en qué centro estudian, etc.
- Nunca deben compartir sus contraseñas con nadie ya que se podrían utilizar para publicar o enviar mensajes en su nombre.
- Recomendarles que cambien la contraseña con frecuencia para evitar que alguien pueda acceder a sus cuentas, perfiles, etc.
- Todos los dispositivos (ordenador, Tablet, móvil, etc.) deben tener instalados un antivirus y anti-espías que estén siempre actualizados. Evitaremos el robo de datos como imágenes o contraseñas.
- Enseñarles a utilizar las funciones de seguridad y a rechazar y bloquear contactos. Si alguien les envía mensajes con amenazas o insultos no deben responder a los mensajes, es mejor bloquear a esa persona.
- Cuando utilicen juegos online, blogs o foros es conveniente que utilicen un alias que no incluya datos sobre su nombre real para que no puedan ser identificados. En su dirección de correo electrónico tampoco debe aparecer su nombre completo.
- Cuando almacenen datos en la nube hay que recomendarles que comprueben que esa información es de uso privado.
- Eliminar con frecuencia los rastros de navegación como el historial, los archivos temporales o las cookies ya que almacenan mucha información nuestra.
- Si utilizan la cámara del ordenador, la Tablet o el móvil para hablar con sus amistades que sea siempre bajo supervisión de un adulto. Cuando no la estén usando deben tapanla con una pegatina ya que a través de un virus alguien podría activarla.

Una iniciativa de

Con el apoyo de



Además de todo lo anterior, se debe fomentar un clima de confianza y favorecer la comunicación en la familia para que en caso de que se encuentren con alguna duda o dificultad puedan hablar sobre ello abiertamente.

¿CÓMO DETECTAR SI ALGUIEN PUEDE ESTAR MENTENIENDO UNA RELACIÓN NO SALUDABLE CON SU PAREJA?

Si una persona está dentro de una relación violenta es muy probable que aparezcan una serie de cambios.

Algunos **indicadores** que pueden hacerte sospechar serian:

- Tiene falta de confianza en sí misma (baja autoestima).
- Hace todo lo que dice su pareja.
- Se muestra nerviosa y/o deprimida.
- Se aísla de los demás incluso de sus amistades y de su familia.
- Se siente sola.
- Da a entender que su pareja es una persona celosa.
- Está todo el tiempo con su pareja.
- Deja de realizar actividades que le gustan.
- Miente o justifica la conducta de su pareja, incluso las reacciones agresivas.
- Cambia su forma de vestir o maquillarse.
- Está preocupada por no molestar a su pareja.
- Siente miedo de su pareja.
- Se siente culpable por la situación.
- Presenta marcas de golpes.
- Deja de expresar sentimientos, emociones u opiniones.
- Falta a clases o disminuye su rendimiento académico.

En cuanto al uso de las **nuevas tecnologías** hay que estar pendiente para ver si:

- Recibe constantemente llamadas o mensajes de la pareja.
- La pareja controla las llamadas, los mensajes y las conversaciones en el móvil o en las redes sociales.
- Responde inmediatamente a los mensajes y se muestra nervioso/a.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





¿QUÉ HACER SI DETECTAMOS QUE ESTÁ EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

Lo primero de todo es mantener la calma. A veces pueden surgir sentimientos contradictorios como miedo, rabia, culpa, incredulidad u otros. Hay que tener en cuenta también que es posible que la persona que está sufriendo la violencia no sean consciente de la situación o la niegue, hay que ser pacientes y no entrar en una discusión.

Además, hay que darle credibilidad a lo que nos cuenta y prestar mucha atención para no criticar ni hacer sentir culpable a la persona por lo que está viviendo.

En todo momento hay que respetar la manera en que intenta resolver la situación y mostrar apoyo. La decisión es suya y no podemos decidir por nuestra cuenta lo que tiene que hacer, pero si podemos aconsejar o dar nuestro punto de vista con mucho cuidado a las expresiones que usamos.

En el caso de que nos haya pedido ayuda **debemos aconsejarle que:**

- No sienta miedo ni vergüenza, en ningún caso es culpa suya.
- No ceda a los chantajes o a las amenazas.
- Bloquee a la persona que le está acosando.
- Conserve los mensajes o llamadas y haga captura de pantalla de las imágenes.
- No reenvíe ni copie los mensajes que tenga guardados ya que se podría perder información útil.
- Si está sufriendo violencia debe plantearse la ruptura de la pareja. Si es necesario habrá que buscar ayuda y asesoramiento de expertos a través de los recursos que hay disponibles.

Habrà que considerar si puede ser conveniente hablar con la persona en cuestión para que cese en su conducta. No siempre va a ser posible ni conveniente, sobre todo cuando hay una conducta muy agresiva y el problema lleva ya tiempo produciéndose.

De igual manera también habrá que considerar si el caso es muy grave la posibilidad de denunciar.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





DÓNDE ACUIDIR A PEDIR AYUDA

Para poder valorar la situación podemos acudir a servicios especializados en donde nos van a asesorar de los pasos a seguir para solucionar el problema de la mejor manera posible.

Teléfonos de interés:

- **Teléfono ANAR.** Hay dos números uno para que llamen los menores y otro para adultos que quieran tratar un problema relacionado con menores. Ambos teléfonos son gratuitos y atienden las 24 horas.
- El teléfono para menores es el 900 20 20 10
- El teléfono para adultos es el 600 50 51 52
- 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.

Mail:

- Fundación **ANAR** a través de su página <http://www.anar.org>
- menores@policia.es

Es un servicio de la policía nacional que atiende casos de menores.

Una iniciativa de

CIBER
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de

