

GUÍA SiSTERs CONTRA LA CIBERVIOLENCIA

Una guía práctica para **reconocer, entender y actuar** frente a la misoginia, los discursos de odio y las violencias digitales de género.

Mujer y Sociedad
OXFAM Intermón
Cofinanciado por la Unión Europea

INTRODUCCIÓN

Una guía pensada por y para mujeres jóvenes

Para llegar hasta aquí hemos recorrido un camino junto a un grupo de jóvenes vinculado a la Sección Joven de Mujer y Sociedad y motivado por el activismo digital. En 2023 se constituyó como un espacio llamado **Think-Tank joven por una comunicación no violenta en las redes sociales**, representado mayoritariamente por mujeres jóvenes de entre 18 y 28 años, de distintos orígenes y nacionalidades. Durante tres años mantuvieron viva una metodología de trabajo a través de los *Joven Focal Groups*, que permitió su participación autónoma y voluntaria.

Reflexionaron sobre la violencia ejercida en las redes sociales y formularon sus propias preguntas y respuestas desde una perspectiva transformadora. Las discusiones se fueron validando en varios talleres realizados durante 2026, que permitieron identificar diferentes situaciones que las jóvenes habían sufrido u observado:

- Difusión de contenido sin consentimiento
- Utilización de imágenes para crear stickers o memes
- Suplantación de identidad
- Chantaje mediante imágenes o grabaciones
- Vulneración de la privacidad
- Utilización de tecnologías para vigilar a otras personas
- Uso de inteligencia artificial para generar contenidos falsos

Paralelamente, el grupo joven fue generando —a través del trabajo colectivo y con el apoyo de Mujer y Sociedad— narrativas comunicacionales con una mirada ética, inclusiva y feminista, y entregó propuestas innovadoras para prevenir y proteger a las mujeres jóvenes de la ciberviolencia, la misoginia y los discursos de odio que campan en las redes sociales. En 2025 crearon su vehículo comunicacional **@ViBE** (*Voices inspiring a Better E-space*).

Todo este tiempo hemos acompañado a estas jóvenes para reforzar su activismo digital feminista, con mucho cuidado y respeto, evitando la mirada adultista. Estos procesos han cristalizado en productos concretos que Mujer y Sociedad ha presentado y difundido, como el **Kit digital** de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes, y la **Guía Didáctica** de prevención del acoso sexual en las redes sociales de la Generación Z, entre otros (vídeos, reels, infografías...).

Con el proyecto **VIBE-Digital: Voces de jóvenes migrantes marroquíes liderando el activismo digital feminista**, en 2026 el Think-Tank de jóvenes da un paso más para luchar contra los discursos de odio y los bulos que atentan contra las personas migrantes, especialmente los discursos islamófobos, sirviéndose de @vibemujerysociedad.

La escasez de recursos institucionales adaptados cultural y lingüísticamente, y de canales seguros y accesibles para denunciar o recibir apoyo cuando sufren agresiones a través de las redes, nos ha llevado a proponer una interfaz digital piloto para atender y orientar a las jóvenes que enfrentan alguna de las ciberviolencias y acompañarlas cuando, eventualmente, toman la decisión de denunciar. Esta herramienta, **SiSTERs**, está alojada en el dominio www.sisters.org.es.

Antes de su lanzamiento, entre el 15 de julio y el 8 de agosto de 2026, la interfaz SiSTERs pasó por una fase de testeo mediante una encuesta remitida a 20 personas y respondida por 16 (jóvenes usuarias, profesionales de la intervención y comunicadoras). El testeo arrojó una valoración global favorable: la identidad visual, el lenguaje cercano, la orientación práctica y elementos como la *caja de calma* fueron muy bien valorados. Los resultados sugirieron algunos ajustes de navegación, incorporados en septiembre de 2026.

La guía que presentamos a continuación muestra el paso a paso de dicha interfaz, enriquecida para el formato digital. Contiene información útil que facilita la toma de decisiones de una mujer joven adulta que ha sufrido violencia digital, mediante un proceso guiado y acompañado y, lo más importante, en un espacio amigable y seguro.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro primer agradecimiento está dirigido a los y las participantes jóvenes que han pasado por el Think-Tank, por su generosidad y aportación solidaria y voluntaria de conocimiento transformador: *Asmae el Kasri, Adriana Rodríguez, Aitor Regaño, Alejandra F.Anza, Alejandra Sousa, Basma El Badani, Brais Seoane, Claudia Mª de Gonzalo, Clara Rodríguez, Chaimae El Kasri, Dikra Jaatit, Edgar E. Bravo, Eiman Esrifi, Elena Criado, Eva Nuria García, Génesis Flores, Javier Martínez, Jia Jing Ye, Kawtar Boukich, Leire Regaño, Luis Miguel Gómez, Luz Gilarte de Nigris, Macarena Erviti, María Enguídanos, María Ruíz, Mariana García, Milena Moraleda, Oscar Méndez, Paula Latorre, Scarlet Zapata, Samia El Marknous, Soulafa El Hassani, Sukaina El Kasri, Stalina Lara y Teresa Tovar.* Pilar Sánchez es autora del dibujo de la portada.

También agradecemos a Paula Aguilar y Susana García, que participaron en la sistematización y el análisis de los resultados del testeo. A Rocío Rodríguez, quien ejerce la coordinación del componente de Violencia digital en Mujer y Sociedad, y a Irene Rodríguez, su presidenta.

Por último, y no menos importante, es el reconocimiento y nuestra gratitud a Oxfam-Intermón por todo su apoyo.

Mujer y Sociedad · 16 de octubre de 2026

ANTES DE EMPEZAR

Qué es *Espacio SiSTERs*

SiSTERs es un espacio digital seguro para chicas jóvenes que están viviendo situaciones difíciles online: ataques, comentarios misóginos, islamofobia o cualquier cosa que te haga sentir mal. Aquí puedes **informarte, entender qué te está pasando y encontrar recursos** que te orienten, sin necesidad de registrarte ni dejar tus datos personales. Es un espacio seguro para entender lo que te pasa y decidir qué hacer, a tu ritmo.

Esta guía digital recoge sus contenidos para poder leerlos, imprimirlos y compartirlos. La herramienta interactiva (interfaz Espacio SiSTERs) está disponible en varias lenguas.

Cómo se organiza. Al entrar, encuentras cuatro caminos. Puedes recorrerlos en cualquier orden, según lo que necesites en ese momento:

1

Me ha pasado algo

Entiende qué te ha pasado, qué derechos tienes y qué puedes hacer.

2

Dónde encontrar apoyo

Instituciones y recursos que existen en España y cómo contactarlos.

3

Necesito cuidarme

Recursos sencillos para cuidarte y hacer una pausa.

4

Qué es la violencia digital

Información para reconocer y entender la violencia digital.

SOS **Siempre a mano.** En la herramienta, un botón de **salida rápida** permite cerrarla al instante, y otro de **respiración** ayuda a hacer una pausa. Puedes volver al inicio en cualquier momento.

Ponle nombre a lo que pasa

Si algo online te hace sentir **miedo, culpa, control o vigilancia**… no es normal. Estas son las formas más frecuentes: casi todas tienen nombre y la mayoría son delito. En cada una verás **si puede ser delito**, el artículo de la ley y un mensaje para ti.

👀 Control digital

Si alguien revisa tus mensajes, fotos o cuentas sin tu permiso, comete un delito contra tu intimidad. Y el control de pareja («pásame tu contraseña», «enséñame el móvil») es violencia de género, no amor.

Art. 197 Código Penal · Ley contra la violencia de género.

🤍 *Que te controlen no es que te quieran. No le debes tus contraseñas a nadie.*

📍 Acecho / Stalking

Sí. Que alguien te vigile, te localice con apps o GPS, te escriba sin parar o aparezca donde estás de forma insistente y que te asuste es acoso (acecho). Es delito aunque no te haya tocado nunca.

Art. 172 ter Código Penal (acoso / stalking).

🤍 *Sentirte vigilada es una sensación horrible. Tu instinto de alarma tiene razón: hazle caso.*

🔒 Sextorsión

Si alguien te chantajea con difundir fotos o vídeos íntimos para que hagas algo, comete un delito doble: amenaza y ataque a tu intimidad. No cedas: ceder no termina con el chantaje.

Arts. 169–172 (amenazas/coacciones) y 197.7 Código Penal.

🤍 *No tienes que decidir todo ya. Guardar la prueba y pedir ayuda es ganar tiempo, no perder.*

📤 Difusión sin permiso

Si alguien comparte fotos o vídeos íntimos tuyos sin tu permiso, es delito, aunque tú se los hubieras enviado en su momento. Que existan no le da derecho a difundirlos.

Art. 197.7 Código Penal (difusión no consentida).

🤍 *La vergüenza es de quien lo difunde, no tuya. Tú no hiciste nada malo.*

...y también estas

🎭 Suplantación

Si alguien crea cuentas falsas con tu nombre o tu foto, se hace pasar por ti o publica anuncios con tu imagen, comete un delito de usurpación de identidad y contra tu intimidad.

Art. 401 (usurpación de estado civil) y art. 197 Código Penal.

🤍 *Que finjan ser tú no te quita quién eres. Documenta y repórtalo, no estás sola.*

💬 Acoso digital / Ciberacoso

Si alguien te envía insultos, mensajes ofensivos o amenazantes de manera reiterada, es delito. Guarda todos esos mensajes.

Injurias, amenazas (art. 169) y acoso (art. 172 ter) Código Penal.

🤍 *Lo que te dicen habla de ellos, no de tu valor. No estás obligada a leerlo todo.*

🛑 Discurso de odio / Islamofobia

Si alguien te ataca, te humilla o incita al odio contra ti por ser mujer, migrante, musulmana o por tu origen, es un delito de odio. Y cuando se juntan machismo + racismo + islamofobia, la ley lo considera más grave.

Art. 510 Código Penal (delitos de odio) y agravante por motivos racistas o religiosos (art. 22.4).

🤍 *Tu hiyab, tu nombre y tu origen no son una provocación. El problema es su odio, no tú.*

🔓 Entran en tus cuentas

Si alguien entra en tu correo, redes o cuentas sin tu permiso —aunque conozca tu contraseña porque alguna vez se la diste—, comete un delito contra tu intimidad. Cambia tus claves cuanto antes.

Art. 197 Código Penal (descubrimiento y revelación de secretos).

🤍 *Recuperar el control de tus cuentas es recuperar tu espacio. Empieza por ahí.*

Recuerda: que algo no aparezca aquí no significa que no cuente. Si te hace sentir mal, tienes derecho a pedir ayuda. Lo que has vivido merece ser escuchado.

ACTUAR PASO A PASO

Qué puedo hacer, a mi ritmo

No tienes que hacerlo todo hoy ni todo de golpe. Los pasos con ♡ son de cuidado: vuelve a ellos siempre que lo necesites.

♡

Respira. La responsabilidad es de quien hace daño.

Es totalmente comprensible lo que sientes después de lo que has vivido. Toca el botón «Necesito un respiro» hasta que estés lista.

1

Guarda las pruebas.

Todo lo que sientes es normal. Por si decides denunciar, te aconsejamos: no borres los mensajes, haz capturas donde se vea la fecha, el usuario y el enlace. Guárdalo en un sitio seguro y no bloquees todavía a esa persona. Si te chantajean, no respondas ni pagues. **Dirígete a la Policía** con alguien en quien confíes y que pueda acompañarte.

2

Protege tus cuentas.

Cambia las contraseñas, activa la **verificación en dos pasos**, revisa y cierra las sesiones abiertas. Cuando ya tengas las pruebas guardadas, bloquea y reporta el perfil en la red social.

3

Decide a quién acudir.

Denunciar o pedir ayuda es tu decisión, y puedes hacerlo cuando estés lista.

♡

No lo cargues sola.

Cuéntaselo a una amiga o a alguien de tu familia. Hablar con alguien con quien te sientes segura baja la presión y esa persona puede acompañarte a donde decidas.

♡

Cuídate después.

El daño emocional es real y tienes derecho a tiempo para recuperarte. Apóyate en tu gente, en rutinas que te calmen y, si lo necesitas, en apoyo psicológico. Pedir ayuda es fuerza.

DÓNDE ENCONTRAR APOYO

¿Por dónde empezar?

⚠️ **Si estás en peligro ahora mismo, llama al 112.**

No todas las puertas hacen lo mismo. Según lo que te haya pasado, te conviene empezar por una u otra. Todas son gratuitas y puedes ir acompañada.

Difusión de imágenes · Sextorsión	Canal Prioritario AEPD → Policía / Guardia Civil
Control · Acoso de pareja	016 → Policía / Guardia Civil
Hackeo · Suplantación	INCIBE 017 → Policía / Guardia Civil
Odio · Islamofobia	Asociación Marroquí → Policía / Guardia Civil
¿No lo tienes claro?	Llama al 016: te informan y te orientan, sin compromiso

DÓNDE ENCONTRAR APOYO

Qué ofrece cada recurso

016 — Violencia machista

016 · WhatsApp 600 000 016

Para INFORMACIÓN, apoyo y orientación cuando la violencia viene de una pareja, expareja o tiene un componente machista. 24 h, gratis, en varios idiomas y no deja rastro en la factura.

Canal Prioritario de la AEPD

aepd.es

Para que RETIREN ya las fotos o vídeos íntimos difundidos sin permiso. No es una denuncia penal: es la vía rápida para parar la difusión.

Policía Nacional / Guardia Civil

091 · 062 · 112 · app ALERTCOPS

Para PONER LA DENUNCIA del delito. Lleva tus pruebas. Puedes ir acompañada y pedir una sala discreta.

INCIBE — Ayuda en ciberseguridad

017 · WhatsApp 900 116 117

Para cuando te han HACKEADO, suplantado o necesitas ayuda técnica para proteger y recuperar tus cuentas.

Asociación Marroquí para la Integración de los Inmigrantes

952 21 89 87 · asociacionmarroqui.com · Málaga

Para discursos de odio e islamofobia. Tiene un servicio de atención jurídica gratuito, especializado en racismo, xenofobia y delitos de odio, y te acompaña en la denuncia. Atienden también en árabe.

En la herramienta digital, los teléfonos y enlaces son **clicables**: al tocarlos, se abre la llamada o el WhatsApp directamente.

NECESITO CUIDARME

Primero, tú

¿Cómo estás ahora mismo? Cada emoción pide algo distinto. Esto no arregla lo que pasó, pero te ayuda a sostenerte.

😨 Con miedo o en alerta

Tu cuerpo te avisa de que estás atravesando una situación desagradable. Haz uso de los ejercicios de la caja de calma.

🌀 Agobiada, no puedo pensar

Una cosa cada vez. No tienes que decidir hoy. Podrías cerrar los mensajes por ahora, respirar un minuto, probar con los ejercicios de la caja de calma y estaremos aquí esperándote.

💔 Con culpa o vergüenza

La responsabilidad es de quien hace daño. Hagamos que la vergüenza cambie de bando. ¿Y si se lo cuentas a alguien que te quiere? Haz uso de los ejercicios de la caja de calma si lo necesitas.

🔥 Con rabia

La rabia es el sentido de la justicia. Utilízala a tu favor. Antes de actuar, toma distancia. Te aconsejamos guardar las pruebas y no responder. Haz uso de los ejercicios de la caja de calma.

Tu caja de calma

🌬️ Respira al cuadrado
Inspira y expira cuatro veces, mantén el aire 4 segundos cada vez. Te sentirás más aliviada.

🖐️ Aterriza: 5-4-3-2-1
Nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas. Te trae al presente.

🚫 Pon límites
No responder es un acto de valentía: silencia el chat.

💬 No te aísles
Manda un mensaje a una sola persona que te quiera: «me ha pasado algo y no quiero estar sola ahora».

🌿 Busca tu ancla
Algo que te calme: música, una ducha, salir a andar, escribir lo que sientes, té. Estas cosas te proporcionarán bienestar.

🤍 Permiso para no estar bien
Sanar no es una línea recta. Tómate tu tiempo. Únicamente cuenta tu reloj.

Si en algún momento sientes que no puedes más, llamar al **024** (atención a la conducta suicida, 24 h, gratis y confidencial) también es cuidarte. Pedir ayuda es de valientes.

RECUERDA

Tienes derecho a una vida digital libre de violencia

No es tu culpa. La responsabilidad es siempre de quien hace daño.

No estás exagerando. Lo que has vivido merece ser escuchado.

No estás sola. Hay leyes, recursos y personas que te apoyan.

A tu ritmo. Informarte, pedir apoyo o cuidarte es tu decisión.

«Si no hay libre consentimiento, hay delito.»

Y si te pasa, este es tu espacio.

Espacio SiSTERs · Mujer y Sociedad
@vibemujerysociedad · Instagram y TikTok
@comunidadsisters · sisters@mujerysociedad.org
https://www.sisters.org.es

Mujer y Sociedad · Todos los derechos reservados.