



KIT DIGITAL

DE BUENAS PRÁCTICAS DE COMUNICACIÓN JOVEN NO-VIOLENTA Y PREVENCIÓN DEL ACOSO SEXUAL EN LAS REDES



MINISTERIO
DE IGUALDAD



Mujer y
Sociedad



MADRID

ÍNDICE

Autoría y Reconocimientos

Acrónimos

1. Qué es el kit digital: Objetivos

2. Cómo se ha elaborado: Metodología

3. Vida digital y acoso en redes:

3.1. ¿Qué forma tiene el acoso y la violencia en las redes? Glosario

3.2. Datos: mujeres jóvenes

3.3. Perfil de los agresores

3.4. Legislación

4. KIT DIGITAL: 12 HERRAMIENTAS

4.1. Caja de tips-CONSEJOS PRÁCTICOS

4.2. Checklist de privacidad: ¿TIENES ESTO ACTIVADO?

4.3. Infografía CÓMO DETECTAR LA VIOLENCIA

4.4. Cápsula Legal LO QUE TE PASA SIN TU CONSENTIMIENTO... PUEDE SER DELITO

4.5. Carrusel Instagram: Normalización y silencios cómplices ¿QUÉ HACES CUANDO VES HATE?

4.6. Story Get ready with me (GRWM) ME DIJO QUE ERA POR AMOR

4.7. Post sabías que... MASCULINIDADES DIGITALES Y CULTURA PATRIARCAL

4.8. TikTok vlog TÚ QUÉ HARÍAS

4.9. Reel-shorts- TikTok NO ES CONTRA ELLOS, ES CONTRA EL MACHISMO

4.10. Reel ViBE NO ES TU IMAGEN, ES SU CONTROL

4.11. Guion de reel Instagram ENTÉRATE, DELITOS DIGITALES

4.12. Caja de herramientas- kit de frases "PARA NO QUEDARSE CALLADA"

5. Webgrafía y recursos

AUTORÍA Y RECONOCIMIENTOS

Este kit digital se ha realizado gracias a las aportaciones de treinta jóvenes en diferentes fases del proyecto a lo largo de más de un año de trabajo.



Asmae el Kasri
Adriana Rodríguez
Aitor Regaño
Basma El Badani
Brais Seoane
Claudia M^a de Gonzalo
Dikra Jaatit
Edgar E. Bravo
Eiman Esrifi
Elena Criado
Eva Nuria García
Javier Martínez
Jia Jing Ye

Leire Regaño
Luis Miguel Gómez
Luz Gilarte de Nigris
Macarena Erviti
María Enguídanos
María Ruíz
Mariana García
Oscar Méndez
Paula Latorre
Scarlet Zapata
Soulafa El Hassani
Sukaima El kasri
Teresa Tovar

Y Pilar Sánchez, autora del dibujo de la portada.

A todas y todos, muchas gracias. Queremos hacer un reconocimiento especial a Asmae El Kasri, por su valiosa participación en la creación de la Sección Joven de Mujer y Sociedad en 2022, junto a Mariana y Edgar, durante sus prácticas del *Máster Interdisciplinario en Violencia de Género* de la Universidad Internacional de Valencia. Desde entonces, Asmae continúa colaborando activamente como facilitadora de los grupos jóvenes JFG, y como coordinadora del Think-Tank de jóvenes activistas digitales para erradicar la violencia en redes sociales. Además, es cocreadora de la comunidad VIBE (Violence Intervention for a Better E-space), un espacio innovador para el activismo digital feminista.

14 octubre de 2025

Rocío Rodríguez

Coordinadora del Proyecto Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales, Mujer y Sociedad.

ACRÓNIMOS

...para que te vayan sonando

AEPD	<u>Agencia Española de Protección de Datos</u>
CFSE	Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado
GRWM	Get ready with me (“Prepárate conmigo”)
GPS	Global Positioning System (“Sistema de Posicionamiento Global”)
IA	Inteligencia Artificial
INCIBE	<u>Instituto Nacional de Ciberseguridad</u>
JFG	Joven Focal Group
LO	Ley Orgánica
LOPVI	<u>Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia</u>
ONTSI	<u>Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad</u>
ONU	Organización de las Naciones Unidas
OSI	<u>Oficina de Seguridad del Internauta</u>
TFVAW	Technology-facilitated Violence against women (Violencia facilitada por la tecnología contra las mujeres)
UNFPA	<u>United Nations Fund for Population</u> (dedicado a la violencia sexual, la maternidad, los derechos reproductivos, etc.)
VG	Violencia de Género
GbV	Gender-based violence (violencia basada en género)
VD	Violencia digital

1. QUÉ ES EL KIT DIGITAL

El **Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta es una herramienta** cocreada por y para jóvenes nativ@s digitales a partir de sus propias narrativas, reflexiones y experiencias sobre cómo prevenir el acoso y los comportamientos nocivos en entornos digitales. El contenido del Kit ha sido adaptado para un doble uso:

- **FORMATO DIGITAL** para las Redes Sociales: lenguaje apropiado, asertivo, ético y no violento.
- **GUÍA DIDÁCTICA** para el **CURSO** de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales: enfoque pedagógico-formativo dirigido a profesorado de educación juvenil.

El **OBJETIVO** del kit es ofrecer herramientas comunicativas accesibles y efectivas que permitan a l@s jóvenes detectar, visibilizar y rechazar el acoso y otras formas de violencia sexual y de género en los entornos digitales, promoviendo una cultura de respeto y cuidado colectivo en la red. Adicionalmente incorpora referencias al marco legal español.

- **QUÉ SON "BUENAS PRÁCTICAS"**. Una **buena práctica** es una acción, proyecto o iniciativa, que genera cambios positivos, es replicable y está alineada con valores transformadores. En el contexto de la violencia digital, la llamamos así cuando cumple con 10 criterios clave: participación juvenil, perspectiva de género e interseccional, enfoque multicultural, innovación, metodología clara, sostenibilidad, alineación con políticas públicas, uso responsable de recursos, evaluación constante y enfoque no adultista.
- **POR QUÉ EL ENFOQUE NO ADULTISTA**. Porque si queremos prevenir la violencia digital, no basta con proteger a l@s jóvenes: hay que empoderarl@s. Este enfoque permite: Escuchar sus experiencias sin juzgar; Diseñar herramientas con ell@s, no solo para ell@s; Validar sus formas de comunicar, sentir y resistir.
- **CÓMO LO HEMOS APLICADO**. Se han creado espacios jóvenes de diálogo, sin jerarquías, promoviendo la autonomía; el Kit se ha diseñado sobre ideas, testimonios y propuestas de jóvenes; con un lenguaje accesible, cercano y respetuoso.

Con todo ello, el **Kit Digital** constituye una herramienta educativa, preventiva y transformadora, con impacto real en la vida de las jóvenes. El Kit se ha desarrollado entre 2024 y 2025 en espacios de participación impulsados por la Asociación Mujer y Sociedad en la Comunidad de Madrid y la Comunidad Valenciana, en el marco de sendos proyectos respaldados por el Ayuntamiento de Madrid (fase piloto 2023 y anualidad 2025) y principalmente por el Ministerio de Igualdad (anualidad 2024).

2. CÓMO SE HA ELABORADO: METODOLOGÍA

El contenido del Kit se ha generado a través de estrategias de investigación-reflexión-acción participativa, análisis de discurso y metodologías colaborativas con jóvenes, lo que garantiza su relevancia y autenticidad.

La **“Sección Joven”** de **Mujer y Sociedad**, creada en 2023, fue la semilla de un grupo diverso que en 2024 se constituyó como una comunidad de Telegram. Con el impulso del proyecto “Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales”, Mujer y Sociedad promovió más cuidadosamente la participación directa y autónoma de jóvenes que, de manera voluntaria, se sintieron interpelad@s y/o tenían un perfil de activismo cercano al movimiento asociativo.



De esa forma la comunidad se consolidó en torno a doce jóvenes —diez mujeres y dos hombres—. Este grupo tuvo la oportunidad de desarrollar una metodología para reunirse periódicamente, convocando a más jóvenes en la medida de lo posible, con objeto de reflexionar sobre las violencias ejercidas en redes sociales, formulando sus propias preguntas y respuestas desde una perspectiva transformadora.

El **“Joven Focal Group” (JFG)** es la modalidad diseñada para las reuniones en el marco del proyecto. Consiste en un grupo conformado por entre 8 a 12 personas jóvenes de distinta edad, nacionalidad, sexo, género, personalidades y procedencia, que tienen en común ser **nativ@s digitales** (usan mayoritariamente las redes sociales para comunicarse en su vida cotidiana) y tener entre 18 y 27 años. El objetivo de los JFG es fortalecer la **participación** y la **capacidad de incidencia** de los/as jóvenes en torno a temas de su interés. Son incentivad@s por Mujer y Sociedad bajo la premisa de que sus aportes al proyecto son especialmente valiosos por ser agentes de cambio con compromiso y por tener mucho que aportar al ser conocedores/as genuinos del mundo digital. Los JFG se dotaron de metodologías propias para la convocatoria, creación de debates, técnicas de moderación y tratamiento de temas sensibles. Para ello se contrató a una joven facilitadora, la cual, junto a Mujer y Sociedad, facilitó debates en diferentes espacios en torno a la pregunta: **“¿Cómo pueden l@s jóvenes nativ@s enfrentar el acoso y la violencia sexual y de género en las redes a través de una comunicación asertiva?”** ¹.

Mediante el impulso de otros proyectos, este espacio se ha cuidado para hacerlo más seguro, participativo y formal, y con vocación de permanencia, dando lugar al ThinkTank.

¹ El JFG presencial organizado en Madrid en conmemoración del 25N de 2024 sirvió para el lanzamiento público del proyecto Kit Digital en las RRSS. Otros JFG en modalidad presencial han tenido lugar en marzo, abril y octubre de 2025 en Valencia y Madrid.

El **Think-Tank de jóvenes activistas digitales para erradicar la violencia en redes sociales** es una iniciativa pionera que combina el trabajo colaborativo online con encuentros presenciales. Este grupo mantiene contacto permanente a través de canales digitales y se reúne periódicamente para profundizar en la construcción de narrativas juveniles que interpelen a otr@s nativ@s digitales, eminentemente de la **Generación Z**. Su propósito es generar contenidos, discursos y estrategias comunicativas que contribuyan a prevenir el acoso y las violencias de género en entornos virtuales, desde una mirada ética, inclusiva y comprometida con el cambio social. El proceso de reflexión y construcción conjunta de narrativas ha dado lugar al Kit Digital, pero también ha servido para suscitar:

- ✓ El aprendizaje, la capacidad de incidencia, la innovación, la creatividad y la empatía;
- ✓ El desarrollo de habilidades de comunicación (lenguaje no sexista y no violento);
- ✓ El trabajo en equipo, el intercambio y la generación de vínculos entre jóvenes;
- ✓ La (auto)estima personal y colectiva.

En 2025 y 2026 Mujer y Sociedad dedicará esfuerzos a fortalecer el Think-Tank, promoviendo el activismo digital, y a apoyar la difusión del Kit digital (en formato pedagógico o en formatos específicos para redes, como cápsulas, infografías, posts, videos o reels) y campañas temáticas promovidas por jóvenes.



3. VIDA DIGITAL Y ACOSO EN REDES

La tecnología digital transformó radicalmente la comunicación y la vida cotidiana, generando redes globales que impactan todos los ámbitos: educación, salud, trabajo, comercio, entretenimiento e incluso nuestras formas de pensar y relacionarnos. La “vida digital no es una dimensión ajena a la realidad, sino parte integral de ella. Para adolescentes y jóvenes, las redes sociales se han convertido en su principal medio de socialización, donde aprenden, se expresan, compiten, cooperan y construyen su identidad. Sin embargo, el ciberespacio también reproduce nuevas formas de violencia de género, como el *stalking*, la *sextorsión* o el *sexpredding*, que afectan especialmente a mujeres jóvenes. Aunque existe preocupación entre la población adulta por la normalización de estas violencias, el enfoque no debe ser limitar el acceso digital, sino garantizar el derecho de las jóvenes a habitar redes sociales libres de violencia. Comprender estas dinámicas es clave para prevenir, educar y transformar.

3.1. ¿QUÉ FORMA TIENE EL ACOSO Y LA VIOLENCIA EN REDES? GLOSARIO

Definir este la **violencia digital** es fundamental². En este kit se la define como:

La que se perpetra utilizando las tecnologías online con los mismos propósitos de dominación, acoso, sumisión, engaño y para forzar a mantener relaciones de carácter sexual sin el consentimiento de las víctimas en entornos digitales.

Dicho de otra manera, todo ataque de carácter machista y sexista contra las mujeres jóvenes en el espacio digital es una forma de **agresión sexual o violencia basada en género**.

Algunas de estas agresiones tienen formas ya conocidas offline: control, celos, dominación (provenientes de la pareja o expareja). Otras como el acoso sexual se da offline y online a través de conversaciones no deseadas, insistir, enviar mensajes que la otra persona no desea, mostrar partes del cuerpo del agresor que las jóvenes no han solicitado, abusar de situaciones de confianza para lograr acceso carnal “digital” con engaño, bien a través de fotos o videos o en citas.

Todo, o casi todo ello, son delitos y tienen nombre.

² En la actualidad, no existe una definición consensuada a nivel mundial. Términos como “violencia en línea” y “violencia contra las mujeres relacionada con la tecnología de la información y las comunicaciones”, “ciberviolencia contra las mujeres y las niñas”, “violencia facilitada por la tecnología” y “violencia de género en línea”, “ciberviolencia”, “violencia de género en contextos digitales”, se utilizan indistintamente. En el Kit usamos el término *violencia digital contra las mujeres y las niñas* o VD.

GLOSARIO

ACOSO SEXUAL EN LÍNEA: Incluye mensajes no deseados de naturaleza sexual, comentarios inapropiados sobre el cuerpo o la apariencia de alguien, solicitudes de imágenes o videos sexualmente explícitos sin consentimiento e intimidantes.

GROOMING: Proceso en el que una persona adulta establece una relación de confianza con un(a) menor de edad en línea, incluyendo la manipulación emocional, con el propósito de obtener imágenes sexuales o involucrar al menor en actividades sexuales.

COSIFICACIÓN: Tratar a una persona como un objeto sexual, reduciendo su valía y dignidad a su apariencia física. Pueden ser comentarios, mensajes o publicaciones que sexualizan su cuerpo sin su consentimiento.

SEXPREADING: Compartir contenido íntimo de una persona en el entorno digital sin su consentimiento. Dicho contenido puede haber sido enviado por la mujer de manera voluntaria a su pareja o ligue, pero no para ser difundido en grupos o redes.

SEXTORSIÓN: Cuando alguien utiliza información o imágenes íntimas obtenidas sin consentimiento para chantajear o extorsionar a otra persona.

PORNOVENGANZA (pornografía no consentida): Cuando la difusión de imágenes/vídeos sexualmente explícitos se hace en forma de castigo o interesada.

SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD: Cuando se utiliza el perfil de otra persona para crear cuentas falsas o publicar anuncios con contenido sexual sin consentimiento (regulado en el artículo 401 del Código Penal español). Con este pueden concurrir otros, como **delitos contra la intimidad** (si se accede o difunde información privada, imágenes o datos personales), y **falsedad documental** (manipulados para simular identidad).

COMENTARIOS SEXUALES OFENSIVOS: Esto incluye comentarios vulgares, humillantes o lascivos.

HAPPY SLAPPING: Grabar agresiones sexuales y subirlas a las redes.

SUGAR DATING: Nuevas formas de explotación sexual a través de webs pornográficas en webcams, vendidas como espacios románticos. En **Onlyfans** se captan mujeres jóvenes para que suban contenido de carácter sexual a cambio de recibir dinero por las personas, en su mayoría hombres, que estén suscritos a su perfil y pagan para acceder a contenido sexual³.

ZOOMBOMBING: Práctica perturbadora de interrumpir una llamada de videoconferencia, o infiltrarse en ella en forma de intrusión indeseada (bombardear), y mostrar a la persona o personas participantes de forma inesperada material con contenido misógino o de carácter sexual (o xenófobo, etc.).

DEEPPFAKE: Publicación y difusión de noticias falsas, en este caso de carácter íntimo o sexual, cuyo objetivo es desinformar, manipular, humillar y/o difamar.

³ Roma de las Heras, Federación de Mujeres Jóvenes, en [Seminario Violencias digitales hacia las mujeres jóvenes - OSM Formación](#), consultado el 30 de diciembre de 2024.

Todas estas formas de agresión se dan no porque exista la tecnología online, sino porque existen las violencias machistas. En todas sus formas, más o menos graves, violan el derecho de las jóvenes a relacionarse, habitar, disfrutar o probar/vivir el sexo dentro del ciberespacio (lo que se conoce como sexting), que es su medio digital nativo. Esto tiene o puede tener **consecuencias devastadoras** para la persona afectada, especialmente las más jóvenes o las chicas en situación de vulnerabilidad, incluyendo daño emocional, aislamiento, soledad, miedo, trauma o repercusiones legales.

A continuación, se presentan algunos datos relevantes que permiten dimensionar esta problemática y entender la urgencia de abordarla desde la prevención, la educación y la sensibilización, en este caso a través del Kit digital.

3.2. DATOS: MUJERES JÓVENES⁴

Stalking (acoso en redes):

- **3 de cada 4** adolescentes han sufrido violencia sexual digital.
- El 26% de las mujeres jóvenes entre **16 y 24 años** ha sufrido stalking más de una vez.
- En mujeres mayores de 24 años, el porcentaje baja al **14%**.
- El **51,7%** de las jóvenes acosadas identificaron al agresor como un **amigo o conocido**.
- Casi el 50% de la población ha recibido contenido erótico sin consentimiento.

Plataformas con mayor incidencia de acoso online:

- Instagram: 35%
- WhatsApp: 28%
- Facebook: 20%

Tipos de violencia más frecuentes en redes sociales:

- **Insultos y lenguaje ofensivo:** presentes en el 77% de los casos
- **Humillaciones por apariencia física:** 64%
- **Intimidación:** 61%
- **Acoso sexual:** 58%
- **Nuding:** difusión de contenidos sexuales no consentidos.

⁴ Fuentes: *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019, Ministerio de Igualdad; Guía para Familias. Prevención de ciberviolencias machistas (Federación de Mujeres Jóvenes, 2024)*; y otros datos sobre acoso en redes sociales extraídos de estudios y observatorios especializados en violencia digital en España, como [INCIBE](#), la [Oficina de Seguridad del Internauta \(OSI\)](#), la [Fundación ANAR, ONTSI](#), el Centro Reina Sofía de [FAD Juventud](#), la [Plataforma de Infancia](#), la [Fundación para la Convivencia Aspacia](#) o el [Observatorio de la Infancia y la Adolescencia de Andalucía](#), entre otros, como el proyecto [bE-SAFE](#), el [Proyecto Social Emergi](#), la plataforma [Te pongo un reto](#) y la [Fundación Cibervoluntarios](#).



3.3. PERFIL DE LOS AGRESORES

Muchas formas de violencias machistas de carácter sexual en entornos digitales contra las mujeres jóvenes provienen de **varones cercanos al entorno familiar** y de círculos de amistad y confianza de las víctimas. Para ellos, como para los **agresores desconocidos** y victimarios en general, la tecnología sirve o facilita (bajo el anonimato) la perpetración de violencias con estrategias de engaño, intimidación, miedo o amenazas en espacios digitales, públicos o privados.

Conocer el perfil de los agresores es clave para entender cómo se produce la violencia y, por tanto, cómo prevenirla.




¿Qué sabemos sobre el perfil de los agresores?

Según estudios recientes del Ministerio del Interior y observatorios especializados:

 **Son mayoritariamente hombres jóvenes**, aunque también hay casos en adultos.

 **Utilizan el entorno digital para ejercer control, humillación o chantaje**, muchas veces en relaciones de pareja o expareja.

 **Se esconden tras seudónimos o cuentas falsas**, lo que dificulta la identificación.

 **Aprovechan el conocimiento técnico** (apps espía, GPS, hackeo de cuentas) para vigilar o acosar.

 **Actúan en redes sociales populares** como Instagram, TikTok o WhatsApp, donde la exposición es alta.

 **Normalizan el acoso como “broma” o “celos”**, lo que invisibiliza el daño.

El anonimato y el alcance generalizado de los espacios en línea han creado un marco propicio para los victimarios.

Por **EJEMPLO**, usar las aplicaciones de ligue y citas online, y erotismo, como:

TINDER para acercarse, engañar, acceder o abusar de sus víctimas.

TIKTOK donde empoderarse significa “explotar” la erotización de las mujeres jóvenes bajo el ideal de libertad.

ONLYFANS, una plataforma que promueve el capitalismo a ultranza promoviendo que mujeres muy jóvenes quieran ganar dinero con la explotación de su capital erótico (porque es lo que esperan los chicos de ellas).

El ciberespacio y las plataformas están repletas de **formatos patriarcales** y **misóginos**.



Proyecto Social Emargi
1.102 seguidores
1 semana

¿Millonarias por enseñar unos pies o un pasaporte a la explotación sexual?

OnlyFans irrumpió con una promesa tentadora: dinero fácil, control total y libertad financiera. Pero... ¿es realmente así? 🤔

- Las cifras no mienten.
- Las consecuencias emocionales son reales.
- El "empoderamiento" parece tener dueño.

Analizamos la cruda realidad detrás de las plataformas que venden independencia, pero terminan en explotación.

Guarda este post si te ha hecho reflexionar y compártelo para que llegue a más personas.

#EducaciónDigital #EmpoderamientoFemenino #ExplotaciónSexual
#CulturaDigital #OnlyFans #Feminismo
#IgualdadDeGénero

¿MILLONARIAS POR ENSEÑAR UNOS PIES O PASAPORTE A LA EXPLOTACIÓN SEXUAL?

La promesa de dinero fácil que esconde una realidad mucho más oscura.



En todos estos casos el patrón es el mismo: la posición de superioridad o poder del varón frente a la intimidación y sumisión a las mujeres, el engaño y la presión (acoso).

Es importante destacar, y necesariamente debe también ser estudiado en profundidad cómo los hombres jóvenes están sometidos por la misma cultura patriarcal exacerbada en el mundo digital a la exigencia de una masculinización erótica exhibicionista, influenciada por la **porno-socialización**. Esto se relaciona con la cultura de la violación, la agresión y la desprotección digital de la infancia y la juventud.

Se precisa un enfoque educativo y emocionalmente inteligente para desnaturalizar estas prácticas y comportamientos nocivos para la salud de los jóvenes, así como de las jóvenes, empoderar a las víctimas y fomentar una cultura digital basada en el respeto, el autoconocimiento, la empatía y la no violencia. Existen muchas propuestas para la sensibilización sobre nuevas masculinidades, que no caben aquí por cuestiones de espacio. Lo que es clave es presentar propuestas que **no criminalicen a los chicos jóvenes**, pero sí **visibilicen las dinámicas de poder y control** que se reproducen en redes.



Se trata de entender cómo también ellos son víctimas de un modelo que les exige dominar, competir y no sentir. Y cómo esta presión puede derivar en comportamientos nocivos para ellos y su entorno.



3.4. LEGISLACIÓN

Frente al escenario anterior, y para promover una cultura digital basada en el respeto, la equidad y el cuidado mutuo, las instituciones y muchas entidades sociales tratan de difundir datos y estudios sobre el impacto emocional y social que esta violencia tiene sobre los jóvenes, y especialmente sobre las jóvenes, y proponer medidas y estrategias, aún insuficientes. Además de la Constitución Española, que ampara múltiples derechos y libertades, el **marco legislativo** español, mediante la LO 1/2004 y las reformas del Código Penal, y nuevas normas, tipifica delitos como el acoso digital, la suplantación de identidad o la difusión no consentida de imágenes.



- **Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, es una norma legislativa muy avanzada para aquel año 2004 en la lucha contra la violencia de género, pero ceñida a las relaciones de pareja.
- **Ley Orgánica 8/2021 de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI)**: garantiza los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes a su integridad física, psicológica y moral frente a cualquier forma de violencia, incluyendo la digital.
- **Ley Orgánica 10/2022, de garantía integral de la libertad sexual**: modifica el Código Penal español para establecer que cualquier acto contra la libertad sexual realizado sin consentimiento constituye un delito de agresión sexual. El **consentimiento** se convierte así en el eje central de la ley, entendido como una expresión libre, consciente y voluntaria. Este enfoque legal refuerza la necesidad de promover una cultura del consentimiento también en los entornos digitales.
- **Proyecto de Ley Orgánica para la protección de menores en entornos digitales** (abril de 2025): busca proteger a las personas menores de edad en el entorno digital, reconociendo los riesgos asociados a la exposición a contenidos nocivos, el acoso, la suplantación de identidad y otras formas de violencia digital. Aunque su foco está en la infancia y adolescencia, sienta bases importantes.
- **La regulación de plataformas por los derechos digitales**: existe un Código de Conducta contra la Incitación al Odio en Internet, promovido por la Comisión Europea. En España se trabaja en una futura ley para reforzar la gobernanza democrática de los servicios digitales. Las presiones de las empresas y negocios y la falta de directivas europeas ralentizan la búsqueda de soluciones que obliguen a las plataformas a:
 - Tener canales de denuncia accesibles, claros, eficaces
 - Ser transparentes con sus algoritmos, comprometerse a la no manipulación digital
 - Combatir la desinformación, deshabilitar contenidos, retirar fotos/vídeos rápido.

♦ EJEMPLOS DE MEDIDAS DE EMPRESAS⁵:

INSTAGRAM: crearon las **cuentas privadas** por defecto para adolescentes. Las “Teen Accounts” son dirigidas a jóvenes de entre 13 y 17 años. Estas cuentas limitan automáticamente quién puede contactarles y qué contenido pueden ver, ofreciendo una experiencia digital más protegida. La plataforma advierte que, mientras las cuentas públicas permiten que cualquier persona acceda al perfil y publicaciones, las cuentas privadas restringen el acceso únicamente a seguidores aprobados, incluyendo fotos, vídeos y listas de contactos. Son cuentas, por tanto, que limitan automáticamente las personas que pueden ponerse en contacto con los y las adolescentes, así como el contenido que pueden ver.

FACEBOOK: para personas usuarias que vean una publicación o comentario ofensivo, violento o que vulnera sus derechos, pueden hacer clic en los tres puntos (“”) de una publicación o comentario y seleccionar "Denunciar publicación". Se abre un proceso para especificar el motivo de la denuncia:

- Discurso de odio
- Acoso o bullying
- Contenido sexual no consentido
- Suplantación de identidad
- Información falsa o dañina

Una vez elegida la categoría, Facebook revisa el contenido y puede tomar medidas como eliminarlo, bloquear al agresor o limitar su cuenta.

TINDER: tiene funcionalidades de seguridad, como la **verificación de perfil mediante video selfie**, el sistema **Share My Date** para compartir detalles de citas con personas de confianza y el uso de **inteligencia artificial (IA)** para detectar lenguaje inapropiado. Estas herramientas permiten a l@s usuari@s responder ante mensajes incómodos y facilitar denuncias, reforzando la seguridad en el entorno digital de las citas (Tinder y la Fundación Aspacia reforzaron estas herramientas para identificar y prevenir comportamientos violentos, en el marco de la campaña conjunta #MiSafeSpace en 2024. Aspacia impartió formación específica⁶).



⁵ En el [Instituto Nacional de Ciberseguridad de España \(INCIBE\)](#) se encuentran guías de seguridad para todas estas redes y otras como WhatsApp, Twitter, YouTube, etc. Y tiene una sección para jóvenes.

⁶ <https://efeminista.com/tinder-aspacia-fomentar-relaciones-seguras-consentidas-internet/>. Tinder, lanzada en 2012, cuenta con más de 630 millones de descargas que han dado lugar a 97.000 millones de *matches*. 50 millones de personas usuarias al mes, 190 países y 45 idiomas.

4. KIT DIGITAL: 10 HERRAMIENTAS

CONTENIDOS: Fruto de todo lo anterior, teniendo en cuenta las prioridades de las y los jóvenes participantes, así como la evolución de la violencia digital y de su combate, se elaboraron los contenidos que a continuación se presentan, aglutinando herramientas conceptuales, datos de contexto, preceptos legales y narrativas de nativ@s digitales. Así, el kit digital es una **herramienta preventiva y con enfoque feminista y transformador frente a la desigualdad de género y las conductas machistas en las redes sociales.**

Es una herramienta que fomenta la implicación directa de l@s jóvenes en la detección, visibilización y prevención de estas violencias y que, al incluir algunos conceptos legales permite vincular las prácticas comunicativas juveniles con los derechos reconocidos legalmente, empoderando a l@s jóvenes para identificar, prevenir situaciones que vulneren su libertad sexual y conocer cuándo son constitutivos de delito y cómo denunciar.

En el marco del proyecto mencionado, el Kit digital nace con unas primeras piezas:

- 1 caja de herramientas de lenguaje
- 2 infografías: tips
- 1 caja herramientas digitales para identificar el acoso
- 1 cápsula informativa sobre identificación y reporte de comportamientos abusivos.



👉 A lo largo de los meses de trabajo con jóvenes, en 2025 el Think-Tank ha sido reforzado en el área de comunicación y redes sociales. Más piezas y herramientas digitales están en continuo desarrollo, a medida que van innovando ideas, lenguaje y canales.

En octubre de 2025 se avanzó en la creación de una comunidad digital llamada **VIBE** (*Voices Inspiring a Better E-space*) para las campañas de difusión del Kit digital y de nuevas herramientas y contenidos, utilizando una cuenta profesional gestionada por las/os propias/os jóvenes (VIBEmujerysociedad) en **Instagram y TikTok**.

A continuación, se presenta una selección de 12 herramientas, resultado de los principales aportes 2023-2025 de los Joven Focal Groups, el voluntariado, la sección joven de Mujer y Sociedad y la comunidad VIBE. Cada una tiene su epílogo en forma de 'clave para llevar'.

CAJA DE TIPS



CONSEJOS PRÁCTICOS

- 🕒 **CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD:** Asegúrate de que tus cuentas en redes sociales estén configuradas de forma adecuada para mantener tu privacidad. Revisa y ajusta las opciones de privacidad y seguridad en cada plataforma. Controla quién puede ver tus publicaciones, etiquetarte y enviar mensajes. Conoce los códigos de conducta y obligaciones de las empresas y los mediadores (ej. herramientas de Facebook, Instragram, etc.)
- 🕒 **NO COMPARTAS INFORMACIÓN PERSONAL:** Evita publicar información personal sensible en las redes sociales, como tu dirección, número de teléfono o detalles de tu rutina diaria. Esto puede prevenir el acoso y el seguimiento no deseado.
- 🕒 **USA APLICACIONES DE SEGURIDAD:** Usa aplicaciones de seguridad en tu dispositivo, como antivirus y cortafuegos, para proteger tus datos y prevenir el acceso no autorizado a tus cuentas en redes sociales. Cambia y no compartas tus contraseñas. No uses redes abiertas para comunicaciones privadas.
- 🕒 **CONTROLA ETIQUETAS Y MENCIONES:** Configura tus ajustes para aprobar las etiquetas y menciones en tus publicaciones. Esto te dará control sobre quién puede mencionarte y etiquetarte en contenido, evitando así posibles situaciones de acoso.
- 🕒 **NO CEDAS** a ningún tipo de chantaje en caso de que se produzca. Eso no es el fin del problema.
- 🕒 **MANTÉN EVIDENCIAS:** No elimines las pruebas. Si experimentas acoso, guarda capturas de pantalla, mensajes u otro tipo de pruebas. Estas pruebas pueden ser útiles al informar el incidente a la plataforma o a las autoridades.
- 🕒 **NO VIRALICES HATE:** No hagas comentarios que puedan humillar, no reenvíes chistes sexistas, insultantes, hostiles. Di stop a la apología del odio cuando la veas.
- 🕒 **BLOQUEA Y DENUNCIA:** Utiliza las funciones de bloqueo y denuncia de las redes sociales para reportar comportamientos inapropiados o abusivos. Bloquea a los usuarios que te acosan y denuncia su comportamiento a la plataforma. No tengas miedo o vergüenza de contarlo y denunciar ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FCSE): Policía Nacional-Delitos tecnológicos en redes (091 o 112) y Guardia Civil (900 102 200), las 24h, o al teléfono y WhatsApp de INCIBE (017 y 900 116 117).
- 🕒 **CONCIENCIACIÓN-APOYO:** Mantente informada sobre lo relacionado con la violencia sexual en línea y tus derechos digitales. Busca comunidades de apoyo en línea donde puedas compartir tus experiencias y recibir consejos de personas que han pasado por situaciones similares. Busca apoyo en tu familia y amigas.

⚠️ **Takeaway key:**

Protege tu privacidad, denuncia, no normalices violencia.


2 CHECKLIST DE PRIVACIDAD:

¿TIENES ESTO ACTIVADO?:

- ◆ [Post tipo carrusel o miniguía visual para talleres]
- ◆ Estilo: Íconos simples, frases cortas, tono directo, ejemplos reales, paso a paso

¿Tu cuenta es segura? Haz el check:

- ✓ ¿Tu perfil es privado?
- ✓ ¿Tienes activadas las alertas de inicio de sesión?
- ✓ ¿Revisaste quién puede ver tus historias?
- ✓ ¿Tienes bloqueadas cuentas que te incomodan?
- ✓ ¿Has revisado qué apps tienen acceso a tu cuenta?
- ✓ ¿Tienes activado el control de comentarios?
- ✓ ¿Sabes cómo denunciar contenido o perfiles?
- ✓ ¿Tienes claro qué es consentimiento digital?

 “Tu privacidad no es paranoia. Es cuidado.”

Para saberlo todo, mira la guía visual

1. Configura tu cuenta

- Cómo hacer tu perfil privado en Instagram, TikTok, etc.
- Cómo limitar quién puede comentar o enviarte mensajes
- Cómo activar alertas de seguridad y doble verificación

2. Aprende a bloquear y denunciar

- Qué pasa cuando bloqueas (no es drama, es autocuidado)
- Cómo denunciar contenido sin que te vean
- Qué hacer si alguien te acosa o difunde contenido sin permiso

3. Consentimiento digital

- Qué significa compartir con consentimiento
- Cómo pedirlo, cómo respetarlo, cómo retirarlo
- Frases útiles: “No es no, también en redes.”

 Privacidad es seguridad

Takeaway key:

Tu cuenta, tus reglas. Tu cuerpo, tu decisión. Tu red, tu espacio.

3 INFOGRAFÍA

CÓMO DETECTAR LA VIOLENCIA

● ¿Cómo detectar la violencia digital?

🔍 **SEÑALES QUE NO DEBES IGNORAR:**

EJEMPLO	¿CÓMO SE VE?	PONLE NOMBRE
<i>"Pásame tu contraseña, si no, es que ocultas algo"</i>	Te revisan el móvil, redes o correos sin permiso	Control digital
No lo sabes, pero usan apps espía o GPS para saber dónde estás	Te vigilan online o te siguen en tiempo real	Stalking
<i>"Si no haces lo que te pido, publico tus fotos"</i>	Te amenazan con difundir contenido íntimo	Sextorsión
Tus fotos privadas aparecen en grupos o redes	Difunden tus imágenes íntimas sin permiso	Sexpredding
Anuncios sexuales con tu foto en apps o webs	Crean perfiles falsos con tu nombre o imagen	Suplantación de identidad
<i>"Eres una puta, nadie te va a creer"</i>	Recibes mensajes ofensivos, humillantes o repetitivos	Acoso digital
Tu ex accede a tu correo, conoce tu contraseña	Entran en tus cuentas sin autorización	Acceso sin permiso

🔔 ¿Qué puedes hacer?

- 🔒 Cambia tus contraseñas y activa la verificación en dos pasos
- 📞 Usa el [Canal Prioritario de la AEPD](#) si han difundido contenido íntimo
- 🗣️ Habla con alguien de confianza o contacta con una organización especializada
- 🚨 Denuncia en la plataforma o en la [Línea de Reporte de INCIBE](#)

💬 Recuerda: Si te hace sentir insegura, incómoda o vigilada... no es normal. Tienes derecho a una vida digital libre de violencia.

⚠️ **Takeaway key:**

Si te hace sentir miedo, culpa o control, no es normal. Es violencia.

4 CÁPSULA LEGAL

LO QUE TE PASA SIN TU CONSENTIMIENTO... PUEDE SER DELITO

👉 ¿Sabías que en España ya hay leyes que protegen tu libertad sexual en el mundo digital?

📱 Si te comparten fotos íntimas sin permiso, te acosan por mensajes o te chantajejan con contenido sexual... ¡no estás exagerando! Eso se llama **violencia digital** y puede denunciarse.

⚖️ Según una ley de España, todo lo que se haga sin tu consentimiento es delito, también en redes.

👉 **Lo importante:** tienes derecho a estar en redes sin que te hagan daño. Y si pasa, no estás sola: hay leyes, herramientas y personas que pueden ayudarte.

🔒 Tienes derecho a una vida digital libre de violencia. Y hay formas de actuar:

🛑 Puedes pedir que eliminen contenido dañino.

📱 Denunciar en el [Canal prioritario de la AEPD](#) o en la [Línea de Reporte de INCIBE](#).


⚠️ Las plataformas están obligadas a protegerte. Si no lo hacen, pueden recibir multas.


💡 **RECUERDA:** El consentimiento no es solo decir "sí" o "no". Es sentirte libre, segura y respetada.

⚠️ **Takeaway key:**


Si no hay libre consentimiento, hay delito.

5 CARRUSEL INSTAGRAM: NORMALIZACIÓN Y SILENCIOS CÓMPLICES ¿QUÉ HACES CUANDO VES HATE?


 Slide 1 – Portada

 **‘El silencio también duele’** [Diseño: fondo oscuro con una boca cerrada y ondas de sonido apagadas.]


 Slide 2 – ¿Qué es el silencio cómplice?

 “No decir nada cuando ves hate no es neutral. Es dejar que siga.” Diseño: siluetas mirando hacia otro lado mientras alguien sufre.


 Slide 3 – ¿Cómo se normaliza?

 “Frasas como ‘me da igual’ o ‘no me afecta’ esconden dolor.” [Diseño: dos pantallas divididas: una con sonrisa forzada, otra con lágrimas.]

 Slide 4 – ¿Te suena esto?

 “Tal vez no te pasó a ti, pero lo viste y lo ignoraste.” [Diseño: texto grande sobre fondo vibrante, estilo cartel de protesta.]

 Slide 5 – Rompe el silencio

 “No compartir también es posicionarse. El silencio no es neutral.” [Diseño: botón de ‘compartir’ tachado, con mensaje de alerta.]


 Slide 6 –  Takeaway key “Callar ante el hate no es neutral. Es complicidad.”

 **Takeaway key**

Callar ante el hate no es neutral. Es dejar que siga.

6 STORY Get ready with me (GRWM)

ME DIJO QUE ERA POR AMOR

 **Duración sugerida:** 1–2 minutos **Estilo:** Natural, íntimo, con estética de rutina diaria (maquillaje, peinado, etc.)

Estructura del video

1. Introducción casual (0:00–0:15)

“Hola, chicas. Hoy me arreglo mientras les cuento algo que me pasó con mi ex... En su día no lo vi como raro, pero ahora... uff.”

2. Relato del “error” (0:15–0:45)

“Me decía que no subiera fotos sola. Que no hablara con ciertos amigos. Y yo... lo veía normal. Hasta dejé de contarle cosas a mis amigas porque él decía que no le gustaba que hablara de nuestra relación. Me decía que todo era por amor.”

3. Intervención de la amiga (0:45–1:00)


(Cambio de plano o voz en off de una amiga) “Tía, eso no es amor. Eso es control. Si te hace sentir miedo o culpa por ser tú, no es amor. Es violencia.”

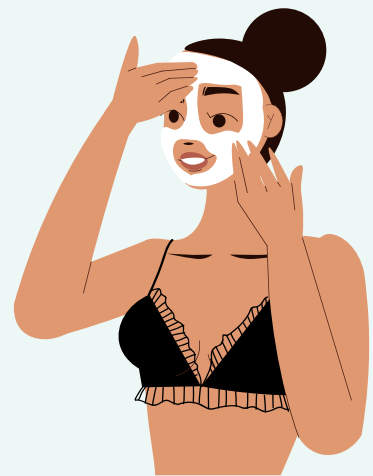
4. Cierre con reflexión (1:00–1:15)

“A veces no lo ves. Pero si alguien te apaga, no te quiere. Gracias a mi amiga, abrí los ojos.”

5. (Pantalla final)

“El amor no duele. El control no es cariño.”

 “Si te sentiste identificada, habla con alguien de confianza o busca ayuda.”



Takeaway key

Si te hace sentir menos, no es amor. Es violencia.

7 POST SABÍAS QUE...

MASCULINIDADES DIGITALES Y CULTURA PATRIARCAL

✦ ¿Qué está pasando?

En el entorno digital, los hombres jóvenes también están atravesados por la cultura patriarcal, que les impone una masculinidad erótica, dominante y exhibicionista, muchas veces influenciada por la porno-socialización.

Esta presión se traduce en:

- 📱 La necesidad de mostrarse como “deseables” o “dominantes” en redes
- 💬 La normalización del lenguaje sexualizado, agresivo o humillante
- 🔒 El uso del control digital como forma de reafirmar poder (acceso a contraseñas, vigilancia, chantaje)

Estas prácticas no solo reproducen la **cultura de la violación**, sino que también generan **desprotección emocional y digital** para toda la juventud, incluidas las propias masculinidades.

⚠️ Takeaway key:





Mostrar malestares frente al espejo es sano. Evidenciar las incoherencias desde la propia experiencia puede ser transformador.




8 TIKTOK VLOG





¿TÚ QUÉ HARÍAS?




 **Duración 60 segundos**





Objetivo: Recordar que hay que actuar cuando te llegan imágenes o videos íntimos de otras personas y no difundirlos. No normalizarlo.

 **Escena 1 (0:00–0:05)**  Chica mirando el móvil, rostro neutro.  Texto en pantalla: *“Me llegó una foto íntima de una compañera. Sin su permiso.”*  Música suave, tensa.

 **Escena 2 (0:05–0:15)**  Voz en off:
“Pensé en borrarla. Pero también pensé... ¿y si ya la vieron todos?”  Texto: *“¿Y si fuera yo?”*

 **Escena 3 (0:15–0:30)**  Cambio de plano: chica maquillándose o peinándose.
 Habla directo a cámara:
“Ella dejó de ir al cole. Dejó de comer. Dejó de hablar.”  Texto: *“El daño digital se encuerpa.”*

 **Escena 4 (0:30–0:45)**  Amiga entra en plano o voz en off:
“No lo compartas. No lo ignores. No lo normalices.”  Texto: *“¿Y tú qué harías?”*

 **Escena 5 (0:45–0:60)**  Pantalla final con frase clave:
“El daño digital no es virtual. Es real.”  Música se corta. Silencio.
 Call to action (CTA): *“Comenta abajo. ¿Tú qué harías?”*

Takeaway key

El daño digital no se queda en la pantalla. Se mete en el cuerpo.

9 REEL-SHORTS- TIKTOK

NO ES CONTRA ELLOS, ES CONTRA EL MACHISMO

Duración: 60–90 segundos

Formato: Vertical **Tono:** Realista, crítico, emocional **Objetivo:** Desmontar la idea de que el feminismo ataca a los hombres, visibilizando el machismo cotidiano y el hate digital hacia mujeres.

ESCENA 1 – El aula (0:00–0:20)

Ubicación: Aula escolar. Chica 1, Chico 1, grupo de estudiantes

Acción: chica 1 entra en ala con ropa llamativa, segura de sí misma. Chico 1a mira con desdén y murmura a otro): “¿Así viene vestida? Se cree mucho.” Le lanzan un comentario en voz alta: “¡Vas provocando!” **Audio:** Risas, murmullos

Texto en pantalla: “A veces el odio empieza con una frase que ya hemos oído mil veces.”

TRANSICIÓN –MESES DESPUÉS (0:20–0:25)

- **Pantalla negra con texto:** “UNOS MESES DESPUÉS”

ESCENA 2 – Universidad (0:25–0:45)

Ubicación: Campus universitario. **Personajes:** Chica 1, grupo de chicos. **Acción:** Chico 2, tono de burla a otra chica 2: “Otra feminazi buscando atención.” Chico 3: “Seguro que luego se queja si le comentan cosas.” Chica 1 observa, duda, pero no interviene. Saca el móvil y graba. **Texto en pantalla:** “Muchos jóvenes creen que el feminismo los ataca, cuando en realidad no es contra ellos” ¿vas a intervenir?

ESCENA 3 – En casa (0:45–1:05)

Ubicación: Habitación de chica 1 sola. En su pantalla un comentario de odio de un amigo sobre algo que ella ha escrito en TikTok: “Qué ridícula con ese discurso feminista.” **Audio:** Voz en off (su propia voz, tono reflexivo): “Uf, ¿por qué me dice ridícula? Y entonces, ... yo ¿por qué esta mañana no defendí a la chica, si yo sé lo que es?”

Texto en pantalla: “Ayuda a transformar el discurso de odio en cultura del respeto.” Chica 1, en su teléfono, responde: “Si crees que el feminismo te señala, quizá es porque nunca te has cuestionado tus privilegios.” **Texto en pantalla:** “ayuda a transformar el discurso de odio en cultura del respeto.”

ESCENA 4 – Cierre (1:05–1:15)

Imágenes: Titulares reales o simulados

- “El 70% del hate en redes va dirigido a mujeres.”
- “La violencia digital reproduce el machismo cotidiano.”

Pantalla final: “Frena el odio, ayuda a entender: no es odio hacia los chicos, es lucha contra el machismo que nos afecta a todos.”

#VIBEDigital #StopMachismoDigital #NoEsContraLosTíosEsContraElMachismo

Takeaway key

Para los chicos: “Si crees que el feminismo te señala, quizá es porque nunca te has cuestionado tus privilegios.”

10 REEL VIBE


“NO ES TU IMAGEN, ES SU CONTROL.”

Duración: 60–90 segundos **Tono:** Realista, crítico, empoderador **Formato:** Vídeo horizontal para redes (Instagram, TikTok, YouTube Shorts)

ESCENA 1 – EN CASA / PASILLO (0:00–0:20)


Puerta de casa, portal. Plano medio. Chica 1 aparece con ropa cómoda, sin maquillaje, tranquila y segura. Chico 1 la mira con desaprobación.

Diálogo (tono condescendiente): “¿Así vas a salir?” “Podrías arreglarte un poco, ¿no?”


Audio: Silencio incómodo, ambiente cotidiano  **Texto en pantalla:** “Cuando no te maquillas, te critican. Cuando lo haces, también *¿De verdad es tu imagen el problema?*”

ESCENA 2 – REACCIÓN (0:20–0:40)

Primer plano de Chica 1. Silencio breve. Luego se recompone, lo mira con firmeza.

Diálogo (tono firme): “No necesito maquillaje para estar lista. Lo que necesito es respeto.”  **Texto en pantalla:** “*No tienes que pedir permiso para ser tú.*”

ESCENA 3 – REFLEXIÓN INTERGENERACIONAL (0:40–0:55)

En la calle del barrio. Mujer adulta (madre, tía, vecina) **Diálogo** (tono cálido): “Qué bien te veo, cariño. Se nota que te sientes tú misma; ojalá en mi época hubiéramos podido vestirnos como queríamos sin dar explicaciones.”  **Texto en pantalla:** “La libertad no está en cómo te ven, sino en cómo decides verte.”

ESCENA 4 – CIERRE (0:55–1:15)

Pantalla negra con titulares o frases clave  :

- *#NoEsTuImagenEsSuControl*
- *#NoEsNormalEsViolenciaDigital*
- *#VIBEDigital #StopMachismoCotidiano*



Takeaway key

El problema no es tu imagen, es su necesidad de control

II GUION REEL INSTAGRAM

ENTÉRATE

DELITOS DIGITALES Y DENUNCIA




Tono directo, visualmente potente y pensado para captar la atención de jóvenes. Usarlo con imágenes de pantallas de móvil, efectos de glitch, música tensa y textos en pantalla para reforzar el mensaje:




 **[Inicio: pantalla negra + sonido de notificación]**  *Voz en off (o texto en pantalla): ¿Sabes cuántos delitos digitales se cometen cada día en España?*
 *Solo en 2024, el Ministerio del Interior registró 1.646 casos relacionados con violencia digital de género.*

 **[Corte rápido a preguntas con fondo dinámico]**  *Voz en off o texto animado:*

- ¿Qué móviles son más fáciles de hackear por un agresor?
- ¿Sabías que muchas víctimas son localizadas en tiempo real con apps espía?
- ¿Y que hay chicas que no pueden acceder a su cuenta bancaria porque su ex conoce su contraseña?

 **[Pantalla roja con texto en blanco]**  *“Amenazas, coacciones, suplantación, acceso sin permiso, difusión de contenido íntimo... TODO ESO ES DELITO.”*

 **[Corte a rostro joven mirando a cámara o fondo neutro]**  *Voz en off o persona hablando: “No es solo un mensaje. No es solo una foto. Es tu privacidad. Tu seguridad. Tu vida.”*  #ViolenciaDigital #NoEsNormal #KitDigitalJoven

 **[Pantalla final con llamada a la acción]**  *Texto en pantalla: **Infórmate. Denuncia. No estás sola.***  [Canal Prioritario AEPD](#) | [Línea UNCIBE Cómo denunciar si has sido víctima de fraude o delito](#) | Teléfono **017** y **WhatsApp: 900 116 117**

 **Y recuerda:** también puedes usar la **App** de la Policía y la Guardia Civil **@ALERTCOPS** para comunicar toda clase de delitos de odio, emergencias o situaciones de peligro. Puedes llamar al **016** para información sobre violencia machista y buscar en la [Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres \(WRAP\)](#)

 **Takeaway key:**

En redes hay delitos y leyes.

12 CAJA DE HERRAMIENTAS

KIT DE FRASES “PARA NO QUEDARSE CALLADA”

Para reflexionar

- “Lo digital también duele.”
- “¿Y si esto que haces cada día fuese violencia?”
- “Un like puede ser un aplauso al daño.”
- “Si no lo dirías en persona, ¿por qué lo haces en redes?”
- “El daño digital se encuerpa.”
- “Lo que no se nombra, no existe.”
- “¿Te reirías si te pasara a ti?”
- “No es solo lo que haces. También lo que permites.”

Para responder

- “No me hace gracia. Me hace daño.”
- “No es tu culpa.”
- “No lo compartas. No lo normalices.”
- “No me cuida quien me controla.”
- “No me protege quien me vigila.”
- “No es gossip. Es violencia.”
- “No es solo una opinión. Es odio.”
- “No es broma si alguien llora.”
- “No es amor si me da miedo.”

Para empatizar

- “No es drama. Es dolor.”
- “No es exagerado. Es real.”
- “Escuchar también es cuidar.”
- “No juzgues lo que no viviste.”
- “La empatía no es debilidad. Es valentía.”
- “A veces, solo hace falta que alguien diga ‘yo sí te creo’.”
- “No hace falta entenderlo todo para respetarlo.”

Usa las frases para...

Legitimar el límite digital como acto de protección. Cuestionar el sarcasmo que hiere. Contra la presión estética y la validación superficial. Para recordar que el trato humano no se apaga en lo virtual.

Para aprender

- “El consentimiento no pregunta, no se supone.”
- “La privacidad no es paranoia. Es cuidado.”
- “La libertad digital incluye decir no.”
- “No saber que es violencia... no la hace menos real.”
- “La educación digital empieza por el respeto.”
- “La empatía también se aprende.”
- “La pantalla no protege del daño.”
- “A todas nos puede pasar”

Para desnormalizar

- “No es control, es amor... ¿seguro?”
- “Stalkear no es inofensivo. Depende de la intención.”
- “Si en la calle lo denunciarías, ¿por qué lo toleras en redes?”
- “No todo lo viral es verdad.”
- “No es solo una broma. Es una herida.”
- “No es solo contenido. Es una persona.”

Para no fallar

- “No es tu culpa. Pero sí es tu decisión pedir ayuda.”
- “No todo lo que se ríe en redes es humor. A veces es violencia.”
- “No necesitas filtros para que te respeten.”
- “Bloquear también es autocuidado.”
- “Las redes son sociales. El respeto también.”

“Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales”



**“ POR UNA VIDA
DIGITAL SEGURA,
IGUALITARIA E
INCLUSIVA ”**

5. WEBGRAFÍA Y RECURSOS

Webgrafía:

Instituto de las Mujeres (2025) Autopercepción de la imagen de las mujeres en los nuevos entornos digitales, serie Estudios núm. 138.

Federación de Mujeres Jóvenes (2024) II Grupo de trabajo de expertas en materia de violencia sexual digital. Nuevas formas de explotación sexual en la era de la manófera.

Federación de Mujeres Jóvenes y Geo Violencia Sexual (2024) Prevención de violencias machistas: Guía para familias.

Federación de Mujeres Jóvenes (2023) Informe Onlyfans Un espacio blanqueado del negocio del sexo

Federación de Mujeres Progresistas (2021), [Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio por razón de género](#)

Plan Internacional (2020) Libres Para Estar En Línea, Informe sobre las experiencias de niñas y mujeres jóvenes con el acoso en línea.

Plataforma de Infancia (2025), Informe Violencia sexual entre adolescentes: retos y políticas públicas

Romero Arrayás, María del Reposo (2024) Ciberviolencia de Género. Hacia Un Marco Jurídico Eficaz

Save the Children (2019) Nueve tips de violencia online

Recursos externos:

Asociación STOP Violencia de Género Digital [¿Estás siendo víctima de violencia de género digital? Guía violencia de género digital](#)

Cibervoluntarios Curso online Prevención del acoso en la red y Vídeo Cibercontrol, Violencia de género y TIC

INCIBE Línea de Reporte de Contenido de Abuso Sexual Infantil (CSAM) - Hotline

Montaner, Joaquim Guía de los buenos amores

Pantallas amigas [Denuncia online](#)

[Te pongo un reto - Redes Con Corazón: #TePongoUnReto](#)

UNICEF [¿Eres tan anónimo en la Red como te crees? #NoSeasEstrella](#)



Asociación **MUJER Y SOCIEDAD**



asociacion@mujerysociedad.org
[@mujerysociedad](https://www.instagram.com/mujerysociedad)
www.mujerysociedad.org