



**Guía didáctica:
la ciberviolencia
hacia las adolescentes
en las redes sociales**

EN LECTURA FÁCIL





La guía
“La ciberviolencia
hacia las adolescentes
en las redes sociales”
la publicó
el Instituto Andaluz de la Mujer
en el año 2018.
Ianire Estébanez
es su autora.



Este pictograma informa
que el texto al que acompaña
está adaptado a lectura fácil.
La información que se da en este texto
es la misma que en el texto original
pero mediante frases cortas,
expresiones sencillas
e imágenes comprensibles.



institutolecturafacil.org



ÍNDICE

(CIBER) VIOLENCIAS EN LAS REDES	4
Mujeres adolescentes en una sociedad (aún) sexista	6
La violencia en la red no es solo adolescente.....	8
Ayudar a desmontar las violencias en las redes.....	9
CIBERACOSO SEXISTA: LA HUMILLACIÓN	10
¿Qué es?	10
¿Qué se esconde detrás?.....	11
CIBERACOSO SEXUAL: EL NO CONSENTIMIENTO	13
¿Qué es?	13
¿Qué se esconde detrás?.....	13
CIBERCONTROL: NO RESPETO TU ESPACIO	16
¿Qué es?	16
¿Qué se esconde detrás?.....	17
AUTODEFENSA: #YOSITECREO #YOSITEAPOYO #YOTAMBIÉN	
JUNTAS PODEMOS	18
¿Qué es?	18
Centros provinciales de la mujer	20



(CIBER) VIOLENCIAS EN LAS REDES

Hay más tipos de violencias en las redes sociales porque:

- Es permanente: lo que se publica se puede reproducir y se puede compartir. Además la información se queda guardada para siempre.
- Es inmediata: compartimos en las publicaciones lo que pensamos y sentimos en un momento concreto, sin pensar en el futuro.
- Te expone: los sentimientos y pensamientos que se comparten los puede ver todo el mundo.
- Te engancha: puedes conocer gente, relacionarte y emocionarte con ellas y eso hace que necesites seguir participando en las redes.
- No tiene intimidad: no son un lugar privado, todo lo que compartimos lo pueden ver o leer otras personas.

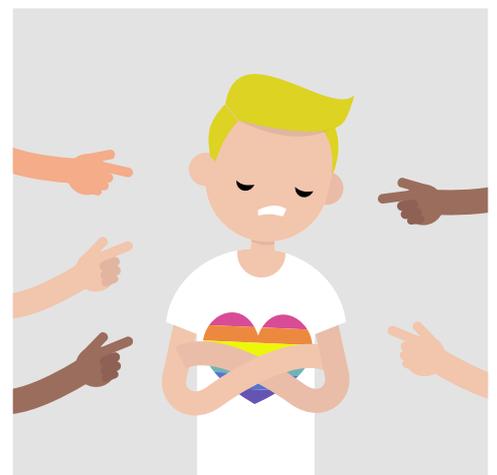




- No tienen un contexto: hace más difícil que las personas sepan cómo nos sentimos, lo que nos está pasando y por qué estamos compartiendo esas cosas, porque en realidad no conocen nuestra vida.
- Es público: muchas personas pueden ver lo que compartes, es un espacio social y visible.
- Es real: lo que ocurre en las redes no es solo algo virtual o escrito si no que hay una persona detrás de cada foto, vídeo o texto que lo está viviendo de verdad.

Lo que ocurre en la vida en internet es igual a lo que ocurre en la vida real.

Cuando usamos las redes sociales con los demás, existen tipos de violencia machistas, racistas, sexistas, **LGTBfobias**, es decir, violencia por la orientación sexual de una persona. Debemos trabajar para buscar soluciones a todos estos tipos de violencia que están presentes en las redes sociales.



LGTBfobias: es el rechazo a las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales por su orientación sexual o identidad de género.

Las redes sociales no son el problema, es la forma de usarlas.

En las redes sociales podemos ver muchos de los problemas que hay en la sociedad.

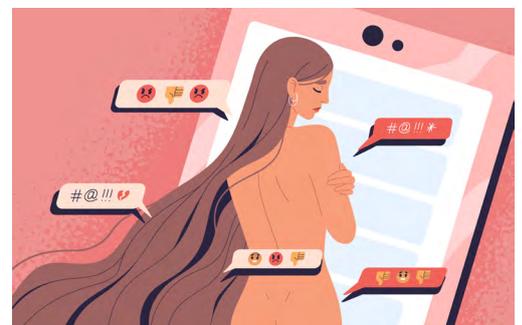


Mujeres adolescentes en una sociedad (aún) sexista

La adolescencia es un periodo de crisis y cambio donde las personas empiezan a formar su manera de ser y a decidir con quien compartir su vida y experiencias, por eso es muy importante pertenecer a un grupo y sentirse aceptado.

Las redes sociales están respondiendo a las preguntas de la juventud como ¿qué es normal? o ¿quién quiero ser?:

- La necesidad de relacionarnos con personas de nuestra edad hace que queramos estar donde estén las demás.
- La necesidad de probar nuevas sensaciones y de buscar el riesgo puede hacer que seamos impulsivos cuando mostramos los sentimientos o que vivamos situaciones conflictivas con otras personas.
- La necesidad de que nos valoren puede hacer que busquemos el “me gusta” compartiendo muchas fotos.



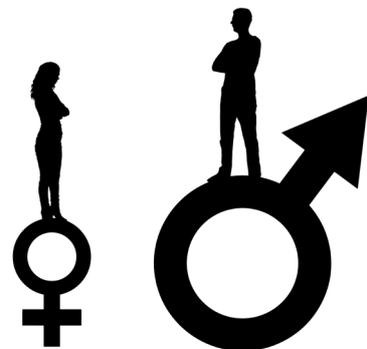


Tenemos que comprender estas necesidades y cómo las redes responden a ellas para no hacernos una opinión sobre la juventud sin conocerla.

Además, las adolescentes viven en un entorno social muy sexista:

- Todavía hay ideas y **estereotipos** que creen que chicos y chicas tienen que comportarse y ser distintos por ser chicos o chicas.
- Los programas de televisión, la música o la publicidad muestran formas de violencia y presión hacia las mujeres, por ejemplo, cuando valoran más a una mujer por ser más guapa que otra.
- Hay ideas románticas sobre cómo es el amor y las relaciones de pareja que hacen que las adolescentes aguanten y vean normal depender de su pareja o que su pareja las controle.

Estereotipo: es una idea, una expresión o imagen que tiene la sociedad de algo o de alguien, y que se repite sin cambiar a lo largo del tiempo.





- La sociedad y las personas culpan a las mujeres cuando se niegan a tener relaciones sexuales y se permite que los hombres las ignoren cuando no quieren.
- La mezcla de ideas antiguas y prácticas modernas hace que las chicas no distingan la violencia y se echen la culpa a sí mismas en la mayoría de los casos.



La violencia en la red no es solo adolescente

Las personas jóvenes y adultas tienen los mismos problemas en internet, por ejemplo, enviar fotos y vídeos sin el permiso de las personas, compartir mentiras que se hacen famosas o el control de las parejas.

Las personas adolescentes son el reflejo de lo que les enseñamos las personas adultas a través de nuestros actos y nuestras palabras por eso no podemos decir que son ellas quienes crean estas situaciones.

Las violencias en las redes sociales se hacen de manera pública y visible y muestra los problemas sin solucionar en la sociedad.



(Ciber) Violencias en las redes



Ahora podemos ver las violencias en directo y aprender a solucionar esas violencias. La sociedad debe responder de forma pública y visible a esas violencias.



Ayudar a desmontar las violencias en las redes

Las personas adultas a veces no saben cómo funcionan las redes sociales.

Para ayudar a la juventud tenemos que conocer las redes y preguntarles cómo las usan y qué situaciones viven en ellas.



También podemos crearnos un perfil, probar, equivocarnos, pasarlo bien y mal en ellas.



CIBERACOSO SEXISTA: LA HUMILLACIÓN

Las personas adolescentes usan las **redes sociales** para relacionarse.

Hay estudios que dicen que las personas que no tienen redes pueden quedar fuera de las relaciones con las demás.

La juventud se relaciona por las redes sociales por lo que eliminarlas de las redes puede ser peligroso porque las aísla de la sociedad.

Hay que enseñar a chicas y chicos a relacionarse sin violencia y a darse cuenta de las consecuencias que puede tener lo que digan de los demás en las redes sociales. Así evitaremos la violencia en las redes.



¿Qué es?

El ciberacoso es cuando una o muchas personas hacen sentir mal a alguien usando las redes sociales.





Cuando la juventud habla rumores o insulta a una compañera, y siempre lo hacen contra la misma, es acoso.

El ciberacoso es sexista porque dirige los insultos o rumores contra algo personal o físico de las chicas adolescentes. Se meten con su personalidad y con su cuerpo. Este ciberacoso es consecuencia de los celos o rupturas de relaciones.



¿Qué se esconde detrás?

Las personas que acosan quieren humillar a otra persona. Cuando se envían insultos como #gorda, #fea o #guarra hay violencia por las palabras y humillación por hacerlo en público y que se entere todo el mundo.

La diferencia entre el acoso y el ciberacoso es que las redes facilitan que se repita porque participan muchas personas que “sólo” comparten un mensaje.

Muchas veces en el ciberacoso las personas no conocen a la víctima





si no que comparten contenido por redes como quien participa en una broma.

No hay justificación para el ciberacoso.

Debemos centrarnos en quienes acosan y en quienes lo ven, que pueden ser chicos y chicas con ideas sexistas y **prejuicios** hacia las mujeres.

El ciberacoso es una forma de violencia que puede darse en internet y en la vida real a la vez

Prejuicio: Idea y opinión negativa sobre algo o alguien antes de conocerlo y sin motivo concreto.



Chicas riéndose de otra.



Persona chillando a otra.



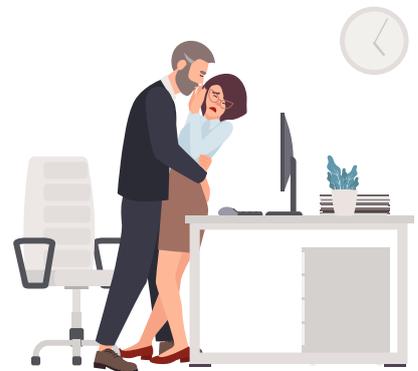
Gente insultando a otra en un chat.



Hombre que toca a una mujer sin su permiso.



Chicos molestando con piropos a una chica.



Hombre que toca a una mujer sin su permiso.



CIBERACOSO SEXUAL: EL NO CONSENTIMIENTO

¿Qué es?

Es un tipo de acoso que quiere intimidar a la persona a través de mensajes, pidiendo fotos sexuales y compartiendo fotos o vídeos íntimos sin su permiso.

Las características son:

- **Insistencia:** pedir sin parar que se desnuden o que les manden fotos o vídeos.
- **Falta de permiso:** van a compartir todo lo que la chica les mande sin su permiso.

Ninguna mujer adolescente se merece ser víctima de acoso. Hay personas insistentes que piden fotos e imágenes aunque la mujer les diga que NO.

El ciberacoso sexual es una forma de violencia con contenido sexual a través de las redes sociales. A veces estas fotos se hacen famosas y llegan a muchas personas sin el permiso de las chicas. La sociedad culpa a las mujeres y las responsabiliza por ello.





¿Qué se esconde detrás?

Tenemos que analizar lo que pensamos sobre la sexualidad y el consentimiento si queremos trabajar con este tema.

El modelo de sexualidad tradicional dice que el instinto sexual de los chicos no tiene límites, y que siempre querrán tener sexo. Sobre las chicas dice que desear el sexo no está bien y que tienen que poner límites a los chicos.

Esto es un **estereotipo**, no es cierto.

Conocer la sexualidad es un derecho de los chicos y las chicas, pero la sociedad castiga sólo a las chicas cuando quieren conocerla.

No hay que culpar a las chicas por tener relaciones sexuales, por no decir un NO claro o por tener actitudes sensuales.

A veces, el contenido sexual que se estaba difundiendo por redes no era de la chica a quien acosaban pero eso no impiden que la sigan insultando.



Estereotipo: es una idea, una expresión o imagen que tiene la sociedad de algo o de alguien, y que se repite sin cambiar a lo largo del tiempo.





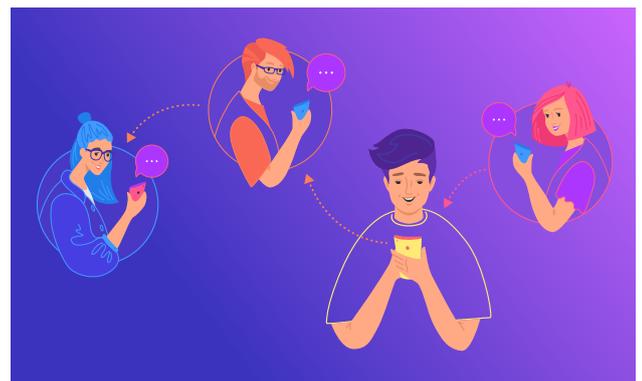
Otras veces,
sólo han insultado a la chica
mientras que al chico
lo han felicitado.

Hay casos de ciberacoso sexual
donde las parejas o exparejas
comparten contenido sexual por redes
sin su permiso, para humillarlas.

Solemos culpar a la chica
por quedar con alguien o mandar fotos.
Pero insistir y forzar es acoso
y no una forma de ligar.

Hay que trabajar con las personas
que reenvían contenidos sexuales,
como fotos o vídeos,
porque eso tiene consecuencias.
No hay que culpar a las chicas
que aparecen en ellos.

Las adolescentes ven la violencia sexual
como algo normal y que ocurre a menudo,
pues es muy común que les pidan contacto,
que les insistan en mandar fotos,
que les hagan comentarios sexuales...
y sufren el miedo a que sus fotos se difundan.





CIBERCONTROL: NO RESPETO TU ESPACIO

Estamos conectados todo el día y eso puede hacer que las adolescentes tengan que estar disponibles todo el tiempo y sus parejas quieran saber dónde están o con quién, y les exigen que se lo digan.

¿Qué es?

El cibercontrol es una forma de violencia que sufren las chicas por parte de sus parejas, que quieren saber cómo van vestidas o con quién hablan con el móvil. Sus parejas se comportan con celos y control a las chicas.

Revisar su última hora de conexión, echarle en cara comentarios que hace a otras personas o exigirle que responda rápido para demostrarle que le quiere, también son ejemplos de este cibercontrol.

El cibercontrol es acoso cuando se amenaza a la chica con compartir imágenes o secretos cuando no hace lo que la otra persona quiere.





Si las familias de las adolescentes controlaban la hora de llegar a casa o la forma de vestir “para protegerlas” podrán confundir ese control de la pareja como una forma de cuidado.

¿Qué se esconde detrás?

Hay estudios que dicen que las chicas creen que el control en la pareja es normal. Pero no lo es, es violencia. Esto pasa porque creen que les pasa a todas.



Además, echamos la culpa a las mujeres cuando algo va mal en la relación. Y encima desde que son niñas, les ponemos muchos límites a su libertad.

Para trabajar este tema, tenemos que volver a aprender lo que significa querer, cuidar y amar a alguien respetando su tiempo, espacio y decisiones.





AUTODEFENSA: #YOSITECREO #YOSITEAPOYO #YOTAMBIÉN JUNTAS PODEMOS

¿Qué es?

Es una forma de respuesta ante las violencias que se reciben en redes sociales y una forma de comportarse ante estas violencias que implica:

- Ser consciente de que en el acoso sólo es responsable quien lo hace, no quien lo recibe.
- Saber que todas las personas tenemos derecho a participar en las redes sin recibir violencia.
- Buscar ayuda cuando no sabemos cómo defendernos, o pedir apoyo en las demás personas para no sentirnos solas frente a la violencia.



La ciberviolencia existe porque existe violencia en la vida real.

Debemos defendernos y apoyarnos en los demás para luchar contra el acoso en las redes.





El silencio apoya la violencia.
No quedarnos calladas ni callados ante ella,
es la ÚNICA forma de cambiar.

Recuerda: La **violencia de género** es un delito,
también si ocurre en las redes.
Si crees que hay violencia de género,
ve al Instituto Andaluz de la Mujer.

Violencia de género:

es toda violencia física y psicológica hacia las mujeres por el hecho de ser mujer. Por ejemplo, si un hombre pega o amenaza a una mujer.

Teléfono gratuito
del **Instituto Andaluz de la Mujer:**

 900 200 999



INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER
Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación

Instituto Andaluz de la Mujer:

organismo que
apoya y defiende
a las mujeres en
Andalucía.

Nuestras redes sociales son:



Facebook: [facebook.com/institutoandaluzdelamujer](https://www.facebook.com/institutoandaluzdelamujer)



Twitter: @IAMJunta



Youtube: [youtube.com/user/InstitutoAndMujer](https://www.youtube.com/user/InstitutoAndMujer)

También puedes consultar

nuestra web: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/inicio>

Nos puedes encontrar en:

Calle Doña María Coronel, número 6.

Código postal: 41003 - Sevilla

Teléfono: 954 544 910



Centros provinciales de la mujer

Instituto Andaluz de la Mujer Almería

Calle Paseo de la Caridad, número 125
Finca Santa Isabel, casa Fischer
Código postal: 04008 – ALMERÍA
Teléfono: 950 006 650
cmujer.almeria.iam@juntadeandalucia.es

Instituto Andaluz de la Mujer Cádiz

Calle Isabel la Católica, número 13
Código postal: 11071 – Cádiz
Teléfono: 956 007 300
cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es

Instituto Andaluz de la Mujer Córdoba

Avenida Ollerías, número 48
Código postal: 14071- Córdoba
Teléfono: 957 003 400
cmujer.cordoba.iam@juntadeandalucia.es

Instituto Andaluz de la Mujer Granada

Calle San Matías, número 17
Código postal: 18009 – Granada
Teléfono: 958 025 800
cmujer.granada.iam@juntadeandalucia.es

Instituto Andaluz de la Mujer Huelva

Plaza San Pedro, número 10
Código postal: 21004 – Huelva
Teléfono: 959 005 650
cmujer.huelva.iam@juntadeandalucia.es



Instituto Andaluz de la Mujer Jaén

Calle Hurtado, número 4

Código postal: 23001 – Jaén

Teléfono: 953 003 300

cmujer.jaen.iam@juntadeandalucia.es

Instituto Andaluz de la Mujer Málaga

Calle San Jacinto, número 7

Código postal: 290007 – Málaga

Teléfono: 951 040 847

cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es

Instituto Andaluz de la Mujer Sevilla

Calle Alfonso XII, número 52

Código postal: 41002 – Sevilla

Teléfono: 955 034 944

cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es

También puedes ir
al Centro Municipal de Información a la Mujer
más cercano.



© **Lectura fácil Europa.**

Más información en: www.easy-to-read.eu



Inclusion Europe

Edición: Dirección General de Personas con Discapacidad e Inclusión
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Dirección:

Ana Isabel Carpio Ponce. Jefa de Departamento de Accesibilidad.

Diego García Sánchez. Instituto Lectura Fácil.

Coordinación:

Juan Carlos Gómez Justo. Cuarto Sector, S. Coop. And.

Adaptación a lectura fácil:

Juan Carlos Gómez Justo. Instituto Lectura Fácil.

Validación cognitiva de textos en lectura fácil:

Dilee lectura fácil. Sociedad cooperativa especial. Villanueva de la Serena, Badajoz.

Técnicas dinamizadoras: Ángela Pajuelo Benítez y Ángela García Gallego.

Validadores y validadoras:

María Vargas Borrillo

Encarnación Corraliza Calero

Alejandro Díaz Gil

Edición y Maquetación:

Ediciones RODIO, S. Coop. And.

Primera edición: Diciembre, 2020

Depósito legal:

016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE
MALOS TRATOS POR VIOLENCIA DE GÉNERO



TELÉFONO 900 200 999
DE INFORMACIÓN A LA MUJER
GRATUITO 24 hrs/365 días