



Guía práctica para reconocer y documentar la violencia digital en espacios educativos

(para todas las edades)





Autoras

Karen Vergara, Cecilia Ananías, Nicole Henríquez, Sofía Flores

Diseño

Ana Carrillo

¿Por qué nace esta guía?

Este material surge de las experiencias facilitando espacios de formación sobre violencia digital en instituciones educativas. Ya sea a nivel escolar, en la enseñanza técnica o universitaria, muchas de las dudas y situaciones que comparten las y los docentes, las unidades de atención a víctimas, profesionales de la salud mental y las directivas, son similares. **¿Cómo identificar la violencia digital? ¿Qué podemos hacer para abordarla si no ocurre directamente en la sala de clases?**

Nuestro objetivo es poder entregar herramientas para conocer estas violencias, y así saber qué hacer cuando ya han ocurrido. Pero, por sobre todo, invita a pensar en torno a las buenas prácticas digitales, las que pueden ser compartidas y replicadas en nuestras comunidades y círculos más cercanos.

No podemos reconocer lo que no se nombra, y es por ello que te invitamos a leer esta guía, que comienza por identificar los distintos tipos de violencias digitales, para luego contarte sobre el marco legal existente en Chile en estas materias y finalizar con buenas prácticas digitales para ti y tu entorno.

Antes de iniciarte en esta lectura, recuerda que si bien este tipo de violencias pueden afectar a cualquier persona, las niñas, jóvenes, mujeres y comunidad LGBTIQ+ son quienes están más expuestas y vulnerables de recibirla.

¡Esperamos que este material te sea de gran ayuda y puedas difundir este conocimiento!

Gracias a Fondo Indela por permitirnos realizar este material <3

CAPÍTULO 1

Breve diccionario de violencias digitales



Ciberacoso (cyberbullying): Es una forma de violencia en línea y se centra en el uso de TICs para hostigar, intimidar o acechar a una persona en el espacio digital. Esta modalidad de violencia tiene repercusiones en la salud mental y física; así como en el desenvolvimiento de las personas en sus espacios de recreación, educativos y laborales. Se caracteriza porque hay un contacto continuo y en contra del consentimiento de la víctima, que genera un ambiente hostil. Las agresiones pueden provenir por parte de personas desconocidas o conocidas.

Ciberacoso sexual: Es una forma de violencia y discriminación sexual que hace uso de TIC'S para enviar comentarios, proposiciones sexuales no solicitadas, amenazas de ataques sexuales, envío de material sexual no solicitado, comentarios sexualizados no solicitados, entre otros. Este tipo de agresiones combina amenazas de violencia física y sexual. De igual modo deja repercusiones en la salud mental de las personas afectadas.

Cooptación de personas menores de edad (grooming): Acción en la que una persona adulta se pone en contacto con niños, niñas, niños o adolescentes con el fin de ganarse su confianza, para luego involucrarles en alguna actividad de tipo sexual. Existen niveles en la interacción que se genera; puede ir desde hablar de temas sexuales y envío de material íntimo, hasta concretar un encuentro. Suelen hacer regalos y buscan aislar a sus víctimas de sus familias, amigos o círculos de confianza, para que sientan que esta persona es la “única que puede entenderles”. A veces mienten sobre su edad, aumentando el engaño.

Difamación sexual digital (slut- shaming): Práctica de atacar, avergonzar o hacer sentir culpable a una persona, generalmente a una mujer (adulta joven), por vivir su sexualidad. Es una forma de ejercer presión y control sobre ella, su autoestima y la relación con su cuerpo. En entornos digitales puede manifestarse como comentarios o imágenes ofensivas y humillantes. En inglés se le conoce como slut-shaming.

Difusión y exhibición de datos personales (doxing): Publicaciones de datos personales como correo electrónico, teléfonos, datos de familiares o cualquier información que permita ubicar físicamente a una persona sin su consentimiento con la intención de intimidar, amenazar o amedrentar.

Difusión de material íntimo sin consentimiento (mal llamada pornovenganza): Es la distribución por cualquier medio digital o impreso de una imagen, texto, captura de pantalla o registro audiovisual real o simulado, de desnudos totales o parciales, así como de material con connotaciones sexuales de alguna persona. Este material es distribuido sin haber obtenido previamente el consentimiento de la víctima. Cuando involucra a una persona menor de 18 años se considera material de explotación sexual infantil (también llamada pornografía infantil). Es importante que se abandone la calificación general de “bullying cibernético” y/o “acoso” cuando se habla de estos hechos, y se trabaje para reconocer que es un tipo de violencia atravesado por el género, donde mujeres y diversidades están más expuestas a vivirlo y con consecuencias graves.

Discurso de odio en Internet: Publicación de contenidos visuales, audiovisuales, texto o audios que atentan contra la integridad física, psicológica y emocional de poblaciones minoritarias y/o grupos oprimidos. Algunas formas de discursos de odio en internet son el discurso misógino (aquel que expresa odio hacia las mujeres por su condición en publicaciones que incitan al ataque directo virtual y físico), discurso racista (enfocado en denostar a personas por su procedencia, atentando contra su seguridad) y discurso contra las diversidades sexuales (homofóbico, lesbofóbico, transfóbico).

Exhibicionismo digital (cyberflashing): Envío público o privado de material sexual no solicitado que provoca una situación intimidatoria, hostil o humillante. Sucede de manera sutil y no se aborda comúnmente como violencia. Estas agresiones incluyen en su mayoría el envío de fotografías de genitales masculinos (dickpics) o cualquier otra imagen sexual sin acuerdo previo.

Exposición de intimidad: Revelar información privada de una persona sin su consentimiento en la web. Ya sean datos, imágenes, e información de carácter sensible. Esto deriva posteriormente en alguna forma de violencia. Un caso frecuente es la exposición sin consentimiento de la orientación sexual de la persona y/o su estado serológico de VIH.

Gordofobia digital (*fat-shaming*): Práctica de avergonzar o humillar a una persona, en su mayoría de los casos a mujeres, en base a su peso. Es toda acción de rechazo y odio hacia los cuerpos gordos. En Internet puede manifestarse en comentarios negativos y la creación de imágenes humillantes. La práctica se ha normalizado en nombre de un estereotipo eurocéntrico de lo que debe ser “aceptado”.

Robo de información (*phishing*): Robo de información personal, como contraseñas, información bancaria o datos sensibles a través de la suplantación de correos electrónicos, mensajes de texto o enlaces fraudulentos.

Sexteo (*sexting*): De la expresión de “sexo” y “envío de texto” en inglés. Se define como el envío de contenido sexual y/o erótico de manera online, ya sea en formato de texto, fotos o videos. Es de manera consentida y cada vez más frecuente en todas las personas que se vinculan sexo-afectivamente en internet.

Sextorsión: Cuando el material compartido de forma consentida en el sexting se usa con fines de extorsionar, o intimidar a la persona implicada en la práctica se considera sextorsión. Es el acto de utilizar dicho material con el fin de manipular, denostar y dañar. De igual modo este material puede ser obtenido a través de otros canales que no sean el sexting.

Suplantación de identidad (*catfishing*): Es la práctica de suplantar de manera no consentida y convincente la identidad de otra persona en el espacio digital, como puede ser a través de correo electrónico, cuentas personales o perfiles de redes sociales con el objetivo de difamar, intimidar, hostigar y/o humillar.

Violencia ejercida por grupos de personas en foros web : Publicación de contenidos visuales, audiovisuales, texto o audios que atentan contra la integridad de una persona. Incluye desde publicaciones de contenido sexual no consentido, denigraciones, amenazas y/o sugerencias de secuestros. Las agresiones pueden provenir de personas conocidas o desconocidas por la víctima, y tiene repercusiones en la salud mental y emocional, como en el desenvolvimiento de las personas en su día a día, coartando la sensación de seguridad y libertad. Afecta principalmente a mujeres, niñas y adolescentes. Un caso de interés público en Chile fue el del foro NIDO. org (2019), el cual albergaba una gran cantidad de fotografías íntimas, datos personales e información de mujeres y niñas en Chile.

Violencias ejercidas por grupos de personas a través de redes sociales:

Publicación de contenidos visuales, audiovisuales o texto que atentan contra la integridad de la persona. Afecta a personas y situaciones dentro de una comunidad específica, usualmente educativa. Es posible observarla a través de páginas de “Confesiones” en aplicaciones como X, TikTok o Instagram. En esta se envían mensajes al administrador de la cuenta, quien realiza una publicación de manera anónima, esperando que este genere comentarios de sus seguidores. Estos “secretos” suelen ser intimidades, opiniones personales, despectivas y generalmente ofensivas. Respecto a los comentarios que se generan tras la publicación incluyen desde burlas, hostigar, intimidar, humillar y/o denigrar.

Violencia facilitada por tecnologías (o violencia digital): Es cualquier acto de violencia cometido, agravado o incitado a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) y se puede manifestar mediante una plataforma o medio digital. Incluye agresiones en mensajerías, correo electrónico, aplicaciones móviles, redes sociales, foros, entre otros.

Violencia de género facilitada por tecnologías (o violencia de género digital): Es específica contra niñas, jóvenes, mujeres y personas de la diversidad sexual. Los ataques ocurren por razones de género y en el contexto de una sociedad desigual, machista y patriarcal que perpetúa la violencia estructural. Se centra en las cualidades físicas e intelectuales de la víctima, preferencias sexuales, gustos y sus relaciones; en la mayoría de los casos, los ataques tienen connotaciones sexuales.

Violencia político sexual facilitada por tecnologías: Es aquella que apunta hacia mujeres y personas LGBTIQ+ en un rol público, como es el caso de comunicadoras, políticas, artistas, comediantes, activistas, entre otras. En este tipo de violencia se entremezcla la tecnología y la misoginia y generalmente apunta de forma personalista a sus víctimas, atacándolas por su sexualidad, apariencia y capacidades. Busca acallar sus voces y desplazarlas del espacio digital.

¿Habías reconocido estas conductas como actos de violencia?

CAPÍTULO 2

Conversemos de los aspectos jurídicos de la violencia digital



- Primero es necesario aclarar que Chile carece de una legislación que regule la violencia digital.
- Debido a lo anterior, las víctimas de violencia digital deben recurrir a acciones conexas que pueden resultar insuficientes o ineficientes. Por ejemplo, es usual que se presenten acciones de protección por vulneración de derechos fundamentales no siendo muchas veces la vía más idónea.
- El consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas indicó ya en 2012, que los mismos derechos que las personas tienen fuera de internet también deben ser protegidos de manera online.
- Mujeres y personas LGBTIQ+ tienen mayor probabilidad de ser objeto de violencia a través de los medios digitales y sus ataques están más ligados a aspectos de la vida íntima y sexual, respecto a quienes les agreden también existen más probabilidades de que sean personas con un vínculo directo con ellas, en este caso ex parejas o personas de su entorno cercano.
- En el derecho internacional, la Convención Belem dó Pará no entrega una definición sobre la violencia digital, pero el artículo 1º contempla un concepto amplio de violencia, abarcando todas las formas en que esta se dirige en contra de las mujeres, por lo que constituye un instrumento con potencial transformador. Este instrumento se encuentra ratificado y vigente en Chile desde el año 1998.

Normas con potencial transformador:

El Mecanismo de Seguimiento de la Convención Belém do Pará (Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer) en su informe sobre Ciberviolencia y ciberacoso contra las mujeres y niñas (2022) la definió como “Cualquier acción o conducta en contra de la mujer, basada en su género, que le causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, económico o simbólico, en cualquier ámbito de su vida, la cual es cometida, instigada o agravada, en parte o en su totalidad, con la asistencia de las tecnologías de la información y comunicación”.



¿Y qué está pasando en Chile?

El 01 de diciembre de 2020 ingresa por moción el proyecto de ley que “proscribe, tipifica y sanciona la violencia digital en sus diversas formas y otorga protección a las víctimas de la misma” (Boletín 13928- 07) . Desde el 08 de julio el proyecto se encuentra en segundo trámite constitucional. El proyecto ha sufrido variaciones considerables en sus casi cuatro años de tramitación legislativa. Fue impulsado por distintas organizaciones de la sociedad civil, entre ellas ONG Amaranta.

Este proyecto de ley modifica el Código Penal, e incluye:

- Exhibición de imágenes o sonidos de acciones sexuales sin consentimiento.
- Envío, difusión o publicación de imágenes íntimas.
- Hostigamiento digital.
- Envío de registros sexuales no solicitados.
- Difusión de datos personales para ubicar a alguien.
- Agravantes (una circunstancia que hace que un delito sea considerado más grave, lo que puede resultar en una pena más severa. Por ejemplo, cometer un delito con premeditación puede serlo)

Al término de la redacción de esta guía, este proyecto sigue sin aprobarse, por lo tanto queremos contarte de otras leyes vigentes que pueden ampararnos:

Ley N° 20.536, sobre violencia escolar: Incorpora el acoso escolar por medios tecnológicos. Permite la creación de un Consejo Escolar o Comité de Buena Convivencia Escolar.

Ley de Violencia Intrafamiliar: Si bien no distingue los medios por el cual se ejerce la violencia, esta ley permitió que en el caso del comunicador Sebastián Eyzaguirre, este fuera condenado por correos electrónicos amenazantes e intimidatorios en contexto de la Ley de violencia intrafamiliar.



Ley 21.642 o “Ley Karin”: Modifica el Código del Trabajo y otros cuerpos normativos en relación al acoso laboral, sexual y la violencia en contextos de trabajo. Incluye el acoso laboral realizado a través de medios tecnológicos (conductas realizadas por cualquier medio).

Ley 21.369, regula el acoso sexual, la violencia y la discriminación de género en el ámbito de la educación superior: Define el acoso sexual e indica que la acción o conducta de connotación sexual puede ejercerse de forma “ virtual o telemática”.

Incorpora el modelo de prevención, de investigación y sanción de la discriminación y la violencia en espacios digitales. El único problema es a la hora de investigar, cuando quien ataca es una fuente anónima o no verificable.



CAPÍTULO 3

Afectaciones de la violencia digital



Daño y marca moral: La autora Mary Jordano afirma que atacar la reputación de una persona a través de la exposición de su propio cuerpo e identidad, causa daños íntimos, emocionales y sociales. Como lo plantea también, Rita Segato, se trata de “escribir en el cuerpo”, marcarlo y/o conquistarlo, para transformarse en propiedad de quien ataca y la forma en que quiere mostrarlo.

A continuación te presentamos una categorización que hemos realizado para poder visibilizar algunos impactos, de acuerdo a los distintos espacios desde donde se ejercen las violencias.

Exposición en memes, Páginas de confesiones	Difusión de fotografías Videos íntimos	Usurpación de identidad, ciberacoso
Vergüenza, humillación	Vergüenza, angustia, humillación, terror	Inseguridad, ansiedad
Más frecuente en hombres	Más asociado a mujeres y diversidades	Más asociado a mujeres y diversidades
Puede ir ligado a la “funa” o denuncia por prácticas de falta de responsabilidad afectiva	Se busca mostrar el cuerpo y la identidad de una persona para hacerla sentir insegura y expuesta	Se le “quita el control” de su identidad a la persona en internet
Quienes atacan pueden ser estudiantes o incluso amigos que no dimensionan la violencia, ni lo que impacta la huella digital	Puede estar asociado a violencias previas (física y psicológica en una relación). Alguien pudo sustraer el contenido mediante engaño o a través del robo del teléfono o computadora	Si proviene de alguien cercano, se intensifica el ataque y se liga a la exposición íntima



Por ello es tan importante que reconozcamos el vínculo que se establece entre el **cuerpo físico y el cuerpo digital**. El impacto de estas violencias atraviesa las pantallas e incluso las amplifica.

Lamentablemente el impacto de estas **no se acaba con “cortar” internet o cerrar cuentas**, muy por el contrario, estas acompañan a las personas e impactan en su vida, en sus cuerpos y en su salud física, psicológica y emocional.

¿Qué enfrentan las víctimas de violencia digital al denunciar?

Espacios inadecuados para denunciar: Las personas sobrevivientes sienten que las fiscalías o unidades de atención no ofrecen espacios seguros ni procedimientos adecuados para compartir su testimonio, temiendo que terceros escuchen o divulguen sus denuncias.

Desconocimiento de la violencia facilitada por tecnologías: Los funcionarios que reciben las denuncias no comprenden el impacto de las agresiones en línea y muestran poco interés, afectando el proceso legal.

Revictimización en el proceso de denuncia: Las personas encargadas de recibir las denuncias hacen comentarios condescendientes y cuestionan las prácticas de las sobrevivientes en el espacio digital, haciéndolas sentir que su denuncia no es importante.

Repetición de testimonios: Las personas denunciantes deben declarar su testimonio al menos tres veces ante diferentes instituciones, causando un gran desgaste emocional y obligándolas a revivir la agresión

Vacío legal: En la mayor parte de Latinoamérica, no existen leyes que aborden integralmente las múltiples expresiones de las violencias facilitadas por tecnologías. Lo que lleva a que muchas denuncias no sean ingresadas y si lo hacen, que no obtengan la justicia y reparación necesaria.



Por todo esto es que se hace sumamente importante saber acompañar, creando espacios de confianza y de contención.

Acompañante Digital: En los entornos comunitarios que buscan justicia frente a actos de violencia, surge la figura de el, le o la acompañante digital. A veces podemos convertirnos en acompañantes, sin darnos cuenta, al responder alguna solicitud de apoyo de las personas sobrevivientes que enfrentan estos casos. Podemos ser acompañantes aún sin ser expertos o expertas en tecnología: muchas veces somos un puente entre el apoyo profesional y quien está viviendo las violencias.

Las personas que trabajamos acompañando, somos parte de una infraestructura crítica de contención y apoyo, e independiente de si somos parte de un voluntariado, o de una institución, enfrentamos un gran impacto emocional. ¿Cómo lo sobrellevas tú? ¿Tienes alguna estrategia? ¿La violencia digital ha sumado más carga o estrés para ti?

¿Entonces, qué hacemos si nos enfrentamos a un episodio de violencia digital? ¿Qué consejos podemos entregar en una primera contención?



Crea un flujo de trabajo colectivo
(recrear este flujo de trabajo)

ESCUCHA ACTIVA

¡y sin juicios!

**IDENTIFICAR RED
DE APOYO**

nadie es una isla

**ALCANCES DEL
ACOMPAÑAMIENTO**

lo que podemos hacer

**DOCUMENTAR DE
FORMA SEGURA**

y evitar filtraciones



Consejos para el acompañamiento:

- Escuchar a la víctima (sin establecer juicios de valor), entendiendo que nunca es su culpa.
- Acompañala en la tarea de recolectar y guardar evidencias: pantallazos, audios, correos, enlaces de los perfiles, URL y páginas desde la que se ejerció la violencia.
- Bloquea y reporta cuentas. Puedes pedir ayuda a tu comunidad para realizarlo de forma masiva, pero siempre cuidando que la identidad de la víctima esté a resguardo. Si no es así, es mejor iniciar una denuncia sin exponerle.
- Acercarse y tejer una red de apoyo, generando un lugar seguro para quien sobrevive a la violencia. Si como organización o entidad trabajas a distancia, puede que tener una videollamada le haga sentir inseguro o insegura. Intenta conversar sobre la mejor manera de conversar y que esa persona se sienta cómoda.
- Si el caso está asociado a foros o páginas de confesiones, puedes sugerir un “detox” de redes sociales: este puede ser temporal y le ayudará a distraerse, hasta que pueda volver a habitar este espacio.
- Buscar acompañamiento profesional si se considera necesario
- También es importante mapear las redes de acompañamiento que tiene la persona que ha vivido violencia ¿tiene amistades? ¿su familia es un espacio seguro para hablar de estas cosas? muchas veces se necesita de alguien externo para introducir a sus personas cercanas sobre los hechos, más aún si no son nativos o nativas digitales.

¿Cómo podemos documentar los ataques?

Lo ideal es llevar una planilla o documento que detalle las acciones realizadas y por realizar. Esta documentación puede ser práctica para evitar exponer a la víctima a múltiples declaraciones, y puede orientar mejor sobre el origen del ataque y cómo abordarlo.



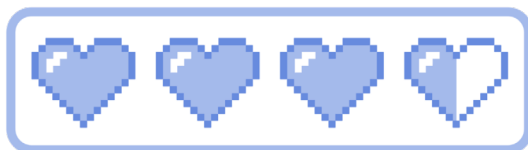
1. Descripción del caso
2. Frecuencia del ataque
3. Medios utilizados para el ataque
4. ¿Sabemos quién agredió? ¿Hay sospechas?
5. ¿Qué ha hecho la víctima al respecto?
6. Documentación de evidencia (pantallazos, URL, cuentas, mensajes, correos y otros)
7. Acciones realizadas previamente
8. Documentación final ¿hay respuesta? ¿se dio de baja el contenido? ¿hay que iniciar una denuncia en la Superintendencia de Educación o ante la PDI?

Esta información siempre debe ser resguardada de la mejor manera posible. En la sección **Caja de Herramientas**, te compartimos varios recursos para mejorar la seguridad de la información que manejas en línea. Recuerda que estás frente a datos sensibles, de personas que han vivido violencia. Cuídalos y genera estrategias comunitarias para resguardar el contenido. ¿Qué pasa si roban tu teléfono o computador? ¿En tu escuela, universidad o CFT manejan herramientas de seguridad digital? Quizás es momento de abrir la conversación sobre estos temas.



CAPÍTULO 4

Estrategias de autocuidado digital



Conversemos acerca del consentimiento dentro y fuera de Internet

Cuando entramos a internet, lo hacemos como si lleváramos una mochila: ahí van nuestros gustos personales, familia, amigos, las cosas que nos desagradan ¡incluso nuestra intención política! Todo lo que llevamos a este espacio digital es vulnerable, sobre todo las personas a las que queremos.

Algunas reflexiones sobre habitar internet:

Al subir una fotografía con uniforme escolar puedes estar indicando la edad, en qué curso y qué lugares frecuenta un o una adolescente. Esto le puede exponer a groomers.

Si usas la etiqueta de geolocalización inmediata que traen algunas apps como Instagram o X, puedes estar exponiendo a alguien de tu entorno. Quizás tu amiga vive violencia en el pololeo ¿has pensado que si das la ubicación exacta de ese café al que les encanta ir, le puedes estar dando indicaciones a su ex pareja de donde encontrarla?

Recuerda: habitar internet también significa hablar de consentimiento. Si tienes dudas, mejor pregunta si esa persona quiere ser etiquetada en tu contenido o si quiere aparecer en lo que publicas.

¿Y qué pasa si internet no está siendo un espacio amigable para ti, sin haber sufrido violencia?

Prácticas de autocuidado:

- Monitorea el contenido que ves.
- Lleva control de cuánto tiempo pasas en las distintas plataformas
- Puedes realizar un detox de redes sociales cuando lo estimes necesario: pueden ser horas, días o el periodo que estimes necesario; puede ser parcial, de algunas plataformas o saliendo de este espacio por completo.
- Elimina o deja de seguir cuentas que no te generen bienestar.
- Dale “me gusta” y sigue aquellas que te gusten y te hagan reír. ¡Alimenta tu algoritmo de vídeos de gatitos, perritos y seres adorables!



- Configura las aplicaciones que usas de acuerdo a tus necesidades. Hay plataformas que incluso pueden avisarte mediante alarmas cuando necesitas tomarte un descanso.
- No caigas en la inmediatez, ni la exijas. Si bien es sabido que todas las personas tienden a tener sus celulares al alcance de la mano, no significa que deban responder a la brevedad. Hay veces en que las personas no contamos con la disponibilidad emocional o anímica para responder.
- Comunica y establece límites: Para prevenir molestias esclarece tus preferencias, como por ejemplo mencionar que prefieres los Whatsapp a las llamadas telefónicas.
- No hagas suposiciones. Hay veces en que el teléfono corre solo y aunque la aplicación señale que una persona ha visto tu Historia, no necesariamente significa que haya sido así.
- Dirige tu atención. Evita el multitasking o multitareas. ¿Te has observado revisando el celular y conversando con una persona, mientras almuerzan y ven televisión? Nuestra capacidad mental no está desarrollada para ello, de hecho puede generar más estrés y agotamiento.
- No te compares, recuerda que se tienden a compartir sólo los buenos momentos, las mejores fotos y las mejores comidas. Dale espacio a la imperfección, y permítete dudar de todo.
- Sé flexible, ten en cuenta que estamos aprendiendo a habitar de mejor manera los espacios digitales.
- Educa a quién no esté tan familiarizado con las plataformas o dispositivos digitales.
- Conversa respecto a cómo te sientes habitando la red y crea nuevas formas de habitar internet, más amigables y sanas.
- No queremos que nadie se quede fuera de la red, así que seamos una red que nos contenga.

Y ten en cuenta que aunque lo digital esté hecho para mantener nuestro interés, no significa que toda nuestra atención debe estar en ella.



Otras herramientas prácticas

Incorporar la seguridad digital como todas las estrategias que colectiva e individualmente utilizamos en Internet para protegernos de ataques, comentarios y/o situaciones que puedan afectar nuestra integridad física y psicológica.

¿Es posible tener 100% de seguridad en línea?

No hay manera posible de estar 'seguras y seguros' al 100%, pero sí podemos tomar medidas para cuidar nuestras acciones digitales y así minimizar riesgos. Es por esto que hablamos de resiliencia digital, porque implica la capacidad de reponerse ante una situación adversa. Tanta es su relevancia que hoy se torna un asunto político, que se refiere a los cuidados personales y privados, como a los ámbitos colectivos y comunitarios.

Entonces, para el cuidado debemos:

- Entender internet como un todo, un espacio más del día a día.
- Conocer qué violencias y riesgos hay en este espacio y a cuales puedo estar expuesta/o/e.
- Incorporar progresivamente estrategias de cuidado personales y colectivas.
- Tener una caja de herramientas a la mano en caso de exponernos a algún riesgo (y compartir la información).

Empieza con pequeñas acciones:

- Dedica unos minutos a la semana a explorar las opciones de Privacidad y Seguridad de tus redes sociales y dispositivos.
- Que tu teléfono cuente con bloqueo (ojalá pin); al igual que tu computador.
- Activa la verificación de dos pasos en correo, redes sociales y mensajerías.
- Conoce qué tan seguras son las aplicaciones de mensajería que utilizas.

¡Y CREA CONTRASEÑAS BACANES PARA CADA PLATAFORMA!



Idealmente reemplaza vocales por números, y agrega símbolos. Tampoco repitas tus contraseñas en cada cuenta, ni las dejes guardadas en sitios poco claros.

Caja de herramientas:

Para acompañar en la búsqueda de documentación y reporte de la violencia digital de género (sobre todo en caso de difusión de contenido íntimo sin consentimiento)

Visita: <https://acoso.online>

Si quieres explorar la forma en que tu organización o comunidad maneja información sensible en internet y mejorar tus estrategias de cuidado digital.

Visita: <https://derechosdigitales.org/microsd>

Un detox de redes sociales implica conocer nuestra huella digital, es decir todos los datos personales nuestros que están en internet. Para ello puedes apoyarte en Data Detox que a través de pequeñas configuraciones puede ayudarte a reducir tu información sensible y aprender de configuraciones y herramientas.

Visita: <https://datadetoxkit.org/es>

Para hablar de violencia digital en espacios educativos de enseñanza básica, media y superior puedes revisar estos materiales que trabajamos como ONG Amaranta, Todo Mejora, y Fundación Interpreta, para el programa Ciudadanía Digital de la Universidad Adolfo Ibáñez, son juegos lúdicos para trabajar en el aula, pero también con tu organización, grupo de amigos y más.

Visita: <https://ciudadaniadigital.uai.cl/categoria/talleres-de-trabajo/>



Conoce dónde pedir ayuda ante casos de violencia digital:

WHATSAPP VIOLENCIA DIGITAL DE LA PDI: Cuenta de la Policía de Investigaciones (PDI) para víctimas de violencia digital que requieran orientación y/o denunciar. Atención gratuita al +56934599762

STOPNCII: Para evitar que se suban (o para dar de baja) imágenes y videos íntimos de personas mayores de 18 años. Funciona con una tecnología de hash (especie de huella digital que se le hace a tu contenido y que permite identificarlo y darlo de baja). Puede bajar imágenes y videos de Meta (FB, IG, Messenger), Snapchat, TikTok, Bumble, OnlyFans, Reddit y varias plataformas de contenido para adultos.

Visita: <https://stopncii.org/>

TAKEITDOWN: Funciona igual que Stop NCII, pero apunta a juventudes y niñeces cuyas imágenes íntimas (parciales o explícitas) han sido difundidas o se han amenazado con difundir.

Visita: <https://takeitdown.ncmec.org/es/>

VITA-ACTIVA.ORG: Línea de ayuda latinoamericana para activistas y mujeres sufriendo violencia. Si estás experimentando estrés, trauma, crisis, cansancio crónico y/o violencias de género puedes escribirles y te acompañarán con una primera atención y orientación.

Visita: <https://vita-activa.org/>

○ envía un Whatsapp o Signal: +5215581711117

HABLEMOS DE TODO: Plataforma web del INJUV atendida por profesionales de la salud mental y enfocada en jóvenes para hablar sobre diferentes temas (salud mental, salud sexual, salud reproductiva, violencias y autocuidado). Atención de lunes a viernes de 10:00 a 21:00 hrs.

Visita: <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl>



Que esta información que te entregamos pueda ayudarte y se comparta desde tus propias manos, para permitirnos seguir soñando con crear una internet más segura, más amigable y libre de violencias <3

Referencias para la elaboración de esta guía:

- 2024. Toma el control. Valentina Luza y ONG Amaranta.
- 2023. Violencia política sexual y digital en internet, Karen Vergara y ADC.
- 2022. Guía contra la violencia de género en línea, ONG Amaranta.
- 2020. ¿Cómo documentar de forma empática y segura los casos de violencia de género en Internet? Constanza Figueroa y Steffania Costa. Acoso.Online.
- 2018. Guía práctica para tratar casos de pornografía no consentida en recintos educacionales. Acoso.Online

Si deseas compartir esta guía, considera citar siempre a ONG Amaranta por su autoría en este trabajo. De esta misma manera te invitamos a contactarnos para recibir una charla, seminario o espacio de formación teórico práctico. Cada aporte a nuestra organización permite sustentar este trabajo y seguir llevándolo a las comunidades que más lo necesitan.

Escríbenos a
voces@amarantas.org

Síguenos en
@amarantaong



*Esríbenos a: voces@amarantas.org
Síguenos en: [@amarantaong](https://www.instagram.com/amarantaong)*