



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®
CONÉCTATE CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RED



GUÍA, CONECTATE CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RED (1º- 2º DE LA ESO)

www.parapiensaconectate.es

ORGANIZA



CON EL APOYO DE



CON LA COLABORACIÓN DE



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN RED

1. ¿QUÉ VAMOS A VER?

En esta guía vamos a tratar de explicar a los alumnos de 1º y 2º de la ESO en qué consiste la violencia de género, por qué se produce y qué podemos hacer para tratar de prevenir que se produzcan situaciones de violencia.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- Qué es la violencia de género.
- Los mitos del amor romántico.
- Cómo se ejerce la violencia de género en la red: ciberviolencia de género.
- Peligros de compartir datos: amenazas, acoso, chantaje y robo de datos.
- Qué hacer si nos encontramos en una situación de ciberviolencia.

2. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Antes de pasar a explicar en qué consiste la violencia de género vamos a tratar de definir lo que se considera violencia.

La **violencia** es cualquier comportamiento deliberado que puede provocar daños físicos o psíquicos a otra persona.

Aunque es cierto que cualquier persona podemos ser víctima de violencia, la ONU empleó el concepto de violencia de género para referirse específicamente a la violencia que se ejerce contra el género femenino debido a la situación de desigualdad existente en la sociedad.

La **VIOLENCIA DE GÉNERO** se define como:

“Todo acto de violencia física y psicológica basado en el género, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”.

Es importante tener en cuenta que la violencia de género no se refiere sólo a la violencia física, sino que incluye otras conductas que en muchas ocasiones son difíciles de identificar:

- Amenazar, chantajear
- Faltar al respeto
- Insultar, humillar, descalificar
- Gritar
- Acosar
- Romper objetos
- Empujar, pegar
- Etc.

No obstante, a lo largo de esta guía vamos a tratar no sólo la violencia de género sino la violencia entendida como una forma de **control** y **dominio** por parte de cualquier miembro de la pareja.

En la adolescencia es bastante frecuente que se produzca este tipo de violencia ya que los medios digitales permiten hacer un seguimiento continuo de todo lo que hace la pareja. Lo veremos más adelante cuando hablemos de la ciberviolencia.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género tiene su origen en la **desigualdad** que se produce debido a los estereotipos y los roles de género que se nos transmiten a través del **proceso de socialización**.

Según los **estereotipos de género** tradicionales se ha considerado que las chicas y los chicos poseemos características y cualidades psicológicas y físicas diferentes.



Son consideradas:

- Tiernas
- Sensibles
- Pasivas
- Sumisas
- Dependientes



Son considerados:

- Inteligentes
- Fuertes
- Autoritarios
- Emprendedores
- Independientes

Al poseer cualidades y características diferentes se espera que nos comportemos de manera diferente asignándonos un **rol** o papel en la sociedad distinto.



TAREAS Y FUNCIONES:

Vinculadas a la reproducción, los cuidados y las tareas domésticas.



Vinculadas al sustento económico y la participación política y económica

La desigualdad no se produce por el hecho de ser diferentes en sí mismo, sino porque socialmente las características y funciones asignadas al género masculino están mejor valoradas.

Hay que hacerles entender que los estereotipos de género son generalizaciones que no se corresponden con la realidad ya que no todas las mujeres son tiernas, sensibles, pasivas, etc., ni todos los hombres son inteligentes, fuertes, autoritarios...

Es necesario romper con los estereotipos y roles de género para conseguir una sociedad más igualitaria en donde cada uno sea aceptado tal y como es sin tener que ajustarse al rol establecido y pueda desarrollar las actividades y funciones conforme a sus intereses.

El hecho de pertenecer a uno u otro género no determina nuestra manera de ser ni puede condicionarnos a la hora de desempeñar una profesión o realizar cualquier actividad ya que ambos estamos igualmente capacitados y podemos elegir libremente qué tareas y funciones queremos realizar.

Acabar con la desigualdad es fundamental para eliminar la violencia de género porque hace que se establezcan relaciones en las que un miembro de la pareja domina sobre el otro. Si queremos relaciones libres de violencia hay que concienciar de que en la pareja ambos miembros han de ser valorados y tenidos en cuenta por igual (sus necesidades, sus gustos, sus opiniones, sus deseos).

3. MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Los mitos del amor romántico son creencias erróneas acerca de cómo debe ser una relación de pareja basada en el amor.

La idea de cómo debemos relacionarnos con nuestra pareja, al igual que la forma de comportarnos en otras situaciones, es algo que hemos aprendido de nuestra cultura y por tanto varía en función de la época y de la cultura en que nos encontremos.

Esto es importante tenerlo en cuenta porque puesto que es algo que hemos aprendido y que es variable, podemos cambiar nuestra concepción de cómo debemos comportarnos con la pareja.

Hasta hace bien poco, se consideraba que el amor se basa en el sufrimiento, el sacrificio por la otra persona, la dependencia de la otra persona para poder ser felices y sentirnos bien y el amor incondicional que lleva a pensar que la relación debe mantenerse aunque uno de los miembros de la pareja no se sienta a gusto dentro de la relación.

Esta es la razón por la que muchas veces se toleran conductas que nada tienen que ver con el amor sino que son formas de abuso psicológico:

- Controlar donde está la pareja, lo que hace, en qué gasta el dinero
- Decirle con quién puede hablar, cómo tiene que vestir, lo que puede hacer y lo que no
- Revisar el móvil o lo que publica en las redes sociales
- Mostrar enfado si no obtiene una respuesta inmediata online
- Etc.

El considerar estas conductas como normales en una relación, ha llevado a que en la adolescencia en muchos casos se considere maltrato únicamente a las agresiones físicas graves.

Esto está cambiando y es gracias a que se están creando nuevos modelos de relación.

Mitos como:

- Que el amor es universal y todas las relaciones deben ser iguales.
- Que cada uno de nosotros tiene un alma gemela que comparte los mismos deseos y necesidades.
- Que existe una media naranja para cada persona sin la que no somos personas completas.
- Que hay que encontrar el príncipe azul para que nos proteja en el caso de las chicas o una cenicienta a la que proteger en el caso de los chicos.
- Que la pasión de los primeros meses debe perdurar siempre.
- Que los celos son una muestra de amor. Si hay amor tienes que sentir celos.

Están dejando paso a una forma de amor, en donde:

- Podemos elegir a quién queremos como pareja y cómo queremos que sea nuestra relación (el amor no es universal)
- Frente a la violencia como forma de resolver los conflictos se recurre a la comunicación. Cada persona dentro de la pareja tiene necesidades y expectativas distintas y por eso es necesario hablarlo y llegar a un acuerdo conjunto.
- Las relaciones no se basan en la dependencia, no dependemos del otro para ser felices sino que cada quién es responsable de su propia felicidad.
- Las relaciones se construyen desde la igualdad, ambos miembros de la pareja dan y reciben por igual.
- Cada persona es capaz de desarrollarse y crecer sin depender de la otra persona, simplemente eligen estar juntas.
- Cada uno tiene que ser aceptado tal y cómo es, no se intenta cambiar a la pareja.
- El amor nos beneficia, en ningún caso es sufrimiento.

Aun así, hay que estar alerta y saber reconocer cuándo podemos encontrarnos ante una situación de violencia.

4. ¿CÓMO SE EJERCE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RED?: CIBERVIOLENCIA

Pregunta para el alumnado: ¿Crees que existe alguna relación entre el uso de las TICs y la violencia de género?

¿Se puede ejercer la violencia de género a través de las redes sociales, el móvil, etc.?

La respuesta es que sí. Antes hemos visto en qué consiste la violencia de género. Ahora vamos a explicar qué se considera Ciberviolencia de género para que resulte fácil identificarla y tratemos de cambiar esos comportamientos que realmente lo que hacen es perjudicar a nuestra relación.

Pregunta para el alumnado: ¿Sabrías poner ejemplos de situaciones de Ciberviolencia de género?

Todas las situaciones que exponemos a continuación se consideran ciberviolencia:

- Revisar el móvil de la pareja
- Decirle a la pareja con quién puede hablar en internet
- Controlar lo que hace a través de las redes sociales, móvil, etc.
- Controlar con quién está o donde está a través de la geolocalización
- Vigilar si se ha conectado o no o si ha leído los mensajes
- Impedir que vea a sus amigas/os.
- Grabarle o hacerle fotos sin su permiso
- Obligar a tu pareja a que te envíe fotos íntimas
- Difundir SMS o imágenes sin su consentimiento
- Pedirle a la pareja que te facilite sus claves personales para controlar el contenido de sus publicaciones
- Obligar a la pareja a que te enseñe el contenido de mensajes que mantiene con otras personas.
- Tener que responder de manera inmediata cuando recibe un mensaje.
- Insultar o humillar a través de mensajes

Todas estas conductas lo que persiguen es controlar y dominar a la pareja y gracias a los medios digitales es mucho más fácil realizar este control y acoso que

puede aparecer en cualquier momento de la relación, pero se produce con más intensidad cuando se rompe la relación.

Para ejercer la ciberviolencia la persona violenta utiliza los datos que obtiene directamente de nosotros o aquellos que publicamos en internet.

Pregunta para el alumnado: ¿Podrías decir cuánta información sobre ti se puede encontrar en las redes sociales?

Es necesario concienciarles de que cuánta más información comparten es más fácil que sufras algún tipo de ciberviolencia.

5. PELIGROS DE COMPARTIR DATOS: AMENAZAS, ACOSO, CHANTAJE, ROBO DE DATOS

Como hemos visto antes, en la ciberviolencia la persona violenta persigue sobre todo controlar a la pareja y así conseguir que haga lo que quiere por medio de las amenazas y el chantaje.

En el caso de las **ciberamenazas**, cómo la otra persona tiene nuestros datos personales (número de teléfono, el móvil, perfiles sociales, etc.) los utiliza para realizar amenazas por distintas vías.

Las amenazas pueden ir desde hacer uso de la violencia física hasta amenazar con publicar fotos o conversaciones privadas si la pareja no hace lo que la otra persona quiere o si se está planteando la ruptura de la pareja.

Para prevenir en la medida de lo posible ser víctimas de ciberamenazas es recomendable pensar antes de mandar mensajes, fotos o vídeos que el contenido que mandamos, aunque sea de manera privada a una persona, podría llegar a hacerse público ya que es muy sencilla la difusión y una vez hecho público es muy difícil de eliminar y controlar a quién llega esa información.

No compartas por internet cosas que no compartirías en la vida real, sobre todo aquellas que tienen que ver con tu intimidad y tampoco compartas información de otras personas que pueda hacerlas vulnerables a sufrir ciberviolencia. Cualquier cosa que compartas de otras personas (teléfono, mail, fotos u otras) debe de hacerse siempre con su consentimiento.

Si recibes cualquier tipo de información que pueda dañar a otra persona no la reenvíes y avisa a la persona perjudicada para que pueda tomar medidas.

El **Ciberacoso** es otra forma de ejercer la ciberviolencia. Consiste en el envío masivo de mensajes que contienen amenazas, insultos, descalificaciones o llamadas continuas al móvil, o incluso hacer fotos sin el permiso de la chica o chico que está sufriendo acoso.

- No respondas a los mensajes y bloquea al chico o la chica que te está acosando.
- Configura la privacidad de las redes sociales para que no tenga acceso y revisa tu lista de contactos.
- No publiques información que permita saber sobre dónde estás.
- No permitas que nadie te acose y tampoco acoses a otras personas, aunque creas que no pasa nada, esto puede tener consecuencias.

También hay que tener cuidado con el **chantaje** y el **robo de datos**. Cuando alguien quiere obligarte a hacer algo que no quieres hacer recurre al chantaje.

A veces utiliza información tuya que ha conseguido porque se la has enviado porque confías en esa persona o bien la obtenido porque está disponible en internet o en tus redes sociales.

Pero también puede ser que obtenga esa información robando los datos que guardas en tu ordenador, tablet o móvil.

Ten mucho cuidado con la información que almacenas y borra lo que no necesites. Piensa cómo te sentirías si alguien accediera a esa información.

6. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA AUTONOMÍA, LOS BUENOS TRATOS Y EL RECONOCIMIENTO MUTUO

En una relación de pareja lo más importante es que sea una relación igualitaria en donde uno no manda sobre el otro. Esta es la base para que una relación esté libre de violencia.

Cuando una relación es igualitaria, cada miembro de la pareja tiene la autonomía y libertad para tener sus propias relaciones sociales al margen de la pareja, tanto en la vida real como a través de los medios digitales.

Cada uno decide libremente lo que hace en las redes sociales, lo que publica, con quién habla, de que redes quiere formar parte, etc.

Una de las principales causas de que perdamos nuestra autonomía personal son los celos.

son una muestra de amor pero no es así.

Muchas veces los celos aparecen cuando nos sentimos inseguras/os y pensamos que podemos perder a la otra persona.

Es normal que en algún momento en nuestra relación de pareja sintamos celos, el problema es cuando por culpa de los celos intentamos controlar lo que hace nuestra pareja limitando y controlando sus relaciones sociales con otras personas.

Para que exista un buen clima, cada miembro de la pareja tiene que ser independiente del otro. Además, tiene que haber una relación de respeto sobre todo a la hora de publicar cosas de la otra persona.

Los insultos, las humillaciones y las burlas son una falta de respeto. Tenlo en cuenta antes de enviar mensajes o realizar comentarios bien sea en privado o en público.

El reconocimiento mutuo, implica tener en cuenta a la otra persona, sus opiniones, gustos, preferencias y tener en cuenta también su valía personal.

7. ¿QUÉ HACER SI NOS ENCONTRAMOS EN UNA SITUACIÓN DE CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO

Ante una situación de violencia de género lo primero que hay que hacer es romper la relación, pero con mucho cuidado y siempre asesorados por expertos ya que el momento de la ruptura es el de mayor riesgo.

Las recomendaciones para menores en esta situación serían:

- Si estás sufriendo violencia de género o conoces a alguien que esté en esta situación, consulta con tus padres, profesores o algún adulto de confianza.
- No cedas a los chantajes o amenazas
- Si alguien te está acosando bloquéale.
- No elimines los mensajes o llamadas y haz captura de pantalla de las imágenes.
- Los mensajes hay que conservarlos sin reenviarlos o copiarlos ya que se podría perder información útil.
- La mejor opción en caso de violencia de género siempre es la ruptura. No intentes hacerlo sola, hazlo siempre con ayuda.
- No debes sentir miedo ni vergüenza, en ningún caso es culpa tuya.

Si quieres contárselo a alguien, pero no sabes a quién, puedes pedir que te ayuden llamando:

- Al Teléfono ANAR 900 20 20 10

En este número atiende a menores que sufren cualquier tipo de violencia. Es confidencial y gratuito

Atiende todos los días las 24 horas tanto a chicas como a chicos.

- Al 062 pidiendo que te pasen con el EMUME que es la unidad de la Guardia Civil que se ocupa de la violencia de género.
- Al GRUME 914 931 180

Es el Grupo de Menores de la Policía Nacional.

O enviando un mail a:

- Fundación ANAR a través de su página <http://www.anar.org>

El mail es confidencial y además también se puede chatear de 16.00 a 00.00 horas. Atiende tanto a chicas como a chicos

- menores@policia.es

Es un servicio de la policía nacional que atiende casos de violencia de género.