

Manual de sexualidad digital y Prevención de la violencia digital para personas con discapacidad visual

2025

Cultivando Género AC

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Fondo Semillas

Gracias al financiamiento y al apoyo de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México y Fondo Semillas.

Gracias a Isayda por su asesoría y apoyo, por recordarnos que no llegamos todas y que tenemos una deuda en la creación de materiales para las mujeres con discapacidad, en la prevención y el disfrute de la tecnología.

Gracias a todas las que respondieron la consulta para ayudarnos a identificar qué temas debíamos priorizar en este manual.

Redacción: Angie Contreras.

Edición: Tania Magallanes.

Este texto usó información de los manuales:
Pistas legales para apropiarte de tu proceso de justicia en casos de violencia digital.

Guía para adolescentes.

Manual para acompañar el malestar emocional, psicológico y social de las adolescencias víctimas de violencia digital (te compartimos algunos capítulos que pueden ser de utilidad).

Si quieres conocer la publicación completa entra a cultivandogeneroac.org

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons

¿Te interesa algún taller? Escríbenos a cultivandogeneroac@gmail.com

¡Seguro tenemos una opción para ti!

Hablar de tecnología es hablar de derechos humanos.

Así como decimos que los derechos humanos existen porque todas las personas tenemos dignidad, hablar de derechos digitales es reconocer que, sin importar la edad, la orientación sexual, la identidad o las capacidades de alguien, todas y todos deberíamos tener garantizado el acceso a la tecnología.

La tecnología nos da la oportunidad de aprender, conocer o estudiar. Lamentablemente, las redes sociales, plataformas, sitios web o aplicaciones son usadas para violentar y discriminar.

La violencia digital es el uso de la tecnología para agredir o vulnerar, y esto no se queda solo en la pantalla, tiene impactos en la vida de las personas de forma emocional, física, laboral o sexual, y llega a espacios como la familia, la escuela, el trabajo o nuestra intimidad.

Este manual y su versión audio surgen de una iniciativa de Isayda, una mujer con insuficiencia renal y discapacidad visual. Ella trabaja todos los días impulsando el acceso a la salud de las personas con discapacidades y enfermedades, así como sus derechos. Gracias, Isayda, por tu asesoría y acompañamiento.

En las siguientes páginas compartiremos información sobre la sexualidad digital, pues, por años, a las personas con discapacidad se les ha negado el derecho al placer. Todavía existen creencias de que, por su discapacidad, el goce y el placer no existen, y aunque sabemos que hay riesgos, también sabemos que es con la información que se puede prevenir, así como encontrar recomendaciones de seguridad digital y un botiquín de auxilios ante la crisis, producto de la violencia.

Sexualidad en los entornos digitales

Antes de empezar a hablar de sexualidad en los entornos digitales, tenemos que contarte que el acceso a la información es un derecho. Aclarado ese punto, continuemos.

Hablar de sexualidad sigue siendo todo un reto para las personas adultas. El miedo a hablar de la sexualidad no es nuevo y en Internet existe muchísima información con diferentes tendencias, por eso te sugerimos:

- 1.- Busca información en sitios oficiales, esto puede ser con personas profesionistas que crean contenido, organizaciones de la sociedad civil, escuelas, etc.
- 2.- Si la información te incomoda o te genera más dudas, busca a tu persona adulta, amistades de confianza y platica.
- 3.- Si el contenido es violento, justifica la violencia o te da información con la que tú no estás de acuerdo, busca a una persona adulta de confianza y platica. Recuerda que nada justifica la violencia.

También tenemos que platicar de seguridad, pues hablar de sexualidad en Internet tiene que ver con prácticas de seguridad para que tú estés lo más segura, seguro y seguro posible. Es por eso que hay que dejar claro que:

- 1.- La frase “no es no” también aplica en Internet, el consentimiento es muy importante.
- 2.- Si alguien a quien no conoces te solicita contenido íntimo como fotos, vídeos o audios, busca a tu persona adulta o amistad de confianza y platica.

Sexting

Ahora que estamos hablando de sexualidad, nos parece importante aprovechar la oportunidad para platicar sobre sexting:

¿Has escuchado esta palabra?

Hablar de sexting o sextear significa que tienes un intercambio sexual con alguna persona, puede ser por mensajes, audios, emojis, gifs, notas de voz, fotos y hasta videos, es parte de ejercer tu sexualidad por medio o a través de entornos digitales.

Tú tienes derechos sexuales y puedes decidir, para eso es muy importante contar con información y ante cualquier duda se vale preguntar.

Si vas a sextear recuerda las 7 “C” del Sexting Seguro: Confianza, Conocer a la persona, Consentimiento, Consenso, Comunicación, Canal Seguro, Creatividad.

Hay personas que hacen un uso violento de Internet y crean perfiles falsos para hacerse pasar por alguien de tu edad, te buscan convencer, ganarse tu confianza y solicitarle contenido sexual. Por eso es muy importante tomar en cuenta:

- 1.- Nunca compartas mensajes, notas de voz, fotos o vídeos con personas que **NO** conozcas.
- 2.- Nadie puede obligarte, **si tú no quieres NO es NO.**
- 3.- Si te están amenazando con publicar fotos o videos, avisa a una persona adulta de confianza.
- 4.- Si te invitan a unirse a un grupo donde hay personas que no conoces y debes presentarte enviando una foto, rechaza la invitación, si ya te agregaron, salte del grupo.

Relaciones afectivas sin violencia digital

Es importante entender que la violencia en el noviazgo también se vive en las redes sociales: el control, los celos, revisar los “me encorazona” que pones, cuestionar a quién sigues o quién te comenta, o hasta usar herramientas para romper la confianza y meterse en tu privacidad. Todo eso no está bien. Son prácticas que lastiman y de las que tenemos que hablar.

Nuestras amigas de la colectiva Luchadoras escribieron:

Luego de un año de trabajo en la Línea de Apoyo de Luchadoras, a través de la cual acompañamos casos de violencia digital, identificamos una tendencia predominante de violencia machista, en el contexto de relación de pareja, que se expresa en la violencia sexual digital. A lo largo de 2020 pudimos documentar que el ciberacoso es una extensión de relaciones afectivas violentas, controladoras e hipervigilantes hacia las mujeres.

La “toxicidad” del amor romántico también está presente en el espacio virtual. La agresión y control que ejercen parejas y exparejas contra las mujeres hoy usa las herramientas tecnológicas para perpetuarse. (Luchadoras, 2021).

Y esa idea romántica justamente lleva a la violencia, amenazar a la persona con compartir su contenido íntimo si no regresa a la relación, funar a quien me dejó, publicar conversaciones por celos, son ejemplos de esa violencia machista que se reproduce en las redes sociales, plataformas, correo electrónico y hasta videojuegos.

También tenemos otros datos:

“Considerando a quienes sí contestaron, 81 jóvenes afirman que sí conocen a quienes les agredieron (48%); 73 señalan que no conocen la identidad de sus agresores (43%); y 14 refieren que solo tienen sospecha sobre quién pudo agredirles, lo que equivale al 8%.

Cabe mencionar que las participantes de la encuesta que señalan sí conocen a sus agresores, refieren que se trata de ex parejas, compañeros de escuela, amigos y familiares” (Contreras, 2021).

Al hacer uso de internet, sin duda también nos podemos enamorar, relacionarnos y terminar una relación, todo esto se puede hacer sin generar violencia a las demás personas.

Para ligar, estos consejos son de ayuda:

Si le mandas un mensaje a la persona que te gusta -al ligue o el crush- y te responde que también le gustas, ¡qué felicidad!, pero si la persona no te responde, no es necesario saturar de mensajes en todas las redes sociales, esa es una forma de presión. Si te dice que no: es NO.

Si nunca te responde: es NO.

Si te dice “luego” o cambia de tema: es NO.

No es No, no insistas mandando mensaje a otras redes o plataformas.

Si te ha dicho que NO, no hagas otros perfiles o perfiles falsos en otras redes sociales para contactarle.

Si te pide la contraseña de tus redes sociales, ahí no es.

Nadie te puede obligar a enviar fotos o vídeos íntimos, si tú no quieres: NO es no.

Si te pide que instales una aplicación para tu seguridad a la que el tendrá acceso, no es no. Esta aplicación puede ser usada para vigilar y controlar lo que haces en tu celular.

Si vas a sextear recuerda las 7 C del sexting seguro, ¿qué significa cada una?

Confianza: ¿tienes confianza en la persona con la que vas a sextear?, ¿han platicado de sexting y cómo tener una práctica segura? Aquí te recomendamos confiar en tu instinto, ¿te sientes cómoda o cómodo?,

Conocer a la persona: Conocer a la persona, identificas a la persona de algún otro lugar, ¿has salido con la persona?, ¿alguna amistad o persona de confianza le conoce?

Es sumamente importante que conozcas a la persona, lamentablemente, algunas se hacen pasar por alguien que no son, suplantando la identidad o dicen ser otra persona para ganarse tu confianza y solicitarte contenido sexual.

Consentimiento: Aunque parezca repetitivo recuerda todo lo que platicamos anteriormente, No es no. Puedes hacerle las siguientes preguntas: ¿estás de acuerdo con sextear?, ¿quieres sextear?

Hay que recordar que el consentimiento no es para siempre, puedes cambiar de parecer y negar el consentimiento tampoco requiere de palabras, se puede tener un cambio de actitud, cambiar de tema o desviar el tema de conversación.

Consenso: Si estás en una relación afectiva los acuerdos son importantes, antes de sextear se debe tener una conversación que les permita llegar a acuerdos: desde qué plataforma, a qué hora, qué tipo de contenido, etc.

Comunicación: Para lograr los acuerdos debe existir la comunicación y para poder lograr un sexting seguro, la comunicación es súper importante.

En ocasiones nos da vergüenza o nos incomoda hablar del tema con nuestra pareja o con la persona que queremos sextear, nos han enseñado que hablar del placer y goce está mal, pero no es así, conversar sobre lo que nos gusta, deseamos y esperamos del sexting es muy sano.

Nunca des nada por obvio, platica antes de sextear y si tienes dudas, pregunta.

Canal Seguro: Elegir la mejor plataforma de mensajería para sextear es importante.

Una evaluación rápida que puedes hacer es la siguiente:

¿En ese canal de comunicación puedo enviar una foto o vídeo para que solo se vea una vez?

¿El contenido que envíe se almacenará en el celular de la persona que reciba el contenido?

¿El contenido se quedará guardado en el historial de la aplicación?

Envía el contenido por plataformas de mensajería que no guarden en el otro equipo las fotos o vídeos y que puedas enviar en autodestrucción.

Recomendaciones extras al enviar contenido íntimo:

- Siempre envía el contenido para ver solo una vez.
- Oculta cualquier rasgo con el que puedan identificarte, como cicatrices o tatuajes.
- Hay personas que deciden colocar alguna marca de agua o elemento que identifique a quien enviaron el contenido, también puedes hacerlo antes de enviar el contenido.

Te compartimos los siguientes tips: (Esta información es actualizada al mes de noviembre del 2025, es importante que antes de sextear revises las actualizaciones que se han hecho en la plataforma de mensajería).

En WhatsApp puedes enviar el contenido para ver solo una vez, la persona que reciba la foto o video sólo podrá verlo desde su celular y no podrá hacer captura de pantalla, pero es importante que tenga actualizado su WhatsApp.

Para configurar:

- 1.- Busca el contacto de la persona con la que vas a sextear
- 2.- Abre el chat
- 3.- Selecciona la foto o vídeo que vas a enviar
- 4.- En la esquina inferior derecha aparece el número 1 dentro de un círculo, selecciónalo.
- 5.- Antes de enviarlo selecciona el icono de “ver una vez”
- 6.- Envía
- 7.- WhatsApp no permite hacer capturas de pantalla del contenido que se envía desde la opción para ver una vez, pero es mejor prevenir y ocultar cualquier marca o tatuaje que pueda identificarte.

Recuerda que este tipo de contenido solo se puede ver en el celular, no podrá verse en la versión de WhatsApp para computadora de escritorio o laptop.

En Instagram, cuando envías fotos o vídeos desde el chat de mensajes, puedes elegir la opción de ver una vez, y cuando el contenido lo abre la persona que lo recibe ya no podrá volver a verlo, pero cuidado, es posible hacer captura de pantalla.

Para configurar:

- 1.- Selecciona la sección de mensajes de Instagram
- 2.- Elige el contacto al que enviarás el contenido
- 3.- Selecciona el icono de cámara y elige el contenido
- 4.- Antes de enviar el contenido en la parte de abajo te aparece la opción “Permitir ver de nuevo” al dar clic a la opción te aparecerá un menú con las siguientes opciones:

Permitir ver de nuevo, el contenido que envíes podrá ser visto nuevamente por la persona que lo recibe.

Ver una sola vez, solo podrá ver el contenido una vez cuando lo reciba,

Conservar en el chat, el contenido se quedará en el chat y podrá verlo las veces que sea.

Te recomendamos NO enviar contenido íntimo por inbox de Facebook ni por Instagram, ya que no hay forma de saber si hicieron alguna captura de pantalla.

En Telegram, cuando comienzas una conversación con alguien puedes:

- 1.- Busca el contacto de la persona con la que vas a sextear
- 2.- Abre el chat
- 3.- Selecciona la foto o video que vas a enviar
- 4.- En la esquina inferior derecha aparece el número 1 dentro de un círculo, selecciónalo
- 5.- Te aparece un menú con las opciones para ver: una vez, 3 segundos, 10 segundos, 30 segundos, no eliminar
- 6.- Escoge la opción, recuerda, entre menos tiempo, mejor
- 7.- Envía

Este tipo de contenido solo se puede ver en el celular, no podrá verse en la versión de Telegram para computadora de escritorio o laptop.

Aunque Telegram tiene herramientas que pueden servir, también es importante mencionar que no cuenta con Normas comunitarias claras por lo que reportar y denunciar violencia dentro de la plataforma es muy difícil.

En Signal puedes elegir que se eliminen los mensajes:

- 1.- Elige a la persona con la que vas a sextear
- 2.- Al abrir el chat en la esquina superior derecha aparecen tres puntos
- 3.- Elige la opción "Mensajes Temporales"
- 4.- Al dar clic te aparece una serie de opciones: Desactivado, 4 semanas, 1 semana, 1 día, 8 horas, 1 hora, 5 minutos, 30 segundos, Duración personalizada, en esta última opción tú decides cuanto tiempo van a permanecer los mensajes, puedes configurar en segundos, minutos, horas, días y semanas.
- 5.- Si solo quieres configurar el contenido, en la parte inferior puedes elegir la foto o el signo de más, elige el contenido que quieres enviar.

6.- Al seleccionar el contenido en la parte inferior derecha aparece un signo de infinito dentro de un círculo, selecciónalo y cambiara a un número 1 dentro de un círculo, esto quiere decir que solo podrá verse una vez.

Creatividad: Una recomendación para hacer sexting de forma segura es el anonimato, puedes usar tu creatividad para ocultar tu rostro, alguna marca corporal que sea muy distintiva, tatuaje o cambiar el fondo del lugar donde sexteas, por ejemplo para que no se vea que estás en tu habitación.

Probablemente vas a decir, “otra vez lo mismo”, pero esta información es muy importante:

Antes de sextear recuerda que debes sentirte cómoda, disfrutar y sentir confianza. Si vas a sextear recuerda que **tienes prohibido** reproducir, duplicar, difundir, compartir, exponer, distribuir, circular, vender, mostrar en tu celular a otras personas etc., etc., las fotos y/o vídeos que tu pareja, ligue, crush, te ha enviado.

Si te han enviado fotos o vídeos, recuerda: son sólo para ti.

No guardes las fotos o vídeos íntimos en tu celular.

Solo sextea si te sientes cómoda y con alguien a quien conoces.

Apps de citas o cómo ligar hoy en día: Espera, no corras a descargar la app de citas, **las aplicaciones de citas son para personas desde los 18 años**. Si todavía no tienes 18 años:

- No mientas en tu edad, si no tienes 18 años no hay prisa, cuando sea el momento, y si tú quieres, podrás descargar y registrarte en alguna de esas aplicaciones.
- Nadie debe presionarte u obligarte a descargar y crear un perfil en una aplicación de citas, te recomendamos platicar con una persona adulta de confianza.

Creemos que es muy importante que todas las personas estén informadas, por lo tanto, también te compartimos las siguientes recomendaciones si tú ya tienes 18 años:

Si ya elegiste una app de citas, lee sobre ella, busca comentarios de otras personas, conoce sus normas comunitarias y las reglas de la app.

Elige una foto que te guste.

Comparte sólo la información necesaria como nombre, gustos, preferencias, pasatiempos, no compartas información sensible como el nombre de la escuela a la que asistes, la ubicación de tu casa o número de teléfono.

Escribe una bio (es decir, una biografía, que es la descripción del perfil donde se cuenta quién eres, qué te gusta, qué haces) que te represente, te recomendamos no decir mentiras de quién eres o mentir en tu edad.

Recuerda, tú tienes el control, en una conversación de chat realiza las preguntas que creas necesarias para conocer a esa persona, puede ser de humor, chistes, platicar sobre su vida o de algún tema de interés.

No compartas información sensible como fotos íntimas, número de celular o domicilio por el chat.

Si la conversación está chidita y quieres hacer una verificación más para ver si la persona es real, puedes buscar en alguna otra red social. También puedes pedirle a tus amigas que busquen el perfil para verificar que es real.

Si todo va bien y se van a reunir por primera vez, elige un lugar público que tú conozcas muy bien, avisa a una amiga, amigue, amigo, dónde y a qué hora vas a estar en esa cita y que te marque en cierto tiempo.

Nunca te quedes de ver en un hotel, en su casa o en un lugar que no ubicas, mucho menos en otra ciudad donde no vives tú.

Si nunca has entrado a una app de citas y te interesa o te llama la atención, entonces:

Investiga qué apps de citas existen.

Pregunta las amistades de mayor confianza, seguramente alguien te podrá contar su experiencia.

Si varias personas de tu confianza quieren crear un perfil en una app de citas, pueden reunirse y hacerlo, hasta pueden apoyarse, aconsejarse qué información va y qué no va.

Recuerda siempre sé tú, eres una persona maravillosa.

No tiene que gustarte alguien a la primera, nunca cedas por presión porque eres tú quien tendrá una amistad o relación con esa persona.

Y si tú nunca has entrado a una app de citas, no quieres, ni te interesa, también está bien, nadie puede ni debe obligarte.

Violencia Digital

¿Qué es la violencia digital?

Entonces, si el acceso a Internet es nuestro derecho y acceder a Internet nos da la oportunidad de hacer grandes cosas, ¿qué pasa con la violencia?

Como te hemos comentado, lamentablemente hay personas que usan las redes sociales, las plataformas, los videojuegos, programas y hasta la Inteligencia artificial generativa para editar fotos y vídeos con la finalidad de molestar, hacer enojar a otras personas, compartir información que violenta, se burle de las diferencias, vulnere, exponga y humille a alguien por sus gustos, por cómo se ve, por lo que cree o dice.

Eso es lo que llamamos violencia digital.

Cuando escuchas la palabra violencia digital, ¿qué te imaginas?

Probablemente has escuchado hablar de la violencia digital y pensarás que es una tendencia en redes sociales o que eso no existe, pero aquí te proporcionamos algunos datos:

Solo en el 2024 (Cifras del Módulo de Ciberacoso (MOCIB) que elabora el INEGI desde el 2015, y tiene como propósito generar datos estadísticos con relación al ciberacoso en México) el 21% de las personas usuarias de Internet reportó haber vivido al menos una vez una situación de violencia digital, esto equivale a 18.9 millones de personas desde los 12 años han pasado por algún tipo de violencia en internet, de los cuales **8.3 millones son** hombres y **10.6 millones** son mujeres.

Cualquier persona puede pasar por violencia digital, lamentablemente existen otras intersecciones como la discapacidad, orientación sexual, identidad, edad, que ocasionan que la violencia se viva de otras formas.

Entonces, ¿la violencia digital no existe?, te contamos de qué trata:

Primero te voy a compartir lo que sí es la violencia digital:

“La violencia digital es cualquier acto realizado a través de medios informáticos que busque agredir, violentar, vulnerar o exhibir la intimidad de una persona”. (Violencia contra las mujeres en el espacio digital, Secretaría de las Mujeres del Gobierno de la Ciudad de México. Disponible en: <https://semujeres.cdmx.gob.mx/violencia-digital#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20Violencia%20Digital,la%20intimidad%20de%20una%20persona>)

Ok, ya quedo un poco más claro lo que sí es la violencia digital, ¿todavía tienes dudas?, seguro has escuchado muchos mitos o rumores sobre la violencia digital, por ejemplo,
que no existe,
que son puras mentiras,
que no le sale una mano a la computadora para violentarte.

Lo que vale la pena recordar sobre la violencia digital:

- 1.- La violencia digital es esa misma violencia que se da en las calles, escuelas, casas, pero ahora en otro lugar: Internet, las redes sociales, los videojuegos, etc.
- 2.- La violencia digital se puede dar de muchas formas como cyberbullying, acoso, extorsión, fraude, suplantación de la identidad, etc. Este tema lo vamos a ver más adelante.
- 3.- La violencia digital no sólo se queda en el celular o redes sociales, también sale de ahí, afectando nuestro cuerpo y lo que sentimos.
- 4.- La violencia digital tiene efectos, causa daños, dolor, sufrimiento.
- 5.- La violencia digital se puede viralizar.
- 6.- No es necesario que te peguen para que sea violencia.

Entonces ¿es real?

Claro que es real y tiene consecuencias en la vida de las personas, tienes miedo, dejas de comer, ya no te conectas a jugar videojuegos, te deprime, tienes miedo de que tu mamá o papá entre a sus redes sociales y vea lo que está pasando, pero también puede llevar a violencia física, económica, sexual ¡Mira este dato!

El 68% de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, tuvo consecuencias emocionales debido a la violencia, el 14% cerró sus redes sociales, el 5% dejó de ir a clases, el 6% no vivió ninguna consecuencia y el 4% tuvo consecuencias no especificadas (Información de: Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México).

Tipos de Violencia Digital

A veces es un poco confuso, pero creemos que es necesario repetirlo las veces que sea necesario, creemos que con decir “violencia digital” todas las personas saben de qué estamos hablando, a veces se piensa que solo existe la difusión no consentida de contenido íntimo o que cyberbullying y violencia digital es lo mismo.

¿Y sabes qué?, ¡no!

En el 2017, las amigas de Luchadoras (Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe), elaboraron una clasificación para explicar las 13 formas de violencia en los entornos digitales.

Han pasado los años, y tú y yo sabemos que cada día inventan formas de usar la tecnología para agredir, ofender o molestar, así que a continuación te compartimos los tipos de violencia digital que hemos identificado, adaptando las 13 formas de las compañeras de Luchadoras.

1. Acceso o control no autorizado

Cuando alguien entra a tus cuentas sin que tú estés de acuerdo o le dieras autorización.

A veces decimos: ¡me hackearon!

Este tipo de violencia también se puede dar dentro de la violencia en el noviazgo como una forma de control, pedir compartir cuenta de redes sociales, compartir la contraseña con el pretexto de “seguridad”.

También está presente como fraude desde el engaño solicitando información o enviando links para acceder a las cuentas sin autorización y suplantar la identidad.

2. Control y manipulación de la información

Alteran o modifican información que tenías en tus redes sociales, en tu correo o en cualquier plataforma, sin que tú estuvieras de acuerdo o te dieras cuenta, además de dañar tu reputación.

La manipulación de la información o contenido se puede realizar con cualquier editor incluyendo herramientas de Inteligencia artificial.

3. Suplantación y robo de identidad

Se hacen pasar por ti, crean un perfil idéntico al tuyo.

Por ejemplo, crean perfiles casi igualitos en Instagram, usan las mismas fotos, nombre, stories para hacerse pasar por ti.

También desde el acceso no autorizado, pidiendo dinero desde WhatsApp.

4. Monitoreo

Vigilancia a tu perfil y redes sociales con el fin de obtener información, saber dónde estás, qué dices, con quién fuiste.

Por ejemplo, hacen capturas de pantalla de lo que compartiste.

Otra forma de monitoreo es haciendo uso de aplicaciones donde las mujeres comparten su ubicación por seguridad, en la violencia en el noviazgo se pide a la pareja que instale la app para “su seguridad”.

5.- Acecho

Las acciones reiteradas, repetidas y no deseadas, busca generar miedo, intimidación, hacerte saber que alguien te está viendo, pero sin reaccionar o reaccionar solo en ciertos momentos.

6. Expresiones discriminatorias

Comentarios ofensivos sobre tu persona, ideas, apariencia física, tus gustos, creencias, tus opiniones, identidad.

7. Acoso

Se puede dar de varias formas, por ejemplo, el envío reiterado de mensajes, comentarios en tus redes sociales, que te manden fotos o imágenes que tú no solicitaste, aunque tú hayas pedido que dejaran de hacerlo.

8. Amenazas

Recibir mensajes de contenido violento o también que hagan comentarios agresivos con la intención de dañarte, amenazándote a ti o a tus personas cercanas.

9. Difusión de información personal:

Compartir o publicar información privada o datos tuyos (dirección, teléfono, nombre completo), por supuesto ¡sin tu autorización!

En redes sociales y plataformas suelen mencionar esta violencia como Doxxing o me doxearon.

10.- Difusión de contenido íntimo:

Compartir o publicar fotografías, vídeos, o capturas de pantalla tuyas donde sales en ropa interior, desnuda o semi desnuda, sin tu consentimiento

También pueden ser fotografías o vídeos donde aparezca tu rostro, pero usan alguna herramienta digital para editar y desnudar el cuerpo.

11. Extorsión

Alguien te obligó a hacer algo que no querías y si no lo hacías esa persona te amenazó con dañar a alguien o publicaría información tuya.

12. Desprestigio

Comparte información, fotos, vídeos, que pueden ser falsas o no, con la intención de dañarte y hacerte ver como una persona que no eres.

13. Abuso sexual relacionado a la tecnología

Te obligó a mantener alguna relación (virtual o física), tocar o realizar alguna práctica sexual sin que tú quisieras o dieras tu consentimiento, te contactó a través de redes sociales, llamadas telefónicas o a través de cualquier dispositivo electrónico.

14. Afectaciones a canales de expresión

Busca cerrar o que te den de baja tus cuentas o redes sociales para limitar tu participación, o generarte incomodidad para que tú decidas cerrar tus cuentas.

Esta acción puede darse de forma organizada y coordinada.

15. Omisiones por parte de actores con poder regulatorio

Las autoridades, los y las profesoras, o el personal directivo de tu escuela mostraron falta de interés o acción para solucionar o castigar los ataques digitales que enfrentaste.

16.- Mensajes violentos por identidad

Mensajes, publicaciones donde me critican por mi identidad o la cuestionan.

17.- Sacar del closet

Exponer en redes sociales a una persona sin que ella, elle o él, decidiera si quiera decir sus pronombres o cómo se identifica.

El “sacarle” del closet, también busca que la familia se enteré de su identidad y orientación sexual lo que puede generarle violencia o discriminación.

18.- Creación de contenido sexual haciendo uso de herramientas de Inteligencia artificial generativa

Usar inteligencia artificial generativa para crear imágenes y/o videos donde una persona se vea desnuda o en ropa interior, esta imagen es falsa porque fue generada por un programa de computadora.

19.- Contenido de abuso sexual infantil.

Una persona busca ganarse la confianza de una persona menor de edad para que le envíe fotos, videos, audios, con contenido sexual.

Es importante que recuerdes:

“Cuando una persona pasa por violencia digital se pueden dar también otros tipos de violencia en el mismo caso, lamentablemente en la mayoría de las ocasiones no viene sola”, (Cultivando Género AC, 2021).

También debemos recordar como lo explicamos al principio: que la violencia digital puede tener consecuencias fuera de la pantalla o de las redes sociales, por ejemplo, la violencia psicológica, emocional, sexual, económica, física, etcétera.

No es tu culpa

Quien vive violencia digital puede sentir emociones negativas como tristeza, preocupación o que el mundo se viene encima y no saber qué hacer, pero siempre nos sentimos culpables, por no hacer, por compartir, por decir o por no decir, sentimos que todas las consecuencias son por nuestra culpa.

Y aquí es donde entra la culpa

Seguramente has escuchado:

Me sentía mal y después me sentí culpable por haberlo permitido.

Me sentía demasiado triste al punto de querer terminar con mi vida por culpa de esa persona.

Cómo lo recibe mi cuerpo

Cuéntanos, cuándo te sientes culpable, ¿en qué parte del cuerpo la sientes?

En la *Guía de resistencia digital entre amigas “En la red no navegas sola”, 2021*, proponen un ciclo de la violencia digital que integra cómo se da y evoluciona la violencia digital, la primera reacción es la culpa que definen como:

El miedo, la culpa, el temor al qué dirán o pensarán son sentimientos inmediatos al experimentar una violencia. El temor a que más personas de sus círculos cercanos

se enteren las aísla, sobre todo por el daño a su reputación y el perjuicio que sienten puede generar la violencia que viven. (Contreras, 2021)

Sentir culpa es normal cuando pasamos por violencia digital, pero eso no quiere decir que sea tu culpa, la violencia por la que estamos pasando en ese momento nos hace sentir vulnerables, tristes, el sentimiento de abandono, desconfianza están presentes todo el tiempo y eso se ve motivado por las creencias que aún existen en la sociedad ¿recuerdas que hablamos de los mitos?

Frente a esto te tenemos un consejo:

No es tu culpa, nunca será tu culpa.

Repítelo todas las veces que quieras

Decir menos: amiga, amigue, amigo date cuenta

Decir más: amiga, amigue, amigo aquí estoy para apoyarte.

¿A quién le puedo contar?

Cuando hablamos de violencia seguramente las personas adultas de tu entorno dudan un poco – o mucho- de lo que les dices, en el informe de Chidas en Línea, el 30% de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, no pidieron apoyo ante una situación de violencia y quienes sí pidieron ayuda el 29% acudió a una amiga.

¿A quién pedir ayuda?, esa es la gran pregunta que siempre nos hacemos, ¿me van a creer?, ¿me van a apoyar?

Seguramente has escuchado o conoces a alguien a quien le han dicho:

Fui a poner una denuncia y me dijeron que era mi culpa por haber confiado en personas que no conocía.

Me acerqué a un profesor de la escuela, le conté lo que me pasaba y al final me dijo que no se podía hacer nada, que era mi culpa por tener esas redes sociales raras.

Es que hay que entender que no es que no te crean, sino que algunas personas siguen creyendo que la violencia digital no tiene consecuencias, que no deja marcas físicas, que es una moda y que “ya pasará”. Como hemos dicho en las páginas anteriores, la violencia digital es real, sí existe y claro que tiene consecuencias.

En el Ciclo de la violencia digital de Chidas en Línea identificamos que contarle a una persona de confianza es parte fundamental para sentirnos acompañadas y poder decidir qué queremos hacer:

Una primera forma de denuncia es contarle a una amiga o amigas cercanas. En algunos casos a alguna persona en la escuela.

Lo más importante es que quien experimenta violencia digital tenga a alguien en quien pueda confiar, y contarle sabiendo que no va a juzgarla o culparla.

Si vivimos violencia digital lo primero que necesitamos es que nos escuchen, esta es una acción que depende de nosotras, lo mejor es hacernos escuchar por alguien en quien podemos depositar nuestra confianza y sepamos que va a recibir lo que queremos decir con respeto y cariño.

También es probable que no quieras tomar ninguna acción o no decir nada, tómate tu tiempo. (Contreras, 2021)

Red de apoyo

Contar con una red de apoyo formada por personas que puedan escucharte, apoyarte, ir a comer helado y darte un abrazo cuando lo necesitas es importante.

Una red de apoyo está conformada por personas que son de confianza, que quieres y que sabes que te van a escuchar, pueden ser personas integrantes de tu familia, tías, tíos, la madrina o padrino, tus amistades, profesoras y profesores.

Para identificar tu red de apoyo, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

Busca un lugar cómodo

Siéntate en la posición que te guste

Piensa en las personas con las que siempre acudes cuando tienes un problema y quieres platicar.

¿Estas personas te escuchan y no te juzgan?

¿Te dan un consejo?

¿Apoyan la decisión que tomas?

¿Esas personas te hacen sentir bien? (con seguridad, muestran empatía, sientes que te comprenden).

Esa o esas personas en las que pensaste son tu red de apoyo.

Confía en ellas y recuerda que hablar de la violencia que estás pasando también es una forma de denuncia. Aunque la red de apoyo está conformada por personas que regularmente no te van a fallar, las personas también son humanas, y en ocasiones puede ser que se encuentren resolviendo algún problema que les preocupa, por lo que también pueden llegar a fallar, por eso, es recomendable que tengas a varias personas de tu entera confianza, y que tengas un huequito de comprensión por si en ese momento alguna no puede estar para ti. Igual, puede ir cambiando esa red de acuerdo a tu edad, si te cambiaste de escuela, de colonia o de ciudad.

¿Cómo puedo apoyar a alguien que está pasando por violencia digital?

Cuando hablamos de ciudadanía digital también significa apoyar a las demás personas cuando pasan por alguna situación de violencia.

¿Estás pasando por violencia digital?

¿Tu amiga, amigo, compañero de salón o alguien a quien conoces pasa por violencia digital?

¿Cómo puedo ayudarlo?

¿Qué puedo hacer?

Te compartimos las siguientes recomendaciones, que no son una receta para seguir al pie de la letra, recuerda, cada caso de violencia es diferente:

1. Dale toda la importancia a escuchar a la persona, si te busca es porque confía plenamente en ti.
2. Puedes hacer sugerencias, inclusive dar consejo, pero no es posible obligar a las personas a tomar una u otra opción.
3. Respetemos su decisión, hay que escucharle, creerle y acompañarle.
4. La compañía y el apoyo no se condicionan, si esa persona no hizo lo que le dijiste y le vuelve a pasar algo, es importante que estés ahí para ella.

¿Qué podemos hacer para acompañar el malestar emocional?

Este año desde Cultivando Género publicamos el ***Manual para acompañar el malestar emocional, psicológico y social de las adolescencias víctimas de violencia digital, te compartimos algunos capítulos que pueden ser de utilidad. Si quieres conocer la publicación completa entra a la página cultivandogeneroac.org***

Mi botiquín de emergencia

Es importante contar con algunas herramientas de acompañamiento para contener situaciones de crisis en primer nivel, es decir, poder ayudar a la persona a atravesar ese momento crítico y poder reestablecerse.

Parte del trabajo es poder valorar si requerimos hacer alguna derivación o canalización a atención psicológica más especializada o con lo que hemos hecho es suficiente.

Antes de comenzar... ¿Qué es una situación de crisis?

Es un estado temporal en el que una persona se siente desbordada por sus emociones, dificultando la capacidad para afrontar una situación o problema.

Las crisis pueden afectar la capacidad para realizar tareas cotidianas, mantener relaciones saludables y tomar decisiones importantes.

Algunos síntomas o signos que se pueden presentar son confusión mental, no recordar detalles de los sucesos, dificultad para concentrarse, en cuanto a lo cognitivo.

En lo corporal, pueden experimentar taquicardias, sudoración en algunas partes del cuerpo, elevación de la temperatura corporal, mareos, náuseas, dificultades para respirar.

En lo emocional pueden experimentar emociones intensas, de angustia, miedo, enojo, culpa, vergüenza, tristeza, entre otras.

Todo lo anterior describe lo característico de un ataque de pánico o de ansiedad aguda.

Hay estados de crisis que son agudos y pueden durar un tiempo delimitado, 30 minutos, una hora, y después sentir mucho agotamiento y cansancio.

Hay crisis, que no son tan agudas, que pueden prolongarse y ser más “funcionales” aparentemente la persona “está bien” porque va a la escuela, asiste a actividades, sale, tiene amigos, etc. Sin embargo, lleva consigo mucha tristeza o dolor por las situaciones que vive.

En los casos de crisis prolongase o agudas hay que valorar si se requiere trabajo multidisciplinario.

¿Todas las personas que viven violencia digital entran en crisis?

No, no todas las personas que viven violencia digital están en crisis, dependerá de muchos factores. Por ejemplo, el tipo de violencia vivida, la red de soporte de ayuda que tenga, los mecanismos de afrontación personales para elaborar lo vivido, el tipo de personalidad, el contexto familiar o social puede ayudar. También influye el nivel de riesgo en lo que ha vivido.

Lo que sí es importante es que, dependiendo de cómo esté emocionalmente, se puede sugerir solo la contención de primer contacto, derivar o no con un profesional.

Algunas herramientas para acompañar una crisis

Existen algunas estrategias para poder acompañar a una persona en situación de crisis, sobre todo cuando se trata de un estado de crisis intensa o aguda.

Es importante buscar conectar con cosas que nos generen alivio en ese momento, de manera inmediata.

Ejercicios:

1. Ejercicio, alivio inmediato

Podemos proponer:

Busca 4 cosas que al escuchar te generen bienestar, puede ser una canción, el sonido de las olas de mar, la vibración de algún instrumento musical, la voz de alguien, conectar con sonidos que ayuden a volver al centro.

Busca 3 cosas para tocar, puede ser alguna mascota, alguna textura, alguna pelotita que ayude a calmar la ansiedad, etc.

Busca 2 cosas para oler, puede ser algún perfume, el olor de algún alimento, alguna vela aromática, algún aceite esencial, el olor de algo que resulte agradable de manera inmediata y genere bienestar.

Busca 1 cosa para saborear, algún alimento, dulce, o sabor que sea agradable y me haga conectar conmigo.

Lo anterior sugerido, está basado en evidencia científica y ayuda a atravesar el estado de crisis aguda.

Después podemos preguntar ¿Cómo te sentiste con esto? ¿Quisieras hablar sobre lo que estuviste experimentando?

Podemos invitar al contacto con las emociones, poder nombrar lo que sentimos.

2. La respiración otra herramienta poderosa:

La respiración ayuda a conectar con la experiencia, el presente y a volver al contacto corporal, también puede ayudar a tranquilizarnos, poner más atención en el cuerpo y las emociones y a identificar necesidades. Nuestro cuerpo es el territorio más íntimo e inmediato, es donde ocurre toda nuestra experiencia subjetiva, la respiración nos conecta con este territorio vital.

Ejercicios:

1. Respiraciones en series.

Sentarse sobre una silla, cerrar los ojos y respirar inhalando en 3 tiempos y exhalando en 3 tiempos, hacerlo varias veces.

Ahora vamos a inhalar en 4 tiempos y a exhalar en 4 tiempos, repetirlo varias veces.

Si la persona quiere y puede, ahora vamos a intentar inhalar en 5 tiempos y exhalar en 5 tiempos, repetirlo varias veces.

Las series de inhalaciones y exhalaciones hacerlas lentamente y el número de veces que sean necesarias hasta que la persona se sienta más estable.

Es importante que como acompañantes también respiremos.

Al finalizar podemos preguntar, ¿Cómo te encuentras ahora? ¿Quieres compartir cómo te sientes?

2. Respiraciones lado derecho e izquierdo de la nariz.

Vamos a centrarnos en nuestra respiración, vamos a inhalar lentamente tapando el lado derecho de la nariz, lentamente, hasta que sientas que no entra más aire, luego vamos a exhalar tapando el lado izquierdo hasta que sientas que no sale más aire, hacerlo varias veces.

Ahora vamos a inhalar lentamente, tapando el lado izquierdo y exhalando por el derecho, repitiendo varias veces.

Al finalizar podemos preguntar, ¿Cómo te sentiste? ¿Quieres compartir algo?

3. S-T-O-P:

S-T-O-P es una práctica breve y muy utilizada dentro de los programas de reducción de estrés. Se realiza intencionalmente, en momentos de estrés, con el fin de tomar conciencia de la experiencia difícil y promover la consciencia plena.

A medida que realizamos S-T-O-P podemos familiarizarnos con un modo diferente de transitar las experiencias difíciles para contemplar lo que está sucediendo, en vez de dejarnos arrastrar por ello, respondiendo de forma automática ante el estrés.

Estructurado a modo de acrónimo S-T-O-P significa:

S: Stop, para, detente (deja de hacer lo que sea que estés haciendo y para).

T: Toma una respiración, inhala y exhala.

O: Observa ¿Qué está sucediendo dentro de ti? ¿Qué sensaciones, emociones pensamientos están presentes en este momento?

P: Prosigue, continúa.

Práctica: realiza S-T-O-P en momentos cuando surja el estrés. Puedes, si lo realizar la práctica intencionalmente, también, en momentos precisos del día como de la noche

3. El contacto con el cuerpo

Cuando nos encontramos en situaciones de crisis o malestar, podemos entrar en estados de estrés mental, nuestros pensamientos pueden ser aterradores, catastróficos y estando con toda nuestra atención en los pensamientos es difícil regular y atravesar nuestras emociones.

Conectar con el cuerpo favorece la autoconsciencia y puede reducir el estrés y la ansiedad, al prestar atención a las sensaciones físicas se pueden gestionar mejor las emociones.

Ejercicios:

1. Contacto con pies.

Ponte de pie y quítate tus zapatos, siente el contacto de la planta de tus pies en el piso, hazte consciente de cómo están apoyadas.

Comienza a flexionar ligeramente tus rodillas y a subir y a bajar, levantando un pie primero y luego el otro. Hazlo varias veces.

Comienza a caminar lo más lentamente posible, haciéndote consciente del contacto de tus pies con el piso en todo momento, respira.

Detente y ahora cierra tus ojos, siente todo tu cuerpo, dale la bienvenida a todo lo que sientes y enfócate en el sostén de tus pies.

Siente como te puedes sostener, imagina que tus pies tienen raíces a la tierra, son firmes, fuertes y están arraigados.

Siente cómo tus pies te sostienen al mismo tiempo que estás acompañado(a).

Para finalizar, preguntar ¿Cómo fue para ti experimentar esto? ¿Te apetece volver a hacerlo en otro momento si lo necesitas? ¿Cómo te sientes?

2. Atención plena en el cuerpo.

Cierra tus ojos, puedes estar sentada o acostada, comienza a observar tu respiración, no cambies nada en ella, solo observa, vamos a hacer un recorrido por tu cuerpo a través de tu atención y tu respiración.

Recorrer cada parte del cuerpo empezando por los pies y subiendo lentamente hasta llegar a la cabeza, observar y respirar en cada segmento, detenernos y preguntar ¿Registras alguna sensación? ¿Cómo es? Dale la bienvenida a lo que

sientes, sin juicio, puedes estar o convivir con esto, reconócelo como parte de ti y de tu momento.

Los segmentos para recorrer son:

- Pies, pantorrillas, rodillas y muslos.
- Pelvis
- Vientre (en el vientre hay mucho registro emocional, podemos detenernos un ratito)
- Pulmones, pecho, corazón (detenernos allí un ratito, en este segmento suelen experimentarse muchas sensaciones y emociones)
- Cuello, garganta
- Brazos, espalda y columna
- Mandíbula, nariz, ojos, sien, cráneo

Al finalizar, podemos preguntar ¿Cómo fue para ti hacer esto? ¿Quieres compartir algo? ¿Cómo te sientes?

Pero ¿qué puedo hacer?, ¿Hay alguna forma de presentar una denuncia?

Nadie nos prepara para presentar una denuncia y mucho menos para enfrentar un proceso de denuncia, si quieres presentar una denuncia te compartimos **Pistas legales para apropiarte de tu proceso de justicia en casos de violencia digital**

Decido denunciar en fiscalía ¿por dónde empiezo?

Cuestiones básicas sobre una denuncia

Si ya valoraste la situación y has decidido que presentarás una denuncia, hay que tomar en cuenta varios aspectos.

En Aguascalientes, es posible ingresar a la siguiente página para llenar un formulario de pre denuncia <https://www.fiscalia-aguascalientes.gob.mx/predenuncia.aspx>, es importante que tengas a la mano los siguientes datos para agilizar el trámite (esto aplica tanto para la pre denuncia como para manera presencial):

Si tú vives en otro estado o país te recomendamos acercarte al área de Fiscalía, en algunos lugares existen áreas de denuncia especializadas para las mujeres:

- Hora y fecha de lo ocurrido
- Lugar de los hechos
- Cómo te percataste de los hechos
- Nombre de la persona que cometió el delito (si no conoces el nombre, puede hacerse contra “quien resulte responsable”, aunque será más difícil rastrearla.
- Descripción de los hechos. Dar detalles, ser clara, precisa, no dar rodeos, escribir frases explícitas y exactas.
- Lleva todas las evidencias que puedas desde la primera vez que acudas (esto poco a poco lo puedes ir proporcionando y no es estrictamente necesario que lo lleves de una vez, pero puede apoyar a conformar la denuncia lo más completa posible y evitar que se tenga que acudir varias veces. Te recomendamos hacer capturas de pantalla, te sugerimos que no cortes, taches o tapes información de la imagen y guardes los enlaces de las publicaciones.
- Personas que se encontraban presentes.

Estos datos son un referente, entre más datos tengas, será más fácil que se realice una investigación, sin embargo, **debes actuar, aunque no tengas toda esa información**, ya que puede presentarse la denuncia “contra quien resulte responsable”, en caso de que desconozcas el nombre de la persona agresora. Desde luego, debes proporcionar un desarrollo de los hechos lo más detallado posible (como si escribieras un diario), esta parte es una de las más difíciles porque es volver a recordar todo lo ocurrido.

1. **Estoy ante violencia digital, ¿qué hago?**

Sufrir violencia digital es una experiencia que nadie quiere tener, sobre todo si se trata de una situación en la que una persona querida traicionó tu confianza porque

además del malestar que la propia situación te genera, también se presentan sentimientos de desilusión, desengaño, tristeza, coraje o frustración. Todo eso es válido, date la oportunidad de sentirlo y de tener la certeza de que **nunca es tu culpa. Confiar no es una conducta indeseable, traicionar la confianza sí lo es.**

Cuando atraviesas violencia digital también se presenta un panorama que parece desolador y de incertidumbre en el que todo puede verse nebuloso y confuso, esto también es normal y es parte del proceso, aunque no hay un tiempo definido para que “pases” por ese dolor, es recomendable que, si por tu propia cuenta, o en compañía de tus amistades no logras sentirte mejor, acudas con una persona profesional.

Nosotras siempre vamos a recomendar acudir con una psicóloga feminista como la mejor opción, pero si no te es posible, cualquier profesional de la psicología te va a apoyar y vas a irte sintiendo mejor poco a poco; **si la, o el terapeuta, juzga tus actitudes, ahí no es.**

Algo que queremos recomendarte es que **no te precipites a tomar decisiones**; es necesario tomar un poco de tiempo para reflexionar de qué manera quieres actuar y qué es lo que quieres lograr a partir de esto que pasó. Sabemos que va a haber una legítima necesidad de la búsqueda de justicia, entonces, una vez que tengas un poco más de tranquilidad, será el momento más propicio para proceder.

1.1 Vías de acción

En temas de violencia digital existen diferentes vías de acción, dependiendo el caso en particular pueden activarse distintas vías, el hecho de que te decidas por una de manera inmediata, no elimina a alguna otra, esto lo podrás ir valorando tú misma con la debida información.

Las vías de acción que proponemos son resultado de la práctica. En este sentido, las presentamos como una propuesta que puede funcionar dependiendo de cada caso en particular; las hemos elaborado a través de la observación y de la sistematización del trabajo que ha tenido Cultivando Género con distintos casos de acompañamiento a personas que han tenido que enfrentar situaciones de violencia digital.

Pensamos entonces que, de acuerdo a las características de la persona agresora, pueden ser viables distintas rutas o todas: denuncia en plataformas, vía laboral, vía administrativa, vía derechos humanos, vía penal, vía denuncia en redes, vía activista (individual y/o colectiva). Detallamos cada una después del esquema.

Esquema 1. Vías de acción de denuncia

Vía plataformas

Si estás pasando por algún tipo de violencia digital es importante que sepas que la mayoría de las plataformas, redes sociales y sitios web cuentan con una opción de reporte y bloqueo.

Una de las opciones con las que cuentas para acceder a tu proceso de justicia es solicitar que las plataformas eliminen el contenido que te está vulnerando o que bloqueen la cuenta que está acosándote, amenazándote.

Recuerda, solicitar esta vía no impide que accedas a las demás. Antes de reportar y bloquear, es importante que sigas estos pasos:

- 1.- Realiza captura de pantalla de los comentarios, publicaciones, mensajes o del contenido que se está difundiendo.
- 2.- Copia los enlaces o links de las publicaciones.
- 3.- Revisa las normas comunitarias de las plataformas y redes sociales.
- 4.- Identifica en esa red social, plataforma o sitio donde se hace el reporte. Si tienes dudas o no lo encuentras te invitamos a consultar <https://acoso.online/mexico/> en la sección de “reportar el caso en las plataformas de Internet” encontrarás información muy detallada.

Durante el reporte:

- 1.- Muchas veces queremos que el contenido sea eliminado o las cuentas se den de baja de forma inmediata, lamentablemente esto no sucede tan rápido como quisiéramos, las plataformas y redes sociales tardan hasta 72 horas en dar respuesta.
- 2.- Si la respuesta que te dan no es la que esperabas puedes apelar a la decisión.

3.- Muchas veces creemos que entre más personas reporten más rápido van a hacernos caso, esto es un mito, indistintamente de la cantidad de reportes las plataformas y redes sociales se tomarán su tiempo para revisar la situación.

4.- Cuando el reporte sea sobre contenido íntimo que se difunde sin tu consentimiento, sugerimos que el reporte lo realices tú misma, sabemos que ante el miedo, los prejuicios y el estigma que existe en la sociedad queremos que el contenido sea eliminado lo más rápido posible y solicitamos apoyo a grupos de WhatsApp o amistades para que reporten, **sugerimos no hacer esto, ya que no sabemos si esas personas van a apoyarnos a reportar o van a descargar el contenido, compartirlo, copiarlo o seguir reproduciendo violencia. Entre menos viral sea el contenido mejor.**

5.- Al realizar la denuncia, te saldrá una lista de opciones, es importante que selecciones la opción que defina de mejor manera el tipo de violencia por la que estás pasando.

Después de hacer el reporte:

1.- Si tú quieres, puedes desactivar las notificaciones de la red social o plataforma donde se está dando la violencia digital, otra opción es hacer una pausa digital, es decir desconectarte por el tiempo que tú lo consideres. La prioridad siempre debes ser tú.

2.- Pide a tu red de apoyo que sean tus ojos en las plataformas, si ven algo que te vulnere que hagan captura de pantalla y reporten.

Algunas dependencias consideran que la única opción posible es eliminar tus redes sociales y cerrar todas las cuentas para evitar que te lleguen los mensajes, en Cultivando Género creemos que esa medida te responsabiliza y culpa a ti por la violencia que estás pasando, sí tú quieres desconectarte, silenciar las notificaciones está bien, un détox digital también es necesario, pero esto debes decidirlo tú y no deben convertirse en las únicas alternativas que te den las autoridades o instituciones.

Recuerda que las plataformas y redes sociales se actualizan, puedes consultar con organizaciones o colectivas que acompañan si tienes alguna duda o consultar el sitio web de las plataformas para consultar la forma de reportar.

Meta

Meta alberga a la mayoría de las redes sociales que solemos usar, Facebook, Instagram, WhatsApp y Threads.

Para Instagram y Facebook, la forma de reportar es similar.

- 1.- Identifica la publicación o perfil que quieres reportar
- 2.- En la esquina superior derecha encontrarás tres puntos (...)
- 3.- Te aparecerá un menú y selecciona la opción "Reportar publicación"
- 4.- Selecciona la opción de violencia por la que estás pasando, te aparecerá una lista con diferentes opciones.
- 5.- Es importante ser lo más precisa en el reporte.

WhatsApp

Es importante recordar que WhatsApp es una plataforma de mensajería por lo que las comunicaciones son privadas, pero puedes seguir esta secuencia:

- 1.- Selecciona la conversación que quieres reportar, al igual que en Instagram y Facebook, en la esquina superior derecha da clic a los tres puntos (...)
- 2.- Da clic en la opción "Más"
- 3.- Te aparecerá un menú, da clic a la opción que desees ya sea Reportar, Bloquear, etc.

TikTok

- 1.- Selecciona el vídeo, en la parte de abajo encontrarás una flecha que dice "Compartir"
- 2.- Al dar clic te aparecerá un menú, da clic en "Denunciar"
- 3.- Te aparecerá una lista con los diferentes motivos, recuerda seleccionar el que sea más cercano a la situación de violencia que estás viviendo.

Telegram

Hasta hace poco Telegram no contaba con un menú para reportes.

- 1.- Al igual que WhatsApp debes seleccionar la conversación que quieres reportar y dar clic en los tres puntos ubicados en la esquina superior derecha.
- 2.- Selecciona "Reportar".
- 3.- Elige la opción que describa mejor la situación de violencia por la que pasas.

En algunos sitios de contenido pornográfico también se puede solicitar que retiren el contenido; es importante que:

- 1.- Tener los enlaces y capturas de pantalla del contenido que solicitas retirar.
- 2.- Escribas el motivo por el que quieres que ese contenido sea retirado.
- 3.- Cada sitio es distinto, algunos te van a pedir que respondas un formulario, otros que envíes un correo. Para más información consulta <https://acoso.online/mexico/reporta-el-caso-mexico/#reporta-el-caso>

Acciones preventivas para contenido íntimo

La violencia se puede prevenir, esta es una buena noticia, porque puede parar antes de que inicie, o bien puede ser disminuida. Si tienes sospecha que alguna persona pueda estar compartiendo contenido íntimo tuyo, puedes subir a esa página las fotos y vídeos que temes puedan ser publicadas.

Antes de realizar lo que te platicamos en el párrafo anterior, vamos a platicarte sobre algunas recomendaciones previas:

1. Es importante que tengas el contenido íntimo que quieres prevenir que se publique, ya sean fotos o vídeos.
2. Una vez que subas a la página las fotos y/o vídeos se va a generar un número de caso o PIN sólo se verá una vez, con este número podrás dar seguimiento.
3. Estas herramientas son preventivas, deben utilizarse a la primera sospecha de que se haga mal uso de tu contenido íntimo.
4. Si el contenido íntimo se ha publicado en alguna plataforma debes actuar de forma inmediata y cargar el contenido, esto ayudará a que se limite su difusión.

5. Utilizar esta herramienta es complementaria y no debe ser pretexto para que la Fiscalía no tome tu denuncia o investigue la violencia.

Actualmente existen dos páginas donde puedes solicitar el bloqueo del contenido íntimo, es importante que sólo lo realices en estos enlaces que vamos a compartir, si alguien te comparte algún otro enlace revisa bien la información que te solicitan ya que puede ser una estafa.

STOPNCII <https://stopncii.org/>

STOPNCII, significa Stop Non-Consensual Intimate Image Abuse.

Al cargar las imágenes y/o vídeos, se va a generar un hash (huella digital), haz de cuenta que es un código de barras de esa foto o vídeo y si el contenido reportado quiere publicarse en alguna de las plataformas o redes sociales que son aliadas de STOPNCII, este no se va a poder publicar. Esta herramienta es para personas mayores de 18 años.

Para dudas sobre el funcionamiento de STOPNCII puedes consultar: <https://stopncii.org/preguntas-frecuentes/>

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

Funciona igual que STOPNCII, de hecho, son de la misma familia, la diferencia es que esta herramienta es para personas menores de 18 años o en caso de que el contenido íntimo se tomará cuando tenías menos de 18 años.

Para dudas sobre el funcionamiento de TakeltDown puedes consultar: <https://takeitdown.ncmec.org/es/faq/>

Vía laboral

Si la violencia digital se cometió por quien es patrón, patrona o cumple funciones que implican una jerarquía mayor a tu puesto laboral, es posible que ejerzas una acción en los juzgados laborales. De igual manera, si son pares, es decir, si tienen el mismo nivel jerárquico en el trabajo que desempeñan, existen pautas (obligaciones) de comportamiento que la Ley Federal del Trabajo contempla de manera muy clara para propiciar ambientes laborales relaciones de respeto y libres de violencia.

Vía administrativa

Si la persona que ejerció violencia ostenta un cargo de servicio público, puedes proceder levantando una queja administrativa directamente en su centro de trabajo, porque estas personas, al ser ciudadanos que reciben un salario por parte del Estado tienen un compromiso aún mayor para con la ciudadanía, tienen códigos de ética y su actuar debe ser ejemplar. Dependiendo la gravedad del caso, las sanciones pueden ir desde una llamada de atención, un acta administrativa o la destitución del cargo.

Es necesario ir al departamento de Contraloría, y conocer su Misión, la cual es:

Vigilar y fiscalizar de manera imparcial, objetiva y transparente, el debido uso de los ingresos, gastos y recursos públicos en estricto apego a la Ley; así como el debido cumplimiento de las obligaciones de los servidores públicos, su declaración y evolución patrimonial y, en su caso, la determinación de las posibles responsabilidades administrativas en ejercicio de su función, para el mejoramiento de la gestión gubernamental y rendición de cuentas (Contraloría del Estado de Aguascalientes).

En su sitio podrás encontrar más información, así como un formato para enviar una queja o sugerencia, puedes utilizar este espacio para notificar lo ocurrido, (toma captura de pantalla de lo que envías) y de manera física, entrega por escrito un documento con todo lo sucedido (de ser posible el nombre de la persona responsable, fechas, lugar y narración de lo ocurrido).

Vía Derechos Humanos

Al igual que en la vía administrativa, ésta opera ante la interposición de una queja contra una persona que es servidora pública, y se presenta ante la Comisión Estatal de Derechos Humanos de Aguascalientes (o del Estado donde radiques), si trabaja para el Municipio, o ante la Comisión de Derechos Humanos del Estado de Aguascalientes, si trabaja para el Estado de Aguascalientes; al final te presentamos el formato que debe seguir una queja de este tipo.

En este caso, estamos ante una violación de tus derechos humanos por parte de alguien que representa una figura de autoridad, dependiendo lo que haya ocurrido,

puede estarse tratando de una violación a tu derecho a la privacidad, a vivir una vida libre de violencia, o a la protección y resguardo de tus datos. Se abre una investigación, y en caso de proceder, la Comisión no tiene efectos vinculantes, es decir, no tiene facultades para sancionar, pero sí emite recomendaciones y a ninguna autoridad le gusta -ni le conviene- tener ese tipo de antecedentes en su expediente, sobre todo si desea hacer carrera en el servicio público.

Vía penal

Más adelante vamos a tocar los aspectos más relevantes de la denuncia penal, de manera general y con cuestiones prácticas para el caso de que decidas proceder ante Fiscalía. De momento, te sugerimos tres documentos si quieres profundizar en el tema de la denuncia penal: *Violencia Digital para Profesionales del Derecho*, publicado también por Cultivando Género, y *Guía práctica para denunciar un delito* *Guía para dar seguimiento a una denuncia*, los cuales fueron publicados por Impunidad Cero, los tres contienen distinta información que puede serte de ayuda, tienen lenguaje técnico pero entendible. Anexo encontrarás un formato de pre denuncia para que sepas cómo es y la información que te piden.

Vía denuncia mediática

Esta vía puede hacerse de manera individual, o solicitar apoyo de organizaciones y redes de colectivas feministas que te acompañen en el proceso de denuncia pública.

Para algunas personas que han padecido violencia digital esta ha sido una manera de encontrar justicia; denunciar y exponer en distintos medios digitales de comunicación; ya sea a través de redes sociales, y/o otros medios de información masiva (periódicos, blogs, radio, tv), a la persona que ha sido su agresora, lo que puede tener distintos efectos, tanto positivos como negativos.

Primero, se necesita mucha valentía, una red de apoyo solidaria, fortaleza, y un total convencimiento de que este acto puede ocasionar consecuencias y de que estás dispuesta a lidiar con ellas.

Por un lado, puede ser que te sientas complacida de descubrir a esta persona de manera pública, que enfrentes tus miedos y temores, que te desahogues y destapes aquello que te está causando tanto malestar, que alertes a otras personas sobre la calidad humana y moral de tu agresor/a y que esto le ocasione vergüenza y pare su violencia contra ti. Esto tiene que ver directamente con **un acto de justicia que concibes para ti**, en primer lugar, y que además tiene efectos colaterales de “aviso” acerca de personas agresoras.

Por otro lado, puede tener el efecto contrario, esta persona puede actuar aún más agresivamente contra ti, ponerte en riesgo, amenazar con tomar medidas legales como una denuncia por difamación o daños morales y tener apoyo por parte de otras personas que también te acosen y que esto te lleve a un estado de mayor violencia; este acto requiere que hagas un ejercicio en donde respondas la pregunta ¿qué es lo peor que puede suceder? Y después de reflexionar cuidadosamente encuentres **lo que es más adecuado para ti**.

Aquí es muy importante tomar en cuenta el caso en particular, por ejemplo, no es lo mismo exhibir a un negocio que te hizo fraude o te dio un pésimo servicio a través de alguna red o app, o exhibir a un exnovio que te ha amenazado con publicar tus fotos íntimas. Ambos son casos de violencia digital, pero el impacto que ocasionan es distinto. La sanción en este caso puede ser perder clientes, el repudio social y la vergüenza para esa persona.

Subrayamos que algunas personas realizan esta acción con un sentido de justicia personal, y alerta colectiva, una chica nos compartió “lo voy a quemar en redes para que no le pase a otras chicas ni a otras niñas que no se pueden defender”.

Vía activista (individual y/o colectiva)

Esta vía se parece a la anterior, pero abarca los espacios físicos además de los virtuales, y al igual que la anterior, puedes hacerlo de manera individual, o solicitar apoyo de organizaciones y redes de colectivas feministas. Consiste en hacer anuncios que alerten sobre la peligrosidad de la persona que cometió la violencia; por ejemplo, pueden ser hojas de papel, cartulinas, lonas, en las que se percibe el

rostro de la persona y lo que hizo, que se pegan en las zonas donde asiste regularmente (escuela, trabajo, casa, centro deportivo, bar...).

Algunas organizaciones y colectivas organizan tendederos en los que se cuelgan las denuncias y se exhibe a las personas agresoras. Toda la información es editada bajo un mismo formato como estrategia de seguridad para quienes deciden denunciar.

La sanción es, al igual que la anterior, el desprestigio social, y puede ocasionar reacciones, tanto de personas que no tienen nada que ver en el asunto y que critican o juzgan esas acciones, como para ti, la cual puede ser que la persona colgada en el tendedero presente una denuncia por difamación o daño moral, lo cual, tendría que probar en un juicio y es poco probable que prospere, más aún si “maquillas datos”, es decir, si ocultas algunos rasgos físicos como cubrir los ojos, o datos precisos de lo que ocurrió, de tal manera que, se pueda reconocer a esa persona, pero no pueda identificarse plenamente, por supuesto, te recomendamos que no publiques datos personales como su nombre completo o domicilio.

La idea de proponer esta vía surgió de un caso real. Te vamos a platicar la versión resumida **con el consentimiento de su protagonista, y cambiando algunos datos para proteger su anonimato**, con el propósito de compartir experiencias que pueden fortalecernos y aprender de ellas:

Priscila toma clases de natación, cada mañana cuando termina su clase se ducha; un día, siguiendo su rutina matutina, se metió a bañar, estando en la regadera percibió una sombra, a los pocos segundos volteó para arriba y vio la cámara de un celular apuntando hacia ella. Naturalmente, al estar desnuda, no podía salir a ver quién era; sin embargo, al correr la cortina alcanzó a ver la parte de atrás del tipo que le había tomado las fotos o video. A pesar de estar en sobresalto, Priscila les comentó a unas señoras que iban entrando lo que acababa de ocurrir quienes la apoyaron para ir a ver de quién se trataba, tan pronto pudo recuperarse de la impresión le platicó también a su maestro. Unos minutos más tarde, empezó a “sentir”, y ya estando dentro de su auto comenzó a llorar, a sentirse exhibida y a preguntarse qué pasaría con sus imágenes, se sintió ultrajada, sumamente

frustrada, y decidió investigar su nombre completo, su domicilio, su lugar de trabajo, y lo logró, una pista la llevó a la otra y pudo recabar datos suficientes para realizar una denuncia ante Fiscalía. Pero, además de denunciarlo, decidió imprimir muchas copias de su cara (tapándole los ojos), denunciando lo que le había hecho y pegarlas en todas las escuelas de natación de Aguascalientes. Probablemente él ya no regresaría a esa escuela de natación, probablemente, se inscribiría a otra, y al “quemarlo socialmente”, no sería tan fácil que su acto pasara desapercibido y quedara impune.

De esta manera, Priscila se sintió un poco mejor, pero también decía “¿qué tal si hay otras chicas a las que les ha hecho lo mismo? ¿qué tal si hay niñas que no pueden hacer o decir nada? No solo lo hago por mí, sino por todas las demás, para que no pase, para que él tenga una consecuencia, yo no debo sentir vergüenza”. Priscila va bien, está apropiándose de su proceso, siendo partícipe e informándose lo más que puede, y aunque esta experiencia ha sido dolorosa y difícil, ha encontrado gente que la apoya dándole pistas, ánimos y cariño.

Tomamos este ejemplo para cerrar este apartado ya que, de la investigación que Priscila realizó acerca de su agresor, se encontró que podía proceder a través de varias vías de manera conjunta; a pesar del miedo que sí la paralizó en momentos, ella actuó, y en el coraje encontró un impulso de fuerza para no desistir en su búsqueda de justicia.

En este caso, es muy importante mencionar que ella tuvo el apoyo de su familia y amistades, su mamá acudió con ella a realizar la denuncia, a asesorarse legalmente, y su papá regresó con ella el día de la ampliación de la denuncia, diciendo que era su abogado. Todo esto influye de manera positiva para que ella pueda actuar así, si tú te encuentras sola en una situación, pide un acompañamiento que te fortalezca, siempre hay personas dispuestas a ayudar.

Vía escolar

Si la violencia se da dentro de un contexto educativo, por parte de compañeros, compañeras, personal docente o administrativo puedes proceder levantando una queja ante las autoridades correspondientes dentro de la institución académica.

Todo centro educativo debe contar con un protocolo de atención a la violencia sexual, acoso, hostigamiento y bullying.

Presenta tu denuncia en el área de psicología o trabajo social, en caso de que el centro educativo no cuente con un área de este tipo habla con la persona tutora para que te oriente con quien puedes presentar la denuncia.

En caso de que tu centro educativo no cuente con un protocolo puedes acudir a la institución pública encargada de los centros educativos, en estas dependencias pregunta por la Unidad de Género o la Contraloría quienes pueden recibir tu denuncia. Es obligación de las autoridades escolares investigar qué hacer, por lo que pueden basarse en otros protocolos que les guíen sobre cómo proceder.

2. Los básicos para decidir interponer una denuncia

Una primera aclaración que tenemos que hacer es que **no existen las denuncias por violencia digital**. La violencia digital no es un tipo de violencia (hablamos de Derecho penal), sino que es una modalidad por la cual se ejerce violencia y se manifiesta a través de distintas conductas que, realizadas a través de estos medios pueden representar delitos que se pueden denunciar. Por eso, antes de ir a interponer una denuncia, es recomendable hacernos algunas preguntas que nos ayudarán a saber qué esperar cuando acudimos a la Fiscalía a interponer una denuncia.

Es importante recordar que la violencia digital se puede dar de muchas formas, lamentablemente se cree que la violencia digital solo es la sexual y no es así, la violencia haciendo uso de plataformas, redes sociales, sitios web puede darse como acoso, suplantación de identidad, extorsión, amenazas, discriminación, entre muchas más.

Si quieres conocer los diferentes tipos de violencia digital te invitamos a consultar:

<https://cultivandogeneroac.org/derechos-digitales/>

<https://luchadoras.mx/violencia-digital/>

Algunas cuestiones que sugerimos preguntarte son:

¿Todo lo que me daña es delito?,

¿Cómo puedo saber si esto que me ocurrió es un delito?

Bueno, vamos por partes...

Pareciera que hacernos estas preguntas es ocioso y que las respuestas son obvias, pero la práctica nos ha demostrado que no es así. Hemos dicho ya, que vivimos en un país en el que hay una ausencia importante de información respecto a derechos humanos en general, y particularmente, hablando de derechos digitales, nos hemos encontrado con situaciones contradictorias. Por un lado, la mayoría de chicas, chicos y chiques, aman las redes sociales, tienen gran experiencia en tecnología e interactúan “virtualmente” por largas horas en su vida diaria; pero por otro, hay gran desconocimiento de los derechos que tienen, así como de las responsabilidades y obligaciones que son necesarias para convivir digitalmente. En este documento queremos decir de manera muy clara que en el mundo virtual también tienes **derecho a vivir una vida libre de violencia**.

Volvamos a las preguntas, ¿Todo lo que me daña es delito? La respuesta es no, no todo lo que te hace daño en Internet es un delito, vamos a explicarlo un poco más... Un derecho se genera a partir de situaciones de la vida real que se van presentando. Por ejemplo, hace 50 años no existían los derechos digitales porque lo digital no era algo tan presente en la vida de las personas, no existían las redes sociales y por lo tanto no había nada que regular en ese tema. Poco a poco se han ido insertando delitos en los códigos penales para regular jurídicamente lo que pasa en el mundo virtual, sin embargo, existen aún muchas lagunas, así se dice en lenguaje jurídico, cuando hay ausencias en la ley, faltantes o imprecisiones que aún no se contemplan o que están de manera incompleta o poco detallada. Entonces, ahí falta aún trabajo por hacer por parte de las y los legisladores de este país.

Ahora bien, existen situaciones incómodas, que te hagan sentir mal o que te hagan daño, pero puede ser que no reúna las características para que sea considerado un delito, jurídicamente se dice que la conducta no se encuadra en el tipo penal.

Pongamos otro ejemplo, si alguien te manda un meme con una caricatura disparando con una pistola, puede causar un mayor o menor impacto en ti porque puede ocurrir que,

- 1.- Sientas miedo pero ser solo un mal chiste o,
- 2.- Puede tratarse de una amenaza real acerca de quitarte la vida.

Cuando hablamos de violencia nada es un asunto menor, porque nadie puede validar tus emociones, ni podemos predecir las consecuencias reales de lo que potencialmente podría ocurrir, pero nos animamos dar algunas recomendaciones dependiendo estos posibles escenarios:

1.- En caso de que se trate de un chiste, consideramos que no te convendría ir a denunciar porque muy seguramente no tomarían en serio lo que te pasó. Aquí lo ideal sería que si te afectó seriamente puedas recurrir a apoyo psicológico profesional, pues jurídicamente no procedería una acción de este tipo.

2.- Puedes optar por cualquier otra de las vías que mencionamos anteriormente, por ejemplo, si ese meme te lo envió una persona de tu trabajo puedes optar por la vía laboral.

3.- Revisar si se trata de un hecho aislado que pasó en una sola ocasión, o si ha sido reiterado y acompañado de otras acciones virtuales y/o físicas. Si esa persona, ha tenido otras actitudes que se suman a esta, te ha amenazado, te ha insultado, te ha vigilado, entonces todo eso le da un contexto distinto a la situación, **y sí tendría que tomarse como una amenaza de muerte porque eso, sumado a las otras acciones, representaría otra manera de estarte violentando, y no se podría tomar de manera aislada, por lo que es totalmente factible acudir a presentar una denuncia y que se abra una carpeta de investigación.**

La segunda pregunta ¿cómo puedo saber si esto que me ocurrió es un delito?
Se puede responder por partes. Para saber si aquello que te ocurrió es considerado

un delito, puedes proceder de varias maneras para tener más información y una idea más clara:

a) Hay que revisar el Código Penal directamente y ubicar si lo que te ocurrió “encuadra al tipo penal”, es decir, la situación debe “entrar exactamente” en alguna definición del delito, no vale “que se parezca”, sino que tiene que corresponder la acción cometida con la descripción que se contiene en la Ley;

b) Checa el documento “Violencia digital para profesionales del Derecho” descargable en nuestra página web cultivandogenero.org y la página de Luchadoras; ahí podrás encontrar información más detallada sobre los tipos penales que existen en violencia digital;

c) Consulta a una abogada o abogado con perspectiva de género en materia penal. Te recordamos que no es tu trabajo saber el delito, eso es parte de lo que debe hacer el Ministerio Público, pero sí se convierte en un auxiliar para irte apropiando de tu proceso.

Por último, hemos rescatado algunas ideas que hacen un balance rápido sobre lo que juega a favor y en contra cuando interpones una denuncia:

A favor

- Es tu derecho.
- Es un acto que debe ser respetado y atendido por el Estado.
- Incrementa la cultura de la denuncia.
- Es un acto de ciudadanía.
- Es un modo de exigir justicia.
- Las autoridades tienen la obligación y la responsabilidad de atender tu llamado.

En contra

- Hay poca confianza en las autoridades.
- Puede representar una pérdida de tiempo si no se trata de un delito.
- Existe el riesgo de sufrir una revictimización.
- Son procesos largos.
- Aunque tengas una defensoría de oficio gratuita, te significa gastos.

Lo más importante que queremos recordarte, es que apropiarte de tu proceso es tu decisión y quien te acompañe debe respetar esa decisión.

Evidencias digitales

Una parte medular en los procesos jurídicos son las pruebas. A través de ellas, la autoridad puede llegar a encontrar “la verdad legal”, desafortunadamente, en ocasiones, la verdad real no coincide con la verdad legal, es decir, si tienes la razón, y ocurrió algo que constituye un delito, éste se debe probar para que se pueda aplicar una sanción, si no se prueba debidamente, es muy probable que no condenen a quien cometió la violencia digital en contra tuya.

¡Pero no te preocupes! aquí te explicamos cómo respaldar evidencia que será de gran importancia durante el proceso; no es indispensable que lleves las evidencias contigo el día que denuncias, la autoridad debe creerte y tomarte la declaración, pero si las llevas ya contigo, también está bien.

Los casos de violencia digital, al igual que todos los tipos de violencia, requieren evidencias. Para esto te recomendamos lo siguiente:

- 1.- Realiza captura de pantalla de todo. Si no te es posible hacer estas capturas, pide apoyo a alguna persona de confianza para que lo haga por ti.
- 2.- No borres nada, si quieres presentar alguna denuncia, **no borres nada**.
- 3.- En caso de que amistades, familia o personas cercanas también estén recibiendo mensajes referentes a ti (por ejemplo, les están reenviando contenido íntimo), pide a todas esas personas que también realicen captura de pantalla y te

envíen las imágenes. Puedes pedirles que te manden todo a un correo electrónico para que no tengas que estar recibiendo y releendo todo el contenido violento.

4.- Además de las capturas de pantalla también recomendamos grabar la pantalla, esto nos sirve para prevenir que la fiscalía diga que hubo una manipulación de las pruebas.

5.- En un documento copia y pega los enlaces.

6.- Organiza el material en un documento. Recuerda incluir fechas, descripción, incluye los enlaces.

7.- Guarda el documento y todas las capturas en una carpeta, te recomendamos tener un respaldo de esta información.

Te invitamos a consultar Cómo conservar evidencia de acoso.online <https://acoso.online/mexico/denuncia-a-la-justicia-mexico/#como-conservar-evidencia>

Kit básico de supervivencia para una denuncia

Una nota que queremos dejar aquí es hacer es que mantengas en mente que en todo momento puedes **marcar al 911 si te encuentras en una situación de emergencia y debes tener una respuesta inmediata a tu situación, si has vivido violencia. En algunos estados también se cuenta con unidades especializadas de violencia de género.**

Ahora bien, ya que hemos llegado a este punto en el que sabes acerca de las distintas maneras de proceder, y tienes la información mínima sobre los posibles escenarios a partir de presentar una denuncia, es momento de acudir físicamente en Fiscalía, por lo que te compartimos las siguientes sugerencias:

- **Ármate de paciencia.** Es posible que pasen varias horas desde que ingresas a la Fiscalía y terminas el proceso de denuncia. Ten en mente que el trámite no será rápido, puede ayudar el pensar que existen muchas personas atravesando por situaciones de violencia o que fueron víctimas de delitos diversos, y generalmente hay poco personal saturado de trabajo.

- **Procura ir acompañada.** Una amiga, amigo, familiar o persona de entera confianza para ti, puede ser de gran apoyo para tu sostén moral.
- **Si vas sola, hazte espacio para ti.** Muchas veces las personas que nos pueden acompañar están trabajando o en la escuela y toca ir sola. Llévate tus audífonos y pon tu música favorita, mete un cuaderno para escribir, dibujar, o un libro. Esto hará el tiempo de espera más llevadero.
- **Lleva tu teléfono con datos disponibles.** Puede ser necesario hacer llamadas, mandar mensajes y tener cualquier tipo de comunicación en caso de que vayas sola y alguna persona a distancia pueda estar acompañándote.
- **Si tienes algún tipo de discapacidad,** comunícaselo al personal para que te auxilien y te brinden las facilidades que necesitas de acuerdo con tus necesidades específicas.
- Si hablas otra lengua distinta al castellano puedes solicitar una persona traductora es tu derecho y no te lo pueden negar.
- **No es recomendable ir con infancias,** dada la incertidumbre del tiempo que será necesario esperar. Si hay alguien en quien puedas confiar el cuidado de tu hija o hijo, es lo mejor. Lamentamos mucho que las instituciones públicas

de este tipo aún no cuentan con espacios en el que puedan estar las infancias de manera segura mientras se atiende a la persona que va a denunciar.

- **Llévate un snack.** El tiempo en esos espacios suele pasar de manera muy lenta, y hay varios factores que pueden alterar tu estado de ánimo; escuchas otros casos, hay ruido, hay muchas personas, si a eso le sumas que te dé hambre, la experiencia puede ser muy desagradable. Llévate algo práctico para ese momento, una fruta, unas palomitas, un chocolate.
- **Conoce a la autoridad que te atiende.** Pregunta el nombre de las autoridades que te estén atendiendo, fíjate en cómo se ve, si tiene alguna seña particular. Recordemos que todas las autoridades tienen la obligación de identificarse.
- **No aceptes un NO por respuesta.** En algunas ocasiones, y dado el contexto machista en el que vivimos, hay autoridades que pueden cuestionar la denuncia, decir que no va a prosperar, e inclusive pueden llegar a tomar actitudes que revictimicen o juzguen. Nada de eso es papel de la autoridad, esta es una actitud omisa y merece ser denunciada.
- **Digamos NO a la revictimización.** Lamentablemente en temas de violencia digital es una constante práctica la doble victimización, esto responde a los patrones culturales de género, en los que aún se practican y se piensa que las mujeres no tenemos derecho a la sexualidad libre e informada.

Los prejuicios y estigmas se hacen presentes en las autoridades también, aunque no debería de ser así, en muchas ocasiones las víctimas tienen que lidiar con comentarios del tipo “si no querías que te pasara para que mandabas fotos”,

“¿Pero, cómo? ¿No lo conocías y le mandaste fotos sin ropa?!” “¿apoco no te diste cuenta de que te estaba grabando?”.

También, los comentarios pueden ser sobre negar o minimizar la existencia de la violencia digital, los efectos de ésta, o considerar que este tipo de violencias no se pueden denunciar.

Cualquier expresión del tipo es completamente inaceptable y se debe denunciar también ya que no solo forma parte de una violencia individualizada de la persona que emite comentarios que no vienen al caso, sino que además esa persona trabaja para el Estado, por lo tanto, configura un tipo de violencia institucional y estructural. A esto se le llama doble victimización, o revictimización.

- **Pregunta tu número de carpeta de investigación.** No olvides preguntar por ese número, es muy importante, ya que con él podrás dar seguimiento al proceso, y en caso de que contrates a un o una profesional del Derecho, agilices su búsqueda.
- **No limites tus preguntas.** Si tienes inquietudes pregunta, no te quedes con dudas por pena a preguntar, el trabajo de las autoridades es escucharte y resolver lo que te inquieta, si las personas que te atienden no están
- **Guarda todo papel** que te entreguen y ten copias de los documentos que entregues.
- Llevar una identificación oficial nunca está de más (esta no es una condición ni un requisito para que te reciban la denuncia).

En Internet todas las personas tenemos derecho a navegar, acceder, disfrutar, aprender y gozar de forma segura.

No navegas sola.