

# ¿Qué son las violencias digitales?

¿Cómo puedes reconocerlas y navegar de manera segura en los entornos digitales?



Siempre protegidas! 🙋



Siempre seguras! 😊



**Ebook ¿Qué son las violencias digitales?  
¿Cómo puedes reconocerlas y navegar de manera  
segura en los entornos digitales?**

**Dirección colectiva:**

Angélica Naranjo Quiceno  
Aracelly Berrio Amaya  
Elena Vides Guerra

**Elaboración de contenidos:**

Coldono  
Lorena Fernández Londoño  
Nidia Betancur

**Orientación y revisión de textos:**

Angélica Naranjo Quiceno  
Johana Santofimio Sánchez  
Manuela Betancur Pérez

**Diseño y diagramación:**

Lorena Correa Correa

**CORPORACIÓN PARA LA VIDA MUJERES QUE CREAN**

Carrera 48 No. 63A-60, Tel: (4) 284 4079

[cmqc@mujeresquecrean.org](mailto:cmqc@mujeresquecrean.org)

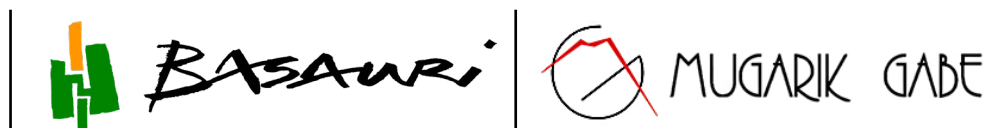
[www.mujeresquecrean.org](http://www.mujeresquecrean.org)

**Medellín, 2021**

**Realiza:**



**Apoyo y financiación:**



# CONTENIDO

Da clic sobre cada ítem para acceder al contenido de forma rápida o desplázate hacia abajo.

**PRESENTACIÓN** pág. 4

**PROPÓSITO** pág. 6

Identifiquemos qué son las violencias digitales y sus implicaciones en el mundo real. **pág. 7**

Conozcamos qué tipos de violencias digitales están presentes y su repercusión en tu salud física o psicológica. **pág. 10**

Conozcamos las rutas de atención a las que puedes acceder si vives una violencia o una persona cercana. **pág. 22**

Te compartimos una guía de autocuidado para que tu navegación en los entornos digitales sea segura. **pág. 19**

**PASO 1**

**PASO 2**

**PASO 4**

**PASO 3**



# PRESENTACIÓN

La Corporación para la Vida Mujeres Que Crean incita una vez más a transformar imaginarios que naturalizan las violencias machistas en ámbitos sociales, institucionales y comunicacionales.

En particular, invita al sistema educativo a asumir responsabilidades en la protección de los derechos humanos de las mujeres y a incluir medidas afirmativas en los proyectos educativos institucionales que garanticen una educación para la igualdad, la equidad y la erradicación de la discriminación de género en todos los niveles de la educación; primera infancia, niveles secundarios, y con sectores universitarios, acorde

con las herramientas jurídicas de políticas y leyes vigentes.

Ahora que la virtualidad está más presente en la interacción humana, las grandes y pequeñas pantallas también se han convertido en una prolongación de los imaginarios y realidades de opresión, discriminación, y violencias sobre el cuerpo y la vida de las mujeres particularmente, construidos históricamente a través de ideas que exaltan lo masculino, naturalizando la subordinación y relaciones de poder sobre las mujeres, y reduciendo las oportunidades y el despliegue de sus capacidades y derechos humanos.

Ante este reconocimiento de

la réplica de las dinámicas y repertorios de violencias contra las mujeres en entornos digitales y la gravedad de sus impactos por la facilidad de divulgar contenidos violentos, CMQC realiza con la financiación de Mugarik Gabe y el Ayuntamiento de Basauri el proyecto **“Violeta se Empodera y en las Redes no se enreda”**, y propone herramientas de sensibilización, formación, comunicación, movilización e investigación con jóvenes estudiantes, docentes, y funcionariado público, orientadas al reconocimiento de los derechos en las tecnologías de información y comunicación (TIC), y la creación de representaciones socioculturales respetuosas de la vida y el cuerpo de las mujeres.

**Tiempo estimado de lectura:**  
7 minutos

# PROPÓSITO

Esta guía digital, tipo ebook o libro digital, tiene como propósito ser un material educativo, de visibilización, identificación y consulta de las violencias digitales, rutas de atención, y algunas recomendaciones de protección y cibercuidado, donde niñas, niños, jóvenes y mujeres pueden acudir a la hora de navegar de manera segura en los entornos digitales.

La inspiración principal de este ebook, está relacionada con momentos vividos durante el proyecto de Violeta se Empodera y en las Redes no se Enreda, en los procesos de formación-acción y los laboratorios creativos audiovisuales, donde se

elaboraron creaciones en alianza desde la Corporación para la Vida Mujeres que Crean y Colnodo, organización especializada en temas de TIC y violencias digitales.

En este E-book, podrás avanzar 5 pasos donde irás descubriendo temas como: ***¿Qué son las violencias digitales? ¿Cuáles son las violencias que se identifican en los espacios digitales? ¿Cómo afectan de manera psicológica, física y personal a quienes las padecen? ¿Cómo podemos prevenirlas? ¿Cuáles son las rutas de atención identificadas a las que podemos acudir?***

**¡Empecemos!**



# PASO

# 1



Identifiquemos qué son  
las violencias digitales y sus  
implicaciones en el mundo real

---

## ¿Qué son las violencias digitales?

Las violencias digitales son aquellas vulneraciones o agresiones que se cometen y se expanden, a través del Internet, donde se intimida, se acosa y se minimiza a las víctimas, que en su mayoría son mujeres y niñas.

## ¿En qué espacios digitales se materializan?

- Correos electrónicos
- Aplicaciones de mensajería móvil como: WhatsApp, Telegram o Signal.
- Redes sociales: Instagram, Facebook, TikTok u otras.
- Navegadores como: Google, Bing o Microsoft Star, entre otros.

## ¿Cuáles son sus implicaciones en el mundo real?

Una violencia digital, te podrá causar daños a nivel psicológico, donde podrás experimentar situaciones de ansiedad, depresión o ataques de pánico. Estas circunstancias, se reflejan en tu vida diaria viéndose comprometida tu integridad, intimidad o seguridad física.





# Juega y descubre algunos imaginarios por transformar

Te presentamos a "miautonomía" un personaje con características tiernas, juguetonas y sin género, el género lo pone tu enfoque. Podrás jugar con miautonomía, eligiendo con su patica juguetona entre 5 plumas flotadoras, una opción de respuesta según la que

se acomode más a tu percepción.

Cada vez que hayas elegido una respuesta, "miautonomía" saldrá feliz o triste, invitándote en este último caso a focalizarte en la mirada de género, reevaluar y transformar tu percepción de situaciones cotidianas a las que se enfrentan las niñas y niños. En ambas situaciones tienes la oportunidad de aprender de "miautonomía" pues te brindará información pedagógica y actual.



## Miautonomia



# PASO

# 2



Conozcamos qué tipos de violencias digitales están presentes y su repercusión en tu salud física o psicológica

Las niñas, los niños, jóvenes y mujeres pueden enfrentar diferentes tipos de violencias. En esta guía hemos identificado algunas de estas situaciones, que se manifiestan a diario en los entornos digitales.

**¡Comencemos!**



## El acoso digital o ciberacoso

El acoso digital o ciberacoso, es un tipo de violencia, que ocurre cuando te intimidan, a través de las redes sociales y plataformas

de mensajería o en plataformas de videojuegos.

Lo que busca el acoso digital, es intimidar o atemorizar, a través de un comportamiento repetitivo, donde se logra que la víctima se enfade y se sienta humillada. Una estrategia de intimidación puede ser: difundir mentiras o publicar fotografías "vergonzosas".

Otra manera, en cómo se acosa en los entornos digitales, es a través del envío de mensajes hirientes o amenazas de esta persona, es muy común que se suplante la identidad de la víctima para hacerse pasar por ella y enviar mensajes en su nombre, con el objetivo de generar incomodidad y malestar. Es clave destacar que el acoso cara a cara y el ciberacoso ocurren al mismo tiempo.

## Consecuencias del ciberacoso

Cuando el acoso ocurre en línea,

la víctima siente como si la estuvieran atacando en todas partes, hasta en su propia casa. Puede parecerle que no hay escapatoria posible. Es por esto, que las consecuencias pueden durar largo tiempo y afectar a la persona en dimensiones como:

- **Mentales:** preocupación, vergüenza, culpa, e irritación.
- **Emocionales:** pierde interés en lo que antes disfrutaba, como estar con sus amigos. Evita salir, recurriendo al aislamiento.
- **Físicas:** se siente cansada (pierde el sueño) o sufre dolores de estómago y de cabeza.

Es importante mencionar, que sentirse objeto de burla o de acoso, puede impedir que la víctima hable con franqueza o trate de resolver el problema. En casos extremos, el ciberacoso puede desencadenar situaciones tales como, el suicidio.



## Hay cinco tipos de ciberacoso. Estos son:

- La Sextorsión
- El Sexting
- El Ciberbullying
- El Grooming



## ¡Ahora identificaremos qué es la sextorsión!

Es un chantaje sexual o amenaza, que se propaga en redes sociales o mensajería instantánea. Una de las amenazas, puede ser multiplicar una imagen íntima o de naturaleza sexual, sin el consentimiento de esta persona.

Las fotografías o imágenes, pueden haberse autoproducido para consumo de alguien que disfruta de las imágenes, o a través de un de un novio/a o

de un amigo/a. El objetivo de esta violencia, es conseguir otras imágenes de carácter privado, actos sexuales, dinero u otro tipo de chantaje, bajo la amenaza recurrente de hacer públicas fotos, videos y enviárselas a ciertas personas como: padres o pareja, amigos/as.

## Las consecuencias

Cuando una persona sufre una violencia como la sextorsión, sus reacciones más inmediatas son de tipo psicológico y tiene que ver con: desasosiego, ansiedad, depresión, ataques de pánico, agorafobia y aislamiento.

Otro de los efectos, se relaciona con las exigencias que hace el victimario, donde pueden existir por la presión ejercida graves daños económicos, donde reclama dinero por la no publicación de las fotografías o imágenes obtenidas. Además, la víctima también podrá ver comprometidos sus derechos

físicos como la integridad y sexuales, ya que se podría forzar a la persona a cometer delitos, tales como la pornografía infantil.



## ¿Alguna vez has sido víctima del ciberbullying en tu escuela o colegio?

Aquí te contamos cómo se desarrolla este tipo de violencia y sus consecuencias:

Lo que llamamos ciberbullying, es una adaptación del neologismo inglés cyber-bulling, pero en

español podemos encontrar palabras como: ciberabuso, cibermanotaje, cibermanoteo y abuso virtual. Este tipo de violencia, se utiliza para describir como un niño, niña o joven es amenazada, humillada o agredida en entornos digitales, bien sean escolares o no.

Es importante identificar, que el ciberbullying y el sexting, se encuentran ligados, ya que en muchas ocasiones el sexting es la antesala al acoso virtual. A raíz de la difusión pública de una imagen o un vídeo, se produce ciberacoso en formas de burlas, humillaciones, insultos u hostigamiento por una o varias personas, donde se puede denigrar, enviar información falsa de ella, alterar imágenes, burlarse sobre las características físicas, forma de vestir, gustos; hacer pública información o fotografías que la avergüencen, robo de identidad y suplantación, es decir compartir en redes una agresión física que ha sido grabada.

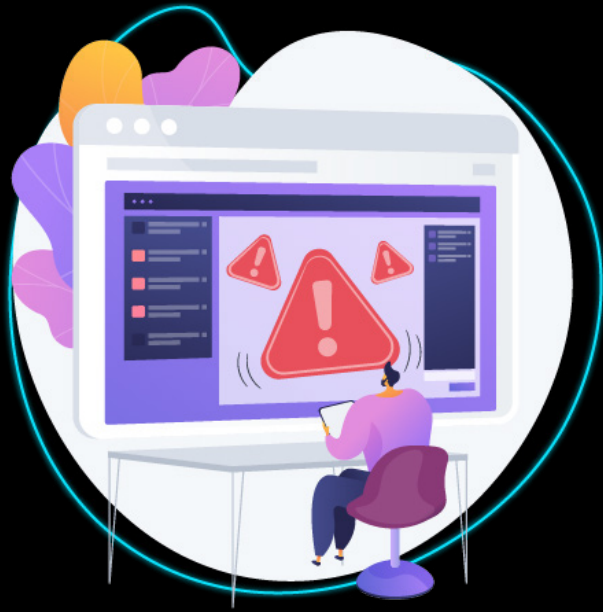
## ¿Dónde se puede vivir una situación de ciberbullying?

- A través de la mensajería instantánea como: WhatsApp, Messenger, Facebook o SMS.
- Un robo de contraseña
- En publicaciones ofensivas en: blogs, foros, sitios web y redes sociales: Facebook, Twitter, TikTok, Instagram u otros.
- Navegadores Web

Sin duda, una de las causas que se evidencia en el incremento de este acoso, es el auge de las redes sociales y su facilidad de acceso sin limitación de edad. El fácil ingreso, representa una dificultad en el control y cuidado, por parte de padres, madres, maestros o cuidadores.

## Conoce las consecuencias del ciberbullying en quienes experimenta esta situación

Es muy significativo el daño emocional que produce esta conducta en las víctimas. Este sufrimiento emocional, puede ser más elevado que el acoso a través de otros canales, debido a que la información malintencionada, se hace pública y podría estar disponible, por horas y meses en los sitios web, lo que hace muy difícil eliminar el contenido. Las consecuencias más evidentes son: sentimientos de ansiedad, depresión, ideación suicida, estrés, miedo, baja autoestima, sentimientos de ira y frustración, sentimientos de indefensión, nerviosismo, irritabilidad, somatizaciones, trastornos del sueño, dificultad para concentrarse y afectación al rendimiento escolar.



## ¿Qué es el grooming?

Es una palabra en inglés, que viene de gromm, que significa acicalar, en español podemos decir ciberengaño pederasta, que consiste en la práctica que realiza un adulto/a en Internet, con el fin de acercarse a una/un menor de edad para ganarse su confianza, creando una conexión emocional y así, aprovecharse sexualmente en un futuro de él o ella, a través del chantaje sexual.

El adulto o adulta, por lo general usa un perfil falso en sitios web, donde puede encontrar

menores en las redes sociales, haciéndose pasar por otro/a menor de edad. Así buscan crear lazos emocionales con la víctima invitándoles a revelar datos personales y de contacto para otros usos.

## Identifiquemos sus consecuencias

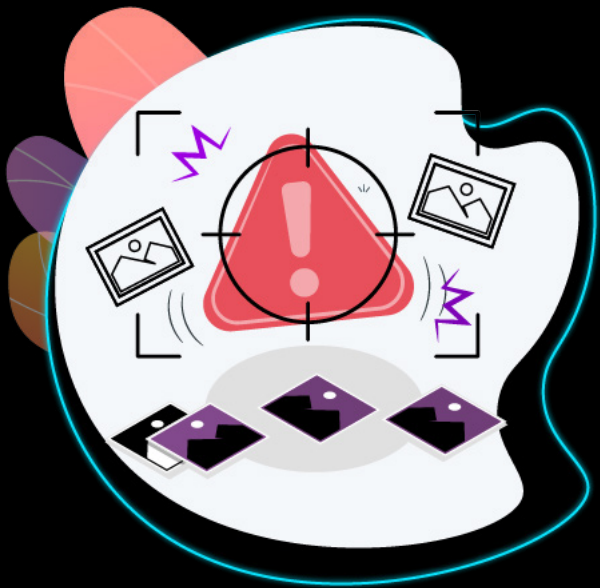
Pueden ser de escalas diferentes en gravedad, esto depende del alcance del delito, aunque, en cualquier caso, el riesgo de daños para el/la menor es alto: abuso y agresión sexual, ya que la petición de imágenes o vídeos de carácter sexual es en sí mismo un abuso.

Aunque a veces es el/la menor quien envía este contenido de forma "voluntaria", manipulada/o en cualquier caso por el agresor/ra, en otras ocasiones la víctima es chantajeada para que entregué los materiales comprometidos.

La víctima puede experimentar: ansiedad y depresión, son unas



de las consecuencias psicológicas más habituales. Además, problemas que se asocian al rendimiento académico, sociabilidad en distintos espacios de carácter público o privado.



## ¿Has escuchado lo qué es la trata de personas?

Este es uno de los delitos y violencia más graves, afectan en mayor proporción a mujeres y niñas de todo el mundo. Esta violencia consiste en captar, trasladar y retener a una persona, mediante la fuerza o la amenaza para explotarla

durante largos períodos. La gran mayoría de estas víctimas se han contactado, a través de herramientas tecnológicas para su reclutamiento.

Internet, es un canal perfecto y rápido para que los mismos usuarios compartan los lugares donde pueden acceder a mujeres de forma física o sitios de intercambio y/o venta de fotos y videos. Aunque la mujer no se traslade físicamente, las imágenes de su cuerpo generan ganancias para los cibercriminales, pues se ponen a disposición del público en el mundo entero. Estas imágenes causan daños a las mujeres y podrían catalogarse como un nuevo tipo de trata.

## ¿Cuáles son sus consecuencias?

Con el uso de las TIC, se puede caer en la minimización e invisibilización de las consecuencias que la trata de

personas ocasiona en la vida de las mujeres y las niñas. Algunas de las consecuencias en este tipo de violencia son psicológicas y emocionales, pero también hay una carga cultural donde se refuerza y se intensifican los prejuicios y estereotipos de género que se tienen a cerca del rol de las mujeres y niñas en la sociedad.

**CLICK**  
e ingresa

*Situación*

ado en actos sexuales,  
ones con contenido sexual en  
as.

ue las personas que conozco, a través de Internet  
cho tiempo son mis verdaderos amigos o amigas.

fotos sus...olicitas y las h

Test de  
vulnerabilidad



# PASO



Te compartimos una guía de autocuidado para que tu navegación en los entornos digitales sea segura

---

Asegúrate que los protocolos de seguridad de nuestras redes sociales se encuentren activos.



Cuida tus datos personales y privacidad, tanto propia como ajena, evitando compartir información privada como fotos, ubicaciones y videos, sin pensar en las consecuencias que esto podría desencadenar.



Nunca acepta solicitudes de amistad de personas que no conozcas.



Evita compartir imágenes o videos íntimos en las redes sociales.



Rechaza mensajes de tipo sexual y exige respeto a tu cuerpo.



Rehústate a abrir correos de Spam y Pop Ups (que son las ventanas emergentes que aparecen repentinamente encima del contenido que estábamos viendo en la primera ventana del navegador), ya que muchos de ellos pueden ser ofertas engañosas.

Evita planear reuniones con personas desconocidas, a través de Internet, ya que no podremos conocer muy bien su identidad ni sus intenciones.



Si alguien nos agrede o acosa a través de Internet, es importante que pidamos ayuda y en primera instancia bloquear a esta persona.



No confié ni en concursos, premios o regalos que se ofrecen en la web.



Es importante revisar las políticas y condiciones de uso de las promociones antes de participar en ellas.



Analiza antes de entregar una dirección de correo electrónico. Es recomendable solo compartirla con amigos/as y familiares de confianza.



Mantén en secreto tus claves de acceso, utiliza contraseñas de difícil identificación y cámbialas periódicamente.

Puedes hacer reporte de manera confidencial de situaciones con personas menores de 18 años. Allí redireccionan situaciones con las autoridades:

<https://teprotejocolombia.org/>



# PASO

# 4



Conozcamos las rutas de atención  
a las que puedes acceder si vives una  
violencia o una persona cercana

---

A continuación, encontrarás algunas instituciones gubernamentales que podrás contactar si sufres o alguien que conoces se enfrenta a una violencia digital como: el Sexting, el Grooming, La Sextorsión, la Trata de personas, las violencias de género y las violencias contra las mujeres.

## Centro Cibernético Policial

<https://caivirtual.policia.gov.co/>

Centro de acción inmediata de la Policía Nacional que ofrece asesoría y recibe denuncias relacionadas con delitos informáticos, como pornografía infantil, acoso, estafas, Phishing y chantajes. Se encarga del acompañamiento permanente y remisión a otras autoridades pertinentes

## Fiscalía General de la Nación (Unidad Reacción Inmediata-URI)

<https://www.fiscalia.gov.co/>

Dicha página permite denunciar este tipo de delitos de forma virtual. Cuando se trata de un tercero sin vínculo familiar, la Fiscalía investiga delitos, formula imputación de cargos, solicita medidas de protección, acompaña a las víctimas, garantiza el acceso a la justicia y el restablecimiento de derechos.

### Cuenta con dos canales de comunicación habilitados:

- **Línea 122**

- **Correo electrónico:**

[denunciaanonima@fiscalia.gov.co](mailto:denunciaanonima@fiscalia.gov.co)

## Comisaría de Familia

Si el victimario/a de un ciberdelito tiene un vínculo familiar debe ser denunciado/a inicialmente ante esta instancia, allí se podrá solicitar una medida de protección, seguimiento a la medida, multa y arresto por incumplimiento de la medida, restablecimiento de derechos a víctimas de violencia intrafamiliar.

## Instituto de Bienestar Familiar-ICBF

Cuando se conozca un caso de violencia contra un niño, niña o adolescente se debe poner en conocimiento de alguna autoridad; para ello el ICBF ha dispuesto múltiples canales como el **chat, la línea de atención 141 y la 018000918080**, el correo electrónico, los puntos de atención presencial, entre otros.

## En Medellín existe también, la Línea de Emergencia 123 Agencia Mujer y para el resto de Antioquia la Línea Mujer Metropolitana,

en donde las mujeres mayores de 14 años, pueden dar a conocer las situaciones de violencia digital que viven y desde este mecanismo se activan las rutas de atención necesarias para su acompañamiento y denuncia. En caso de violencias contra niñas, niños y jóvenes, se puede llamar a la Línea 123 Social y desde allí se activan rutas de atención y protección de los/las menores.

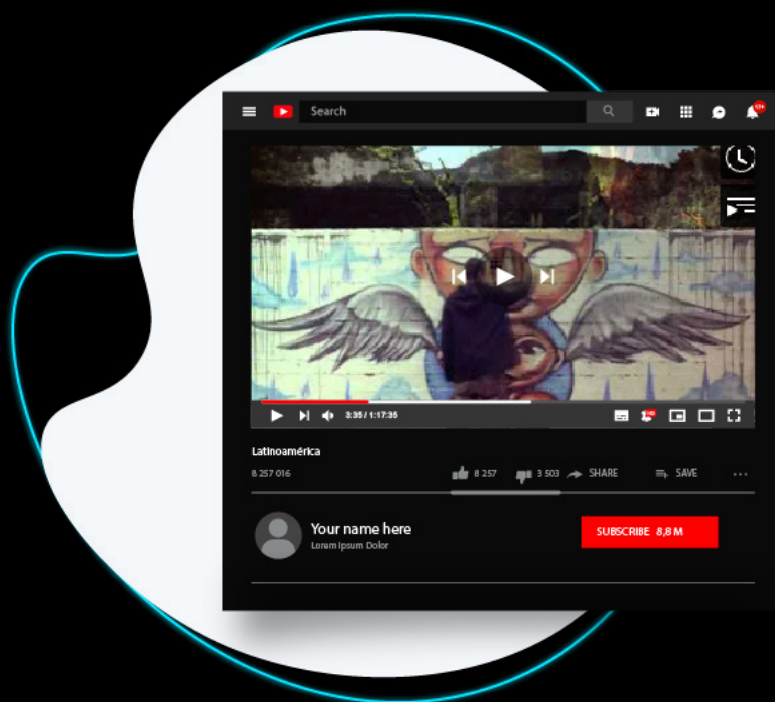


Para terminar, es necesario decir que, si bien existen instituciones, entidades e instrumentos que están diseñados para denunciar hechos de violencia, a pesar de su falta de experiencia y protocolo ante las violencias en las TIC, su deber es garantizar y proteger los derechos de las personas.

Esperemos que un futuro muy cercano exista rutas de atención más claras, con sus respectivos pasos, protocolos, manuales de procedimiento y sobre todo con voluntades y actores comprometidos que permitan un abordaje, desde los distintos sectores involucrados en la atención, prevención, sanción y acompañamiento integral a las personas víctimas de violencia en el ciberespacio, entre ellas las niñas, niños, adolescentes y mujeres.

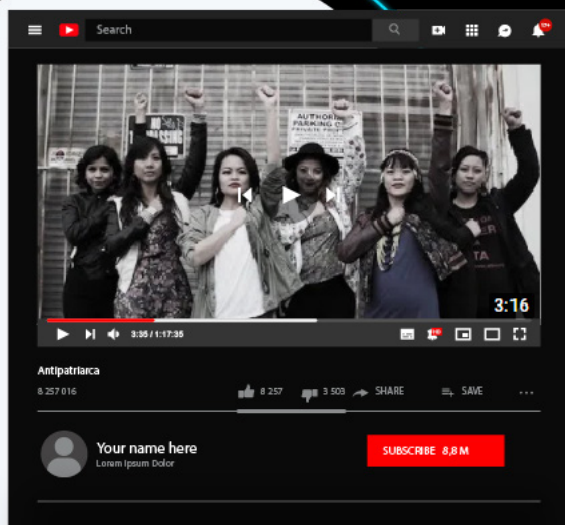
Antes de darte la despedida en el recorrido de nuestros pasos para la prevención de las Violencias Digitales, te queremos dejar con nuestra lista de canciones. Queremos ponerle música a este ebook, es por esto que compartimos 4 canciones que te encantarán, las cuales podrás escuchar mientras estudias, trabajas o estás en camino a tu casa.

**¡Da clic y ponlas a sonar!**



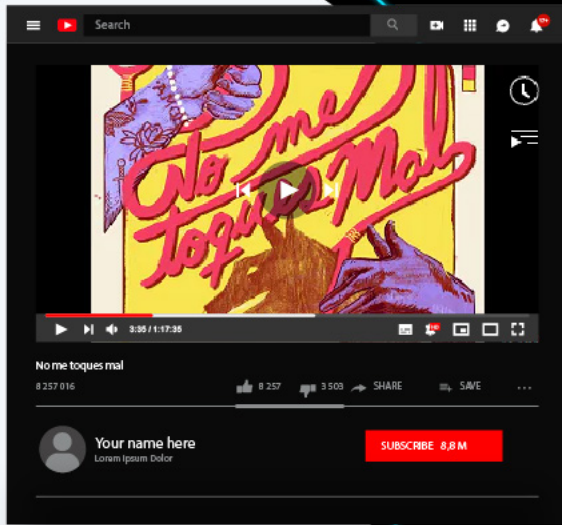
## Latinoamérica

Calle 13



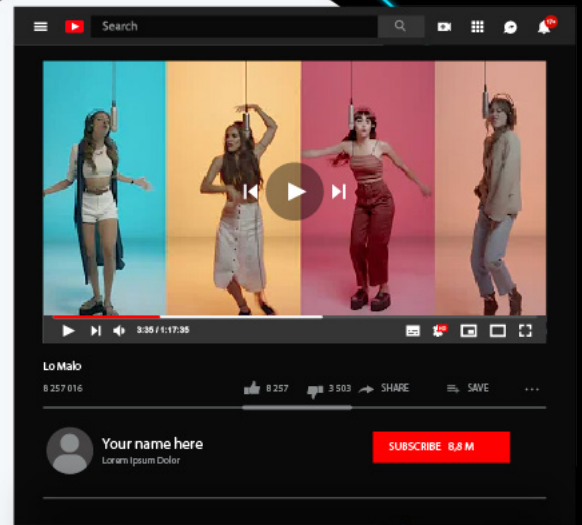
## Antipatriarca

Ana Tijoux



# No Me Toques Mal

La Muchacha Ft Santiago Navas



# Lo Malo

Aitana, Ana Guerra ft. Greeicy, TINI

## ¡Te invitamos a seguirnos!

Si te gustó este ebook, compártelo en tus redes sociales y etiquétanos en Instagram:

@mujeres\_que\_crean

Facebook:

@Mujeres Que Crean Cmqc

## Notas finales

\*\*Hemos realizado este material educativo y pedagógico, con gran esfuerzo, teniendo como propósito fundamental prevenir las violencias digitales en niñas, niños, jóvenes y mujeres. Es por esto, que compartimos las siguientes cláusulas que contribuirán a salvaguardar este contenido:

- No se permite copiar este material para fines comerciales.
- No se permite alterar, transformar o generar otro documento derivado a partir de este documento.

***Gracias por resguardar y ayudarnos a proteger este material educativo y pedagógico.***



**Proyecto "Violeta se empodera y  
en las redes no se enreda"**  
**Corporación para la Vida Mujeres que Crean**