

# #CIBERLÍMITES

Guía para jóvenes.  
Prevención de la violencia sobre la  
mujer en medios digitales.

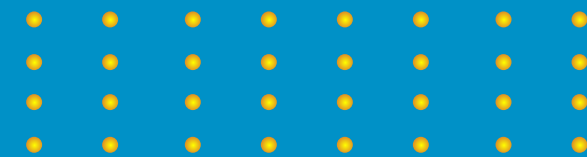


# Índice

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducción</b> .....                      | 3  |
| <b>Distintas formas de ciberacoso</b> .....    | 4  |
| <b>Otras formas de ciberviolencia</b> .....    | 10 |
| <b>Consecuencias de este tipo de violencia</b> |    |
| · Para las víctimas .....                      | 11 |
| · Para los agresores .....                     | 12 |
| <b>Consejos. #Cuídate - #Piénsatelo</b> .....  | 13 |
| <b>Dónde pedir ayuda</b> .....                 | 15 |







## #Ciberlímites

Nos gusta Instagram, TikTok, YouTube, Twitch ..., pero no podemos olvidar que Internet y las redes sociales se deben usar con responsabilidad -sin exponernos a situaciones de riesgo- y con respeto hacia los demás.

**¿Sabes qué es el grooming, cyberbullying, fraping, la sextorsión...? ¿Sabías que son muchos los delitos que se pueden cometer o sufrir a través de Internet? En esta guía queremos hablarte de los más comunes, para que los puedas identificar y evitar.**

Que alguien robe nuestra cuenta accediendo a toda nuestra información, que creen un perfil falso con nuestro nombre y se hagan pasar por nosotros, que un adulto nos engañe pretendiendo ser adolescente para iniciar una relación... son algunos de los delitos de los que podemos ser víctimas a través de la red.

También se puede ejercer y padecer, de forma específica, violencia en las relaciones de pareja por medio de las redes sociales. **Las chicas y las mujeres son las principales víctimas de los tipos de ciberviolencia que en esta guía te vamos a contar.**

Debes saber que si tu pareja te exige que le des tus contraseñas y claves personales, te espía el móvil, te censura publicaciones, revisa tus contactos, controla continuamente dónde y con quién estás... vuestra relación no es sana. **En una relación sana nadie manda y por ambas partes se demuestra respeto y cariño.**

Además, la exigencia de fotos íntimas, su difusión sin consentimiento y el ciberacoso de naturaleza sexual son conductas delictivas graves que podemos sufrir online y que te explicamos en la guía.

Finalmente, ¿crees que nadie puede ver lo que se hace en Internet? Algunas personas lo piensan, pero todo lo que hacemos en la nube o en redes sociales deja huella y la Policía y la Guardia Civil tiene equipos muy especializados que pueden averiguar quién es la persona que está delinquiendo.

**Los actos delictivos tienen graves consecuencias**, tanto para la víctima y su entorno como, por supuesto, para quienes los realizan. ¿Y qué puede pasar a quien cometa un delito de este tipo? La ley también se aplica a los menores de edad con medidas que pueden ir desde realizar tareas en beneficio de la comunidad hasta, en el peor de los casos, ser internado en un centro de reforma.

Internet no es distinto a la vida real. No podemos permitir que nadie nos haga daño ni debemos, desde luego, hacer daño a otras personas.

**#Ciberlímites... es tiempo de Conocer, Decidir y Respetar.**

## ¿Te ha pasado alguna vez? Tu pareja o expareja

- Envía comentarios groseros, agresivos o despectivos sobre ti a través de redes sociales.
- Publica en Internet información, fotografías o vídeos personales tuyos para herirte o avergonzarte.
- Difunde rumores falsos sobre ti.
- Hackea tus cuentas de correo o redes sociales.
- Te sigue mediante un software espía.
- Te acosa para quedar.
- Sabe todo lo que haces porque te tiene controlada a través de tus redes sociales.
- No acepta una ruptura y no para de escribirte a ti o a tu entorno para saber dónde estás.

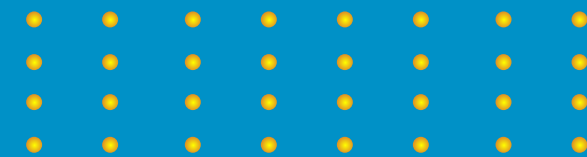
En estos casos estamos ante un acto de ciberstalking, que podría constituir un delito de acoso.

Si se hace mal uso de Internet y de las redes sociales para realizar conductas que hagan daño a otras personas, se está realizando **ciberacoso**. Éste puede dirigirse a una persona conocida o desconocida. Existen muchas formas de acoso. La más conocida es el ciberstalking.



## Ciberstalking:

Cuando persigues a otra persona de forma obsesiva o te dedicas a realizar llamadas de forma continuada, a pesar de que te han dicho que no quiere hablar contigo, a enviar mensajes de WhatsApp y en redes sociales, o a interceptar sus comunicaciones a través de programas de spyware, etc., estás cometiendo ciberstalking.



## ¿Te ha pasado alguna vez? Tu pareja o expareja

- Te ha creado un perfil falso en una página de prostitución.
- Ha publicado anuncios de contenido sexual en tu nombre.
- Se hace pasar por ti para hablar mal de alguna de tus amistades y enemistarte con ellas.
- Hace comentarios hirientes sobre profesores como si fueras tú, o escribe cosas falsas sobre ellos con la intención de hacerte daño.

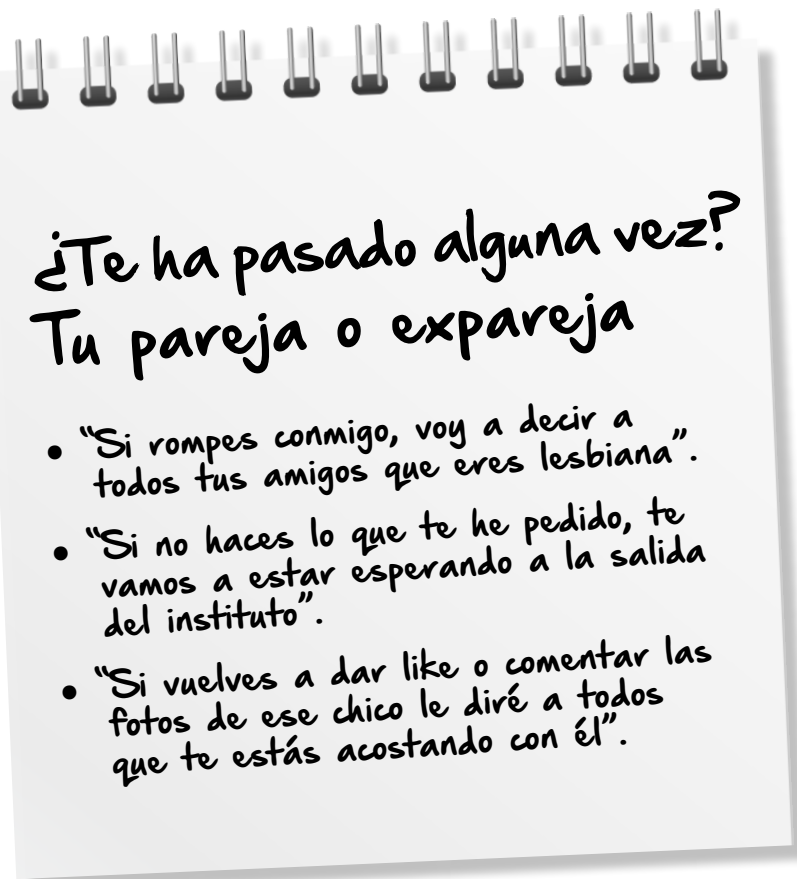
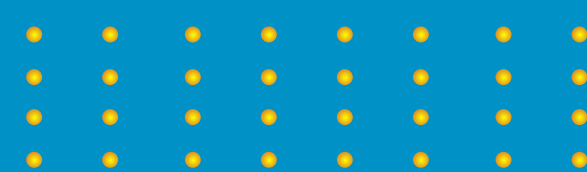
En estos casos estaríamos ante actos de fraping, que podrían constituir un delito de injurias.

## Fraping:

Sucede cuando una persona (puede ser una pareja o un desconocido) se hace pasar por otra en las redes y publica contenido inapropiado en su nombre. Puede parecer inofensivo escribir publicaciones divertidas en los perfiles de los demás, pero no lo es, ya que hacerse pasar por alguien en línea, y arruinar su reputación, puede tener graves consecuencias.

Además de un **delito de acoso**, si los comentarios que se han escrito atentan contra la dignidad de una persona o dañan de forma grave su propia estima podríamos estar también ante un **delito de injurias**.





Estos son algunos ejemplos en los que estarías sufriendo un delito de amenazas.

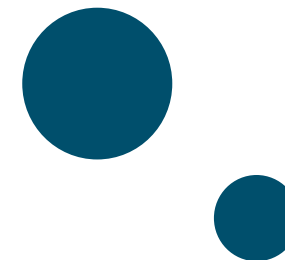
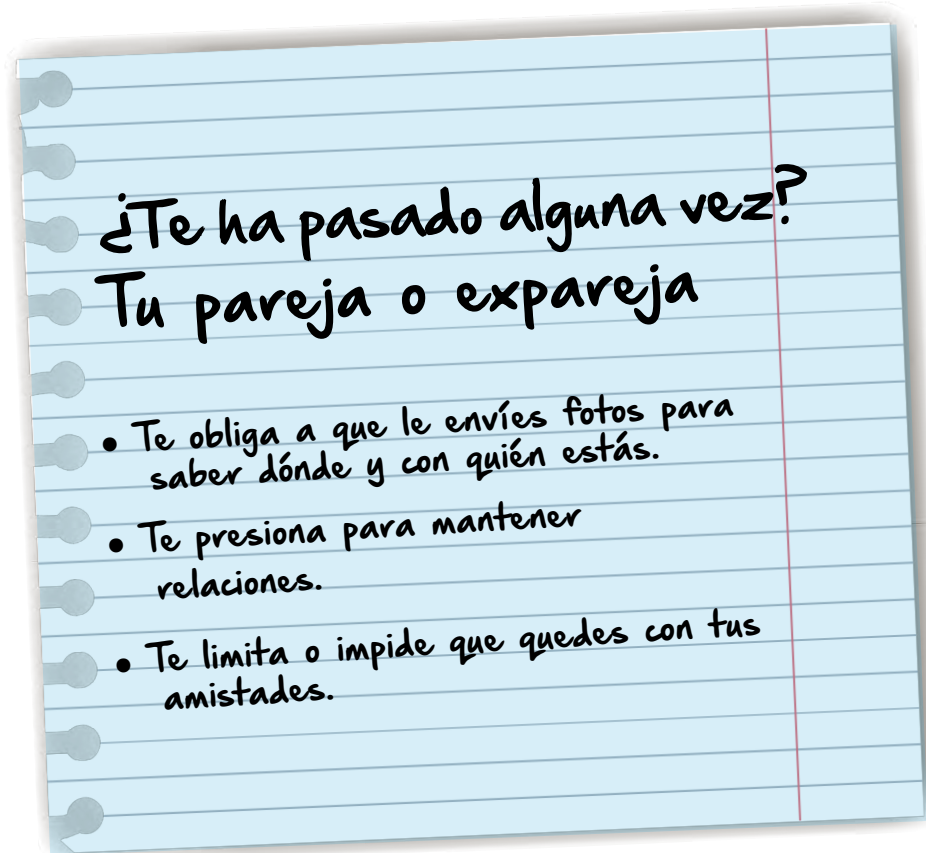
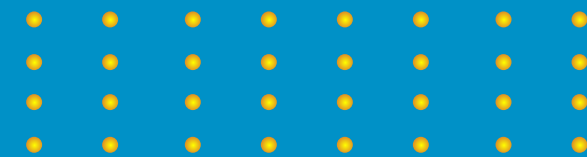
## Amenazas:

Si alguien manda mensajes o hace llamadas expresando la intención de hacer un daño a otra persona, para conseguir algo de ella o controlarla, se está cometiendo un delito de amenazas.

Si las amenazas consisten en difundir imágenes o videos íntimos con la finalidad de obtener más contenido, mantener relaciones sexuales o conseguir dinero, estamos ante una conducta de **sextorsión** que puede dar lugar también a otros delitos como coacciones, e incluso abusos sexuales.



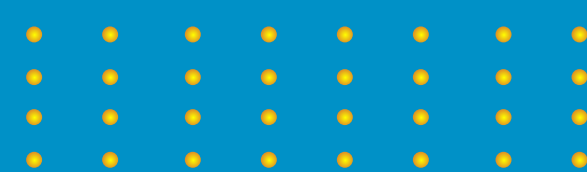




## Coacciones:

Si las amenazas consisten en difundir imágenes o videos íntimos con la finalidad de obtener más contenido, mantener relaciones sexuales o conseguir dinero, estamos ante una conducta de **sextorsión** que puede dar lugar también a otros delitos como coacciones, e incluso abusos sexuales.

Si te está pasando esto o situaciones similares estaríamos ante un delito de coacciones.



¿Te ha pasado alguna vez?  
Tu pareja o expareja

- Ha compartido una foto de contenido sexual que tú le enviaste solo a él a través de las redes sociales.
- Te ha hecho una foto o vídeo de contenido sexual sin que tú lo sepas y lo ha difundido.

Esto no es sexting.

Es un delito de descubrimiento y revelación de secretos.

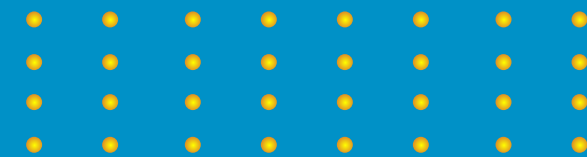
## Sexting, ¿delito?:

Si dos personas comparten de forma consciente y voluntaria material de contenido sexual a través de Internet hablamos de sexting. En todo caso hay que recordar que cualquier material que compartimos escapa de nuestro control, algo que hay que tener muy en cuenta a la hora de enviar información personal e íntima.

Publicar o difundir, de forma pública o privada, fotografías o videos íntimos de una persona **sin su consentimiento** es un delito llamado **descubrimiento o revelación de secretos**.







## ¿Te ha pasado?

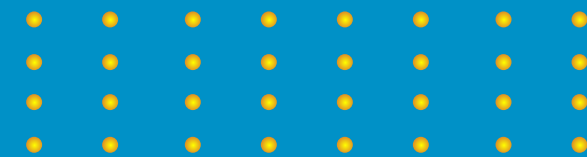
- Has contactado por las redes con un chico que te ha dicho que es de tu edad.
- Según ha pasado el tiempo y has tenido más confianza te ha pedido que le envíes fotos o vídeos de contenido sexual.
- O te ha pedido que realices actos sexuales de algún tipo delante de la cámara.
- Cuando has quedado con él has comprobado que era un adulto.
- Cuando te has negado a volver a quedar con él te ha amenazado con difundir la fotos que le has enviado.
- Te ha exigido que le envíes más fotos o vídeos.

Estaríamos ante un acto de grooming, que constituye una de las formas del delito de abuso sexual.



## Grooming:

Si un adulto contacta con un menor de 16 años fingiendo ser también joven para ganarse su confianza, obtener material íntimo o concertar un encuentro para tener relaciones sexuales cometería un delito de abuso sexual.



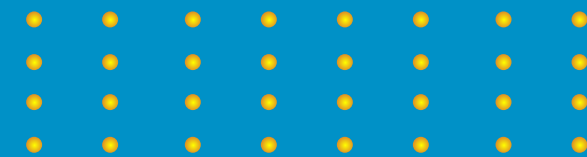
## ¿Te ha pasado alguna vez? Tu pareja o expareja

- Te llama sólo para saber dónde y con quién estás.
- Se enfada porque no le respondes de forma inmediata.
- Te exige que actives la geolocalización de tu móvil para saber dónde estás.
- Te pide que le envíes fotos para ver dónde y con quién estás o qué llevas puesto.
- Revisa tu última hora de conexión.
- Te compromete para que le facilites tus claves personales.
- Te obliga a mostrarle un chat con otra persona.
- Interfiere en las relaciones que tienes con otras personas a través de Internet.
- Vigila todo lo que haces en redes sociales: a quién das like, comentarios en publicaciones de otras personas, etc.

Estas son algunas formas de cibercontrol, ante las que hay que estar alerta.

Esto es **Cibercontrol**, y en su caso, una forma de violencia sobre la mujer.





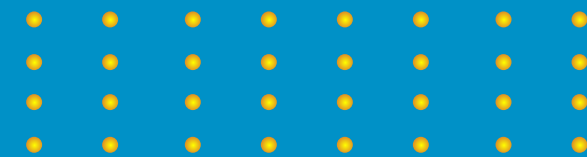
## Para las víctimas

Las mujeres son las principales víctimas de la ciberviolencia. Por ejemplo, el 90% de las personas afectadas por la distribución digital de imágenes íntimas sin consentimiento son mujeres.

La violencia digital contra las mujeres **produce daños reales** tanto físicos como psicológicos, emocionales, familiares y sociales.

- Normalizar el control en sus relaciones.
- No identificar como violencia.
- Vergüenza.
- Culpa.
- Confusión de límites.
- Sumisión.
- Soledad, aislamiento.
- Ansiedad, depresión, estrés, ataques de pánico.
- Fracaso escolar.
- Sentimiento de desprotección.
- Sobre exposición pública.
- Consecuencias en la sexualidad.





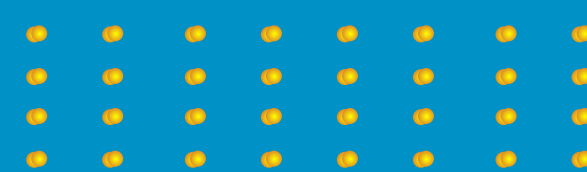
## Para los agresores

En ocasiones, actuamos en Internet sin pensar en las consecuencias de lo que hacemos.

Pensamos en que lo que hacemos no es grave y que si lo hacemos no nos va a pasar nada porque somos menores.

Pero esto es un gran error, ya que todo lo que se hace en Internet deja rastro.

- A partir de los 14 años se tiene responsabilidad penal.
- Cometer alguno de los delitos enfrenta a estas consecuencias: amonestaciones, trabajos en beneficio de la comunidad, trabajos socioeducativos, libertad vigilada, asistencia a centros de tratamiento ambulatorio e incluso internamiento.
- Los padres y tutores tienen responsabilidad sobre los actos de los menores y se pueden ver obligados a pagar multas o indemnizaciones por los daños causados.



## #Cuídate

Tomar medidas para reforzar la seguridad digital es la primera línea de defensa contra amenazas, ataques y actos de violencia en línea. A continuación, te damos algunas **recomendaciones básicas para navegar con seguridad**.

Utiliza contraseñas seguras. No uses siempre la misma o parecida contraseña, y cámbialas de vez en cuando.

No compartas tus contraseñas con tu pareja ni amistades.

Usa direcciones de correo electrónico distintas para acceder a las diferentes redes.

Borra siempre correos electrónicos, publicaciones o mensajes que parezcan sospechosos.

Comprueba que el sitio web comience con **https://** (y no **http://**).

Borra el historial del navegador.

Desactiva la geolocalización en las aplicaciones que no necesiten ubicación para funcionar, así como la etiqueta de localización en redes sociales como Facebook o Instagram.

Evita compartir imágenes íntimas, pues es una conducta de riesgo, especialmente aquellas en las que se te reconozca (mostrando cara, tatuajes, cicatrices...).

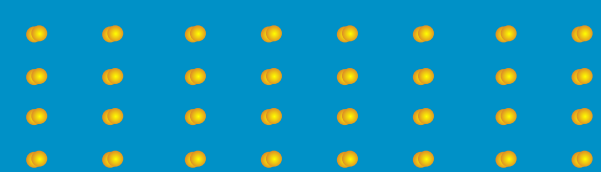
No envíes contenido a personas desconocidas.

Recuerda que toda actividad que realizamos en la Red deja una huella y las imágenes o videos compartidos pueden seguir en Internet indefinidamente.

Si te chantajejan:

- No cedas. Si aceptas le haces más fuerte y nunca parará de extorsionarte.
- ¡Pide ayuda! Cuéntale lo que te está pasando a una persona adulta de tu confianza en el entorno familiar, escolar o de amistad.
- Recopila pruebas.
- Denuncia.

*No confundas relaciones sentimentales, de amistad, etc. Identifica bien las relaciones sanas, basadas en la confianza y el respeto.*



## #Piénsatelo

Antes de hacer un mal uso de las redes sociales, o del móvil (acoso, difusión de fotos, amenazas...), piénsalo.

Antes de mandar un mensaje ofensivo piensa que la persona que lee el mensaje tiene sentimientos y le puedes herir. No es gracioso ni divertido.

No pienses que por cometer el delito a través de Internet, y no en persona, se hace menos daño. El daño es muy grande aunque tú no estés viendo cómo le está afectando.

Compartir material íntimo de una chica sin su conocimiento y consentimiento es un delito y así lo recoge el Código Penal. Aunque seas menor de edad tiene consecuencias legales. Es violencia sexual contra las mujeres.

Aunque exista consentimiento para intercambiar fotos íntimas con tu pareja o para grabar actos sexuales, este consentimiento no implica un permiso para publicar, reproducir o difundir estos contenidos.

Si envías una foto o un vídeo comprometedor de una chica a tus amigos, éstos también la puedes difundir y puede terminar en una difusión masiva con consecuencias muy severas para la persona afectada.

Piensa en cómo te sentirías tú si circularan fotos comprometedoras tuyas por las redes.

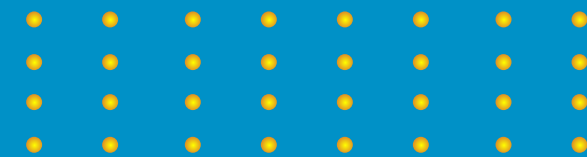
Si te envían una foto comprometedor de una chica:

- No lo aplaudas, y hazle saber que este tipo de comportamientos puede tener consecuencias graves.
- Elimínala. La difusión es un delito.

*Está en tus manos frenar un gran daño.*



# Dónde pedir ayuda



## EN BOADILLA DEL MONTE

### Punto Municipal del Observatorio Regional contra la Violencia de Género

C/ Victoria Eugenia de Battenberg, 10  
28660 Boadilla del Monte Madrid

☎ 91 632 75 46

✉ [puntocontraviolencia@aytoboadilla.com](mailto:puntocontraviolencia@aytoboadilla.com)

### Guardia Civil.

☎ 062 / 91 633 25 00

### Policía Local.

☎ 092 / 91 634 93 15

Para más  
información:



## TAMBIÉN PUEDES ACUDIR A:

**Programa No te Cortes. Unidad de atención a chicas adolescentes víctimas de violencia de género en la pareja y/o expareja.**

Puedes llamar a:

- Servicio de Atención Telefónica: 012
- Fundación ANAR: 116111
- Teléfonos: 91 720 62 08 / 91 444 17 22

O si lo prefieres, puedes escribir a [vgjovenes@madrid.org](mailto:vgjovenes@madrid.org)

**Guardia Civil (Grupo de Delitos Telemáticos) y EMUME Equipo de Mujer-Menor, lucha contra la violencia de género y la ejercida contra los menores.**

☎ 900 101 062

**Policía Nacional (Brigada de Investigación Tecnológica). Centro Policial de Canillas**  
C/ Julián González Segador, s/n 28043 Madrid

☎ 91 582 41 43

**GRUME (Grupo de Menores de Policía Nacional) y Fiscalía de Menores**

C/ Hermanos García Noblejas, 37 (b) 28037

☎ 91 493 12 02 (24 horas)

**Teléfono del Acoso Escolar del Ministerio de Educación.**

☎ 900 018 018 (24 horas)

**Agencia Española de Protección de Datos**

C/ Jorge Juan, 6 28001 Madrid

☎ 901 100 099 / 91 266 35 17

# #CIBERLÍMITES

Guía para jóvenes.  
Prevención de la violencia sobre la  
mujer en medios digitales.

