

No te enREDES

<< Consejos para prevenir la violencia en línea >>



Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



Cooperación
Española



BICENTENARIO
PERÚ 2021

CRÉDITOS

ANAHÍ DURAND GUEVARA

Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

GRECIA ELENA ROJAS ORTIZ

Viceministra de la Mujer

ANGELA TERESA HERNANDEZ CAJO

Directora General contra la Violencia de Género

JIMENA SÁNCHEZ BARRENECHEA

Coordinadora de la Intervención “Fortaleciendo la prevención, mediante una estrategia nacional articulada, para la realización del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y discriminación basada en el género en el Perú” (Intervención MIMP-AECID)

Equipo técnico:

- Denisse Alejandra Albornoz Proaño
- Marieliv Flores Villalobos*
- Daniela Inés Salas Zuñiga
- María Patricia Bravo Valderrama
- Lizeth Valeria Paredes Guillén
- Jackeline Sofía Velarde Castillo

Diagramación e ilustración:

- Regina Milagros Dávila Villacorta
- Melissa Mandujano Alvarezcano

Corrección de estilo:

- Pilar Susana Garavito Farro

Editado por:

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Jr. Camaná 616, Lima.

1^a edición – Octubre de 2021.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2021 – 10938

* Consultora contratada.

AGRADECIMIENTOS

La presente guía ha sido elaborada a través de un proceso participativo por la Dirección General Contra la Violencia de Género, en el marco de la intervención “Fortaleciendo la prevención, mediante una estrategia nacional articulada, para la realización del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y discriminación basada en el género en el Perú”, con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

Se agradece la colaboración por su participación en las validaciones de la guía a las directoras y los directores del Despacho Viceministerial de la Mujer (DVMM) y Despacho Viceministerial de Poblaciones Vulnerables (DVPV) del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), y a las y los representantes de la Adjuntía para los Derechos de la Mujer, y de la Adjuntía para la Niñez y la Adolescencia de la Defensoría del Pueblo (DPD); asimismo, a las organizaciones no gubernamentales (ONG): Amantani, GirlGov Perú, Plan Internacional Perú, Asociación Kallpa, Organización Civil Hiperderecho y Save the Children. También, se agradece la participación de las y los representantes del Grupo de Trabajo de la Cooperación Española y sus Socios para la Igualdad y Lucha contra la Discriminación y la Violencia de Género contra las Mujeres de AECID, y la continua colaboración de Luis Puentes, responsable del Programa de Género de AECID-Perú. Es importante resaltar la contribución y participación de las y los adolescentes de los Consejos Consultivos de Niñas, Niños y Adolescentes (CCONNA) a nivel nacional de la Dirección de Políticas de Niñas, Niños y Adolescentes (DPNNA) del MIMP, y a la valiosa colaboración del director de la DPNNA, Miguel Huerta, y su equipo. Finalmente, se agradece la colaboración y los valiosos aportes a Ana Victoria Suárez Farfán, Asesora del Despacho Viceministerial de la Mujer; a Cristina Valega Chipoco, abogada especializada en género y derechos humanos; a María Laza, Coordinadora de programas en Farmamundi; a Julio Alberto Rodríguez Vásquez, Oficial de Proyecto de la Oficina para los Países Andinos de la Organización Internacional del Trabajo; a Melissa Sánchez Esteban, especialista en género y salud sexual y reproductiva; a Kenny Perez Diaz, abogado; Flavia Mendiola Rodríguez, Mayra Godinez Serrano y Andrea Cabello Silva.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Jr. Camaná 616, Cercado de Lima - Perú

Teléfono: (01) 626 1600 www.gob.pe/mimp

Todos los derechos reservados. Lima, agosto de 2021.

índice

0

INTRODUCCIÓN

- Presentación
- ¿Qué redes sociales veremos en esta guía?
- ¿Para quiénes es esta guía?
- Consejos para madres y padres
- Antes de empezar

1

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN LÍNEA CONTRA LAS MUJERES?

- Tipos de violencia en línea contra las mujeres.
- Las características de Internet y la violencia
- ¡Mis derechos en Internet!

2

DESENREDANDO LAS REDES

- Cuidando mi huella digital
- Configurando mi privacidad y seguridad en redes sociales
- Mi seguridad es tu seguridad

3

FORMANDO AMISTADES

- ¿Qué es un estereotipo de género?
- ¿Cuándo los estereotipos de género se convierten en violencia en línea?
- Consejos para relacionarte con tus amigas y tus amigos sin violencia
- ¿Qué hacer si estás en una situación de discriminación o acoso?

5

4

EXPRESANDO AMOR

- La importancia del consentimiento en Internet
- Tipos de violencia en las relaciones amorosas
- ¿Qué hacer si estás ante una situación de acoso o acoso sexual?

8

¿CÓMO DENUNCIAR CASOS DE VIOLENCIA EN LÍNEA?

- ¿Dónde puedo recibir orientación?
- ¿Cómo guardar evidencia?
- ¿Cómo denuncio los delitos de discriminación, acoso, acoso sexual y chantaje sexual cometidos a través de las TICs?
- ¿Cómo denuncio el delito de Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento cometido a través de las TICs?

5

DISFRUTA DE INTERNET Y CUÍDATE

- Intercambio de fotos íntimas en una relación
- ¿Qué hacer si el intercambio de fotos íntimas se convierte en violencia sexual?

6

DESCUBRIENDO NUEVOS INTERESES

- Protege tu identidad en nuevos espacios
- Amistades, contactos y seguidores: ¿son lo mismo?
- Contactos con falsas promesas
- ¿Qué hacer en una situación de violencia con un desconocido?

7

CUÍDATE MUCHO, RECUERDA QUE ERES ESPECIAL Y ÚNICA

9

GLOSARIO

10

REFERENCIAS UTILIZADAS Y RECURSOS

11

BIBLIOGRAFÍA



PRESENTACIÓN

El avance tecnológico ha traído consigo acercar a las personas, comunicarnos con mayor facilidad, trascendiendo las barreras físicas y la distancia. Nos abre las puertas a un conocimiento inacabable, entretenimiento y ampliar nuestras fronteras como jamás fue imaginado. Sin embargo, los medios de comunicación digital también presentan nuevas modalidades de violencia de género contra las mujeres en su diversidad, y dentro de ellas las mujeres adolescentes y jóvenes son particularmente vulnerables.

Así, por ejemplo, de enero a junio del 2021 la plataforma noalacosovirtual.pe recibió 767 denuncias de casos de acoso virtual. Entre las manifestaciones que más se reportaron se encuentran el hostigamiento, los insultos electrónicos, la ciberamenazas y la ciberpersecución. Además, en lo que respecta a las víctimas de estas manifestaciones de violencia, se reportó que el 90% de los casos fueron contra mujeres y el 68% de ellas a personas jóvenes de entre 12 y 29 años. Asimismo, las plataformas en las cuales ocurrieron los casos de acoso virtual reportados fueron Facebook, Whatsapp e Instagram¹.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables trabaja para prevenir la violencia de género contra las mujeres. Gracias al apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo – AECID realiza la Intervención “Fortaleciendo la prevención, mediante una estrategia nacional articulada, para la realización del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y discriminación basada en el género en el Perú”, a partir de la cual se ha desarrollado esta guía “No te enredes: consejos para prevenir la violencia en línea”. Este material brinda consejos para que las y los adolescentes puedan identificar y prevenir la violencia en línea, principalmente a través de las redes sociales. Este documento parte del reconocimiento de que Internet es un espacio útil y productivo; sin embargo, también puede convertirse en un espacio en el que se cometan actos violentos por lo que resulta necesario usarlo con cuidado y precaución.

Cabe resaltar que la guía fue validada con un amplio público y es importante agradecer a todas las personas e instituciones que participaron, y de manera particular los valiosos aportes brindados por las y los adolescentes a nivel nacional para la construcción de esta guía y a las y los 153 adolescentes que se capacitaron a partir de los talleres “No te enredes: consejos para prevenir la violencia en línea”, resultado del proceso de elaboración de este documento.

Finalmente, se busca que a partir de esta guía se generen cambios positivos en el contexto actual del uso de Internet y redes sociales por adolescentes, incidiendo en que ellas y ellos puedan ser agentes de cambio para construir el Internet como un espacio de libertad para todas y todos.

¹ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2021). *Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual*, junio 2021. Recuperado de: <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas.html>

INTRODUCCIÓN



Internet es un espacio en el que puedes disfrutar de tu libertad y de tus derechos. Sin embargo, hay personas que utilizan este espacio para hacer daño y cometer actos violentos contra las mujeres. Por eso, en esta guía, te vamos a dar consejos para que puedas identificar y prevenir la violencia en línea. Aprenderás sobre configuraciones de privacidad, hábitos de seguridad digital y, sobre todo, ¡cómo podemos construir juntas una Internet libre de violencia!

EN LA GUÍA, ENCONTRARÁS LAS SIGUIENTES SECCIONES:

1 ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN LÍNEA?

El primer paso para prevenir la violencia en línea es reconocerla. Aquí, te contamos qué conductas que vemos en Internet son consideradas violencia y cuáles son delitos en el Perú.

2 DESENREDANDO LAS REDES

Las redes sociales nos dan muchas oportunidades, pero deben ser usadas de manera crítica y responsable. ¿Qué tanto conoces las redes sociales que utilizas? ¿Para qué la usas? ¿Te sientes segura ahí? Aquí, te damos algunos consejos para que las configures poniendo tu seguridad y tu privacidad primero.

3 FORMANDO AMISTADES

Las redes sociales son espacios donde nos acercamos más a las personas que conocemos y queremos, pero también son espacios donde nos pueden hacer sentir mal o inseguras. En esta sección, te damos consejos para que puedas identificar conductas estereotipos de género, actos de discriminación y acoso.

4 EXPRESANDO AMOR

En Internet, también *gileamos* y nos enamoramos. Por eso, en esta sección, te damos consejos para que identifiques y te cuides de la violencia que puede surgir en una relación amorosa, como acoso o acoso sexual.

5

EXPLORANDO MI SEXUALIDAD

La tecnología sirve también para explorar la sexualidad y es importante conocer los riesgos para que lo hagas de manera segura. Aquí, te contamos sobre cómo prevenir conductas de violencia sexual como el chantaje sexual o la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento.

6

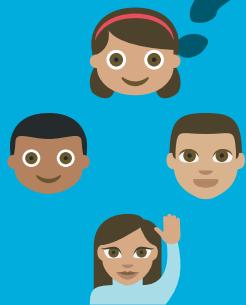
DESCUBRIENDO NUEVOS INTERESES

En Internet, puedes unirte a un club de fans, jugar videojuegos en línea o tener seguidores. Estas personas desconocidas pueden convertirse en amistades, pero otras pueden querer hacerte daño. Los últimos consejos de la guía te ayudan a identificarlas y aprender a cuidarte de ellas.



Esta guía te da consejos para cuidarte en cuatro redes sociales: Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok, las redes más accesibles, asequibles y populares en el Perú, y los principales focos de acoso virtual. Sin embargo, es importante recordar que la tecnología cambia constantemente. Por eso, los consejos de esta guía son solo el comienzo. Para mantenerte segura en Internet, infórmate sobre las configuraciones de privacidad de todas las redes sociales que uses.

Si eres una mujer adolescente y usas redes sociales, ¡esta es la guía para ti! **No te Enredes es una guía diseñada para que puedas aprender a usar Internet con seguridad y sin miedo.** Incluye información para identificar violencia en línea y orientación para que puedas prevenirla. Con estas herramientas y conocimientos, buscamos que te sientas cómoda, segura y empoderada en el mundo digital y en las redes sociales.



También te animamos a que compartas estos consejos con otras personas que están en tu vida, tu mamá, tu papá, tus hermanas/os mayores o menores, tus amigas y compañeras de clase o tus amigos o compañeros. Es necesario contar con todas las personas posibles para luchar contra la violencia contra las mujeres y también, repensar cómo los roles y estereotipos de género afectan tanto a mujeres como a hombres en el libre desarrollo de capacidades, habilidades e intereses.

Seguro notarás que los consejos de esta guía solo reflejan la experiencia urbana de mujeres adolescentes en el Perú. Sin embargo, esperamos que el contenido pueda ser usado y adaptado por públicos mucho más amplios, y traducido a la gran diversidad de lenguas que tenemos en el Perú. Todas las mujeres, sin importar su edad o el lugar en el que viven, tienen derecho a acceder y disfrutar de Internet con seguridad.

Consejos para madres y padres

Si eres madre, padre o tutor/a de una adolescente mujer o eres un adolescente hombre, **¡anímate también a leer esta guía!** Aunque tú también uses redes sociales, por la brecha tecnológica entre generaciones o las distintas etapas de la vida que están viviendo, el diálogo sobre la tecnología y la violencia puede ser difícil. Esta guía te ayudará a orientar a tu hija, alumna, sobrina o amiga sobre la importancia de proteger sus derechos cuando usa redes sociales, y cómo prevenir riesgos relacionados con la violencia en línea. Además, los consejos, herramientas y medidas que compartimos, también te pueden ayudar a ti a usar Internet de manera más segura.



ANTES DE EMPEZAR

Si ya estás viviendo una situación de violencia en línea, recuerda lo siguiente:



>> La violencia en línea es real

La violencia en línea te puede afectar y puede tener la misma carga negativa que una agresión en el mundo *offline*.



>> ¡No estás sola!

Busca a una persona de confianza que te pueda guiar y comunicarte con la Línea 100, el Chat 100 (www.mimp.gob.pe/chat100) o acude a un Centro Emergencia Mujer, al más cercano, para que te den orientación legal del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP).



>> Refuerza tu seguridad digital

La tecnología te ayuda a evitar que las personas que te quieren hacer daño se puedan acercar a ti. Revisa las secciones de esta guía donde te indicamos cómo restringir, bloquear y reportar a los agresores.



>> Internet es tu espacio

Es tu derecho disfrutar de este espacio de manera libre, segura y bajo tus reglas.



>> ¡No es tu culpa!

Recuerda que la violencia no es normal. No es por algo que tú hiciste o dijiste, no es tu culpa. La violencia nunca tiene justificación.



>> Guarda la evidencia

Es conveniente guardar las evidencias. Toma nota de los enlaces y realiza capturas de pantalla de los mensajes, imágenes, comentarios violentos, etc. Una persona de confianza puede ayudarte a hacer esto. Revisa la página 56 para conocer cómo hacerlo.



>> Puedes denunciar

No te sientas presionada a actuar de una manera en la que noquieres. Recuerda que tienes a tu disposición herramientas y que hay recursos estatales para denunciar la violencia. Revisa la página 57 para conocer tus opciones de denuncia.

1. ¿Qué es la violencia en linea contra las mujeres?

Hola 😊 01:00✓

HOLAA! 03:00✓

Oye respóndeme!! 😡💀😡😭 03:55✓



La violencia en línea contra las mujeres es una de las varias expresiones de la violencia basada en el género (ver glosario), que aparece en el ámbito virtual². La violencia de género afecta a mujeres, a la comunidad LGBTI+ y a todas las personas que no responden a las expectativas sociales comúnmente asociadas a lo femenino o a lo masculino.

En esta guía, nos vamos a enfocar en descubrir cómo este tipo de violencia en línea afecta específicamente a diversas mujeres adolescentes que usan Internet.



La violencia contra las mujeres es toda acción o conducta que causa muerte, daño o sufrimiento a una mujer. Comprende todas las formas de violencia que experimentan las mujeres, incluidas las físicas, psicológicas, sexuales, económicas y patrimoniales. Puede ocurrir en Internet y puede ser cometida por personas que la víctima conocía o no conocía (Ley N°30364, 2015)³.

Esta violencia es muy común en el Perú.

En el 2020, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), arrojó que aproximadamente 3 de cada 5 mujeres

de 15 a 49 años de edad, fue alguna vez víctima de algún tipo de



 **Violencia psicológica**

 **Violencia física**

 **Violencia sexual**

por parte de su esposo o pareja⁴



La violencia no afecta a todas las mujeres por igual. Muchas, además de vivir violencia por ser mujeres, también son violentadas por su orientación sexual, raza⁵, identidad étnica, capacidades u otras condiciones o características. Por ejemplo, mujeres que viven en zonas rurales, así como mujeres lesbianas, bisexuales o trans, o mujeres afroperuanas deben lidiar no solo con el machismo, sino también con el racismo, el clasismo y otras formas de exclusión.

² Asociación Civil Hiperderecho. (2018). *Conocer para resistir: Violencia de género en línea en Perú*. Recuperado de https://hiperderecho.org/tecnoresistencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia_genero_linea_peru_2018.pdf

³ Ley N° 30364, Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 23 de noviembre de 2015. Recuperado de <http://www.mimp.gob.pe/files/transparencia/ley-30364.pdf>

⁴ 54.8% de mujeres alguna vez fue víctima de algún tipo de violencia. Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Violencia contra las mujeres, niñas y niños. En Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES*. Lima, Perú. Recuperado de https://proyectos.inei.gob.pe/enedes/2020/INFORME_PRINCIPAL_2020/INFORME_PRINCIPAL_ENDES_2020.pdf

⁵ Entendida como una construcción social.

3 de cada 5



Primera Encuesta Virtual para personas **LGBTI** realizada por el Estado manifestaron haber sido víctimas de algún acto de discriminación y/o violencia en su vida⁶.

personas que participaron en la

Desde hace unos años, se observa que este tipo de violencia se manifiesta en Internet y en las redes sociales que usamos todos los días. Esto ocurre porque cada vez son más las personas que acceden a Internet en el Perú⁷.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (**INEI**), en el primer trimestre del 2020, se registró que



6 de cada 10 personas en Perú que tienen de 6 o más años de edad accedieron a Internet.



Mientras más personas nos conectemos, empezaremos a ver reflejadas en Internet todas las características de nuestra sociedad. Esto incluye las características positivas, como la formación de comunidades, la solidaridad y la libre expresión; y las negativas, como las dinámicas de exclusión, discriminación y violencia contra las mujeres.

La violencia contra las mujeres en línea es mucho más común que lo que crees y ocurre en las redes sociales en las que más interactúan las adolescentes:

En el **2017**, Amnistía Internacional estimó que aproximadamente

1 de cada 5 mujeres



encuestadas para un estudio internacional había sido víctima de violencia en línea.⁸



Se estima que aproximadamente

3 de cada 5 adolescentes



encuestadas han sufrido de acoso en línea en el Perú.⁹

⁶ Instituto Nacional de Estadística e informática. (2018). *Primera Encuesta Virtual para Personas LGBTI*, 2017.

⁷ Instituto Nacional de Estadística e Informática. (25 de junio de 2020). *El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo- acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>

⁸ 23% de mujeres encuestadas de Inglaterra, Estados Unidos, España, Dinamarca, Italia, Suecia, Polonia y Nueva Zelanda. Fuente: Amnesty Global Insights. (20 de noviembre del 2017). Unsocial Media: The Real Toll of Online Abuse against Women. Medium. Recuperado de <https://medium.com/amnesty-insights/unsocial-media-the-real-toll-of-online-abuse-against-women-37134ddab3f4>

⁹ Según Plan International (2021), el 58% de las niñas y adolescentes que fueron parte del estudio "Libres para estar en Línea" han sufrido de acoso en línea. Asimismo, señala que "La violencia que se había normalizado en los espacios públicos tradicionales como las calles, escuelas y plazas ahora se evidencia en distintas plataformas digitales como Facebook, Twitter, Instagram y Tik Tok". Fuente: Plan International. (26 de febrero de 2021). ¿Cómo podemos prevenir la violencia en línea? Recuperado de <https://www.planinternational.org.pe/noticias/como-podemos-prevenir-la-violencia-en-linea>

Entre
FEBRERO y JUNIO
2018 y 2021, 
el MIMP registró **4176**
casos reportados de **acoso virtual** en Perú.

Más del **88%** de los casos estuvo dirigido a mujeres en redes sociales    y otros tipos de mensajería.¹⁰

>> Toda esta información nos indica que las adolescentes que usan Internet en el Perú deben estar especialmente alertas.

Un estudio realizado por **Microsoft** en el **2019** reveló que las adolescentes son quienes corren mayor riesgo en Internet, especialmente ante contactos no deseados y mensajes con contenido sexual.¹¹

¿Qué es la violencia en línea contra las mujeres?

>> La **violencia en línea contra las mujeres**¹² se refiere a toda acción o conducta que causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una mujer y que se comete o agrava, en parte o totalmente, por el uso de tecnologías de información y comunicación (como Internet, redes sociales, correo electrónico o mensajería instantánea, entre otras).

¹⁰ Elaboración propia en base a:

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f). Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de 16 de febrero al 31 de diciembre de 2018. Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas/Reporte-estadistico-de-Acoso-virtual-2018.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f). Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de enero a diciembre de 2019. Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas/Reporte-estadistico-de-Acoso-virtual-2019.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f). Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de enero a diciembre de 2020. Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas/Reporte-estadistico-de-Test-diciembre-2020.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f). Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de enero a junio de 2021. Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/Reporte-estadistico-de-Acoso-virtual-junio-2021.pdf>

¹¹ Microsoft. (2020). Digital Civility Index and Promoting a Safer Internet. Microsoft. Recuperado de <https://www.microsoft.com/en-us/digital-skills/digital-civility>

¹² La definición de violencia en línea contra las mujeres integra la definición de violencia de género que figura en el documento *Violencia basada en el género. Marco Conceptual para las políticas públicas y la acción del Estado* (2016) y la definición de violencia de género en internet del *Informe de la Relatora Especial sobre la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias acerca de la violencia en línea contra las mujeres y las niñas desde la perspectiva de los derechos humanos* (2018).

Tipos de violencia en línea contra las mujeres

En Internet, se ejercen diferentes formas de violencia contra las mujeres, como la violencia psicológica y la sexual.

- La **violencia psicológica** implica acciones o conductas que buscan controlar, humillar, avergonzar, aislar a una mujer contra su voluntad y ocasionarle daño psíquico.



- La **violencia sexual** implica acciones de naturaleza sexual que se cometan contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción, intimidación o uso de la fuerza. Estas acciones vulneran el derecho de las mujeres a decidir sobre su vida sexual¹³.



>> Estos son algunos ejemplos de cómo se manifiestan estos tipos de violencia en línea:

En el **Perú**, desde septiembre del **2018** y a partir de la promulgación del **Decreto Legislativo 1410**, conductas de violencia de género en línea, como el acoso, acoso en línea, chantaje sexual en línea y la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, son delitos.

¹³ Para las definiciones de violencia de género, violencia psicológica y violencia sexual, se tomaron las propuestas en el documento Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y la acción del Estado, elaborado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, y en los artículo 5 y 8 de la Ley 30364, amparados por la Convención Belém do Pará.

TIPO DE VIOLENCIA EN LÍNEA ¹⁴	DEFINICIÓN	TIPO DE GÉNERO SEGÚN LA LEY 30364	¿ES DELITO EN EL PERÚ?
Discriminación	Cuando limitan tu libertad con acciones, conductas o expresiones discriminatorias basadas en cuestiones de género, raciales, de clase, políticas o sociales, entre otras.	•Violencia psicológica	Sí, se detalla en el artículo 323 del Código Penal.
Acoso	Cuando buscan contactarte o se contactan contigo a través de plataformas virtuales sin tu consentimiento, de tal manera que pueda generar o te genere un malestar que altera el normal desarrollo de tus actividades.	•Violencia psicológica	Sí, se detalla en el artículo 151-A del Código Penal.
Acoso sexual	Cuando te buscan a través de plataformas virtuales para establecer contacto contigo, sin tu consentimiento, para llevar a cabo actos de connotación sexual.	•Violencia psicológica •Violencia sexual	Sí, se detalla en el artículo 176-B del Código Penal. ¹⁵
Chantaje sexual	Cuando te amenazan o condicionan a que envíes material o realices conductas sexuales.	•Violencia psicológica •Violencia sexual	Sí, se detalla en el artículo 176-C del Código Penal.
Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento	Cuando la persona que tiene tu material íntimo lo difunde por plataformas virtuales sin tu autorización.	•Violencia psicológica •Violencia sexual	Sí, se detalla en el artículo 154-B del Código Penal.



La violencia en línea es real y causa grandes impactos en la salud emocional y en los hábitos de las mujeres referidos al uso de la tecnología.

¹⁴ Consejo de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas. (18 de junio de 2018). Informe de la Relatora Especial sobre la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias acerca de la violencia en línea contra las mujeres y las niñas desde la perspectiva de los derechos humanos. Asamblea General de las Naciones Unidas. Recuperado de <https://undocs.org/pdf?symbol=es/A/HRC/38/47>

¹⁵ Cabe señalar que cuando la persona es menor de catorce años y se le solicita y/u se obtiene material pornográfico, o se quiere sostener cualquier acto de connotación sexual aplica el artículo 183-B, proposiciones a niños, niñas y adolescentes con fines sexuales, del Código Penal.

Según una investigación realizada por **Hiperderecho**, las personas que enfrentan esta violencia pasan por periodos de ansiedad, depresión, aislamiento social, pérdida de sensación de seguridad y, con ello, de la libertad para desplazarse en condiciones de seguridad¹⁶.

Los actos de violencia en línea pueden llevar a las mujeres a abstenerse de usar Internet.¹⁷



Las características de Internet y la violencia

Las características de Internet no son negativas en sí mismas. Sin embargo, pueden ser usadas de manera estratégica para dañar, controlar, silenciar o desaparecer a personas del espacio digital. Es importante conocerlas, en especial, ahora, que debido al COVID-19 debemos mantener distanciamiento social e Internet es una herramienta que nos permite seguir interactuando.

Algunas características que debemos tener en mente son las siguientes:

- **Accesibilidad.** En el Perú, usar Internet es cada vez más posible y económico. Si alguien nos quiere hacer daño mediante Internet, tiene acceso a herramientas gratuitas con las que nos puede contactar.
- **Anonimato.** Desinhibe y genera soltura. Es usada por personas agresoras que no quieren ser identificadas y que buscan acosar y cometer violencia en línea de manera impune.
- **Proximidad.** Internet acorta las distancias y nos acerca a las personas. Pero esta cercanía también significa que podemos ser vigiladas y recibir agresiones de personas que están físicamente lejos.
- **Propagación.** En Internet, el contenido se viraliza muy rápido. Si le envías un archivo o un mensaje a una persona, esa persona puede enviárselo a 10, 100 o 500 personas de manera simultánea e inmediata. De esta manera, los insultos, las imágenes íntimas o los ataques de acoso coordinado también pueden “viajar” más lejos y más rápido.
- **Permanencia.** Cuando subimos contenido violento a Internet, es casi imposible eliminarlo. Esto es porque necesitas que una empresa lo borre de donde está alojado y que todas las personas lo borren de sus celulares. Por eso, la violencia en línea no ocurre solo una vez. El daño existe mientras el contenido hiriente se pueda encontrar en línea.

¹⁶ Asociación Civil Hiperderecho. (2018). Conocer para resistir: Violencia de género en línea en Perú. Recuperado de https://hiperderecho.org/tecnoresistencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia_genero_linea_peru_2018.pdf

¹⁷ Consejo de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas. (18 de junio de 2018). Informe de la Relatora Especial sobre la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias acerca de la violencia en línea contra las mujeres y las niñas desde la perspectiva de los derechos humanos. Asamblea General de las Naciones Unidas. Recuperado de <https://undocs.org/pdf?symbol=es/A/HRC/38/47>

¡Mis derechos en Internet!

La buena noticia es que la tecnología también nos brinda herramientas para defendernos de la violencia y ejercer nuestros derechos.

Es importante que recuerdes que cuando estás conectada, tienes los mismos derechos que tienes fuera de Internet. Esto incluye el derecho a la igualdad y no discriminación, a la libertad de expresión, a la libertad sexual, a la educación, entre otros.

Tienes también el **derecho a vivir una vida libre de violencia, tanto en línea como fuera de línea.** Cualquier acto que te haga sentir insegura en Internet o te haga salir de Internet para poder sentirte bien, es un acto que está atentando directamente contra tus derechos. Por eso, a medida que los espacios digitales se transforman, es importante que también adaptemos nuestras medidas de prevención. Entre todas, podemos cuidarnos y ejercer nuestros derechos sin dejar de disfrutar de la tecnología.



2. Desenredando las redes



Para empezar tu camino de seguridad en las redes sociales, vamos a aprender sobre la huella digital:

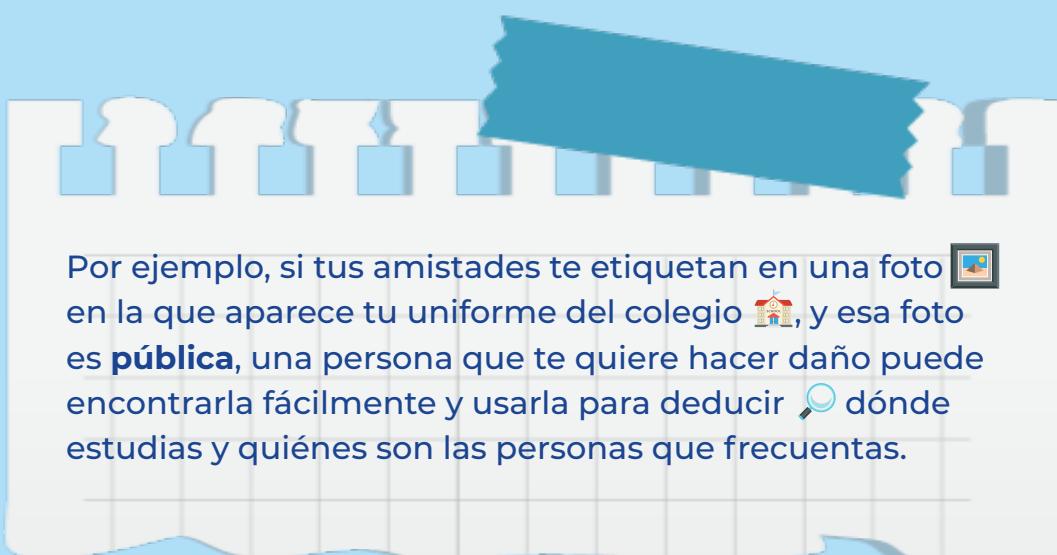
Cuidando mi huella digital



Cuando utilizamos Internet, construimos nuestra **identidad digital** por medio del contenido que compartimos y consumimos. Este contenido puede incluir los videos que compartes en **TikTok**, los canales a los que estás suscrito en **YouTube**, las noticias que buscas en Google, las publicaciones a las que les das “**Me gusta**” en **Facebook** y las fotos en las que te etiquetan en **Instagram**. Toda esta información forma parte de tu **huella digital**.

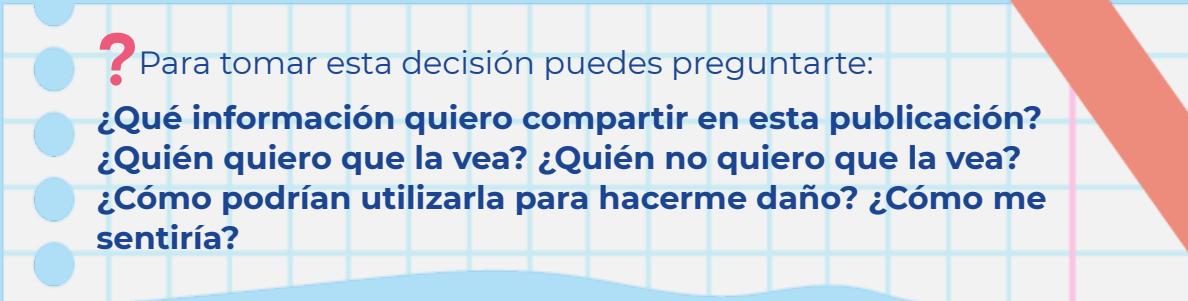


La **huella digital no es mala**. Es normal y todas las personas la tenemos, pero puede revelar mucho sobre ti.



Por ejemplo, si tus amistades te etiquetan en una foto en la que aparece tu uniforme del colegio , y esa foto es **pública**, una persona que te quiere hacer daño puede encontrarla fácilmente y usarla para deducir dónde estudias y quiénes son las personas que frecuentas.

Por eso, el primer paso para cuidarte en Internet es decidir qué información quieres que sea parte de tu **huella digital** y qué información prefieres compartir de manera **más privada**.



- **Para tomar esta decisión puedes preguntarte:**
- **¿Qué información quiero compartir en esta publicación?**
- **¿Quién quiero que la vea? ¿Quién no quiero que la vea?**
- **¿Cómo podrían utilizarla para hacerme daño? ¿Cómo me sentiría?**



Respondiendo estas preguntas, descubrirás que hay información que te gustaría que sea vista por muchas personas, y que hay información que prefieres reservar para ti o tus círculos de confianza. En este contexto, la entendemos como **información sensible**.



Esta información sensible es información que quieres resguardar. Es importante cuidarla, porque puede ser utilizada por personas que no conocemos o en quienes no confiamos para hacernos daño.

La información sensible que debemos proteger podría incluir:



Tus datos personales, como tu nombre, tu número de celular, tu dirección, etc.

Información que alguien puede usar para deducir **quién eres, dónde vives o dónde estudias**.

Información que no quieras que nadie más vea porque **te hace sentir en peligro o insegura**, como los mensajes que intercambias con tus amistades, tus fotos íntimas o información sobre tu orientación sexual.



Al identificar tu información más sensible, podrás tomar mejores decisiones sobre dónde y cómo quieras publicar tu información, quién quieras que la vea, para, así, protegerte de conductas violentas.



Por ejemplo, hay chicas lesbianas o bisexuales que tienen miedo de contarles a otras personas sobre su orientación sexual para evitar discriminación. Si por el momento prefieren que solo personas que ellas conocen tengan acceso a ese aspecto de su vida, lo pueden compartir mediante **mensajes privados**. Cuando estén listas para contarles a más personas, lo publicarán en sus redes sociales, y esta información se convertirá en parte de su **huella digital**. Solo ellas tienen el derecho de decidir cuándo, cómo y a quién le quieren dar esa información.

Recuerda que solo **tú tienes el poder de decidir qué información harás pública** y qué información harás privada. Es una decisión personal, muy importante y que debes tomar con mucha responsabilidad.

Configurando mi privacidad y seguridad en redes sociales

Las redes sociales también pueden ser tus aliadas para cuidar tu información sensible y prevenir conductas violentas.



A partir de ahora, te daremos algunos consejos que puedes aplicar para sentirte más segura cuando uses **Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok**.

Primero, debes revisar la configuración de seguridad y privacidad de las redes sociales: algunas vienen configuradas de manera pública y eso significa que cualquiera puede ver la información que publicas. Al optar por opciones privadas, creas reglas para proteger tu información sensible de personas que te podrían hacer daño.



En **FACEBOOK**: visita Configuración > “Privacidad” y asegúrate de que estás de acuerdo con todas las opciones. Te recomendamos la opción “Comprobación rápida de privacidad” en el menú de Ayuda. Además, en la sección de Privacidad, puedes decidir lo siguiente: **I**) quién puede ver tus contenidos, **II**) quién puede ponerte en contacto contigo, y **III**) quién puede buscarte.



En **INSTAGRAM**: revisa las opciones en Configuración > “Privacidad y Seguridad” para configurar tu cuenta como privada y decidir quiénes pueden enviarte mensajes.



En **WHATSAPP**: en Configuración > Cuenta > “Privacidad”, puedes escoger quiénes quieras que vean tus datos, como foto, última conexión, confirmación de lectura de mensajes recibidos y estados.



En **TIKTOK**: pulsa Privacidad > Ajustes > Configuración de privacidad y activa la opción ‘Cuenta privada’. Allí, tendrás la posibilidad de elegir quién podrá enviarte mensajes, ver tus videos y comentar tus publicaciones.



Cierra las cuentas de tus redes sociales con seguro: esto te garantiza que nadie pueda robarte la cuenta o acceder a tu información sensible. Para hacerlo, realiza estas acciones:

CREA UNA CONTRASEÑA FUERTE

Si deseas tener una buena contraseña, ten en cuenta lo siguiente:

- Debe ser larga:** mientras más larga sea tu contraseña, será más segura. Puedes repetir una palabra varias veces, usar frases largas que incluyan a tus cantantes o canciones favoritas, y/o combinar números, símbolos y letras mayúsculas y minúsculas.
Por ejemplo, si el nombre de tu mascota es Lucas,  una contraseña débil sería "Lucas". Una contraseña un poco más fuerte sería "LuC4s-LUCAS-lucas-IUCas", y más fuerte sería "IUCas-MascotA-FAVORITA-100pre". ¿Identificas por qué? Una contraseña segura es muy larga, difícil de deducir, incluye varias palabras, números y símbolos impredecibles.
- Debe ser única:** usa una contraseña distinta en cada red social que utilices.
- Debes cambiarla constantemente:** cambia tu contraseña cada tres meses para asegurarte de que nadie la pueda descifrar y que sea solamente tuya.
- Debe ser difícil de descifrar:** evita incluir tu nombre, palabras comunes o información personal. La contraseña debe ser fácil de recordar, pero difícil de adivinar.
- Debes mantenerla en privado:** no la compartas con otras personas.

ACTIVA LA VERIFICACIÓN DE DOS PASOS:

Este mecanismo de verificación se asegura de que eres tú quien está tratando de ingresar a tu cuenta o perfil, y que no es alguien que te quiere robar la cuenta. Si la activas y tratas de ingresar a tu cuenta desde un celular desconocido, la red social te enviará un código por mensaje de texto o por correo para asegurarse de que eres tú, y solo te dará acceso si tú le das permiso.



En **FACEBOOK**: ve a Configuración > Seguridad e inicio de sesión > Usar autenticación en dos pasos > Administrar >. Elige el método de seguridad que quieras agregar y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



En **INSTAGRAM**: en tu perfil, haz clic en los tres puntos de la esquina superior derecha > Cuenta > Autenticación en dos pasos.



En **WHATSAPP**: para habilitar la verificación en dos pasos, abre WhatsApp > Ajustes/Configuración > Cuenta > Verificación en dos pasos > Activar.



En **TIKTOK**: ve a la sección "Yo". Haz clic en los tres puntos de la esquina superior derecha > "Administrar mi cuenta". Ingresa tu número o tu dirección de correo electrónico.



Finalmente, cuida el acceso a los dispositivos que usas. A veces, nuestra información se queda grabada en nuestros celulares o en las computadoras desde las que entramos a redes sociales. Borrar la información de ahí minimiza el riesgo de que alguien encuentre tu información sensible; para ello, haz lo siguiente:

3.

BLOQUEA Y PONLE CONTRASEÑA A TU CELULAR

Eso evita que otras personas puedan acceder a la información, lista de contactos e imágenes que tienes en el celular.

4.

BORRA INFORMACIÓN SENSIBLE DE TU CELULAR

Si le prestas el celular a alguien, se te pierde o te lo roban, toda la información que está allí almacenada será accesible para una tercera persona. Si te preocupa que tu información (como una foto íntima) se filtre, es preferible que no la guardes en el dispositivo.

5.

SI ENTRAS A TUS REDES SOCIALES DESDE UNA CABINA DE INTERNET

- » Recuerda **cerrar sesión** al finalizar para evitar que tu información sea accesible para la siguiente persona que va a usar la computadora.
- » Utiliza la **opción de incógnito o navegación privada** del navegador para acceder a tus redes sociales.
- » **No guardes contraseñas.** Presta atención a las ventanas que surjan en el navegador que presenten esta opción.
- » **Borra el historial de páginas visitadas** para que no dejes registro de tu actividad en línea.

Mi seguridad es tu seguridad

Cuando creas una cuenta en una red social, también debes tomar decisiones sobre cómo vas a representar la vida pública o la vida privada de las demás personas. Aplica todos los consejos que te acabamos de dar a la información sensible de otras personas:

- Borra información sensible sobre esas personas de tu celular. Esto incluye fotos íntimas o humillantes que te hayan enviado.
- No pubiques la información sensible de otras personas. Reflexiona sobre quién lo verá, cómo lo podrán utilizar y si estará en riesgo de sufrir alguna forma de violencia.
- Si le prestaste tu celular a alguna persona y se olvidó de cerrar sesión, cierra la sesión por ella. Seguro fue un error y debes respetar su derecho a la privacidad.
- No te olvides de cuidar el bienestar y la seguridad de las demás personas desde tu cuenta.

Ahora que ya sabemos cómo cuidar nuestra información, estamos listas para aprender a cuidarnos de la violencia cuando hablamos con nuestras amistades, con las personas que nos gustan o con las personas que acabamos de conocer.

3. Formando amistades



Las redes sociales son un espacio donde formas amistades, pero también son un espacio en el que puedes discutir, enojarte o sentirte mal por comentarios de otras personas. En esta sección, te damos consejos para prevenir la violencia cuando te relacionas con tus amigos y amigas por Internet.

¿Qué es un estereotipo de género?

Los estereotipos de género¹⁸ son atributos, características y valoraciones específicas asignadas diferenciadamente a hombres y mujeres según lo que la sociedad cree que es lo correcto o lo adecuado. Los estereotipos son dañinos porque refuerzan creencias que luego no nos permiten expresarnos de forma plena y libre.

Más bien, limitan nuestras posibilidades de formar y mostrar nuestra identidad e intereses en todos los espacios.

Por eso, cuando uses redes sociales, debes reflexionar sobre **si quieres utilizarlas para reforzar o romper los estereotipos vigentes**. Te damos unos ejemplos a continuación.



Si compartes una publicación que sugiere que solo las mujeres son hábiles en la cocina, mientras que solo los hombres son hábiles en matemáticas, estás reforzando estereotipos y difundiendo creencias en las que otras personas se basan para rechazar y discriminar a las mujeres que quieren estudiar ciencia y a hombres que les gusta cocinar. Aunque creas que solo estás compartiendo una publicación, estás participando en un ciclo que impide a las personas ser libres de escoger cómo quieren usar sus habilidades y capacidades.



Pero también hay publicaciones que rompen estereotipos. Por ejemplo, en TikTok, encontramos videos de hombres jóvenes compartiendo sus habilidades en el ballet, así como mujeres practicando deportes como boxeo. ¡Esto es genial!, porque vemos cómo se puede usar la tecnología para romper esquemas y estereotipos dañinos y, así, ser libres de ser quienes queramos ser sin que se nos juzgue o discrimine por ello.

Tú puedes ser agente de cambio y lograr que Internet sea cada vez más un espacio más seguro y libre para ti y otras personas. Recuerda que tienes el derecho a compartir tus gustos e intereses en las redes sociales. Las personas que te rodean —en este caso, tus contactos de redes sociales— deben respetarte siempre.

¹⁸ Las definiciones aquí presentadas implican la revisión de marcos conceptuales y apartados metodológicos de investigaciones que recogen aportes de las ciencias sociales y de los estudios de género en diálogo con las leyes peruanas; en específico, las publicaciones *Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y acción del Estado* (2016), del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP); y *Nuestra voz persiste. Diagnóstico de la situación de gays, lesbianas, transgénero, intersexuales y queer en Perú* (2016), de No tengo miedo.

¿Cuándo los estereotipos de género se convierten en violencia en línea?

Es importante aprender a reconocer estereotipos de género en bromas, comentarios u opiniones, porque pueden convertirse en violencia.

Si alguien te empieza a excluir, rechazar, intimidar, humillar o dañar cuando expresas tus intereses, personalidad o identidad, o solo porque eres mujer, estás ante una situación de violencia.



Muchas veces, estos comentarios pueden provenir de personas cercanas a ti, como tus familiares o tus amistades cercanas. A pesar de la confianza que les tengas, si te hacen sentir miedo o incomodidad, busca ayuda.

Entre las violencias basadas en estereotipos más comunes encontramos:



Discriminación¹⁹: acciones que buscan excluir a una persona por sus características físicas, identidad de género (las personas de la comunidad LGTBIQ+ son las más afectadas), opiniones, entre otros aspectos.



Acoso virtual²⁰: acciones que buscan cierto acercamiento con una persona, sin que ella lo solicite, mediante mensajes, enviados por redes sociales, en los que se hace referencia a las características de su identidad, corporalidad y/o expresiones.

Existen diferentes maneras de usar estereotipos para discriminar a las mujeres en Internet, como las que se señalan a continuación:



Discriminación o acoso hacia las mujeres: Por ejemplo, si envías comentarios o insultos que promueven roles, expectativas y creencias machistas que limitan la libre expresión de las mujeres y las colocan en una posición inferior respecto de los hombres, estás promoviendo un discurso machista.



Este discurso es muy común en los juegos en línea. Las mujeres que participan en estos juegos, usualmente, deben lidiar mientras juegan con frases como "Hazme un sándwich", que hacen alusión al estereotipo de la mujer como útil en la cocina y desmerecen su talento como gamer.



Los comentarios humillantes sobre el cuerpo de las mujeres también implican machismo. Acuérdate que, como adolescente, tienes el poder de cambiar la historia: ¿y si las chicas dejan de burlarse de otras compañeras o compañeros porque son muy altas, bajas, delgadas, gordas u alguna otra característica física?

¹⁹ Definición adaptada del artículo 323 del Código Penal.

²⁰ Definición adaptada del artículo 151-A del Código Penal.

2.

Discriminación o acoso con base en la identidad de género, orientación sexual o expresión de género: si envías insultos, burlas, creas memes para hacerle daño a una mujer que es lesbiana, bisexual o trans, eso es un acto de violencia. No solo estás limitando su posibilidad de expresarse, sino también su derecho a usar este espacio al igual que tú.



Por ejemplo, si una chica adolescente le da “Me gusta” a páginas web de comunidades LGTBIQ+ y empieza a enfrentar acoso virtual, burlas y comentarios hirientes, está enfrentando un episodio de violencia. En ese caso, ella está siendo discriminada sobre la base de su identidad de género, orientación sexual y/o expresión de género.



Si alguna vez escuchas algún comentario que afirme que las personas LGTBIQ+ no merecen acceso a recursos educativos o trabajo, estás frente a un discurso anti derechos humanos, que busca invisibilizar a las personas LGTBIQ+ por el simple hecho de no ser heterosexuales y/o personas cismógeno (ver glosario).

3.

Discriminación o acoso racista: Por ejemplo, si envías comentarios que atacan la identidad cultural o étnica de las personas, o que hacen referencia a la apariencia y/o rasgos físicos de esa persona junto a adjetivos despectivos e insultantes, estás utilizando un discurso racista.



El **discurso racista** se manifiesta a través de frases como estas: “Ella no piensa porque no le llega el oxígeno por la altura”, “Ella trabaja como negra” o “Es fea como una huaca”.

Son racistas y deben ser cuestionadas y rechazadas como tal, pues generan que personas de diferentes identidades étnicas se sientan inseguras en Internet.

El racismo también se manifiesta de una forma más sutil y, algunas veces, lo normalizamos. Por ello, es importante poder identificarlo. Por ejemplo, si te burlas de alguien

por la apariencia de su cabello rizado y grueso, llamándolo “desordenado/a” o “cabello de loco/a” o lo comparas con ciertos animales, estás menospreciando y deshumanizando un rasgo característico de la comunidad afroperuana; y así, estás fomentando un discurso racista. Nunca olvides que todas las personas merecemos respeto y que nuestro origen étnico jamás debe ser motivo de burla.

4.

Acoso que incita a la violencia contra las mujeres: se manifiesta mediante comentarios o insultos misóginos relacionados con la intención de ejercer violencia física o sexual en contra de las mujeres. Se usan para incitar al odio, desprecio, a la cosificación o exclusión de las mujeres o de cualquier persona que cuestione esa superioridad.



Por ejemplo, “¿Por qué van vestidas así por la calle si no quieren que las acosen?”. Estos comentarios normalizan el acoso sexual en espacios públicos en vez de culpar a la persona agresora. Además, tienen como intención regular la vestimenta y el derecho a libre tránsito de las niñas, adolescentes y mujeres, discriminándolas del espacio público.



Hay discursos misóginos aún más graves que justifican explícitamente la agresión a las mujeres. Por ejemplo, frases como “Se merece que la golpeen”, “Esto les va a servir de lección a otras mujeres que hagan lo mismo”, “Eso le pasa por vestirse así, tan provocativamente” son expresiones que incitan y avalan la violencia física, psicológica y sexual contra las mujeres.



Recuerda que en Internet puedes expresar tus opiniones, pero estas jamás deben replicar actos de violencia sobre otras personas. Podemos ser divertidas sin utilizar lenguaje, palabras, signos o imágenes que discriminen a otras personas. Relacionarte sin insultos y sin estereotipos de género.



Consejos para relacionarte con tus amigas y tus amigos sin violencia

1.

Usa las redes sociales para expresarte con claridad y de manera positiva: usa los recursos a tu alcance (*emojis, stickers, gifs, memes*) para expresarte mejor y demostrar respeto por el estado de ánimo, 🙄 identidad cultural o social 🤷‍♀️🤷‍♂️, orientación sexual e identidad de género 🌈 de las demás personas.

2.

No utilices redes sociales para reforzar estereotipos discriminatorios: no utilices *emojis, stickers, gifs, memes* para perpetuar estereotipos dañinos sobre las mujeres y personas LGTBIQ+. Pueden hacer tanto daño —o más— como un insulto escrito.



Por ejemplo, si alguien comparte un sticker con el rostro de una mujer indígena para demostrar alguna reacción “graciosa”, no solo está mostrando una actitud machista, sino también racista. **Recuerda que todas las mujeres, sin importar nuestro origen étnico, merecemos respeto y dignidad.**

Si identificas un *gif, meme, sticker* que contiene un mensaje que busca humillar a una población, alza tu voz, elimínalo y no lo difundas. **Es nuestra responsabilidad no callar frente a aquello que discrimina.**

30

3.

Crea listas de amigas y amigos con quienes te sientas segura: las redes sociales te dan la opción de crear listas de contactos seguros para que compartas tu información más sensible y privada, solo con las personas que figuran en dicha lista.



En Facebook: para crear una lista nueva, ve a Explorar > Listas de Amigos. Haz clic en Crear una lista > elige un nombre para la lista y escribe los nombres de quienes quieras agregar. Puedes agregar o eliminar personas de tus listas cuando tú quieras.



En Instagram: en la opción 'Controles de mensajes', puedes asegurarte de que solo tus seguidores/as puedan enviarte mensajes por el chat, así como también agregarte a grupos. También puedes crear una lista de 'Amigos cercanos' para que puedas compartir historias que revelan información personal con personas de confianza.

4.

Elimina a personas en las que no confías: puede que con el tiempo hayas aceptado en tus redes sociales a personas que no conoces muy bien o en quienes no confías mucho. Ten como práctica una revisión periódica de quienes conforman tus contactos en redes sociales y recuerda que puedes eliminarlas si no te generan confianza.



Puedes preguntarte lo siguiente: “**¿Realmente quiero que esta persona que conocí hace años y con quien nunca más volví a cruzarme sepa de mi día a día, mis intereses y círculos de amistades actuales?**”. Esta pregunta tiene aún más sentido si es que observamos que la persona en cuestión muestra comportamientos, gustos e intereses que te hacen sentir incómoda. Es totalmente válido que consideres eliminarla de tus contactos.

5.

Activa la revisión de etiquetas: de esta manera, puedes aprobar o rechazar las etiquetas que otras personas agregan a tus publicaciones. Si activas la revisión, la etiqueta y la publicación no aparecerán en tu perfil hasta que la apruebes. Esto te ayudará, sobre todo, cuando expusiste aspectos de tu vida privada en público e intuyes que algunas fotos pueden terminar en Internet.



En Facebook: encuentra esta función en Configuración > Biografía > Etiquetado. A la pregunta: “¿Quieres revisar las etiquetas que otros añaden a tus publicaciones antes de que aparezcan en Facebook?”, selecciona > Activado.



En Instagram: ve a Configuración > Privacidad > Etiquetas > Aprobar etiquetas manualmente. Si seleccionas esta opción, aunque te etiqueten, las fotos no aparecerán en tu perfil.

6.

Comunica a tus contactos lo que pueden o no pueden compartir sobre ti: diles si pueden —o no— utilizar o publicar fotos donde aparezca tu cuerpo o algo específico de tu identidad, o si te incomoda que te etiqueten sin permiso o que expongan datos acerca de ti.



Si alguna amistad tuya graba un video en el que sales en una situación vergonzosa y **tú no das tu consentimiento para que este sea publicado en redes sociales**, no dudes en comunicárselo a esta persona. Es tu imagen y tu amiga/o debe respetar cómo quieras mostrarla o no en Internet. Puede que no lo comparta, pero vale la pena explicarle que solo tú puedes decidir sobre tu imagen en Internet.

7.

Respecta la privacidad de otras personas como te gustaría que respeten la tuya: pregúntate qué información de otras personas expones y asegúrate de que no les afecte de alguna manera negativa en el presente o en el futuro.



Por ejemplo, si te presionan para que circules fotos o videos de una amiga o un amigo en una situación humillante porque será “gracioso”, **reflexiona** con las respuestas que te diste a las preguntas que te formulaste. **Recuerda que puedes hacer mucho daño a una persona y la puedes exponer a una situación violenta.**



Esta es una manera de cuidar a personas que se sienten vulnerables sobre su identidad de género u orientación sexual. No pubiques información sobre ellas/os sin su consentimiento, porque podrías estar exponiéndolas a más violencia.

8.

Sé empática: si una amiga o un amigo están pasando por un mal momento por algo que le dijeron en Internet, ofrécele tu apoyo. Recuérdale que no es su culpa, háblale de manera amable y busquen ayuda en conjunto.



Por ejemplo, si tu amiga/o recibe reacciones “me divierte” de manera organizada por muchas personas al mismo tiempo en su nueva foto de perfil, como una burla o “broma pesada”, y se siente mal, conversa con ella o él. **Enséñale a mejorar sus filtros de seguridad de contactos en redes sociales y recuerda decirle que no ha sido su culpa.**

¿Qué hacer si estás en una situación de discriminación o acoso?

Si ya estás en una situación de violencia en línea, recuerda que tienes diversas maneras de responder.

1.

Puedes esconder, desactivar o eliminar comentarios: si encuentras comentarios discriminatorios o violentos en tu perfil o los quieres evitar, recuerda que tienes el control sobre si esos comentarios serán visibles o no. Es tu espacio, son tus reglas.



En Facebook: puedes ocultar un comentario que te genera malestar. Esto significa que este no será visible para todo el mundo, pero sí lo será para la persona que lo publicó y sus amigas/os dentro de la plataforma. Si prefieres que ya no sea visible, tu mejor opción es eliminarlo.



En Instagram: tienes la opción de desactivar comentarios que podrían surgir en tus publicaciones. Antes de publicar, puedes ir a Configuración avanzada > Desactivar comentarios. Además, puedes evitar que personas a las que no sigues, te dejen comentarios. Para ello, entra en Configuración, dentro de tu perfil de Instagram, > Comentarios > Permitir comentarios de >. Puedes elegir entre "Todos", "Personas que sigues" y "Tus seguidores".



En TikTok: te permite desactivar los comentarios en un video específico. Abre el video, > pulsa en los tres puntos en la parte inferior derecha > Configuración de privacidad > Desactivar comentarios para este video.

2.

Utiliza filtros de contenido y de comentarios: los filtros son ideales para bloquear en tu perfil o publicaciones comentarios discriminatorios que propagan estereotipos o incitan a la violencia.



En Facebook: puedes bloquear palabras para que no aparezcan en tu página de esta forma: ve a Configuración > General > Moderación de la página. Escribe las palabras que quieras bloquear separadas por comas, especificando la forma singular y plural de la palabra que quieras bloquear, > Guardar cambios. Otra opción es el Filtro de groserías, que bloquea las palabras más denunciadas en la plataforma. Para activarlo, ve a Configuración > General > Filtro de groserías > Nivel: Medio o Elevado > Guardar cambios.



En Instagram: puedes activar el Filtro automático para bloquear las palabras más denunciadas y violentas, previamente identificadas por Instagram. O puedes activar el filtro manual para bloquear palabras, frases o incluso emojis específicos que tú no quieras ver.



En TikTok: puedes filtrar qué comentarios se pueden mostrar en tus videos a partir de palabras clave. Puedes incluir cuántas palabras deseas en tu lista. Si utilizas estos filtros, TikTok ocultará automáticamente los comentarios que contengan esas palabras.

3.

Silencia y bloquea a las personas que te incomodan: recuerda que está bien tomar distancia de la(s) persona(s) que te hacen sentir mal, que sientes que te vulneran, que sus comentarios, mensajes o sus acciones te incomodan y/o sientes que te causan algún daño.



En Facebook: bloquea a un perfil en Configuración > Bloqueos >. Escribe el nombre de la persona en la sección Bloquear usuarios. Esa persona no recibirá ninguna notificación sobre el bloqueo.



En Instagram: puedes silenciar o bloquear. Cuando silencias a alguien, no dejas de seguir a esa persona, pero sí dejarás de verlas en tu página principal y en las historias. Cuando bloqueas, ella no podrá ver nada de tu información ni tu podrás ver a la persona bloqueada. No podrá volver a seguirte hasta que sea desbloqueada.



En WhatsApp: ve a Menú > Ajustes de privacidad > Cuenta > Contactos Bloqueados > Añadir contacto > Selecciona el contacto. Si bloqueas a alguien en WhatsApp, no verá tu foto de perfil, no podrá acceder a tu contenido multimedia ni estados. Pero sabrá que lo has bloqueado. Si te sientes insegura y crees que le puede hacer daño a alguien más, puedes también reportar a ese contacto antes de bloquearlo.



En TikTok: puedes eliminar seguidores o fans eligiendo a la persona que deseas eliminar y seleccionando > Bloquear en el menú de opciones.

4.

Reporta a las personas que te incomodan, vulneran o causan algún daño: esta opción te permite notificarle a la(s) plataforma(s) sobre su comportamiento. Recuerda que también puedes reportar comentarios o cuentas que realizaron comentarios ante la(s) plataforma(s) por no cumplir con las normas comunitarias antiacoso.



En Facebook: puedes reportar al usuario y denunciar publicaciones, fotos y mensajes enviados por Messenger.



En Instagram: si ves contenido ofensivo, recibes amenazas o te sientes acosada/o, puedes reportar al usuario. Este reporte es gestionado por la empresa y su cuenta puede ser suspendida. Los reportes son anónimos.



En TikTok: puedes reportar cuentas, videos, comentarios y chats que no siguen las normas de la comunidad dentro de la aplicación. Para todos los casos, dale clic al contenido o perfil que quieras reportar > Menú > Reportar.



RECUERDA: si ya te encuentras en una situación de violencia en línea, esto no es tu culpa y no estás sola. El acoso es un delito y lo puedes denunciar. Rodéate de personas de confianza que te puedan acompañar en este proceso. Revisa la página 57 para conocer las rutas de denuncia.



Y no olvides que tú también puedes detener el ciclo de la violencia dirigida a alguien más. Para ello, puedes hacer lo siguiente:

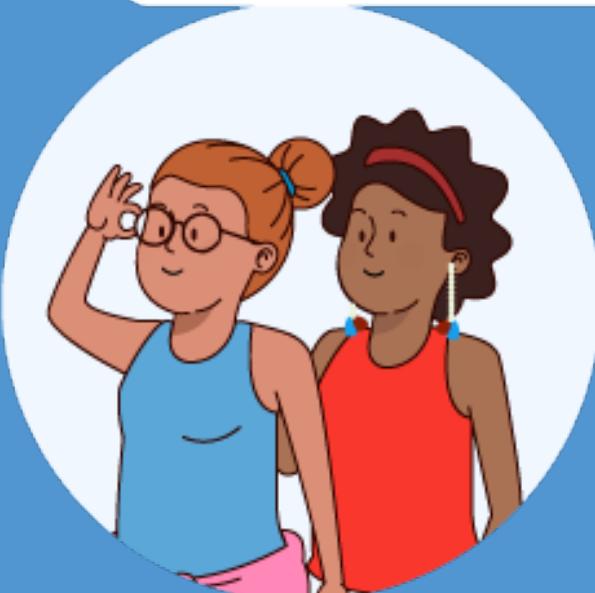
5.

Elimina contenido discriminatorio sobre alguien más de tus publicaciones: si ves una foto o comentario discriminador sobre alguien más en una de tus publicaciones, elimínalo y evita que ese se siga propagando. De la misma manera, si te piden compartir una foto humillante o violenta, dale eliminar en vez de reenviar. Si está en tus posibilidades, tómate unos minutos para comentarle a esta persona que no estás de acuerdo con lo que comparte y que debe parar.

6.

Ofrece tu apoyo a personas que están siendo atacadas: busca a esas personas, dile que no están solas y que no es su culpa estar recibiendo violencia.

4. Expresando amor



En redes sociales, también puedes *gilear*, enamorarte y formar vínculos afectivos. En esta sección, te damos consejos para que te cuides de la violencia que puede surgir en una relación amorosa.

La importancia del consentimiento en Internet

Recuerda que cuando nos enamoramos o nos gusta alguien, una de las reglas es que al acercarnos debe haber respeto, confianza y, sobre todo, consentimiento. Esto se aplica tanto fuera como dentro de Internet.



Dar **consentimiento** implica dar tu permiso o tu aprobación para que algo ocurra. El consentimiento debe ser explícito, claro y puede ser reversible. Si no estás segura, cambiaste de opinión, no has dicho nada o te sientes presionada para hacer algo, no estás dando tu consentimiento. **Recuerda: es tu cuerpo, tu tecnología = son tus reglas.**

Dar consentimiento es algo muy poderoso, porque te permite relacionarte con tu pareja o una posible pareja, en tus términos y los de nadie más. Hay muchas situaciones cotidianas en la que damos o no nuestro consentimiento. Por ejemplo:



Si alguien está buscándote para entablar una relación y tú no estás interesada, puedes decir que no y lo puedes hacer de diferentes maneras. Por ejemplo, puedes decírselo explícitamente, pero también puedes ignorar su(s) mensaje(s), sus solicitudes de amistad o sus invitaciones a eventos, grupos, etc. Recuerda no es no. Nadie puede obligarte a conversar o a entablar alguna relación si tú no quieras.



Si estás paseando con tu familia o un(a) amigo(a) y notas que tu pareja, quien te ha estado enviando mensajes que no has podido contestar, te pide que le compartas tu ubicación en tiempo real “para creerte”, está haciendo una demostración de control. Es importante que sepas que nadie te puede obligar a enviar ningún tipo de información personal.



Si estás saliendo con una persona, la pasan muy bien y tienen mucha confianza, pero no te sientes cómoda ante un pedido suyo de una foto íntima, es importante que se lo digas y no la envíes. Recuerda es tu derecho consentir o negar el compartir tu imagen en la circunstancia que sea y con quien sea, incluso si es tu pareja. El consentimiento es importante y también debe ser dado explícitamente dentro de una relación.



El consentimiento es recíproco, es decir, es algo de dos. No olvides que si bien tú puedes dar tu consentimiento, tienes que esperar que la otra persona también te de el suyo. Si te dicen no a ti, respeta la decisión de la otra persona. La mejor demostración de que quieres a alguien es respetar sus decisiones.

Y si alguien te dice que no a ti, no olvides que:



Pronto te sentirás mejor. Sabemos que puede ser frustrante o doloroso que la chica o el chico que te guste no quiera iniciar o retomar una relación contigo. Es importante que respetas su decisión. No estás sola, apóyate en tu red de soporte: tu familia, tus amigas, amigos o alguien de confianza para que lo puedas conversar.

Y si tu le dijiste que no a alguien y estás enfrentando una situación de violencia:



No es tu culpa. Busca apoyo en una persona de confianza que te pueda apoyar y guiar, como tu madre, padre, hermana/o mayor o amigas/os cercanas/os o docentes. Recuerda que puedes recibir apoyo desde los servicios del Estado. Revisa la página 57 para que sepas cómo denunciar.

Tipos de violencia en las relaciones amorosas

Relacionarnos usando la tecnología ha llevado a que normalicemos ciertas conductas tóxicas que limitan tu libertad en Internet, en especial, si eres mujer. Algunas de estas conductas pueden ser realizadas por tu pareja. Las reconoces porque sus pedidos no buscan crear una relación basada en la confianza, no piden tu consentimiento y vulneran el derecho a tu privacidad.



Por ejemplo, si tu pareja te revisa el celular cuando vas al baño, te exige que le des tus contraseñas o te dice qué puedes publicar y qué no²¹, estás en una situación de **violencia psicológica**, sobre todo, si decirle que no, te hace sentir miedo, inseguridad o incomodidad.



Recuerda que la **violencia psicológica** en el Perú es considerada el tipo de violencia ejercida con mayor frecuencia por parte de las parejas²².

²¹ Cirujano, M. (22 de julio de 2019). Violencia de género digital en adolescentes: lo que esconden las redes sociales. Dialogando. Recuperado de <https://dialogando.com.es/violencia-de-genero-digital-en-adolescentes-lo-que-esconden-las-redes-sociales/>

²² El Peruano. (8 de junio de 2020). INEI: Violencia psicológica, física o sexual afectó al 57.7 % de mujeres en el 2019. Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia/97041-inei-violencia-psicologica-fisica-o-sexual-afecto-al-577-de-mujeres-en-el-2019>



Por ejemplo, otras conductas son cometidas por personas que quieren estar en una relación amorosa o sexual contigo, pero que deciden ignorar que tú no has dado tu consentimiento.



Si una persona a la que le gustas te envía mensajes una y otra vez, a pesar de que le has dejado de contestar, ello califica como **acoso virtual**.



Si esa persona usa redes sociales para saber qué lugares frecuentas o dónde estudias, y luego te busca o persigue, esto también es **acoso**. Recuerda que el **acoso virtual** puede convertirse en **acoso físico**.



Si luego te empieza a enviar fotos íntimas tuyas, a pesar de que tú no se las pediste, no quieres que te las envié y no las quieres ver, esa es una conducta que califica como **acoso sexual virtual**.

-
-
-
-

El acoso sexual²³ se refiere a mensajes que buscan establecer contacto contigo, sin tu consentimiento, para llevar a cabo actos de connotación sexual. Son una forma de violencia sexual que vulnera tu derecho a decidir voluntariamente acerca de tu **vida sexual**.

¿Qué hacer si estás ante una situación de acoso o acoso sexual?

Aquí, te damos unos consejos de cómo retomar el control de tu espacio virtual; pero recuerda: si estás en una situación de acoso o acoso sexual, esto NO es tu culpa.

1.

No etiquetes la ubicación en tus publicaciones: redes sociales como Facebook o Instagram te permiten “etiquetar” tus publicaciones con datos como el lugar o las personas con las que estás. Cuando no etiquetas o geolocalizas tus mensajes, ya no dejas un rastro digital sobre dónde vives y qué lugares frecuentas. Esto evitará que alguien pueda usar esa información para acecharte o vigilarte.

²³ Definición adaptada del Artículo 176-B del Código Penal.

2.

Si quieres incluir la ubicación en tus publicaciones, no lo hagas en tiempo real: te recomendamos que seas selectiva sobre en qué momento agregar tus etiquetas para evitar que alguien utilice esa información para acosarte. Preferiblemente, agrega la publicación o sube esa historia cuando ya no estés en ese lugar.

3.

Restringe la visibilidad de tus historias: esto te ayudará a crear límites con personas en quienes no confías y a restringir información que otras personas puedan usar para vigilarte:



En Facebook: ve a Tu historia, > Selector de público > Selecciona Público, Amigos y conexiones de Messenger, Solo Amigos o Personalizado (personas específicas). Para evitar que personas específicas vean tu historia, > Toca Ocultar historia > y elige a las personas que no quieras que vean tu historia.



En Instagram: ve a Configuración de la Historia, > Oculta la historia a cuentas específicas e indica quién puede verlas o compartirlas.



En WhatsApp: entra a Privacidad > Cuenta. Allí, puedes determinar si quieres mostrar tu información de perfil, foto de perfil, hora de última conexión, tus estados y las confirmaciones de lectura de los mensajes. Si quieres ocultar tu información por completo, elige Nadie. Si quieres solo proteger tu información de desconocidos, elige Mis contactos.

4.

Desactiva la visibilidad de tu última hora de conexión y de mensajes leídos: esto es muy útil para que no te encuentren cuando estás conectada y no te presionen si ya leíste sus mensajes.



En WhatsApp: ve a ajustes > Cuenta > Privacidad y quitar el check de 'Confirmación de lectura'. Además, puedes desactivar la hora de conexión en Privacidad -> Hora de última vez -> Nadie. Recuerda que al desactivar esta opción, tú tampoco podrás ver la información de conexión de otras personas.

5.

Cambia tu contraseña regularmente y activa la verificación de dos pasos: esto te protege si en algún momento compartiste tu contraseña con una expareja o si esa persona trata de acceder a tus cuentas sin tu permiso.

6.

Bloquea y reporta a las personas que te están acosando: las redes sociales tienen reglas específicas para comportamientos violentos como el acoso. Aprovecha estas herramientas para que te sientas segura en tu espacio.

7.

Toma capturas de pantalla de los mensajes: si quieres contar con evidencia de lo sucedido, recuerda tomar fotos a tu pantalla. Esto te ayudará en el caso de que quieras denunciar. Puedes pedir ayuda a personas de confianza si es muy doloroso leer los mensajes. Revisa la página 57 para saber qué pasos debes seguir en tu denuncia.

5. Disfruta de Internet y cuidate



Intercambio de fotos íntimas en una relación



Antes de empezar, ten en cuenta que, si eres una mujer adolescente, y tienes más de 14 años, y usas redes sociales, esta sección es muy importante para ti.

Hacer demostraciones de afecto es algo que buscamos realizar; sin embargo, debemos cuidarnos al hacerlas.

Acá, te damos unos consejos:

¿Qué es el sexteo o sexting?

Es el intercambio de fotos, imágenes, videos o mensajes íntimos voluntario dirigidos a otra persona.

El sexting es una de las maneras en las que se emplea la tecnología para expresar y explorar la sexualidad, pero tiene muchos riesgos que debes considerar.



Es importante entender que el sexting es confianza, respeto y consentimiento, y es una decisión que debes tomar con información, con mucha responsabilidad y, sobre todo, libertad. Nadie puede, ni debe obligarte a hacerlo.



Recuerda que lo que está en las redes sociales o en el Internet no se puede borrar.

Antes de tomar la decisión libre, informada y con responsabilidad de practicar sexting te invitamos a:

1.

Pensar y reflexionar sobre quién tendrá la foto y dónde: recuerda que si envías tu foto, estás renunciando al control de esa imagen o video y se lo estás dando a otra persona. También ten en cuenta que si a esa persona le roban el celular o si tu relación con esa persona cambia, tú ya no tendrás control sobre cómo usará la foto y quien más la verá.



Antes de decidir enviar tu foto, **reflexiona sobre estas preguntas:** ¿Dónde estará la foto? ¿Quién más tendrá acceso a la foto? ¿Por cuánto tiempo la guardará? ¿Qué medidas de seguridad vamos a implementar para que una persona externa no tenga acceso a la foto?

Reflexionar ¿cómo te sientes?: antes de decidir enviar la foto, piénsalo detenidamente. Asegúrate de sentirte libre, tranquila, contenta y 100% segura de hacerlo. Si tienes alguna duda, **¡NO LO HAGAS!** Los motivos para practicar sexting pueden ser muchos, pero **nunca debe hacerse por presión, para impresionar a alguien o para ser aceptada/o.**



Si tu pareja te presiona para que le envíes fotos o videos o te condiciona a terminar la relación si no lo haces, no te encuentras en una relación saludable. **No envíes la foto o video.**



Si recibes solicitudes insistentes para que mandes una foto íntima, así sea de una persona querida o de confianza, **no cedas ante la presión. Esto es violencia.**

Piensa y reflexiona sobre qué podría pasar si se filtra la foto: recuerda que aunque confíes en la persona a quien vas a enviarle las fotos, las relaciones cambian con el tiempo y existe la posibilidad de que la relación acabe o que esta persona traicione tu confianza. Reflexiona sobre qué podría ocurrir si esa persona decide filtrar tu foto.



Antes de decidir de enviar tu foto, reflexiona sobre estas preguntas: ¿Quién quiero que vea esta foto? ¿La quiero publicar o compartir con alguien más? ¿Quién no quiero que la vea? ¿Qué ocurriría si se filtrara?



Lamentablemente si se filtra la foto, el material puede ser compartido a muchas otras personas, lo cual vulnera tu privacidad infinitas veces. Es importante entender que



4.

Crea pactos de confianza con la persona a quien piensas enviarle la foto: conversa con esa persona y tomen decisiones informadas que protejan tu seguridad y tu privacidad. La conversación puede ser un poco incómoda al comienzo, pero es muy importante tenerla.



Si deciden hacerlo, en esta conversación, el acuerdo debe de ser que borre la foto después de recibirla, o pueden acordar usar aplicaciones para que la foto desaparezca después de unos segundos. También debes decirle que **no tiene tu consentimiento para difundir la foto con nadie más. Si lo hace, estaría traicionando tu confianza y, además, cometiendo un delito.**



Si aún así estás dispuesta a practicarlo, recuerda que la prevención es fundamental. **El sexting no es un juego.** Acá, unos consejos:

1.

Oculta tu identidad: recuerda que siempre existe el riesgo que la foto o video llegue a filtrarse, por eso, al tomarte la foto, asegúrate de no mostrar tus rasgos identificables, como tu cara, tus lunares, tus tatuajes o cualquier otra señal que le permita a alguien deducir quién eres. Ten en cuenta que el lugar donde te encuentras también podría dar información sobre quién eres.



¡Pienso y luego envío! Recuerda que la tecnología avanza cada día, existen algunas aplicaciones que pueden modificar la edición de tus fotos e identificarte.



2.

Elige bien tu aplicativo: no hay una aplicación 100% segura que evite la difusión de tu foto, pero sí hay algunas que te brindan opciones para registrar, enviar y difundir tus imágenes de manera más segura.



Usa siempre el eliminado automático de mensajes, porque te permite escoger por cuánto tiempo la otra persona podrá ver tu foto y la alerta de capturas de pantalla.



El sexting no es un juego, recuerda que la otra persona se las puede ingeniar para capturar tu imagen o filmar tu video.



Snapchat o Telegram: permiten el eliminado automático de mensajes y te avisan si la otra persona tomó una captura de pantalla.



Facebook Messenger: tienes la función de 'Conversaciones Secretas', que permite el eliminado automático de mensajes. Sin embargo, no te alerta de capturas de pantalla y te permite guardar las fotos en el dispositivo después de recibirlas.



Instagram: te alerta de las capturas de pantalla, pero solo cuando envías fotos y videos temporales. En ambos casos, te avisará con un signo de circular al costado del mensaje enviado, pero en el caso de una foto temporal también aparecerá "Captura Tomada" al costado de la hora del mensaje. El eliminado automático de mensajes es opcional. La parte negativa es que te permite guardar las fotos y videos en tu dispositivo después de recibirlas.



WhatsApp: no permite el eliminado automático de mensajes, ni te alerta de capturas de pantalla. Por el contrario, te permite guardar las fotos y videos en tu dispositivo después de recibirlas. Es importante resaltar que te permite eliminar la foto y video; sin embargo, a la(s) otra(s) persona(s) le(s) llegará la notificación de que fue eliminado.

3.

Si tú recibes una foto, elimínala o guárdala con contraseña: si acordaste guardar la foto, ponles buenas contraseñas a tu celular y a la foto para que nadie más la pueda ver. Pero, ten en cuenta que te pueden robar el celular, se te puede malograr o puede caer en manos de personas desconocidas.

Lo más recomendable es que elimines la foto inmediatamente después de recibirla.



En WhatsApp: desactiva la opción para que las fotos y videos que te envían se guarden automáticamente en la galería de fotos. Abre WhatsApp > Configuración > Chats > y desactiva Guardar en el carrete. Sin embargo, aunque no se guarden en tu dispositivo, esto no las elimina de tu conversación. **Bórrala de ahí también.**

¿Qué hacer si el intercambio de fotos íntimas se convierte en violencia sexual?

Un intercambio de fotos íntimas se convierte en **violencia sexual** cuando no hay consentimiento y se utilizan las imágenes para dañar a la persona. Hay tres delitos relacionados con la violencia, que ocurren antes o después de un intercambio de fotos íntimas.

Acoso sexual²⁴ es cuando establecen contacto contigo, sin tu consentimiento, para llevar a cabo actos de connotación sexual. Por ejemplo, cometes este delito si obligas a tu pareja a que te envíe imágenes íntimas o si le mandas fotos íntimas a alguien que no quiere recibirlas.

Chantaje sexual²⁵ es cuando te amenazan o condicionan para que envíes material o realicen conductas sexuales. Por ejemplo, se comete este delito si se le exige actos sexuales a alguien a cambio de no difundir sus imágenes íntimas.

Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento²⁶ es cuando la persona a quien le enviaste material íntimo lo difunde sin tu permiso por plataformas virtuales. Por ejemplo, cometes este delito si compartes imágenes íntimas de tu pareja con otras personas o difundes imágenes de tu expareja.



Recuerda, no es tu culpa.



La **difusión de imágenes íntimas** afecta de manera desproporcionada a las mujeres, porque vivimos en una sociedad que las castiga cuando expresan su sexualidad.



Si difunden tu foto, lamentablemente, es probable que muchas personas la usen para alimentar prejuicios erróneos sobre ti y esto puede perjudicarte; aunque no debería ser así.

²⁴ Definición adaptada del Artículo 176-B del Código Penal.

²⁵ Definición adaptada del Artículo 176-C del Código Penal.

²⁶ Definición adaptada del Artículo 154-B del Código Penal.

¡Lo ideal sería vivir en una sociedad donde se culpe y castigue a quien difundió la foto y no a quien aparece en ella! **Pero hasta que eso ocurra, acá, unos consejos:**

1.

Pide la baja de contenido, si difundieron tus imágenes o videos en una red social: la mayoría de las plataformas ofrecen herramientas y mecanismos rápidos para atender estos casos. Recuerda el sexting no es un juego, lamentablemente, eso no significa que estará fuera de Internet, pero ayudará a minimizar la difusión en esos espacios.



En Facebook: ve al Centro de Asistencia 'Servicio de Ayuda', en el que te dan las siguientes indicaciones: > Haz clic en la foto o video > Reportar foto. Otra opción: pasa el mouse sobre la foto o el video > Opciones > Enviar comentario sobre esta foto o video > Selecciona la opción que mejor describa el problema.



En Instagram: esta aplicación tiene tolerancia cero con aquellas personas que comparten contenido sexual relacionado con niñas, niños o adolescentes, o que amenazan con publicar imágenes íntimas de otras personas usuarias. Si el material ya fue difundido en esta red social, puedes realizar un reporte. Debes tener a la mano el enlace del material que quieras denunciar. También puedes hacer clic en la foto y darle Reportar > Es Inapropiado >> Desnudo o pornografía.



En WhatsApp: para enviar reportes en Android, ve a WhatsApp > Menú > Ajustes > Información y Ayuda > Contáctanos; en iPhone, ve a WhatsApp > menú > configuración > información > contactar soporte. El reporte debe ser detallado para que puedan entender bien el problema, pues como la comunicación es cifrada, ellos/as no tendrán acceso a la foto o video.



En TikTok: puedes reportar cuentas, videos, comentarios y chats bajo 'Desnudos y explotación sexual relacionada con menores', no sigue las Normas de la Comunidad dentro de la aplicación.

2.

Pide a la administración de la web que la retiren, si la foto está en un sitio web: cuando pidas la baja del contenido, haz la denuncia por pornografía, desnudez o por privacidad. En el caso de niñas, niños y adolescentes, las normas son bastante más estrictas y las respuestas más eficientes.

3.

Nunca entregues dinero a cambio de no circular las imágenes: a menudo, **el chantaje continúa a pesar de haber pagado.**

Este sería un caso de chantaje sexual. **El chantaje sexual es un delito que continua pese a haber pagado.**
Conserva la evidencia y denuncia en la comisaría. Revisa la página 57 para conocer los pasos.

4.

Si tú recibes un ‘pack’, ¡elimínalo! Si recibes un ‘pack’ —grupos de fotos o videos que se comparten sin la autorización de la persona involucrada—, **y si lo guardas o lo compartes eres parte de un delito.**



Tú tienes el poder de parar la red de difusión y círculo de la violencia. No lo compartas y dile a quien te lo **envió que es responsable de un delito y de un acto violento.**

6. Descubriendo nuevos intereses



En esta sección, te damos consejos para que puedas prevenir una situación de violencia en línea perpetrada por personas desconocidas. Lo ideal es que disfrutes de tu experiencia en Internet; para ello, también debes pensar en cómo cuidarte en este espacio, en especial, cuando conozcas a nuevas personas.



Protege tu identidad en nuevos espacios

Si vas a interactuar con personas desconocidas en redes sociales, es importante que tomes ciertas precauciones que te hagan sentir cómoda y segura al iniciar una interacción con una persona nueva.

1.

No compartas información sensible con personas que no conoces: no sabes quiénes son ni cómo van a utilizar la información sobre ti. Sé precavida y no compartas información sobre dónde estudias o dónde vives, así como ningún dato con el que se te puedan identificar.

2.

Utiliza el anonimato para disfrutar sin miedo: usa seudónimos muy distintos de tu nombre y tu apellido para que no te puedan reconocer.



Si eres una adolescente que está descubriendo y afirmando tu identidad de género, orientación sexual, y sientes que lo que estás viviendo no va ser tomado de una buena forma por tu contexto, el uso de un pseudónimo para consumir y producir contenidos asociados a la comunidad LGTBIQ+ puede mantenerte a salvo física, psicológica y emocionalmente.



Aunque el anonimato nos da privacidad, algunas personas lo utilizan para esconderse detrás de perfiles falsos y ejercer violencia. Recuerda que los puedes reportar para que las plataformas desactiven sus cuentas.

3.

Crea listas de personas que no quieras que tengan acceso a tu vida privada: estas listas pueden incluir a todas las personas a quienes aún no conoces y en quienes no confías. Esto te permitirá evitar que personas desconocidas vean tus publicaciones.



En Facebook: para crear una lista nueva, ve a Explorar > Listas de Amigos. Haz clic en Crear una lista > Elige un nombre para la lista y escribe los nombres de las personas a las cuales quieras agregar. Puedes agregar o eliminar amigos en tus listas cuando lo deseas.



En Instagram: si tienes una cuenta pública, con seguidores/as desconocidos/as, puedes restringir la visibilidad a personas específicas desde 'Configuración' > 'Privacidad' > 'Cuentas restringidas'. La persona usuaria incluida en esta lista no verá cuándo está conectada quién le ha restringido el acceso ni si ha leído sus mensajes directos.



En TikTok: entra a Privacidad > Ajustes > Configuración de privacidad y activa la opción Cuenta privada. Allí, tendrás la posibilidad de elegir quién podrá enviarte mensajes, ver tus videos y comentar tus publicaciones.

Amistades, contactos y seguidores: ¿son lo mismo?

En el afán de cultivar nuestros gustos y amistades, las redes sociales nos dan la posibilidad de establecer contacto con personas que “realmente” no conocemos. Eso determina que en nuestra lista de contactos figuren nombres de amistades o de personas que no conocemos mucho y seguidores.

Para saber en quiénes debemos confiar, hazte estas tres preguntas:

 ¿Alguna vez te has puesto a pensar en cuántos de tus contactos en redes sociales son, efectivamente, tus amistades?

¿Tener 50 amigos en común con un desconocido convierte a esta persona, automáticamente, en un amigo tuyo?

¿A cuántas de estas personas les hablas con frecuencia, conoces directamente, comparten intereses y son parte de tus redes de soporte?



Si después de contestar estas preguntas te das cuenta de que hay muchas personas en quienes no confías, asegúrate de no compartir con ellas **información sensible o información de tu vida privada**.

Asimismo, el contar con muchas personas seguidoras en redes sociales, como **Instagram** o **TikTok**, puede ser visto como ser “popular”. En tiempos de *influencers*, ¿quién no querría sentirse un poquito famosa? Si te sientes identificada con esto, puede que muestres y compartas en tu perfil público imágenes editadas para que se vean más bonitas, que muestran tus mejores experiencias entre amistades, paseos, ropa, cuidado de imagen personal, etc.



Si vas a tener seguidores, ¡comparte tu vida en redes de manera segura utilizando listas y configuraciones de privacidad! De esta manera, puedes tener mayor control sobre la información e imágenes que publicas y proteges tu información sensible.



Asegúrate de que las imágenes que compartas y los filtros que uses frente a tus seguidores no estén reforzando algún estereotipo de género, de raza o de identidad. Por ejemplo, evita filtros que te cambien el color de la piel y que no representen de manera respetuosa a los pueblos indígenas u originarios de la Amazonía y/o de los Andes, y población afrodescendiente.



Mientras más contenido compartas, puede que algunas o algunos de tus seguidoras/es **te empiecen a contactar**. Ante esta situación, debes recordar que, así como estableces nuevas amistades, hay gente desconocida que podría querer hacerte daño.



No olvides que eres menor de edad y podría haber personas cuyo objetivo es aprovecharse de ti, utilizando la información que compartes o iniciando una amistad con miras a manipularte. Si alguien te hace sentir insegura, busca ayuda.

Contactos con falsas promesas

En Internet, también podemos encontrar gente que busca aprovecharse de la vulnerabilidad de las y los adolescentes. En específico, de quienes cuentan con menos recursos económicos y carecen de redes de soporte o de una relación de confianza para el diálogo con personas adultas en su familia o colegio.



La trata de personas se entiende como el delito, que afecta derechos fundamentales, como la vida, libertad, integridad y dignidad, en el que se capta a una persona para explotarla, ya sea sexualmente, laboralmente o bajo otras modalidades. Para conseguir esto, se recurre a determinados medios como la violencia, la amenaza u otras formas de coacción, la privación de la libertad, el fraude, el engaño, el abuso de poder o el aprovechamiento de una situación de vulnerabilidad, la concesión o recepción de pagos o de cualquier beneficio, con fines de explotación.²⁷

²⁷ La definición presentada implica la revisión de las definiciones presentadas por la Dirección General de Niñas, Niños y Adolescentes del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (recuperado del recurso virtual <https://www.mimp.gob.pe/direcciones/dgnna/contenidos/articulos.php?codigo=34>) y de la Organización Capital Humano Social Alternativo - CHS Altrnativo (recuperado del recurso virtual <http://chsalternativo.org/trata-de-personas/>).



Uno de los medios más comunes para establecer contacto con las víctimas son las redes sociales, especialmente **Facebook** y **WhatsApp**.



Las adolescentes conforman un grupo especialmente vulnerable frente a este peligro. Se les suele captar mediante publicidad para trabajar en modelaje, atendiendo en restaurantes y bares, como empleadas del hogar o atendiendo al público con remuneraciones más altas que lo normal en estos mercados laborales. Para evitar que te engañen, debes sospechar de lo siguiente:



Propagandas muy buenas para ser verdad: te podrías cruzar con anuncios con promesas de estudio, laborales o de dinero “fácil y rápido”. Verifica las fuentes de las noticias e información que consumes. Es fundamental que te tomes el tiempo de verificar la información y datos de un anuncio.



Convocatorias dirigidas a adolescentes que no viven en Lima, en las cuales se les promete trasladarlas a la capital sin costo alguno con la finalidad de que trabajen en esta ciudad, con la promesa de nuevas y mejores oportunidades de desarrollo.

¿Qué hacer en una situación de violencia ejercida por una persona desconocida?

1.

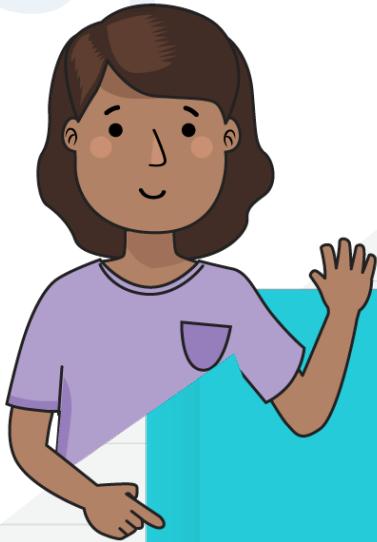
Si una persona desconocida te dice para hablar por teléfono o te pide hacer una videollamada, di que no, comprueba que tienes tapada tu webcam y, regularmente, revisa tus opciones de privacidad para que no pueda ubicarte.

2.

Si una persona a quien estás conociendo te envía mensajes de manera insistente, bloquéala y repórtala. Lo ideal es que te sientas tranquila al usar Internet, no presionada. Lo que esa persona está haciendo es **acoso**. Utiliza las opciones para bloquear y reportar presentadas en la página 33.

3.

Avísale a un o una adulto/a de confianza. Cuando una persona desconocida te quiere hacer daño en Internet, puede estar a punto de cometer o ya cometiendo delitos muy graves, como por ejemplo difusión de pornografía infantil, propuestas con fines sexuales —grooming— o explotación sexual. Debes buscar ayuda y denunciarla.



#

7.

Cuidate mucho, recuerda que eres especial y única



Unos últimos consejos antes de irnos:



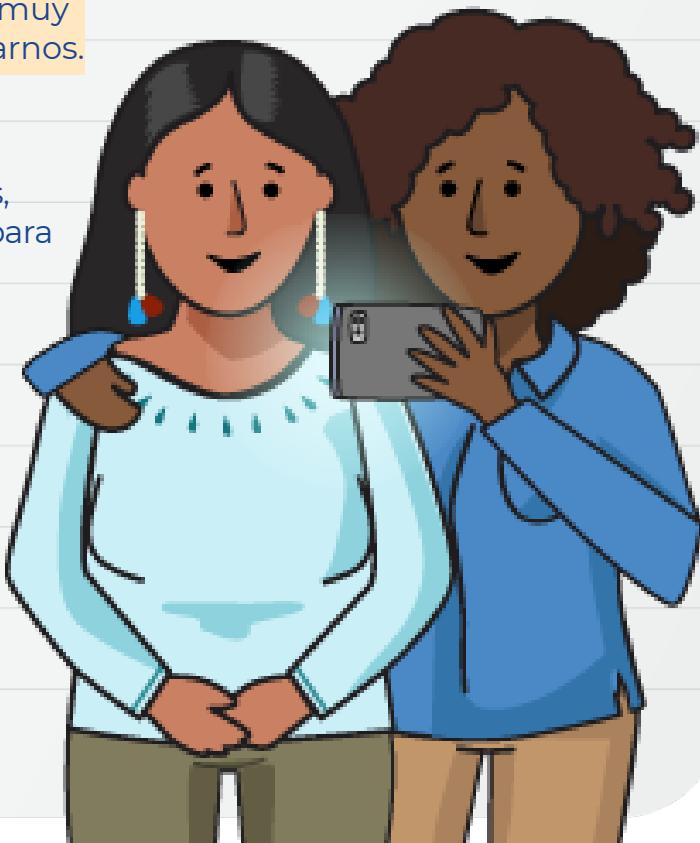
 No olvides usar Internet para actividades que te hagan feliz, te enriquezcan y te relajen. Considera los consejos en esta guía para usar Internet de manera privada y segura.



El autocuidado es muy importante para disfrutar de Internet al máximo. Si te sientes cansada, abrumada, triste o ansiosa, tómate un descanso de la tecnología. Un respiro de vez en cuando es necesario.

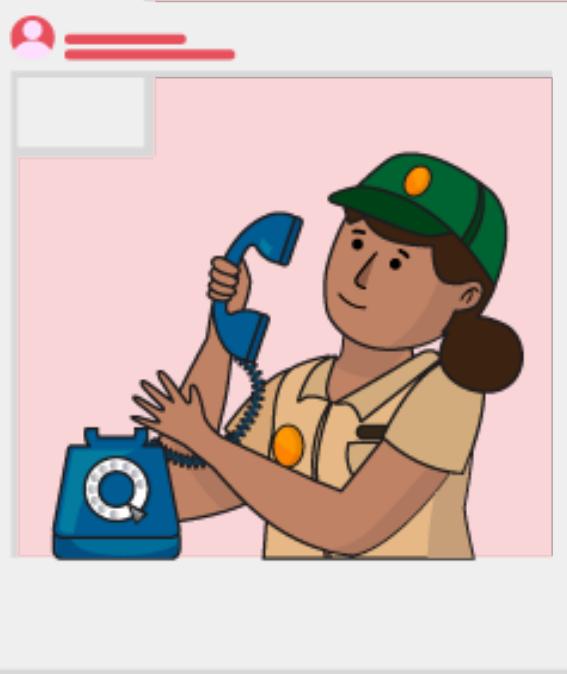


Cuida a las demás personas cuando estés en Internet. Procura no causar sufrimiento a nadie, y si te das cuenta de que alguien está pasando por una situación de violencia, ofrécele tu apoyo. Es muy importante acompañarnos y cuidarnos.



Y finalmente: **¡la violencia jamás es o será tu culpa!** Pero juntas y juntos, podemos aprender a defendernos para no dejar de disfrutar de este medio. Recuerda: tu Internet, tus reglas.

8. ¿Cómo denunciar casos de violencia en linea?



En esta sección, encontrarás rutas de denuncia de los delitos de discriminación, acoso, acoso sexual, chantaje sexual y difusión de imágenes íntimas.²⁸



¿Dónde puedo recibir orientación?

Para recibir orientación legal, puedes optar por los siguientes servicios gratuitos del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables:

- 👉 Llamar a la **Línea 100**, para llamar, marca 100.
- 👉 Escribir el **Chat 100** (<http://chat100.aurora.gob.pe>).
- 👉 Entrar a la **Plataforma No al Acoso virtual** (www.noalacosovirtual.pe) donde puedes recibir orientación e información sobre el acoso virtual, y puedes registrar una alerta si vives o viviste alguna situación de acoso virtual o has presenciado algún caso (www.noalacosovirtual.pe/formulario/registro-alerta.php).



Para solicitar apoyo psicológico, emocional y social, puedes optar por las siguientes alternativas:

- 👉 Llamar a **infosalud**, servicio gratuito del Ministerio de Salud; para llamar, marca 1818 o 113.
- 👉 Llamar a la **Línea 100** para recibir soporte emocional; para hacerlo, marca 100.
- 👉 Escribir al **Chat 100** (<http://chat100.aurora.gob.pe>).



¿Cómo guardar evidencia?

La evidencia son las fotos, videos, audios y cualquier otro material que sirva para demostrar que el delito ha sido cometido y por quiénes ha sido cometido.

1.

Conserva capturas de pantalla de las conversaciones o evidencia de la difusión de imágenes, en un disco duro, impresas y/o en una nube. Es crucial que identifiques el URL²⁹ del sitio desde donde se difunden las imágenes y el video, además de la cuenta de usuario en la plataforma. También puedes usar una herramienta como **Archive.is** o **Perma.cc** para registrar una versión permanente del contenido.

2.

Es aconsejable tener un registro claro de fechas y horas en los que se produjeron las conversaciones y en las que se obtuvo y se difundió el material íntimo. Estas tareas pueden resultar agobiantes, pero son necesarias. Es recomendable que cuentes con el apoyo emocional de una persona de absoluta confianza que te pueda guiar o aconsejar, como tu madre, padre, hermana/o mayor o amigas/os cercanas/os o docentes.

²⁸ Esta guía fue elaborada a mediados del 2020. En el momento de su redacción, el servicio presencial de los Centros Emergencia Mujer (CEM) y de la Defensoría Municipal del Niños y del Adolescente (DEMUNA) no se encontraban activos en su totalidad debido al estado de emergencia decretado a causa de la pandemia del COVID-19. A inicios de 2021, los servicios presenciales tanto de los CEM y DEMUNA están aperturándose progresivamente.

²⁹ Uniform Resource Locator (URL) es la dirección única que se identifica a una página web en Internet que se puede ver en la barra de direcciones del navegador. Por ejemplo, un URL es <http://chat100.aurora.gob.pe>



Recuerda que cuando realices tu denuncia no es necesario y/u obligatorio presentar evidencia, **¡tu voz cuenta!** Sin embargo, la evidencia es importante, y te recomendamos guardarla, ya que está podrá ser de mucha ayuda.

¿Cómo denuncio los delitos de discriminación, acoso, acoso sexual y chantaje sexual cometidos a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)?

La información que necesitarás para presentar tu denuncia es la siguiente:

- ✓ Nombre y número de DNI de quien presenta la denuncia.
- ✓ Correo electrónico y número de teléfono para que puedan contactarte.
- ✓ Narración detallada de los hechos.
- ✓ Identificación de quiénes podrían ser las personas que cometieron el delito (solo si cuentas con esta información).
- ✓ La evidencia con la que cuentas.
- ✓ Tu firma.

Dependiendo de la edad de la persona que cometió el delito, sigue las indicaciones que se mencionan a continuación.



Si quien cometió el delito tiene entre 14 y menos de 18 años, la denuncia por discriminación, acoso, acoso sexual o chantaje sexual como delitos de acción pública, puedes hacerla en las siguientes entidades públicas (las cuales investigarán el delito):

- ✓ Fiscalía de Familia (Ministerio Público)
- ✓ Policía Nacional del Perú
- ✓ Juzgado Especializado de Familia (Poder Judicial)

Puedes presentar tu denuncia presencial o virtualmente. Escoge lo que sea más seguro para ti:



Virtualmente: envía la información descrita anteriormente en un correo electrónico dirigido a la Fiscalía de Familia de tu distrito fiscal. [**Busca el correo electrónico aquí.**](#)



Presencialmente: acude a la comisaría de tu distrito con la información descrita anteriormente. Allí, la Policía Nacional del Perú tomará tu denuncia. Puedes ubicarla aquí. Luego, acude al Juzgado de Familia para presentar en mesa de partes tu denuncia por escrito. [**Puedes ubicarla aquí.**](#)

>> Si quien cometió el delito es mayor de edad, de 18 años o más, la denuncia por discriminación, acoso, acoso sexual o chantaje sexual como delitos de acción pública, puedes hacerla en las siguientes entidades públicas (las cuales investigarán el delito):

- ✓ Fiscalía Penal (Ministerio Público)
- ✓ Policía Nacional del Perú

Puedes presentar tu denuncia presencial o virtualmente. Escoge lo que sea más seguro para ti:



Virtualmente: envía la información descrita anteriormente en un correo electrónico dirigido a la Fiscalía de tu distrito fiscal. [Busca el correo electrónico aquí.](#)



Presencialmente: acude a la comisaría de tu distrito con la información descrita anteriormente. Allí, la Policía Nacional del Perú tomará tu denuncia. [Puedes ubicar la comisaría aquí.](#)

¿Cómo denuncio el delito de difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, cometido a través de las TICs?

En este caso, lo que se presenta es una **querella**. Este es el nombre que se le da a las denuncias cuando se tratan de delitos de acción privada.

La información que necesitarás para la querella es la siguiente:

- ✓ Nombre y número de DNI tuyo o de quien presenta la denuncia.
- ✓ Correo electrónico y número de teléfono para que puedan contactarte.
- ✓ Narración detallada de los hechos.
- ✓ Identificación de quiénes podrían ser los que cometieron el delito (solo si cuentas con esta información).
- ✓ La evidencia o prueba con la que cuentas.
- ✓ Tu firma.
- ✓ Firma de un/a abogado/a. Puedes solicitar un/a abogado/a al Colegio de Abogados de tu región o a un consultorio jurídico gratuito.

Dependiendo de la edad de la persona que cometió el delito, sigue las indicaciones que se mencionan a continuación.

>> Si quien cometió el delito tiene entre 14 y menos de 18 años, el delito de difusión de imágenes íntimas sin consentimiento es un delito de acción privada, por lo que debes acudir directamente al **juez especializado de familia**, quien ordenará a la Policía Nacional del Perú realizar la investigación.

Presenta tu querella por escrito de manera presencial en el Juzgado de Familia, en mesa de partes.

>> Si quien cometió el delito es mayor de edad, de 18 años a más, el delito de difusión de imágenes íntimas sin consentimiento es un delito de acción privada, por lo que debes acudir directamente al **Juzgado Especializado Penal**, que ordenará a la Policía Nacional del Perú realizar la investigación.

Puedes presentar tu denuncia presencial o virtualmente. Escoge lo que sea más seguro para ti:



Virtualmente: puedes enviarla al Juzgado Penal de tu distrito judicial mediante la plataforma virtual. [Puedes ubicarla aquí](#). Seleccionas la Corte Superior en donde te encuentras. Esta opción solo se encuentra disponible para algunos distritos judiciales. Si la tuya no se encuentra disponible, tienes que acudir presencialmente.



Presencialmente: acude al Juzgado Penal de tu distrito judicial.

9. Glosario



A continuación, te presentamos las definiciones de algunas palabras importantes que has encontrado en la guía³⁰. Al leerlas, tendrás una mejor comprensión de las situaciones descritas alrededor de la violencia contra las mujeres adolescentes en redes sociales. Si bien, como corresponde, están ordenadas alfabéticamente, te invitamos a revisar primero la palabra género, ya que está presente en la mayor parte de las palabras de este glosario.

➤ **Cisgénero:** Este concepto describe a una persona cuya identidad de género corresponde a la construcción social del sexo con el que una persona nació.

➤ **Estereotipos de género:** Abarca el conjunto de atributos, características o funciones específicos asignados y asociados a hombres y mujeres diferenciadamente; por ejemplo, asignar a las mujeres el atributo “les gusta cocinar” y a los hombres “les gustan las matemáticas y la ciencia”. De ello, se sigue el discurso de naturalización de estas prácticas: “es buena cocinando porque es mujer”, “es bueno en matemáticas porque es varón y los chicos son más racionales”. El uso de los estereotipos de género es dañino porque nos impide desarrollar capacidades y habilidades; además, vulnera nuestros derechos y libertades.

➤ **Expresión de género:** Es la forma en la que todas las personas presentamos externamente nuestro género, o sea, cómo elegimos presentarnos al mundo

exterior. Esto comprende el estilo personal, vestimenta, peinado, maquillaje, joyería, inflexión vocal y lenguaje corporal. Típicamente, se caracteriza como femenino, masculino o androgino. Es importante indicar que puede ser congruente o no con la identidad de género de una persona.

➤ **Género:** Es el conjunto de ideas, creencias y valoraciones sociales que se construyen en cada cultura y momento histórico con base en la diferencia sexual, comúnmente referidas a lo femenino y a lo masculino (aunque no se limitan a esto). Ello hace que hombres y mujeres sean considerados y valorados de forma diferente, y se fomenta que asuman roles distintos. El género es una categoría de análisis relational y cultural: es un factor que constituye las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos. Asimismo, con base en las diferencias entendidas a partir de esta categoría, se producen relaciones de poder desiguales.

³⁰ Las definiciones aquí presentadas implican la revisión de marcos conceptuales y apartados metodológicos de investigaciones que recogen aportes de las ciencias sociales y de los estudios de género en diálogo con las leyes peruanas; en específico, las publicaciones *Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y acción del Estado (2016)*, del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP); y *Nuestra voz persiste. Diagnóstico de la situación de gays, lesbianas, transgénero, intersexuales y queer en Perú (2016)*, de No tengo miedo.

› **Identidad de género:** Es el género con el que una persona se identifica. Todas y todos contamos con una autopercepción de cómo nos sentimos y queremos ser vistos por las demás personas en materia de género, por lo que se le considera como integral a la persona. Esta puede ser cisgénero (que corresponde a la construcción social del sexo con el que una persona nació), como transgénero (personas cuya identificación de género difiere de la construcción social del sexo con el que una persona nació).

› **LGBTIQ+:** También es referida como comunidad LGTBIQ. Estas letras forman una sigla usada para referirse a la comunidad de lesbianas, gays, transgénero, bisexuales, intersexuales y queers. No es sinónimo de homosexual, ya que ello implicaría que transgénero es una orientación sexual, cuando se trata de una identidad. Incluye variantes como LGBT y LGBQ.

› **Machismo:** Sistema de valoraciones y creencias que sostiene la superioridad de los varones frente a las mujeres. Se trata de una ideología que justifica la discriminación y segregación de ellas en todos los niveles del entramado social, además de promover roles, expectativas y creencias que constriñen la libertad de decisión y expresión de las mujeres. Cualquier persona, sin importar su género, puede presentar conductas y valoraciones

que dan cuenta de la vigencia y complejidad de este problema.

› **Orientación sexual:** Abarca los sentimientos de atracción de una persona hacia otras. Esta puede darse por un sujeto del mismo sexo, del sexo opuesto, de ambos sexos, no tener preferencia con el sexo o el género de la otra persona o no experimentar atracción sexual hacia nadie.

› **Racismo³¹:** Discriminación racial es cualquier distinción, exclusión, restricción o preferencia, en cualquier ámbito público o privado, que tenga el objetivo o el efecto de anular o limitar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de uno o más derechos humanos. La discriminación racial puede estar basada en motivos de raza, color, linaje u origen nacional o étnico.

› **Transgénero:** Coloquialmente, esta palabra se abrevia y se dice *trans*. El concepto describe a una persona cuya identidad de género no corresponde a su sexo biológico. Así, hace referencia a un rango de identidades que incluye a niños y hombres transgénero (personas que se identifican como niño u hombre, pero que fueron asignadas como mujer al nacer) y niñas y mujeres transgénero (personas que se identifican como niña o mujer, pero que fueron asignadas como hombres al nacer).

³¹ Para la definición de racismo, se tomó la propuesta en el concepto de discriminación racial encontrada en el proyecto de ley 05493 (p. 3): https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Proyectos_de_Ley_y_de_Resoluciones_Legislativas/PL05493-20200611.pdf

➤ **Violencia de género:** Implica cualquier acción o conducta de discriminación basada en el género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona, tanto en el ámbito público como en el privado. Se entiende que este tipo de violencia se basa en el significado que la sociedad ha construido en torno a los géneros. En ese sentido, se ejerce contra aquellas personas cuya orientación sexual, identidad de género o forma de comportarse y expresar su género no corresponde con lo que la sociedad espera. Es decir, esta se puede ver agravada por la discriminación hacia otras identidades (identidad sexual, orientación sexual, raza, clase, edad, entre otras), lo que inhibe gravemente la capacidad, especialmente de las mujeres y otros cuerpos femeninos, de gozar de una vida digna y de que respeten sus derechos. Cabe resaltar que la definición de violencia de género revisada es más amplia que la de la violencia contra las mujeres, ya que se puede dar contra las mujeres, pero también puede darse contra personas de otro sexo o de una identidad de género distinta de la femenina.

➤ **Violencia de género en línea³²:** Se refiere a cualquier acción o conducta de discriminación basada en el género y que se comete o agrava, en parte

o totalmente, por el uso de tecnologías de la información y la comunicación. Esto incluye todas las violencias ejercidas en Internet, redes sociales, correo electrónico o mensajería instantánea.

➤ **Violencia psicológica:** Es la acción o conducta tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, humillarla o avergonzarla y que puede ocasionar daños psíquicos. Sobre este último concepto, entendemos la afectación o alteración de algunas de las funciones mentales o capacidades de la persona producida por un hecho o un conjunto de situaciones de violencia. Asimismo, estos hechos determinan un menoscabo temporal o permanente, reversible o irreversible, del funcionamiento integral previo.

➤ **Violencia sexual:** Acciones de naturaleza sexual que se cometan contra una persona sin su consentimiento o bajo amenazas, coacción, intimidación o uso de la fuerza, vulnerando el derecho de las personas a decidir sobre su vida sexual. Atenta contra los derechos sexuales y la integridad mental y física, así como contra el proyecto de vida. La violencia sexual constituye un verdadero indicador de las desigualdades de género en todos los ámbitos de la vida social. Incluye actos que no involucran penetración o contacto físico alguno.

³² Para las definiciones de violencia de género, violencia psicológica y violencia sexual, se tomaron las propuestas en el documento *Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y la acción del Estado*, elaborado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, y en los artículos 5 y 8 de la Ley 30364, amparados por la Convención Belém do Pará.

10. Referencias utilizadas y recursos

1. Hiperderecho:

- a. Conocer para Resistir: Violencia de Género en Línea en el Perú.
- b. Tecnoresistencias: Centro de Autodefensa Digital para Mujeres.
- c. Sexting seguro: Consejos para estar más seguros.
- d. Guía de privacidad y seguridad en redes sociales.

2. Unicef: Guía de sensibilización sobre convivencia digital

3. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, Argentina: Sexting, Guía práctica para adultos.

4. Internet Segura 4 Kids:

- a. Frente al sexting, ofrece a tus hijos/as la información que necesitan.
- b. Privacidad.
- c. Configuraciones de seguridad, privacidad y control parental en las aplicaciones de moda.

5. Nagore García Sanz: Netiqueta: tecnología y adolescentes, una visión positiva

6. Dialogando Movistar: Adolescentes, amor romántico y violencia de género digital

7. We Live Security

- a. Guía de seguridad en redes sociales.
- b. Privacidad en Instagram: recomendaciones a la hora de configurarla.

8. Acoso. Online: Resiste y toma control sobre la tecnología

REDES SOCIALES CONSULTADAS

9. Facebook:

- a. Normas comunitarias: <https://es-la.facebook.com/communitystandards>
- b. Seguridad en Facebook: <https://www.facebook.com/safety>

10. Instagram:

- a. Servicio de ayuda: <https://help.instagram.com>

11. WhatsApp:

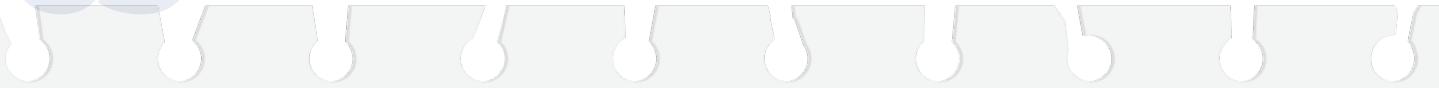
- a. Centro de ayuda: <https://faq.whatsapp.com/es/>

12. Tik Tok:

- a. Centro de ayuda: <https://support.tiktok.com/es/>
- b. Tik Tok: la app favorita de los más jóvenes: <https://www.ocu.org/tecnologia/telefono/consejos/tik-tok#>

11. Bibliografía

- **Amnesty Global Insights. (20 de noviembre del 2017).** *Unsocial Media: The Real Toll of Online Abuse against Women.* Medium. Recuperado de <https://medium.com/amnesty-insights/unsocial-media-the-real-toll-of-online-abuse-against-women-37134ddab3f4>
- **Asociación Civil Hiperderecho. (2018).** *Conocer para resistir: Violencia de género en línea en Perú.* Recuperado de https://hiperderecho.org/tecnoresistencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia_genero_linea_peru_2018.pdf
- **Asociación Civil Hiperderecho. (2020).** *Sexting: Consejos para estar más seguros en Internet.* Recuperado de <https://hiperderecho.org/sexting/>
- **Cirujano, M. (22 de julio de 2019).** *Violencia de género digital en adolescentes: lo que esconden las redes sociales.* Dialogando. Recuperado de <https://dialogando.com.es/violencia-de-genero-digital-en-adolescentes-lo-que-esconden-las-redes-sociales/>
- **Consejo de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas. (18 de junio de 2018).** *Informe de la Relatora Especial sobre la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias acerca de la violencia en línea contra las mujeres y las niñas desde la perspectiva de los derechos humanos.* Asamblea General de las Naciones Unidas. Recuperado de <https://undocs.org/pdf?symbol=es/A/HRC/38/47>
- **El Peruano. (8 de junio de 2020).** *INEI: Violencia psicológica, física o sexual afectó al 57.7 % de mujeres en el 2019.* Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia/97041-inei-violencia-psicologica-fisica-o-sexual-afecto-al-577-de-mujeres-en-el-2019>
- **Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018).** Primera Encuesta Virtual para Personas LGBTI, 2017.
- **Instituto Nacional de Estadística e Informática. (25 de junio de 2020).** *El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020.* Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>



- **Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021).** *Violencia contra las mujeres, niñas y niños. En Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES.* Lima, Perú. Recuperado de https://proyectos.inei.gob.pe/enes/2020/INFORME_PRINCIPAL_2020/INFORME_PRINCIPAL_ENDES_2020.pdf
- **Luchadoras. (23 de noviembre de 2017).** *13 formas de agresión relacionada con las tecnologías contra las mujeres.* Luchadoras. Recuperado de <https://luchadoras.mx/13-formas-violencia-linea-las-mujeres/>
- **Microsoft. (2020).** *Digital Civility Index and Promoting a Safer Internet.* Microsoft. Recuperado de <https://www.microsoft.com/en-us/digital-skills/digital-civility>
- **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2016).** *Violencia basada en género: Marco conceptual para las políticas públicas y la acción del Estado.* Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgcvg/mimp-marco-conceptual-violencia-basada-en-genero.pdf>
- **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f.).** *Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de 16 de febrero al 31 de diciembre de 2018.* Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas/Reporte-estadistico-de-Acoso-virtual-2018.pdf>
- **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f.).** *Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de enero a diciembre de 2019.* Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas/Reporte-estadistico-de-Acoso-virtual-2019.pdf>
- **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f.).** *Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de enero a diciembre de 2020.* Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/estadisticas/Reporte-estadistico-de-Test-diciembre-2020.pdf>
- **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s.f.).** *Resumen estadístico de alertas contra el acoso virtual: periodo de enero a junio de 2021.* Recuperado de <http://www.noalacosovirtual.pe/Reporte-estadistico-de-Acoso-virtual-junio-2021.pdf>
- **Plan Internacional. (26 de febrero de 2021).** *¿Cómo podemos prevenir la violencia en línea?* Recuperado de <https://www.planinternational.org.pe/noticias/como-podemos-prevenir-la-violencia-en-linea>



