

An illustration of two people from behind, wearing cat ears, looking at a smartphone held by one of them. The phone screen shows two silhouettes. The background is blue with white geometric shapes and musical notes. A large purple target with concentric circles is overlaid on the bottom half of the image. A white mouse cursor points at the target.

VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL
CARA ÁS NENAS E MULLERES
CON DISCAPACIDADE



XUNTA
DE GALICIA



PROGRAMA:

GUÍA PARA A PREVENCIÓN DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL.

1.ª edición © 2023

EDITA: ACADAR, Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia www.acadar.org // info@acadar.org Teléfono 674073092.

DIRECCIÓN, COORDINACIÓN E TEXTOS: Lorena Boquete Vila, Laura Robledo Sánchez, Melisa Silva Castro e Mariluz Vázquez Regueiro.

REVISIÓN LINGÜÍSTICA: Raquel Senra Fernández, Árbore Azul.

ILUSTRACIONES: Sabrina Rodríguez.

MAQUETACIÓN: TOLOTOLA creativos.

EQUIPO TÉCNICO: Adelaida Abad Isla, Lorena Boquete Vila, Berta Cambeiro Rodríguez, Sergio Díaz Muñoz (CEMUDIS), M^a José Cortizo Ruibal, Mirta Gómez Segade, Ainhoa López González, Sonia Pérez Verísimo, Laura Robledo Sánchez, Cristina Rodríguez Fernández, Diana Valeiras Carreiro (COCEMFE) e Mariluz Vázquez Regueiro.

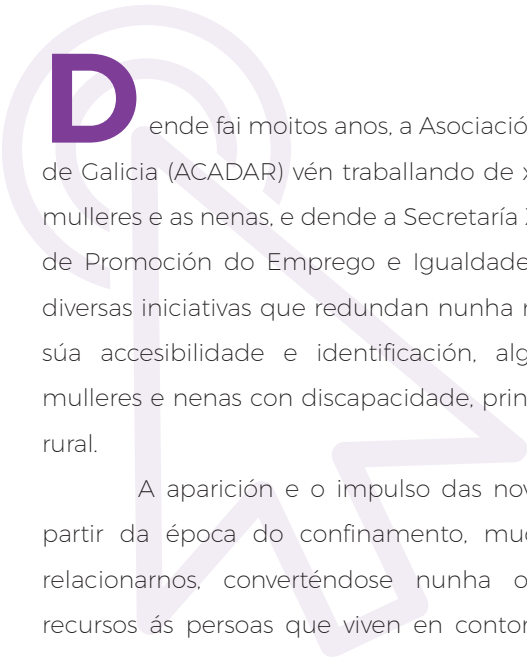
DEPÓSITO LEGAL: C 1975-2023.

1.ª EDICIÓN: © 2023 VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL cara ás NENAS e MULLERES con DISCAPACIDADE. Financiado pola Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade da Xunta de Galicia a través da Secretaría Xeral da Igualdade e polo Ministerio de Igualdad.

"Non se permite a reprodución total ou parcial deste libro, nin a súa incorporación a un sistema informático, nin a súa transmisión en calquera forma ou por calquera medio, sexa este electrónico, mecánico, por fotocopia, por gravación ou outros medios, sen o permiso previo e por escrito do equipo editorial. A infracción dos dereitos mencionados pode ser constitutiva de delito contra a propiedade intelectual" (Art. 270 e seguintes do Código penal).

VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL CARA ÁS **NENAS E MULLERES** CON **DISCAPACIDADE**



A decorative graphic on the left side of the page. It features a large, stylized purple letter 'D' at the top. Below the 'D' is a light purple staircase graphic that descends from left to right. The background of the entire page is a light purple color with a subtle, repeating pattern of the same staircase graphic.

ende fai moitos anos, a Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia (ACADAR) vén traballando de xeito decidido polos dereitos das mulleres e as nenas, e dende a Secretaría Xeral da Igualdade da Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade, colaboramos estreitamente en diversas iniciativas que redundan nunha mellor calidade dos servizos e na súa accesibilidade e identificación, algo fundamental para todas as mulleres e nenas con discapacidade, principalmente para as que viven no rural.

A aparición e o impulso das novas tecnoloxías, especialmente a partir da época do confinamento, mudou o xeito de informar e de relacionarnos, converténdose nunha oportunidade para achegar os recursos ás persoas que viven en contornas afastadas dos núcleos máis poboados, ademais de proporcionar a posibilidade de creación de redes de apoio e interrelación entre persoas con experiencias similares. Outra das virtudes que teñen as redes ben utilizadas é, sen lugar a dúbidas, dar a coñecer referentes que sirvan a nenas e mulleres como exemplo de superación e apoderamento; pero tamén para prever as distintas formas de violencia machista, ou mesmo coñecer como identificalas, xa que desgraciadamente, en moitas ocasións, as mulleres non son conscientes de ser vítimas da violencia de xénero, ou mesmo se culpabilizan de situacións das que os únicos culpables son os maltratadores.

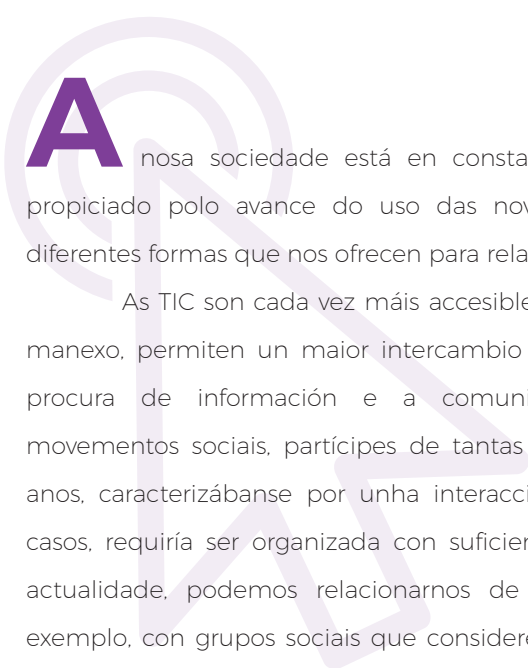
Por esta razón é tan necesaria unha guía como a que aquí se presenta, unha guía orientada fundamentalmente a analizar os diferentes aspectos e formas que ten a violencia sexual dixital, recollida na Lei 11/2007, de 27 de xullo, galega para a prevención e o tratamento integral da violencia de xénero, modificada pola Lei 15/2021, do 3 de decembro, onde se

recoñece a necesidade de definir o concepto de cibercriminalidade e, de xeito específico, a que se exerce sobre a muller, xa que nos últimos tempos ten aumentado o control da vítima a través das redes sociais, dos dispositivos dixitais e, fundamentalmente, do teléfono móbil.

A violencia de xénero dixital engloba todas estas condutas de violencia que se exercen a través das novas tecnoloxías, das redes sociais ou de Internet pero tamén a gravación e difusión de imaxes tomadas sen consentimento, sexa no ámbito público como no privado, que supoñan unha humillación ou vexación das mulleres, así como a distribución na rede de imaxes ou datos comprometidos de contido sexual, usurpación da identidade da vítima ou a creación de perfís falsos para desprestixiala, dar de alta o seu correo electrónico en sitios web para estigmatizala ou ridiculizala, acceder dixitalmente ao ordenador para inspeccionar as súas interaccións con terceiros, control do dispositivo móbil e as súas comunicacións, que son claros exemplos de violencia dixital.

Así pois, quero agradecer a ACADAR a inxente labor que está desenvolvendo para que as nenas e mulleres poidan utilizar esta nova ferramenta, que estou segura que será de gran utilidade, para vivir en liberdade e de forma saudable, porque o obxectivo fundamental é a mellor calidade de vida, sen discriminacións e libres de violencias.

Susana López Abella



A nosa sociedade está en constante cambio, en gran medida propiciado polo avance do uso das novas tecnoloxías, así como das diferentes formas que nos ofrecen para relacionarnos.

As TIC son cada vez máis accesibles, tanto no custo como no seu manexo, permiten un maior intercambio de coñecemento e facilitan a procura de información e a comunicación. Tradicionalmente, os movementos sociais, partícipes de tantas transformacións ao longo dos anos, caracterizábanse por unha interacción presencial que, en moitos casos, requiría ser organizada con suficiente antelación. Pola contra, na actualidade, podemos relacionarnos de xeito inmediato e libre, por exemplo, con grupos sociais que consideremos de interese e variado, en tanto que podemos escoller entre linguaxe escrita, imaxes e/ou vídeos, o que supón a eliminación de barreiras tanto físicas como sociais. A pesar de todas as vantaxes e do potencial que teñen as tecnoloxías, o seu uso non sempre ten como base o respecto e a dignidade, e con frecuencia leva consigo un descoñecemento dos riscos e do que se entende por violencia.

Así, paralelamente á progresión das TIC, emerxen novas formas de violencia e vulneración dos dereitos humanos aos que as nenas e mulleres con discapacidade non somos alleas. Termos como grooming, sextorsión ou ciberacoso sexual están tomando cada vez máis protagonismo nas nosas vidas, pero segue sendo preciso nomealos e definilos claramente. Con todo, a falta de datos sobre este tema, así como a inexistencia do nesgo de discapacidade nos poucos estudos que hai, aumenta a invisibilidade e magnitude do problema.

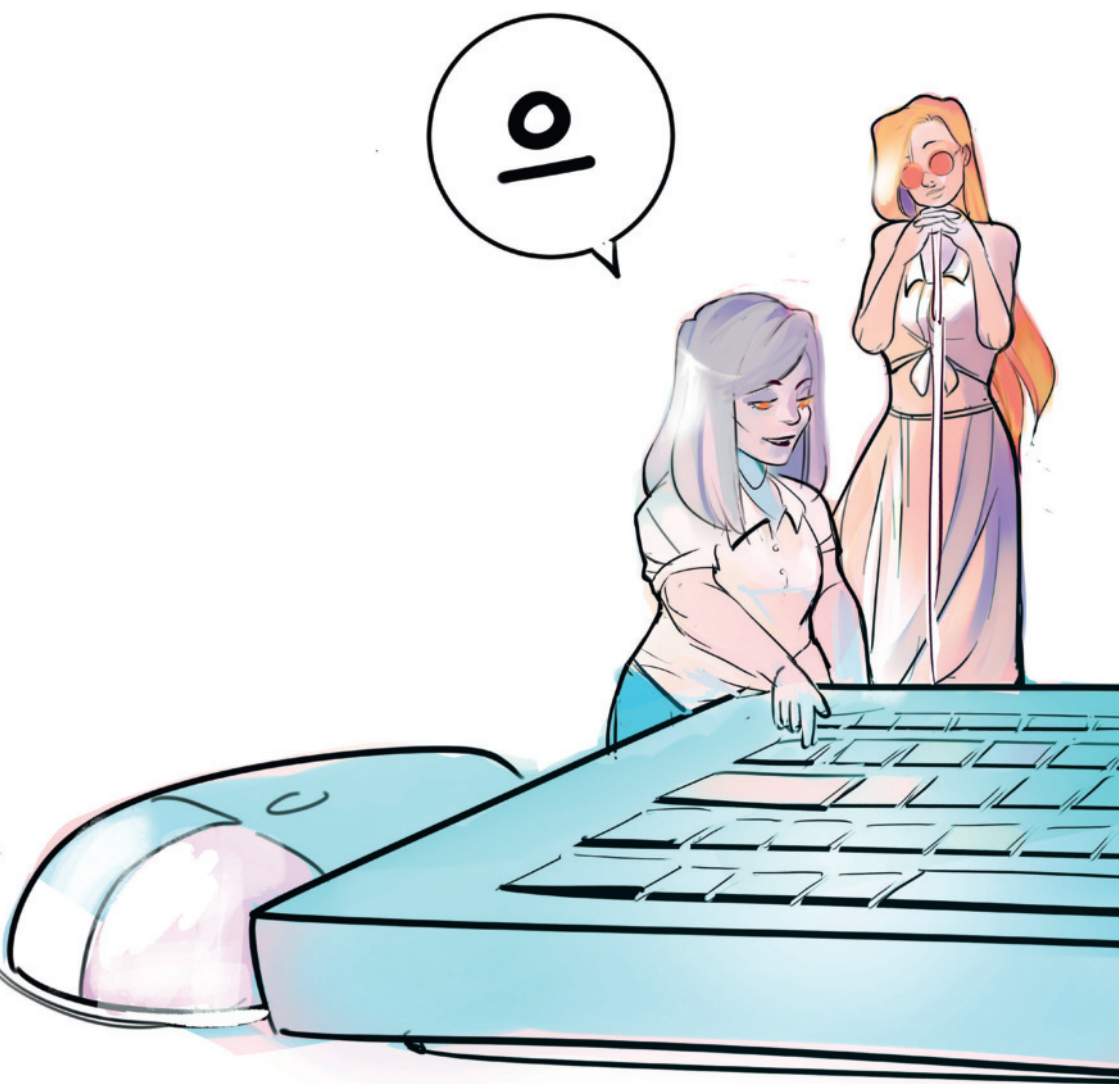
O Observatorio Nacional de Tecnoloxía e Sociedade (ONTSI)

publicou un estudo sobre a violencia dixital de xénero do que podemos extraer que o 54 % das mulleres que fan uso das redes viven algunha situación de acoso a través das mesmas, experimentando ataques de pánico, ansiedade ou estrés, e un 42 % de nenas e adolescentes viviron situacións de acoso online, amosando estrés emocional, baixa autoestima e autoconfianza. Ademais, en menos dunha década, os delitos de contacto mediante o uso de tecnoloxías a menores de 16 anos en España multiplicáronse por 5.

Segundo as cifras da Axencia Española de Protección de Datos sobre o “Canal prioritario para solicitar a retirada de contido sexual ou violento publicado en Internet sen consentimento” durante o ano 2022, realizou 51 intervencións de urxencia, das cales preto do 70 % foron clasificadas como violencia dixital cara nenas e mulleres. Estes contidos conseguiron eliminarse da rede nun 90 % dos casos.

É preciso, por tanto, coñecer os riscos aos que nenas e mulleres estamos expostas, así como dotarnos de recursos que nos permitan defendernos ante calquera ataque á nosa privacidade, dignidade e/ou integridade. Dende ACADAR sumamos esta guía para darlle continuidade ao propósito das anteriores de *Violencia contra as mulleres con discapacidade. Ver e recoñecer os sinais*, así como de *Violencia Sexual cara ás nenas e mulleres con discapacidade*. Consideramos fundamental este traballo de visibilización e sensibilización, sen esquecer que o noso obxectivo segue sendo o de apoderarnos para poder definir de forma autónoma o noso proxecto vital.

Mónica Álvarez San Primitivo
Presidenta de ACADAR



ÍNDICE



- **PRESENTACIÓN** 10
- **INTRODUCCIÓN** 12
- **AS TIC COMO NOVA FORMA DE COMUNICACIÓN SOCIAL** 15
- **A REALIDADE DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL** 19
 - CARACTERÍSTICAS 22
 - TIPOS 24
 - XÉNERO E DISCAPACIDADE NA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL 42
 - INDICADORES 44
 - ESTATÍSTICAS 52
- **PREVENCIÓN DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL** 57
 - COMO ASEGURARSE DE NON EXERCELA? 59
 - COMO PROTEXERSE DELA? 62
 - COMO DETECTALA E QUE FACER SE A VIVO? 65
 - COMO APOIAR DENDE A CONTORNA? 67
- **RECURSOS** 73
- **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** 76

Dende o 2009, ACADAR loita polos dereitos das mulleres e nenas con discapacidade. Durante este tempo, asistimos a un cambio global que mudou a forma de relacionarnos como sociedade: o **crecemento e expansión das tecnoloxías** e, á súa vez, o **descoñecemento** ao redor delas.

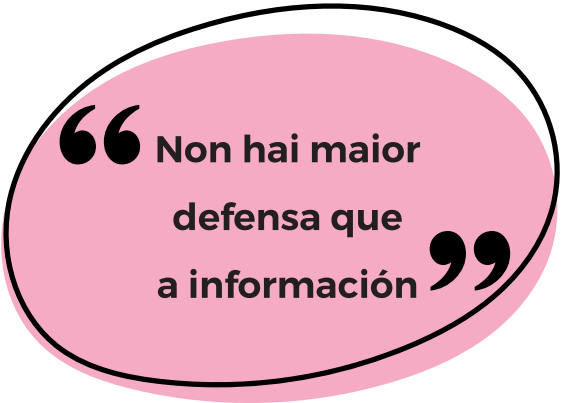
A través dun bo uso, as tecnoloxías e as redes sociais poden ser unha **ferramenta de información e comunicación** moi interesante. Na actualidade, estase a vivir un momento no que se pode estar en contacto coa xente dende a distancia, facer rede con persoas doutras contornas con experiencias similares, saír do propio recuncho no mundo, coñecer outras vivencias e ampliar miradas, acceder a perfís nas redes sociais que amosan modelos diversos; incluso, nos últimos tempos, a difusión sobre saúde mental e prevención de violencias está sendo moi potente a través das redes.

Pero... que se pode facer con toda esta información ou "sobreinformación"? Con que quedar de todo o que se ve a través dos medios de Internet? Como saber se se está facendo un bo uso ou non, tanto ao compartir información como ao recibila?

Identifícase que o acceso ás TIC (Tecnoloxías da Información e a Comunicación) está máis restrinxido para as mulleres e nenas con discapacidade. Dende este colectivo, reclámase unha **accesibilidade libre** ás mesmas e á información sobre como facer un uso responsable, así como identificar posibles violencias. Debido aos factores de desigualdade e discriminación que continúan a vivir as mulleres e nenas con discapacidade, estas están máis expostas aos riscos asociados a un mal uso das tecnoloxías e, especialmente, das redes sociais.

Na actualidade, aínda estamos aprendendo, como sociedade, a erradicar violencias nos diferentes contextos do día a día; por iso mesmo, é necesario entender que, no contexto das tecnoloxías, non vai ser diferente. A violencia sexual pode ir dende os incómodos comentarios sobre o corpo dunha muller pola rúa ata outras formas máis agresivas. A través das TIC pode ter características diferentes, pero igualmente deixa **pegadas importantes na saúde emocional, sexual e relacional** das persoas que a viven, sendo un problema social que é necesario atallar con urxencia.

Partindo desta realidade, dende ACADAR, considérase necesaria unha labor de prevención destas violencias que se dan nos espazos dixitais sendo, o primeiro paso, poder velas e



**“ Non hai maior
defensa que
a información ”**

identificalas. Por iso, ademais de realizar acompañamento e educación no traballo cotián dende a entidade, propónse esta guía orientada a coñecer as formas de violencia sexual dixital, entender como afectan á saúde das mulleres e nenas que a viven, ofrecer pautas de actuación para a prevención, así como orientar para a xestión no caso de que se estean a vivir. O obxectivo é visibilizar, previr e reducir a incidencia desta realidade.

Esta guía pretende achegar ferramentas para rachar coa violencia sexual dixital e para que as mulleres e nenas con discapacidade poidan vivir a súa **sexualidade de forma libre, pracenteira e saudable** e que, en consecuencia, isto repercuta nunha mellor calidade de vida para elas e para toda a sociedade.

Ao longo das últimas décadas presenciamos un aumento considerable do uso e acceso das **Tecnoloxías da Información e a Comunicación (TIC)** e de Internet. Para as persoas con discapacidade non é así, posto que teñen maiores dificultades para acceder a estes recursos.

No contexto no que vivimos, está normalizada a violencia e a desigualdade de dereitos. Tendo en conta que vivimos nunha sociedade androcéntrica, onde se ten ao home como punto de vista universal, esta desigualdade acentúase de cara ás mulleres, ao que se suman outros factores de discriminación, como é ter unha discapacidade. Por suposto, esta realidade non ía ser diferente no contexto virtual o que fai que as **TIC presenten novas posibilidades** para exercer este tipo de violencias.

Nesta guía ponse o foco na violencia sexual que se dá mediante o uso das TIC, denominada nesta publicación como **violencia sexual dixital**. Estanse incorporando estas novas formas de violencia na lexislación, como se pode apreciar coa recente aprobación da Lei orgánica 10/2022, de 6 de setembro, de garantía integral da liberdade sexual, coñecida como “Lei do só si é si”, ou coa reforma en 2015 do artigo 197.7 do Código penal por delito de difusión ou reenvío sen autorización da persoa afectada de materiais de contido erótico.

Por esta razón, é urxente a **educación emocional** co obxectivo de poder acadar unha sociedade máis igualitaria e ben tratante, o que facilitaría non empregar as redes como un medio para continuar exercendo violencia. Tamén é primordial a **educación sexual** co fin de coñecer, aceptar e vivir de xeito saudable a propia sexualidade, respectala e entender os desexos e os límites daquilo que é prexudicial. E, por suposto, a formación en

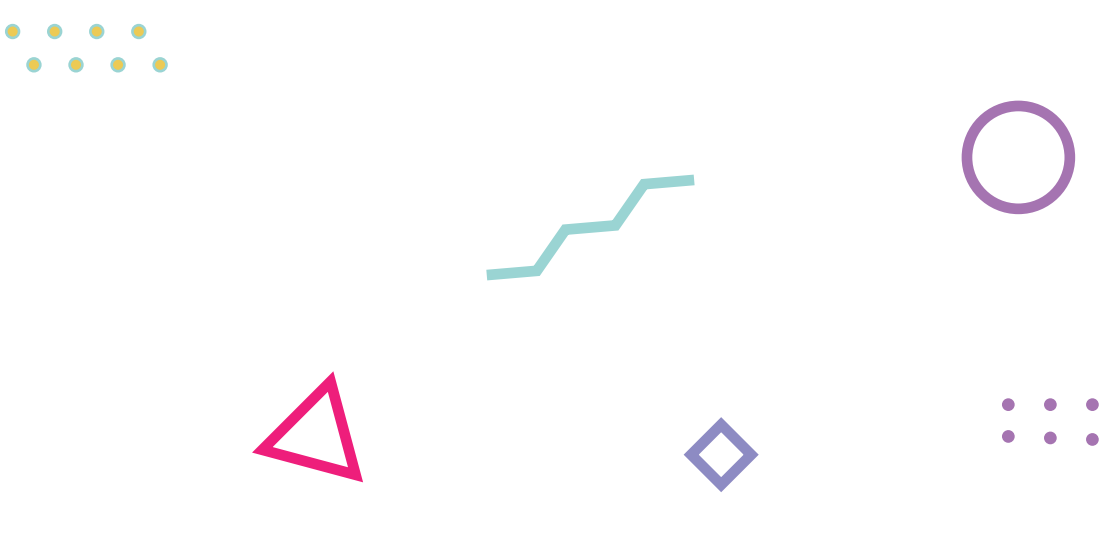
educación dixital para empregar os medios tecnolóxicos e Internet facendo un bo uso.

Hai que ter en conta que o uso das TIC con fins sexuais contempla novos escenarios e posibilidades de emerxencia de novos tipos de violencias. Non se trata de que as TIC sexan en si mesmas maliciosas, senón do uso impropio que poden facer algunhas persoas deste tipo de ferramentas. A violencia sexual dixital abrangue diferentes tipos de violencias como o ciberacoso sexual, a explotación sexual online, o *grooming*, a sextorsión, o porno de vinganza ou *revenge porn*, o *sexpredding*, o *doxing* ou exposición, e o control e vixilancia online.

Ao longo da publicación preséntase información básica para detectar a violencia sexual dixital e rachar co uso nocivo das TIC. Detéctase que o acceso limitado a estes medios para as mulleres e nenas con discapacidade vai da man da falta de educación neste eido. O obxectivo é lograr unha achega ás propias mulleres e nenas con discapacidade, ás profesionais que traballen man á man acompañándoas, e á poboación xeral.

A tal efecto expóñense, primeiramente, unha reflexión sobre a nova forma de comunicación xerada no contexto virtual. A continuación, a realidade da violencia sexual dixital identificando as características e os tipos da mesma, a particularidade desta violencia en mulleres ou nenas con discapacidade, os indicadores que axudan a recoñecer se poden estar vivindo unha situación así e algunhas estatísticas para seren conscientes da gravidade desta realidade. Para seguir, indícase que facer para non exercer violencia sexual dixital, para protexerse de recibila, que facer unha vez que se detecta que se está a vivir e indicacións de como apoiar dende a contorna a algunha muller ou nena con discapacidade que revele ou se saiba que está nesta situación de violencia sexual dixital. Por último, pódese atopar un listado de recursos de apoio.





AS TIC COMO NOVA FORMA DE INTERACCIÓN SOCIAL



Na natureza das persoas está buscar contacto social e conexión humana, pois forma parte das súas necesidades básicas. Gran parte dos desexos e condutas son un medio para conseguir seren persoas queridas e non sentirse rexeitadas pola comunidade. Pode ser por isto que, ao longo da súa existencia, a humanidade inventa novas formas de comunicación; dende as sinais de fume, ata as TIC.

Os espazos dixitais supoñen un avance tecnolóxico indiscutible para a sociedade, xa que achegan a posibilidade de aproximarnos. Van empapando cada vez máis áreas da vida e non resulta estraño que se integren no ámbito da sexualidade. En canto á vivencia erótica, as redes e aplicacións poden ser unha marabillosa maneira de contactar con persoas coas que formar vínculos sexuais, de consultar información sobre sexualidade, de realizar *sexting* (práctica sexual desexada e consentida polas persoas implicadas que consiste en manter conversas eróticas cunha ou varias persoas, a través de dispositivos electrónicos).

Por outro lado, a distancia física real neste tipo de comunicación e a sobreestimulación de información das TIC poden resultar nunha distancia emocional á hora de empregalas. Desta maneira, é fácil esquecer que seguen sendo persoas que senten e pensan as que envían e reciben as mensaxes e que este contexto continúa a ser unha pequena mostra manipulada do que é o mundo real *offline*.

A extensión das TIC foi tal e en tan pouco tempo que se foron empregando sen a formación suficiente para facer un uso saudable. Os problemas que podían existir como sociedade trasládanse ao mundo virtual. Todo isto leva a reflexionar acerca de certas actitudes habituais no uso de Internet.

Nalgunhas ocasións, as redes sociais empréganse para xestionar as emocións, de xeito que permiten a evasión de problemas e realidades ás veces duras e difíciles de afrontar.

Pódese entrar nun modo de comparación continua cos perfís das redes sociais onde se mostran unha pequena parte das persoas que están detrás. Isto pode provocar a consolidación da crenza de non ser suficiente, do rexeitamento cara ao propio corpo ou da desvalorización do propio valor como persoa.

A través das redes, é habitual xerar unha interacción constante con xente, aínda que non exista relación na vida cotiá, o que leva a coñecer aspectos da súa vida que doutro xeito non se coñecería e, incluso, pode levar a actitudes de vixilancia cara certas persoas polas que se mostra interese (*stalking*). Isto tamén pode provocar a non despedida ou dó prolongado de persoas coas que se mantivo unha relación no pasado, que non continuaría no presente se non fose polas redes.

Cando se trata do ámbito da comunicación relacional, pódense realizar actitudes como desaparecer e deixar de comunicarse ou reducir a interacción drasticamente dun momento para outro a través das redes (*ghosting*). Ou mesmo pódese rachar coa relación, pero continuar a interacción levemente a través dos perfís das redes sociais, confundindo sobre as intencións relacionais (*orbiting*).

A clave para o uso responsable das novas tecnoloxías como medio para a comunicación entre persoas, sobre todo no ámbito sexual, é preguntarse se esa forma de relacionarse ou as sensacións ao facelo, serían válidas na vida *offline*. Se non gustan certos actos ou xeitos de relacionarse na vida xeral, por que nas redes están máis permitidas?

Reivindícase o bo trato como sociedade tanto no mundo *offline*, como no virtual.



The background is white and decorated with various abstract geometric elements. At the top left, there is a 3x4 grid of small purple dots. To its right is a teal line graph with four segments showing an overall upward trend. Further right is a large purple circle. Below the top-left dots is a magenta triangle. To its right is a pink diamond. Further right is a 2x3 grid of small purple dots. Below the magenta triangle is a light purple trapezoid containing the title text. Below the trapezoid is a 2x3 grid of small purple dots. To the right of the trapezoid is a pink line graph with two segments showing a downward trend. Below the pink line graph are two parallel teal lines. At the bottom left is a 5x2 grid of small teal dots. At the bottom center is a blue triangle. At the bottom right is a 2x10 grid of small pink dots.

A REALIDADE DA VIOLENCIA SEXUAL

A **Lei 15/2021**, de 3 de decembro, pola que se modifica a Lei 11/2007, de 27 de xullo, galega para a prevención e o tratamento integral da violencia de xénero, incorporou a violencia dixital como unha tipoloxía propia dentro da violencia de xénero, achegando a seguinte definición:

“Violencia de xénero dixital ou violencia en liña contra a muller, que inclúe todo acto ou conduta de violencia de xénero cometido, instigado ou agravado, en parte ou na súa totalidade, polo uso das novas tecnoloxías da información e a comunicación (TIC), como Internet, plataformas de redes sociais, sistemas de mensaxaría e correo electrónico ou servizos de xeolocalización, coa finalidade de discriminar, humillar, chantaxear, acosar ou exercer dominio, control ou intromisión sen consentimento na privacidade da vítima; con independencia de que o agresor garde ou non relación conxugal, de parella ou análoga de afectividade no presente ou no pasado, ou de parentesco coa vítima. Igualmente, terán a consideración de actos de violencia dixital contra a muller os exercidos por homes do seu contorno familiar, social, profesional ou académico.”

Pola súa banda, na Lei orgánica 10/2022, de 6 de setembro, de garantía integral da liberdade sexual, faise referencia ás **violencias sexuais cometidas no ámbito dixital**, entendendo como tales aquilo que “comprende a difusión de actos de violencia sexual a través de medios tecnolóxicos, a pornografía non consentida e a extorsión sexual”. Asemade, a citada Lei incorpora novas tipoloxías de violencias sexuais dixitais que se engaden ás xa recollidas con anterioridade no Código penal.

Polo xeral, aínda non hai consenso con respecto ao termo a empregar para referirse a este tipo de violencias. Outros nomes cos

que se pode facer referencia a estas serían os de **ciberviolencia sexual** ou **violencia sexual online**. Pola nosa banda, en liña coa terminoloxía que se emprega na Lei orgánica 10/2022, de 6 de setembro, de garantía integral da liberdade sexual, referirémonos a este tipo de violencias como **violencia sexual dixital**.

A REALIDADE DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL

- Características
- Tipos
- Xénero e discapacidade
- Indicadores
- Estatísticas





CARACTERÍSTICAS DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL

Inmediatez: na rede pódense compartir materiais ou comentarios de forma instantánea, deixándonos levar polas emocións e sentimentos do momento, sen pensar realmente nas consecuencias que isto pode carrexar.

Permanencia: todo o que se comparte na rede queda rexistrado. Aínda que se borre a información, outras persoas que xa tiveron acceso a esta poden gardala e compartila noutras redes sociais, webs, aplicacións de mensaxaría instantánea ou dispositivos.

Alcance: a cantidade de persoas que poden ver e compartir contido en Internet é moito maior que a través de medios analóxicos. O resultado é que o control sobre a expansión do material resulta practicamente nulo.

Exposición: o que se comparte en Internet é público, polo que no momento no que compartimos algunha información na rede perdemos o control sobre dito material. Calquera persoa pode consultar e compartir a información ou material, polo tanto, a persoa que está vivindo violencia sexual dixital pode acabar sendo obxecto dunha violencia cada vez maior.

Indefensión: pode existir un descoñecemento da identidade da persoa ou persoas agresoras, que resulta nunha sensación de vulnerabilidade e impotencia ante a situación que se está vivindo, e vívese coa incerteza de non saber se a situación de violencia tamén se podería chegar a experimentar de xeito *offline*.

Anonimato: Internet e as redes sociais permiten, ás persoas que así o queiran, non ser recoñecidas, por exemplo creando perfís falsos ou empregando diversas técnicas para ocultar a súa identidade real. Isto reporta á persoa agresora unha sensación de impunidade que a pode levar a exercer violencias que non exercería no ámbito *offline*.



TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL

A violencia sexual dixital **abrange dende as formas máis sutís, ata as formas máis agresivas.** Todas teñen unhas consecuencias na saúde mental e física das persoas. A realidade é que as violencias dixitais pódense denunciar do mesmo xeito que calquera outro tipo de violencias que poidamos vivir.

- Ciberacoso sexual
- Explotación sexual *online*
- *Grooming* ou pederastia *online*
- Sextorsión
- *Revenge porn* ou porno de vinganza
- Pornografía falsa ou *deepfake*
- *Sexpreading*
- *Doxing* ou exposición
- Control e vixilancia

ciberacoso sexual



1

Envío de ameazas, falsas acusacións, mensaxes vexatorias ou calquera outro contido que resulte violento a través de Internet co fin de danar, asustar, desprestixiar ou excluír de espazos.

Pode levarse a cabo tanto de forma privada, por exemplo a través de mensaxes directas en redes sociais ou plataformas de mensaxaría instantánea, como de forma pública, por exemplo a través de mensaxes en grupos, deixando comentarios e facendo publicacións en redes sociais etcétera.

Neste tipo de violencia o número de persoas que participan dela pode ser moi elevado e en moitas ocasións non se sabe quen a iniciou, motivos que acrecentan os sentimentos de angustia e desprotección da persoa que a recibe.

Código penal:

Art. 169 e Art. 171 Ameazas.

Art. 172 e Art. 172 ter Coaccións.

Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 510 Delitos de odio.



exemplo ciberacoso sexual



1



exemplo ciberacoso sexual



1



explotación sexual online



2

Captación de persoas para a produción forzada de pornografía ou a participación en *sexcams* (realización de sexo online de pago mediante o uso dunha webcam) a través das TIC.

En ocasións, a captación das vítimas pode levarse a cabo a través da trata de seres humanos. O método principal de captación son os anuncios de ofertas de traballo en portais de Internet e nas redes sociais. Cando se trata de menores de idade, as estratexias empregadas correspóndense coas do *grooming* ou pederastia online, xerando primeiro unha relación de confianza, facéndose pasar por outra persoa menor de idade co fin de que a menor chegue a acceder a un encontro ou a compartir material erótico.

Código penal:

Art. 169 e Art. 171 Ameazas.

Art. 172 e Art. 172 ter Coaccións.

Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 177 bis Trata de seres humanos con fins de explotación sexual, incluída a pornografía.

Art. 186 Difusión, venda ou exhibición de material pornográfico entre menores ou persoas con discapacidade necesitadas de especial protección.

Art. 189 e Art. 189 bis Explotación sexual e corrupción de menores. Captación de menores ou persoas con discapacidade con finalidades pornográficas ou exhibicionistas. Producción, venda, distribución, exhibición ou oferta de pornografía infantil ou de persoas con discapacidade.



grooming ou *pederastia online*

3

Contacto e engano que realiza unha persoa adulta cara outra menor de idade a través das TIC (en redes sociais, foros etcétera). O obxectivo é gañar a súa confianza e, deste xeito, conseguir que lle envíe material erótico, establecer un encontro con fins sexuais, captar a menores con fins pornográficos para a posterior venda ou difusión dos materiais, ou incluso para redes de pederastia.

É habitual que as persoas adultas simulen ser menores de idade, empregando fotos falsas e audios alterados.

Cabe destacar a importancia da creación dun vínculo afectivo coa persoa menor de idade para gañar a súa confianza, polo que adoita ser un proceso continuado no tempo. Habitualmente comeza como algo aparentemente inofensivo para conseguir o material erótico e pouco a pouco vólvese intimidatorio, agresivo e ameazante co fin de continuar conseguindo material cada vez máis explícito, ou ben un encontro sexual.

“O obxectivo é gañar a súa confianza”

grooming ou pederastia *online*



3



Código penal:

Art. 169 e Art. 171 Ameazas.

Art. 172 e Art. 172 ter Coaccións.

Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 183 Agresións sexuais a menores de 16 anos. *Grooming*.

Art. 185 Exhibicionismo.

Art. 186 Difusión, venda ou exhibición de material pornográfico entre menores ou persoas con discapacidade necesitadas de especial protección.

Art. 189 e Art. 189 bis Explotación sexual e corrupción de menores. Captación de menores ou persoas con discapacidade con finalidades pornográficas ou exhibicionistas. Producción, venda, distribución, exhibición ou oferta de pornografía infantil ou de persoas con discapacidade.

exemplo **grooming** ou pederastia online



3



sextorsión



4

Chantaxe ou extorsión baixo ameaza de publicar na rede ou enviar a outras persoas material erótico da persoa agredida. Entre as demandas máis habituais froito da chantaxe pódense atopar o envío de máis material erótico, a realización de favores sexuais, solicitude de cartos ou retomar unha relación sexo-afectiva.

O material erótico co que se realiza a chantaxe pode proceder do envío voluntario que realizou a propia persoa agredida noutros momentos de confianza, do acceso ilegal a dispositivos ou redes sociais, puido obterse a través de terceiras persoas, ou pode que non exista realmente.

Código penal:

Art. 169 e Art. 171 Ameazas.

Art. 172 e Art. 172 ter Coaccións.

Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 197.7 Descubrimento ou revelación de segredos. Difusión ou publicación de vídeos ou imaxes sexuais sen consentimento.



exemplo
sextorsión



4



revenge porn ou porno de vinganza

5

Difusión non autorizada de material erótico, polo xeral fotos ou vídeos, co fin de humillar ou danar, e cun claro compoñente de vinganza. Lévanos a cabo persoas coas que a vítima mantivo unha relación sexo-afectiva polo que o material erótico adoita ter sido conseguido con consentimento, aínda que tamén se puido conseguir sen consentimento. Este material erótico adóitase difundir a través de redes sociais, aplicacións de mensaxaría instantánea, páxinas web pornográficas, foros ou outros espazos virtuais. É un tipo de violencia que adoita ocorrer tras finalizar a relación ou ter cometido unha infidelidade.

Código penal:

Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 186 Difusión, venda ou exhibición de material pornográfico entre menores ou persoas con discapacidade necesitadas de especial protección.

Art. 197.7 Descubrimento ou revelación de segredos. Difusión ou publicación de vídeos ou imaxes sexuais sen consentimento.



exemplo de
revenge porn ou
 porno de vinganza

5



pornografía falsa ou deepfake

6

A través dunha intelixencia artificial (IA), a persoa que exerce violencia pode xerar **vídeos falsos onde pode cambiar a cara dunha persoa pola de outra**. É un fenómeno que vén acontecendo dende o 2016 aproximadamente, e que comezou coa manipulación de vídeos pornográficos nos que se

“É un fenómeno que ven acontecendo dende o 2016”

incluía a cara dunha persoa famosa ao corpo dunha actriz porno co fin de denigrar e humillar publicamente á persoa que vive dita violencia.

Aínda que inicialmente as manipulacións se daban incluíndo caras de persoas famosas, é posible facelo con calquera persoa da que se posúan imaxes ou vídeos.

Os vídeos xerados por esta IA son moi realistas e precisos polo que á persoa que sofre esta violencia cóstalle moito que a sociedade a crea.

sexreading



7

Difusión ou reenvío non consentido de material erótico. Pode darse entre persoas coñecidas ou sen necesidade de ter ningún tipo de vínculo. O material erótico pode conseguirse con consentimento para logo ser difundido sen autorización ou tamén podería terse atopado en páxinas pornográficas, foros, así como recibilo a través doutras persoas mediante as redes sociais ou aplicacións de mensaxaría instantánea para despois continuar compartíndoa por calquera das canles mencionadas. Reenviar material erótico de alguén que nos chega a partir de terceiras persoas sería tamén sexreading.

A diferenza co *revenge porn* radica en que non é necesariamente para causar dano ou con fins vingativos.

Código penal:



Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 186 Difusión, venda ou exhibición de material pornográfico entre menores ou persoas con discapacidade necesitadas de especial protección.

Art. 197.7 Descubrimento ou revelación de segredos. Difusión ou publicación de vídeos ou imaxes sexuais sen consentimento.

exemplo de
sexreading

7



doxing ou exposición



8

Investigación e publicación de información privada ou distintiva de alguén co fin de xerar ou exercer **acoso sexual cara unha ou varias persoas**. É habitual que dita información se comparta en foros, webs de contactos, webs para anunciar servizos, redes sociais, aplicacións de mensaxaría instantánea etcétera.

Entre a información que se publica é habitual atoparse con imaxes e vídeos da persoa ou persoas, datos persoais como nome e apelidos, lugar de residencia, lugar ou nome da empresa onde traballa, onde estuda, número de teléfono ou perfís de redes sociais.

Tamén pode acontecer que as persoas que buscan información sobre alguén que viron en redes publiquen algunha foto desa persoa obtida a través das redes sociais e outras persoas compartan a información que teñan sobre ela; isto axuda a quen ten intención de acosar ou agredir sexualmente a outra persoa a conseguir a información necesaria para atopala no mundo *offline*.

Código penal:

Art. 173 Trato degradante, menoscabando a integridade moral da vítima.

Art. 197 Descubrimento ou revelación de segredos.



control e vixilancia



9

Violencia exercida habitualmente pola parella ou outro tipo de vínculos sexo-afectivos a través, sobre todo, de teléfonos móbiles, **co fin de ter control sobre a vida da persoa agredida**. Esta violencia pódese practicar empregando software espía ou ben esixindo á persoa que comparta os contrasinais do seu teléfono co fin de coñecer con quen se comunica, que páxinas web visita ou onde se atopa en todo momento. Tamén consiste en obrigir a avisar sempre onde está, con quen, pedindo fotografías para comprobar o anterior ou a roupa que leva posta, e ter que contestar sempre o teléfono.

Noutras ocasións pode ser máis sutil como controlar a última hora de conexión, comprobar se a persoa está en liña, revisar cando leu as mensaxes, subir historias a redes sociais para verificar se a outra persoa as ve, revisar as amizades e contactos que ten nas redes sociais, comprobar os “gústame” que dá ou recibe en publicacións etcétera.

Código penal:

Art. 172 e Art. 172 ter Coaccións.

Art. 173 e Art. 177 Trato degradante, menoscabando a integridade moral e a liberdade sexual da vítima.

Art. 197 Descubrimento ou revelación de segredos.



exemplo de control e vixilancia



9





XÉNERO E DISCAPACIDADE NA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL



O enfoque interseccional é unha mirada que pode axudar a entender a realidade de cada muller e nena con discapacidade. Esta perspectiva identifica o entrecruzamento de relacións de poder na sociedade actual. Apréciase así que as desigualdades que viven as mulleres e nenas con discapacidade non son características illadas que funcionan de maneira independente, senón que conflúen entre si, facéndolas vulnerables dende varios eixes ao mesmo tempo.

A pesar de que o movemento asociativo fixo unha labor incuestionable nas últimas décadas para reducir a fenda, segue a ser unha evidencia a **educación na submisión** das nenas con discapacidade, as **dificultades de acceso a unha vida autónoma** e a **falta de educación sexual**, tan necesaria para a prevención ante posibles violencias.

No estudo realizado dende ACADAR sobre a situación das mulleres con discapacidade no uso das TIC tralo impacto da COVID-19 (2021) demostrábase que entre as mulleres que cubriron a enquisa soamente o 83,33 % tiña acceso a Internet no domicilio, o 11,9 % só ten datos móbiles e o 4,76 % non ten acceso á rede. Estes datos reflicten

que a **dificultade de acceso á información** continúa a ser un problema para a colectividade de mulleres e nenas con discapacidade.

A desinformación desprotexe. Pola contra, un **maior acceso e formación no ámbito dixital**, sumado a unha **maior e mellor educación emocional e sexual**, favorecen o acceso a recursos e fomentan a protección e prevención de posibles violencias sexuais dixitais.

“
A dificultade de
acceso á información
continúa a ser un
problema”

“
A desinformación
desprotexe”



INDICADORES DE VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL

Indicadores de estar vivendo
violencia sexual dixital:

Indicadores

 **Emocionais**

 **Funcionais**

 **Cognitivos**

 **Condutuais**

 **Sociais**

 **Sexuais**

indicadores emocionais



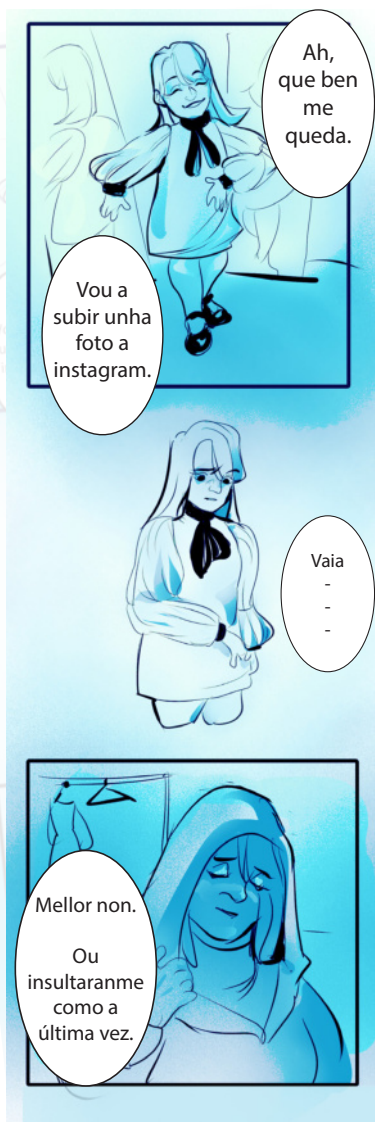
emocionais

- C**ulpa e/ou vergoña polo acontecido
- I**ndefensión, inseguridade e sensación de perigo.
- P**roblemas de autoestima.
- N**oxo ou vergoña cara ao propio corpo.
- C**ambios no estado de ánimo.
- C**horos incontrolados.
- E**stado de *shock* ou bloqueo.
- A**patía, incapacidade para sentir emocións agradables.
- D**epresión.
- A**nsiedade e/ou ataques de pánico.
- E**strés e estados de hipervixilancia.
- I**deación de autolesionarse.
- M**edo ante o emprego das TIC.
- S**íntomas de estrés postraumático.

exemplo
indicadores
emocionais



1



indicadores
funcionais

2

funcionais

Síntomas ou dores físicos sen

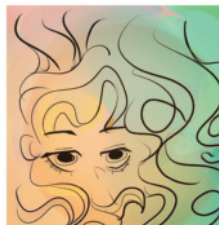
explicación médica (dores de cabeza,
problemas gastrointestinais, contracturas
musculares, tensión muscular, cansazo...).

Dificultades no sono (insomnio,
pesadelos...).**P**roblemas de alimentación.**H**iperactividade.

indicadores cognitivos



3



Dificultades de concentración,
memoria e atención.

Desexo de vinganza.

Pensamentos recorrentes sobre o
suceso ou a posibilidade de volver vivilo.

Dificultades para o desenvolvemento
persoal e profesional.

Baixo rendemento escolar ou laboral.

Disociación: falta de asociación entre
a realidade consciente e as emocións
asociadas ao suceso.

Ideación suicida.

cognitivos

indicadores
condutuais

4



Conducta mentireira.

Tentativas suicidas.

Autocensura: desaparecer do mundo virtual e das redes sociais.

Consulta recorrente do móbil e as redes sociais para identificar novas agresións.

Abuso de alcohol e outras drogas, incluídos os psicofármacos.

indicadores
sociais

5



Illamento social.

Exclusión en espazos sociais e profesionais.

Perda de redes sociais e de apoio.

Sentimentos de ter sufrido unha traizón.

Sentimentos de soidade.

Perda de confianza na contorna, na rede de contactos e nas comunidades onde se levou a cabo a violencia.

sociais

indicadores
sexuais

6



Evitación, temor ou falta de
interese no sexo.

Incapacidade ou dificultades para sentir
excitación.

Incapacidade ou dificultades para
experimentar un orgasmo.

Comportamentos impulsivos ou de risco
respecto á sexualidade.

Desconfianza e inseguridade á hora de
establecer novos vínculos sexuais.

sexuais

ESTADÍSTICAS

Estadísticas



Segundo o último informe do ONTSI (Observatorio Nacional de Tecnoloxía e Sociedade) realizado no 2022, **o 64 % das vítimas contra a liberdade sexual en Internet son mulleres**. As que teñen idades comprendidas entre 16 a 24 anos son as que máis viven este tipo de violencias. Unha de cada catro recibiu comentarios improprios, humillantes, intimidatorios ou ofensivos en redes sociais. O estudo reflicte non só a gravidade da violencia sexual dixital e as súas consecuencias, senón o aumento deste tipo de violencia; multiplicado por 5, en menos dunha década, en menores de 16 anos.

Tal e como se especifica na primeira publicación editada por ACADAR no 2015, *Violencia contra as mulleres con discapacidade. Ver e recoñecer as sinais*, unha das violencias estruturais cara ás mulleres e nenas con discapacidade é a **ausencia de transversalidade nos datos estatísticos**. Recollemos neste apartado os datos acadados a través dos escasos estudos de investigación realizados nos últimos anos co obxectivo de loitar contra esta ausencia.

As persoas con discapacidade teñen maiores trabas de cara ao acceso libre ás TIC e a Internet. O Informe Tecnoloxía e discapacidade 2022 da Fundación Adecco revela que o 51 % das persoas con discapacidade enquisadas declaran atoparse con barreiras no uso das TIC: complexidade, pouca accesibilidade nos dispositivos, falta de recursos económicos e sensación de medo, inseguridade ou desconfianza nos espazos online. Con todo, as persoas con discapacidade presentan un uso cada vez máis normalizado.

Segundo a investigación realizada por CEMUDIS, a Confederación estatal de mulleres con discapacidade, no 2021, máis

da metade das mulleres enquisadas (51,4 %) fai un uso diario das TIC. Estas son utilizadas maioritariamente para: comunicación e redes sociais (71,3 %), ocio e entretemento (68,4 %), buscar emprego (35,8 %) e como ferramenta de traballo (27,6 %).

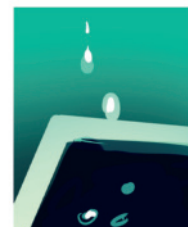
Investigando sobre o medo e a inseguridade no uso das TIC, ACADAR, na investigación realizada no 2021, atopa que o 26,74 % das mulleres con discapacidade enquisadas ten medo a facer un uso incorrecto que provoque erros, como por exemplo, fallos na computadora ou acceder a páxinas non axeitadas. O 18,60 % ten medo á suplantación da identidade, estafas e virus. O 16,28 % ten inseguridade polo descoñecemento no manexo das TIC. Ao 5,81 % dálle respecto a falta de seguridade e a protección de datos. Atopouse que o ciberacoso, o contacto de persoas descoñecidas e a perda de control sobre a información son os motivos de medo ou inseguridade menos presentes.

Non obstante, segundo os datos extraídos da enquisa realizada por ACADAR no 2022, **o 15,71 % afirma ter vivido violencia na rede**. Entre as violencias analizadas atopouse que:

- O 44 % das mulleres indica ter recibido **comentarios ofensivos** sobre o seu aspecto, o seu corpo ou a súa vida sexual en contextos online. Asemade, o 37 % recibiu mensaxes non desexadas referentes ao seu corpo, vida sexual ou temas íntimos.

- A algo máis dun 41 % das mulleres se lles propuxo sexo a través dunha **mensaxe non desexada**.

- Un 34,29 % das enquisadas recibiu, de xeito non consentido ou desexado, **fotos ou videos de índole sexual**, e un 37,14 % recibiu solicitudes de fotos de partes espidas do seu corpo.



● A pesar de ter expresado a súa negativa, o 37,14 % das mulleres declara que se lles insistiu en manter algún tipo de relación romántica ou sexual.

● O 25 % das mulleres traslada que foron persoas descoñecidas as que exerceron a violencia dixital cara elas, e un 16,43 % sinala a parellas ou exparellas.

● O descoñecemento de estar vivindo violencia sexual supón o principal motivo para que case un 59 % das mulleres non teña denunciado, sendo esta mesma razón, a que leva ao 60 % das enquisadas a non contar a súa experiencia. Así, nun 40 % dos casos óptase por bloquear o perfil da persoa agresora.





PREVENCIÓN DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL

A prevención debe abarcar diversos contextos para que sexa real e efectiva. Co fin de erradicar as violencias sexuais dixitais, a **difusión e información** cara a toda a poboación pode ser unha das ferramentas máis importantes. O obxectivo é educar en condutas saudables e ben tratantes no emprego responsable das TIC, tal e como se busca coa publicación desta guía. Por outro lado, as accións de prevención deben **reducir o impacto** a través de labores de investigación para detectar esta problemática antes de chegar a normalizala. Tamén se debe realizar, dunha maneira individualizada, un **acompañamento e apoio** ás persoas que xa viven esta realidade.

PREVENCIÓN DA VIOLENCIA SEXUAL DIXITAL



- Como asegurarse de non exercela?
- Como protexerse dela?
- Como detectala e que facer se a vivo?
- Como apoiar dende a contorna?



COMO ASEGURARSE DE NON EXERCELA?

A violencia pode ser exercida de maneira intencional ou sen ser conscientes polo feito de ter normalizadas certas actitudes violentas. Unha vez que se accede á información, non hai escusa e tense toda a **responsabilidade de mudar** este xeito de relacionarse.

As persoas que exercen as violencias son as únicas responsables de que existan esas violencias. Algunhas ideas clave para rachar coas mesmas son:

- Tratar con respecto ás persoas nos contextos virtuais e noutros contextos da vida. Non enviar mensaxes ofensivas ou escribir comentarios irrespectuosos.
- Non buscar o contacto con menores de 16 anos, moito menos con fins sexuais.
- Non manter contacto a través das redes se alguén non o desexa, débese respectar a súa decisión.
- Non enganar co tipo de relación con outra persoa e sobre o nivel de intimidade e seguridade que se pode chegar a ofrecer. Amosar honestidade para non xerar unha confianza que non se pode

cumprir.

- Non enviar material erótico sen o desexo da outra persoa.
- Non chantaxear ou apremiar a ninguén para enviar material erótico ou participar en videochamadas eróticas.
- Non publicar fotos, vídeos ou información persoal dunha persoa sen o seu consentimento.



- No caso de recibir material erótico (ou de calquera tipo), non difundilo nin ensinalo a outras persoas.
- Ao intercambiar material erótico, o mellor é borrar todas as mensaxes, fotos e vídeos ao rematar a conversa.
- Se alguén envía ou ensina material erótico doutra persoa, non

reenvíalo ou ensíñalo e bórralo inmediatamente. Se podes, avisa á persoa que sae nas fotos ou vídeos.

- Non acceder aos dispositivos doutra persoa sen o seu consentimento.

- Ninguén está na obriga de compartir os seus contrasinais. Non é unha mostra de confianza, é unha mostra de control.

- Non coaccionar a ninguén a compartir a súa localización, a mandar fotos para demostrar con quen está, a ensinar conversas alleas ou a contestar ao teléfono en todo momento.

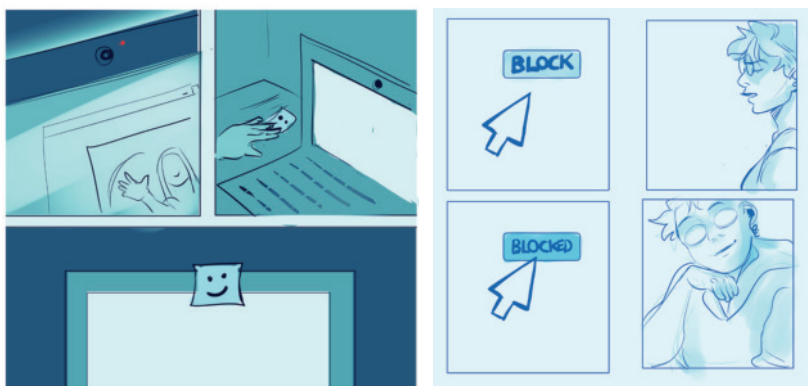
- Se se é testemuña dalgunha destas situacións, sinalar á persoa que as exerce o nocivo e ilegal do seu comportamento.

- Ás veces non se sabe que se pode estar exercendo violencia, pero unha vez que se ten a información, é importante responsabilizarse para cambiar e deixar de perpetuala.



COMO PROTEXERSE DELA?

- Intentar non compartir os dispositivos electrónicos, protexelos con contrasinal, recoñecemento facial ou pegada dactilar.
- Non compartir os contrasinais. Á hora de elixir un, combinar letras maiúsculas e minúsculas, números e outros caracteres. Non incluír información relevante (por exemplo, a data de nacemento). Cambiar os contrasinais con frecuencia e non empregar o mesmo en diferentes contas ou dispositivos.



- Instalar aplicacións unicamente de fontes fiables como Playstore (Android) ou AppStore (Iphone). Configuralas para non amosar cando se está en liña, nin a última conexión.

- Empregar antivirus e realizar análises regulares dos dispositivos.

- Non abrir arquivos adxuntos ou ligazóns sospeitosas.
- Na medida do posible, evitar conectarse a redes wifi públicas.



- Evitar o uso de dispositivos de acceso público e, no caso de ter que empregalos, seleccionar a opción de ventá incógnita no buscador.

- Configurar os perfís en redes sociais como privados ou configuralos para elixir o que amosar. Tratar de non publicar datos

persoais, nin localización. Procurar manter un control sobre os contactos e amizades que se teñen en redes sociais e configuralas para xestionar o acceso dos mesmos á información que se publique.

- Evitar subir fotos e vídeos de nenos e nenas a Internet.
- Non compartir material comprometido.
- Evitar enviar contidos a persoas descoñecidas ou coas que non se ten confianza.
- Manter tapada a cámara da webcam mentres non se emprega.
- No caso de practicar *sexting*, é importante darse tempo para reflexionar sobre se a persoa coa que se vai realizar esta práctica é fiable, ata onde se queren chegar, e seleccionar coidadosamente os materiais e mensaxes que se queren enviar.
- No caso de practicar *sexting*, enviar fotos ou vídeos nos que non se identifique á persoa: non mostrar a cara se se mostran partes íntimas do corpo, tapar tatuaxes, cicatrices ou outras características corporais ou ambientais distintivas.
- No caso de practicar *sexting*, empregar aplicacións que ofrezan niveis altos de seguridade. Os chats secretos de Telegram non permiten facer capturas de pantalla nin reenviar mensaxes e ofrecen funcións como mensaxes con autodestrución, borrado da conversación tanto no teu dispositivo coma no da outra persoa e cifrado de extremo a extremo.
- No caso de practicar *sexting*, solicitar á persoa destinataria que

revise que o seu dispositivo non contén *malwares* e que non se conecte a redes wifi de uso público.

- Borrar os contidos sexuais dos dispositivos electrónicos.
- No caso de sentirte intimidada, faille saber a esa persoa que te está molestando.



COMO DETECTALA E QUE FACER SE A VIVO?

- escoitar o propio corpo e as emocións que sente. Confiar no propio criterio; se algo provoca malestar é indicativo de que algo ocorre.
- Non ceder ás provocacións, ameazas, chantaxes e intentos de extorsión das persoas agresoras.
- Tratar de non destruír probas do acontecido. Gardar as conversas, as imaxes e vídeos, os correos electrónicos e facer capturas de pantalla por se finalmente se decidira denunciar a situación.
- Bloquear á persoa agresora en chamadas e redes sociais.
- Revisar os dispositivos electrónicos en busca de posible *malware*.
- Denunciar o ocorrido mediante canles de denuncia específi-

cas das distintas plataformas e redes sociais.

- Reportar as malas condutas e os contidos non axeitados nas redes sociais.
- Solicitar a retirada urxente de contidos violentos ou sexuais, a través de Internet na Axencia Española de Protección de Datos (AEPD).
- Presentar unha denuncia dos feitos nos xulgados, na Policía Nacional ou na Garda Civil.
- Buscar apoio na contorna. Contar o sucedido a vínculos de confianza, entidades ou servizos especializados que poidan ofrecer apoio emocional e legal.
- Buscar axuda por parte de profesionais da psicoloxía para poder afrontar as dificultades emocionais.





COMO APOIAR DENDE A CONTORNA?



A resposta da contorna é primordial para a saúde mental da vítima. A escoita activa, a empatía e a validación emocional son piares básicos para poder integrar a situación e mitigar as consecuencias negativas a longo prazo. A continuación, preséntanse ideas a ter en conta cando se está ante unha situación de revelación ou coñecemento dunha situación de violencia sexual dixital:

- Asegurar un lugar privado e tranquilo onde poder expresarse libremente, sen interrupcións ou acceso de persoas que non sexan de confianza.
- Reforzar e valorar o esforzo ao pedir axuda.

- Lembrarlle que está a facer todo o que pode nunha situación así e que non está soa.

- Non dubidar ou cuestionar o relato.

- Ofrecer apoio de maneira incondicional, sen xulgar nin valorar as súas condutas e emocións.

- Facerlle saber que o apoio continuará independentemente das súas decisións ou condutas.

- Non responsabilizar á vítima. A única persoa responsable da violencia é a persoa que a exerce.

- Conter os propios impulsos para evitar o sentimento de culpabilidade por desestabilizar á contorna e para evitar tamén a necesidade de gardar información para non dar máis problemas.

- Acompañar en todo momento no proceso, seguindo os ritmos e tempos necesarios da persoa.

- Informar de recursos ou persoas profesionais ás que pode acudir.

- Cando se perciben situacións de violencia normalizadas pola vítima, intentar visibilizalas respectando os seus ritmos de entendemento.

- Preguntar á persoa que quere facer e respectar a súa decisión. Non adoptar actitudes paternalistas nin sobreprotectoras que coarten a súa capacidade de elección.

- Preguntar que podes facer pola persoa e, sobre todo, non actuar sen contar coa súa vontade. No caso de estar nunha situación de risco vital ou tratarse dun caso na infancia, ademais do anterior-

mente citado é importante informalmente de todas as decisións e pasos que se vaian dando no proceso.

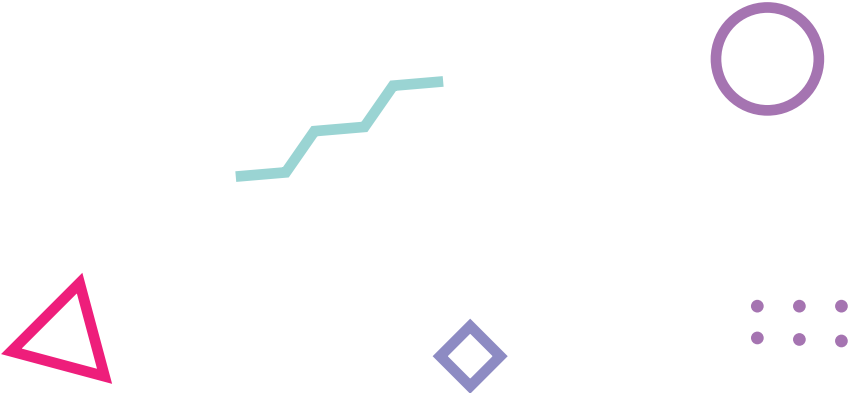
- Ofrecer a posibilidade de acompañala a presentar unha denuncia ou a prestar declaración, se así o desexa.

- Proporcionar información sobre medidas a tomar para protexer a privacidade e a intimidade dixital.

- Dar a posibilidade de axudar a trazar un plan de seguridade para previr novas situacións de violencia, así como saber como actuar no caso en que se volvan dar.

- Se se ten a oportunidade, sinalar á persoa agresora o que está a facer, amosando a repulsa e ilegalidade dos seus actos.





RECURSOS E REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS





ACADAR, Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia

Teléfono: 674 073 092

Enderezo: Rúa Dublín, n.º 3, baixos, 15707 Santiago de Compostela

Enderezo electrónico: info@acadar.org

<http://www.acadar.org/>

Programa Dedaleira de información e asesoramento sexolóxico a persoas con discapacidade e a súa contorna

Teléfono: 600 200 022

Enderezo electrónico: dedaleira@cogami.gal

<https://dedaleira.gal/>

Mulleres en Galicia

<https://igualdade.xunta.gal/recursos>

Programa de intervención terapéutica con mulleres que sufriron violencia sexual

Teléfono: 604 069 075 / 607 116 642

Enderezo electrónico: centropsicoterapia@meninos.org

Programa de intervención con nenos, nenas e adolescentes vítimas de abusos sexual

Teléfono: 604 069 075 / 607 116 642

Enderezo electrónico: centropsicoterapia@meninos.org

Abramos o Círculo. Programa para homes con problemas de control de violencia

Teléfono: 630 170 140

Enderezo: Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (Rúa da Espiñeira n.º 10, baixo, 15706 Santiago de Compostela)

Enderezo electrónico: copgalicia@copgalicia.gal

www.copgalicia.gal

Atención psicolóxica ás vítimas de violencia de xénero

Teléfono: 629 777 595

Enderezo: Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (Rúa da Espiñeira n.º 10, baixo, 15706 Santiago de Compostela)

Enderezo electrónico: copgalicia@copgalicia.gal

www.copgalicia.gal

Aplicacións móbiles: AgresiónOFF, Escapp e Alertcops

Descarga na AppStore ou en Google Play

Protocolo de Coordinación e Cooperación Institucional fronte á violencia de xénero na comunidade autónoma de Galicia

Guía de recursos fronte á violencia de xénero en Galicia da Consellaría de Emprego e Igualdade da Xunta de Galicia

Guía de actuación coordinada contra o maltrato de persoas maiores ou con discapacidade da Consellería de Traballo e Benestar, Secretaría Xeral de Política Social da Xunta de Galicia

Pantallas Amigas

Teléfono: 605 728 121

Enderezo electrónico: info@pantallasamigas.net

<https://www.pantallasamigas.net/>

Fundación ANAR

Liñas de axuda para crianzas e adolescentes ante diversas problemáticas, entre elas, casos de ciberacoso, *grooming*, *sexpredding*, sextorsión, *revenge porn*, abusos sexuais etcétera

Teléfono: 900 20 20 10

<https://www.anar.org/que-hacemos/telefono-chat-anar/>

Rede galega de acollemento

Directorio de mulleres expertas

www.mullerexpertas.info

Canal prioritario de retirada de contidos sensibles da Axencia Española de Protección de Datos (AEPD)

<https://sedeagpd.gob.es/sede-electronica-web/>

Centro de Recuperación Integral para Mulleres vítimas de violencia de xénero (CRI)

Teléfono: 881 995 285

Fax: 881 995 290

Enderezo electrónico: cri.igualdade@xunta.es

Traslados de casos de violencia de xénero a centros de acollida

Servizo en colaboración coa Secretaría Xeral da Igualdade e a Federación de Autónomos do Taxi de Galicia (FEGATAXI)

De luns a venres entre as 08:00 e as 15:00 horas nos teléfonos 981 957 482 / 981 957 671 / 981 545 367, fax 981 541 919 e enderezo electrónico: pcop.igualdade@xunta.es

De luns a venres entre as 15:00 e as 08:00 horas e sábados, domingos e festivos no teléfono 900 400 273 e enderezo electrónico: tam@call.es

Centro de emerxencia para mulleres vítimas da violencia de xénero

Teléfono: 661 402 702

Fax: 881 971 258

Enderezo electrónico: centro.de.emerxencia@igualdadebenestar.org

Centros de Información ás Mulleres

<http://igualdade.xunta.gal/gl/recursos/centros-de-informacion-mulleres>

Teléfono de información ás Mulleres 900 400 273

Operativo 365 días ao ano, 24 horas

Vivendas de seguridade para vítimas de explotación sexual e trata

Asesoramento Xurídico Online

<http://igualdade.xunta.gal/gl/content/asesoramento-xuridico-line>

Punto de coordinación das ordes de protección (PCOP)

Quenda de garda psicolóxica especializada e permanente en violencia de xénero

Atención psicolóxica para casos de urxencia dende o momento de presentación da denuncia; Activación dende FCS

Axudas económicas directas ás mulleres que sofren violencia de xénero

Pago periódico durante 12 meses, pago único e indemnización

Servizos de comunicación accesible para persoas con discapacidade auditiva e/ou persoas con problemas de comunicación verbal: TELESOR e SVISUAL

<https://www.telesor.es/indextelesorweb.php>

<http://www.svisual.org/>

Instituto da Muller

Teléfono: 900 19 10 10

www.inmujer.gob.es

ACADAR (2021). *Situación das mulleres con discapacidade no uso das TIC tralo impacto da COVID-19*.

Dispoñible en

<http://www.acadar.org/descargas/Documentos/ACADAR.%20O%20uso%20das%20TIC%20tralo%20impacto%20da%20COVID-19.pdf>

Agencia Española de Protección de Datos, Instituto Nacional de Ciberseguridad e Oficina de Seguridad del Internauta. (2016). *Guía privacidad y seguridad en Internet*.

Dispoñible en

<https://www.aepd.es/documento/guia-privacidad-y-seguridad-en-internet.pdf>

Arias Baltar, M. E., Calabuig Martínez, M. T., De la Peña Cristiá, M. M., Esteban Cartelle, H., García Cepeda, B., Losada Arias, E., Perdiz Álvarez, M. C., Mayán Conesa, P., Monteagudo Romero, J. e Fuiza Barreiro, B. (2022). *Procedemento de atención a vítimas mulleres de agresión sexual (Versión nº 1)*. Galicia: Servicio Galego de Saúde (SERGAS).

Dispoñible en

https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1590/Procedemento%20Agresi%C3%B3n%20Sexual_V1.pdf.

CEMUDIS (2021). *Estudio social sobre la situación de las mujeres con discapacidad en España*. Madrid: Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad.

Dispoñible en

https://www.cemudis.org/wp-content/uploads/2021/11/Estudio_mujeres_con-discapacidad_en_Espana.pdf

Cidoncha Romero, D., e De la Cruz Fortún, M. A. (2013). *La violencia sexual y las nuevas tecnologías: Guía para jóvenes y adolescentes*. Madrid: Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas.

Dispoñible en

<https://stopviolenciasexual.org/wp-content/uploads/2017/06/violenciaSexualNuevasTecnologiasdoble%20%281%29.pdf>

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2019). *Macroencuesta de violencia contra la mujer*. Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Ministerio de Igualdad).

Dispoñible en

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>

Dirección General de Mujer y Diversidad de Género de la Región de Murcia e Servicio de Prevención y Atención Integral a Víctimas de Abusos y Agresiones Sexuales (2022). *Guía de actuación: Violencia sexual hacia las mujeres*. Murcia: Dirección General de Mujer y Diversidad de Género, e Servicio de Prevención y Atención Integral a Víctimas de Abusos y

Agresiones Sexuales (CAVAX).

Disponible en

<https://igualdadyviolenciadegenero.carm.es/documents/202699/11760420/Gu%C3%ADa+de+actuaci%C3%B3n+contra+la+violencia+sexual+hacia+las+mujeres/cf928bf3-c52a-4c3a-8cb7-6f285f33931e>

Duque, I. (2020). *Guía didáctica Conectar sin que nos raye*. Concejalía de Igualdad y Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Andújar.

Disponible en

https://www.donestech.net/files/guia_conectar_sin_que_nos_raye.pdf

Estébanez, I. (2018). *La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales*. Instituto Andaluz de la Mujer: Consejería de Igualdad y Políticas Sociales.

Disponible en

<https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/guia-ciberviolencia-a-adolescentes.pdf>

Fundación ADECCO (2022). *Informe Tecnología y Discapacidad 2022*.

Disponible en

<https://fundacionadecco.org/wp-content/uploads/2022/07/informe-Tecnologia-y-discapacidad-2022.pdf>

INE (2022). *Discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia, 2020*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.

Disponible en

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926668516&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20informaci%C3%B3n%20de%20la,58%2C6%25%20son%20mujeres.

INE (2022). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares 2022*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.

Disponible en

https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735576692

Iniciativa Spotlight, UNFPA e CLADEM. (2021). *Violencia sexual digital. Guía conceptual para personas que colaboran en la prevención y atención de la violencia sexual contra niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe*.

Disponible en

<https://serviciosesencialesviolencia.org/wp-content/uploads/2021/10/VSN>

AM-Violencia-Sexual-Digital.pdf

Lei 15/2021, de 3 de decembro, pola que se modifica a Lei 11/2007, de 27 de xullo, galega para a prevención e o tratamento integral da violencia de xénero.

Dispoñible en

https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2021/20211213/AnuncioC3B0-031221-0001_gl.html

Ley Orgánica 10/1995, de 23 de novembro, del Código Penal.

Dispoñible en

<https://www.boe.es/buscar/pdf/1995/BOE-A-1995-25444-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 10/2022, de 6 de setembro, de garantía integral de la libertad sexual.

Dispoñible en

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-14630>

Martínez, Torán, M. y Esteve Sendra, C. (2020). *Brecha digital y discapacidad, 2020. Una visión desde las entidades*.

Dispoñible en

https://dicatic.com/wp-content/uploads/2021/05/20-informe_estudio_digital-2020-brecha-digital-y-discapacidad-2.pdf

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2022). *Brecha digital de género 2022*. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

Dispoñible en

<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-03/brecha%20digital%20de%20genero%202023.pdf>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). *Políticas públicas contra la violencia de género 2022*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). *Violencia digital de género: Una realidad invisible*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

Dispoñible en

https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-04/violenciadigitalgenerounarealidadinvisible_2022.pdf

Ordóñez Otero, H., Vázquez Regueiro, M., Andrés, T., Resúa Calo, A., Pérez Fernández, M., e Mura, M. (2015). *Guía violencia contra as mulleres con discapacidade: ver e recoñecer os sinais*. Galicia: Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia (ACADAR).

Dispoñible en

<http://www.acadar.org/biblioteca/guia-violencia-contra-as-mulleres-con-discapacidade/>

Pantallas Amigas (2017). *¿Has decidido sextear? Decálogo para el sexting seguro*. Pantallas amigas.

Disponible en

<https://sextingseguro.com/consejos-sextear-nudes-con-menos-riesgos/>

Serrano, I., Martínez, E., Moreno, Á., Blanco, M. Á., Serrano, M. D. e Aburrea, J. (2022). *Guía para familias sobre cómo acompañar a los jóvenes a una navegación segura*. Madrid: Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid.

Disponible en

<http://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM050705.pdf>

Van Der Wilk, A. (2018). *Cyber violence and hate speech online against women*. Departamento Temático de Derechos de la Ciudadanía y Asuntos Constitucionales del Parlamento Europeo.

Disponible en

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2018/604979/IPOL_STU\(2018\)604979_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2018/604979/IPOL_STU(2018)604979_EN.pdf)

United Nations Office on Drugs and Crime. (2020). *Global Report on Trafficking Persons*. New York: United Nations Office on Drugs and crime.

Vargas Trujillo, E. e Restrepo Sáenz, A. M. (2015). *Kit PaPaz prevención del riesgo y manejo del abuso sexual en línea*. ICBF – RedPaPaz.

Disponible en

<https://prasi.redpapaz.org/>

Vázquez Regueiro, M., Silva Castro, M., Andrés, T. e Mura, M. (2018). *Guía violencia sexual cara ás nenas e mulleres con discapacidade*. Galicia: Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia (ACADAR).

Disponible en

http://www.acadar.org/es_ES/biblioteca/guia-violencia-sexual-hacia-las-ninas-y-mujeres-con-discapacidade/

Vera, K. e Velázquez, Á. (2022). *Informe Ciberviolencia y ciberacoso contra las mujeres y niñas en el marco de la Convención Belém do Pará*. ONU Mujeres e Iniciativa Spotlight.

Disponible en

<https://www.oas.org/es/mesecvi/docs/MESECVI-Ciberviolencia-ES.pdf>



ACADAR

Asociación de mulleres
con discapacidade de Galicia



XUNTA
DE GALICIA



Xacobeo 21-22