



Ctrl a

**Prevención, educación emocional,
redes y empoderamiento**
www.minoviomecontrola.com

La

NORMALIZACIÓN

de las ciberviolencias sexuales contra las mujeres

lanire estébanez

Adolescencia UN PERIODO DE DESCUBRIMIENTOS

**POR EL QUE TODAS LAS
PERSONAS HEMOS PASADO
(o seguimos)**

- Periodo de crisis/cambio/adaptación del mundo infantil (la emoción) al adulto (la razón)
- Búsqueda de identidad / referentes a los que parecerme. Búsqueda de sentido de pertenencia (el grupo)
- Experiencias, novedades, asunción de riesgos y búsqueda de emociones
- La relación con iguales, la prioridad absoluta

RELACIONES

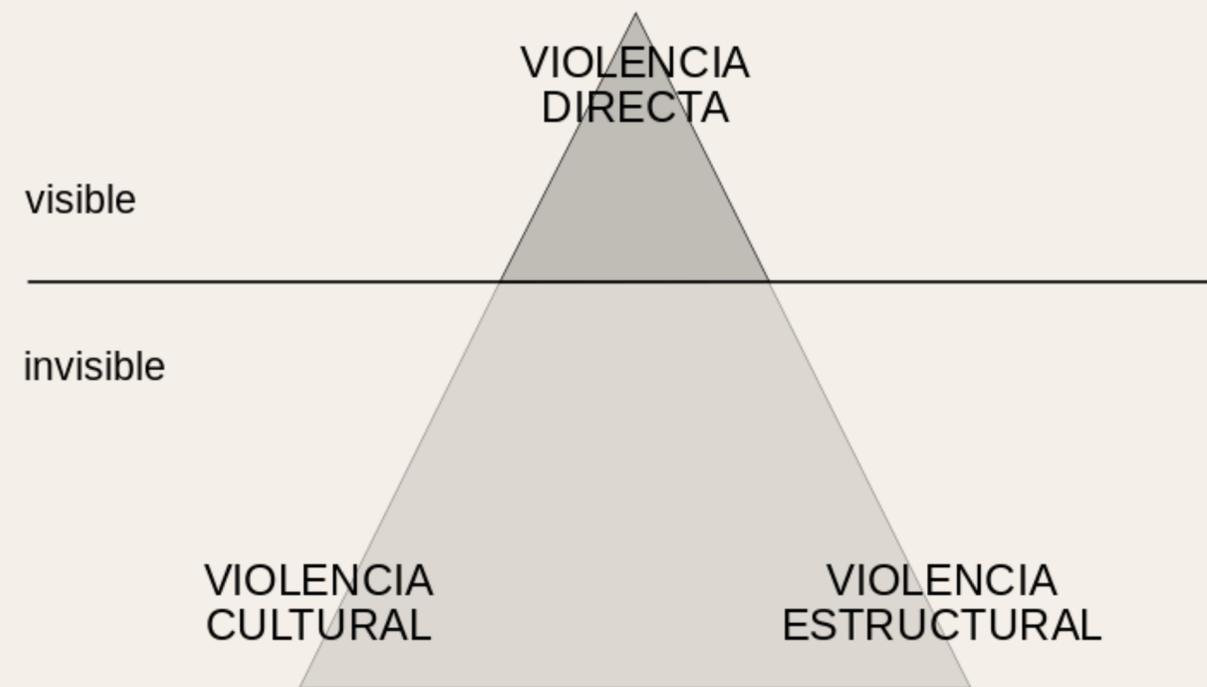
- Idealizaciones y estereotipos sobre el amor y la sexualidad (mitos sobre el amor / conflictividad / pasionalidad y atractivo)
- Primeras relaciones y experiencias, frustraciones y gestión de emociones
- La búsqueda de la “normalidad” ¿Qué es normal?
- Resolución interna (soy mayor) o en referentes de apoyo iguales (con creencias y experiencias similares)
- Relaciones de no convivencia / esporádicas e intermitencias
- Mensajes contradictorios sociedad actuales

Adolescencia UN PERIODO DE CRÍTICA

Vemos a la adolescencia como el problema, en lugar de entender que en la adolescencia se hace visible lo que hemos inculcado colectivamente.



La cultura del odio **HATE** sexista



No podemos generar cambio en una problemática social sin prestar atención a la base

CIBERVIOLENCIAS

“Nuestro espejo público”

Enganche

emocional y social

- La permanencia. Todo aquello que se publica queda registrado, y puede reproducirse y compartirse
- La inmediatez. Pensamos, sentimos y compartimos desde el momento y el instante, sin pensar en un futuro
- La exposición. Los sentimientos y pensamientos que se comparten pueden ser vistos y reconocidos en público
- La vivencia. Lo que ocurre en las redes no es solo algo virtual o escrito, es sentido por quienes lo viven como algo completamente real

- La intimidad. Las redes no permiten privacidad para secretos o situaciones íntimas, todo lo que compartimos, queda en mano de otras personas
- La contradicción. Las redes dificultan entender el contexto en el que ocurre una situación, o las contradicciones que podemos expresar en ellas
- El público. Todo puede ser visto por una gran cantidad de personas, es un espacio social y visible
- El uso para la relación. Son espacios donde relacionarse y emocionarse con otras personas es lo que más engancha

Necesidades adolescentes sociales

- La adolescencia es un periodo de crisis y cambio, de búsqueda de identidad y de referentes, donde la necesidad de pertenencia y reconocimiento del grupo, es vital. ¿Qué es normal? ¿Quién quiero ser? ¿Te gusta? Las redes están respondiendo a muchos de estos aspectos:
- La necesidad de encontrar gente de semejante edad con la que relacionarse. Nos lleva a querer estar donde están las demás personas.
- La necesidad de experimentar nuevas sensaciones, de arriesgar y probar. Puede llevar a exponer sentimientos de forma impulsiva o a vivir situaciones de conflicto o diferencia con otras personas de manera explosiva.
- La necesidad de valoración social. Puede llevar a exponernos en muchas fotos, a requerir el “me gusta” de otra persona para sentir valor y autoestima.
- Entender estas necesidades es importante para no prejuzgar a chicas y chicos y culpabilizarles en exceso, necesitamos entender que las redes conectan con su **necesidad de estar en el mundo**, y eso engancha y emociona.

LO QUE OCURRE EN LA VIDA ONLINE = TIENE QUE VER CON LA OFFLINE

Lo (Ciber)
Es la herramienta
No la causa de las violencias

Las redes
Son el espejo
donde vemos reflejados los
problemas sociales

Normalización e influencia social

- El entorno social y cultural en el que vivimos hoy en día aún es muy sexista, a pesar de la igualdad formal conseguida en los últimos años.
- Perviven creencias y estereotipos que identifican comportamientos y roles diferenciados para ellas y ellos, especialmente en lo que tiene que ver con la sexualidad.
- Se reproduce violencia simbólica y presión social hacia las mujeres en medios de socialización: medios audiovisuales, TV, cine, series, videojuegos, música, moda y publicidad siguen enviando el mensaje a las chicas: “vales más si eres más sexy”.
- Incluso el hecho de que ya no solo sean las chicas, el hecho de que también lo hagan algunos chicos o personas nb, no genera cambio. Se sigue perpetuando la idea de gustar a los demás, colocando el cuerpo y el valor sexual como valor social.
- Los estereotipos y creencias sobre las relaciones sexuales que se establecen, siguen poniendo en ellas la culpa, evidenciando un modelo de sexualidad tradicional donde consideramos a ellas responsables de decir no y permitimos que ellos puedan no escucharlo.
- Existe una confluencia de modelos de referencia tradicionales junto con prácticas modernas y diferentes, que hace que las chicas no tengan clara o perciban la violencia como tal y se echen la culpa en la mayoría de los casos.



**PUBLICIDAD QUE
NOS VENDE EL
CUERPO COMO
OBJETO**



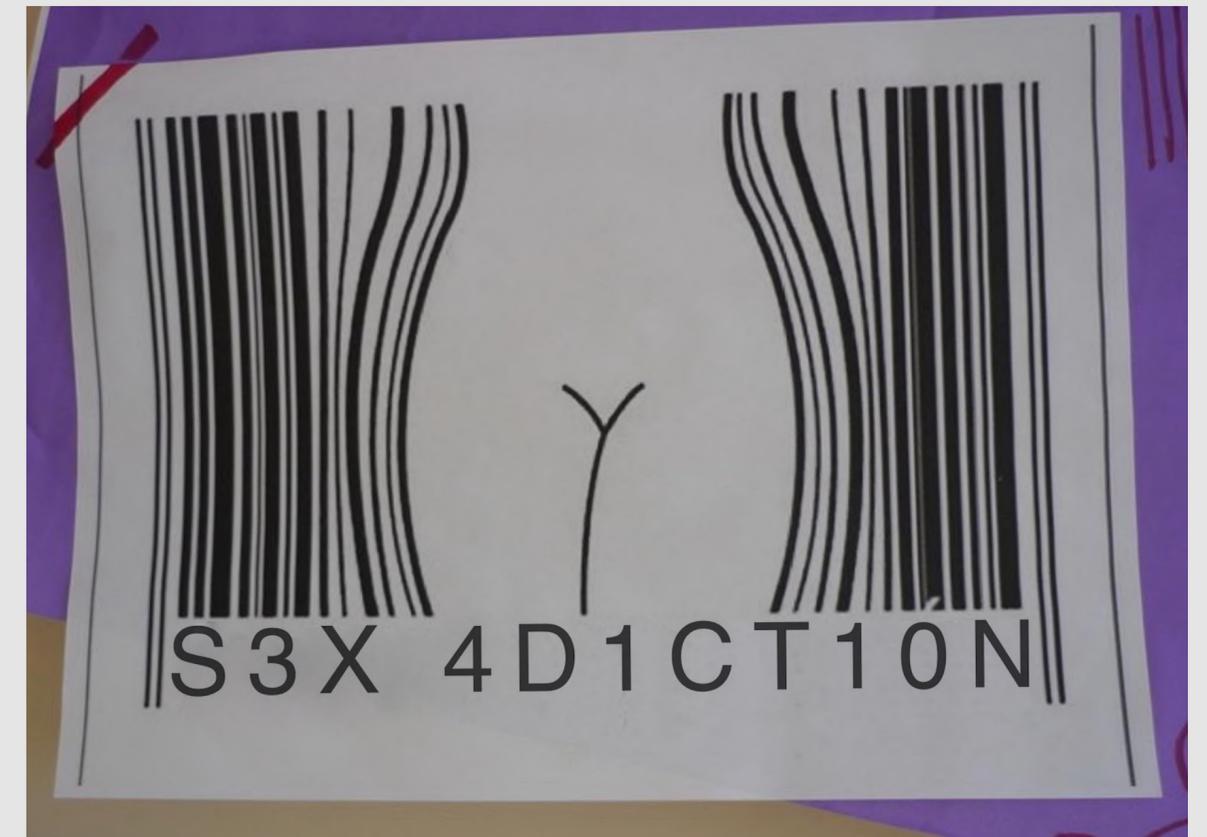
LA PUBLICIDAD, LOS REALITIES Y TODA LA INDUSTRIA DE LA BELLEZA Y LA MODA INSISTEN EN SEGUIR PERPETUANDO MODELOS DE BELLEZA IMPOSIBLES, INSANOS, PERVERSO, SEXISTAS Y DIFERENCIADOS, ADEMÁS DE VIOLENTOS. A veces incluso mediante mensajes contradictorios

Hipersexualización y cosificación

del cuerpo de las mujeres

Exaltar la sexualidad de las niñas. Maquillajes, ropa, adultizar conductas...

Tratar como objetos, sin vida. Para no tener en cuenta sus emociones, ni sentimientos.



Hipersexualización y cosificación

del cuerpo
de las
mujeres



**¿Qué significa
NORMALIZAR?**

**No llama la
atención**

Se repetirá como copia-pega

¿Nuevas?

- Cuando identificamos las problemáticas que ocurren en internet directamente con el hecho de ser adolescentes, obviamos, que muchas de estas situaciones ocurren igual en el mundo adulto. (Relaciones de control, envíos de contenidos sexuales sin consentimiento, participación en bulos y reproducciones de mentiras que se hacen virales.)
- Poner el foco en las adolescentes, por vivir mayor vulnerabilidad a esas violencias, no significa que podamos concluir que los y las adolescentes son quienes crean estas situaciones. **Elas y ellos son el reflejo de lo que enseñamos en el mundo adulto**, de lo que hemos inculcado no sólo con nuestras palabras, sino sobre todo con nuestros actos, y la respuesta a una sociedad que sigue perpetuando y reproduciendo la violencia contra las mujeres y la violencia sexual.

tecnologías

- **Las redes sociales son espacios donde las violencias se están haciendo públicas y visibles, en las que los problemas que aún no hemos solucionado como sociedad se ven retratadas como en un selfie.**
-
- La potencialidad es que ahora podemos ver estas violencias de forma directa y también podemos aprender a crear respuestas públicas y visibles a ellas.

La socialización ES UNA RESPONSA BILIDAD COLECTIVA

Socialización desde la infancia

Roles de género (azul y rosa)

Cómo es el amor y cómo son las relaciones se inculca desde la infancia (¿ya tienes novio?)



La cosificación sexual también se inculca socialmente

Las redes
Nos enseñan
Dónde tenemos que
educar para prevenir



Ciberacoso sexista

Una conducta que se dirige de forma reiterada hacia alguien, que se realiza para hacerla sentir mal, o que se convierte en frecuente por la cantidad de personas que se unen a la repetición del acoso.

Las y los adolescentes y jóvenes pueden utilizar las redes sociales y aplicaciones móviles para comenzar rumores sobre compañeras o insultar de una forma pública.

Cuando esta conducta se convierte en algo **recurrente** contra una chica ya sea por parte de un compañero o compañera o por un grupo, hablamos de acoso.

El **ciberacoso con carácter sexista** hace referencia a que el insulto o contenido del acoso en las redes utiliza como pretexto: una característica personal de una chica, que no entra dentro de los comportamientos que se consideran adecuados en ellas; o bien se dirige sobre su cuerpo por no entrar en el estereotipo de belleza femenina; o incluye rumores sexistas (como violencia derivada por celos o rupturas de relaciones, sobre las relaciones sexuales que se establecen, la generación de rumores y rivalidades...)

#yonocompartoviencia



Ciberacoso sexista
La humillación

¿Qué esconde detrás?

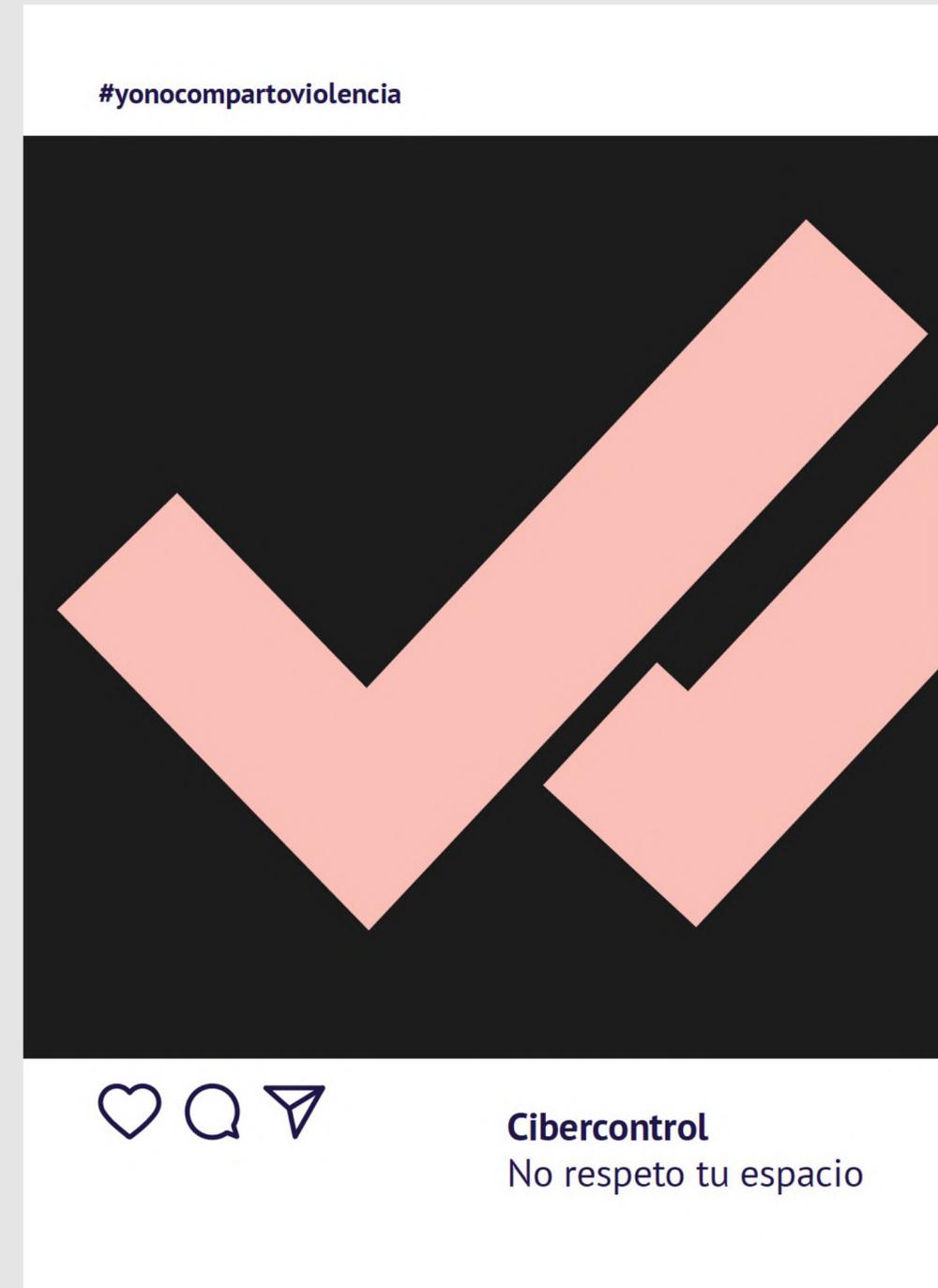
El elemento más importante para entender las consecuencias de esta forma de violencia es la humillación pública que supone. Enviar a través de redes insultos como **#gorda #fea** en referencia a sus cuerpos, o **#guarra** difundiendo exageraciones, mentiras o bulos, tiene dos componentes violentos. Por un lado, la violencia que está en el insulto hacia una característica propia o la crítica a algo que se ha hecho (o no). Y, por otro lado, el componente de humillación de que ese insulto se haga en un espacio público, delante de otras personas, que otras personas estén participando, o que el conjunto de quienes son testigos del acoso no lo corten o digan algo.

- Las **redes pueden facilitar** que **el elemento de repetición de la violencia** se consiga con la participación de muchas personas a la vez repitiendo el mismo insulto, humillación o forma de violencia, con simplemente “compartir el mensaje”. Algunas situaciones de ciberacoso podrían existir incluso sin una intencionalidad de que lleguen a ser virales. Siguiendo una “broma” o difundiendo un “hilo” aunque a veces ni siquiera se conozca a la chica a quien se dirige ese acoso, **se está participando y difundiendo ciberacoso.**
- La realidad del ciberacoso es que no hay un motivo concreto para ser acosada, es decir, no debemos buscar la causa en quien sufre el acoso, o perder el tiempo en analizar los detalles de la situación, cómo comenzó, o por quién, si fue verdad o no, sino centrarnos en **quienes acosan y quienes lo ven**
- El ciberacoso es una forma de violencia que puede integrar lo offline y online. No se acaba simplemente apagando la pantalla.

Cibercontrol

El cibercontrol hacia las chicas por parte de sus parejas se dirige a conocer dónde están, la ropa o maquillaje que llevan, pidiéndoles fotografías para comprobarlo, preguntándoles por los chicos con los que hablan en las redes, o los nuevos seguidores que tienen, y mostrando **celos y posesividad hacia ellas**. Revisar su última hora de conexión, echarle en cara comentarios que hace a otras personas o exigirle la inmediatez de responderle para demostrarle que le quiere, también son ejemplos de este cibercontrol.

Con frecuencia **el cibercontrol conecta con el acoso**; cuando la chica no responde al control que pretende hacer su pareja sobre ella, puede amenazarle con difundir contenidos o secretos sobre ella que le harán daño. También en ocasiones puede **justificar ese control como una muestra de cariño y amor**. Y si las adolescentes han vivido en un entorno donde también se controlaba su hora de llegar a casa, o la forma de vestir por su bien “para evitar que les pasara algo”, seguramente podrán confundir ese control de la pareja como una forma de cuidado.



¿Qué esconde detrás?

- Diferentes investigaciones confirman que las chicas tienden a normalizar y justificar el control en la pareja y supone una forma de violencia de género. La creencia de que es algo que pasa a todas y por tanto, es normal, la culpabilización frecuente que se hacen de los errores de la relación, o la falta de libertad de las mujeres que inculcamos en nuestra sociedad desde niñas, están detrás de esta justificación.
- Por tanto, para trabajar este tema, tendremos que centrarnos en reaprender lo que significa **querer, cuidar y amar a alguien respetando su tiempo, espacio y decisiones.**

Ciberacoso sexual

Al hablar de ciberacoso sexual hablamos de una forma de acoso que busca crear, dentro de la red, un espacio que sea **intimidatorio, y de carácter sexual**. Esto puede conseguirse mediante el envío reiterado de mensajes con carácter sexual, la petición de fotografías sexuales, el envío de este tipo de contenidos sin que ellas lo hayan pedido, o la difusión de fotografías o vídeos suyos sin consentimiento.

El elemento más importante para entender esta forma de violencia es la reiteración y el **no consentimiento**. A veces, las adolescentes han dicho explícitamente que no quieren seguir la conversación, o han expresado su negativa a enviar fotos o contenidos eróticos, o le han dicho a quien intentaba enviárselos, que no lo querían.

Otras veces, las chicas no habrán podido hacer un NO explícito, pero eso no tiene que hacernos pensar que se merezcan el acoso.

El ciberacoso sexual es una forma de violencia que, a golpe de click, etiqueta a chicas de una forma sexual, pone en ellas la responsabilidad de defenderse y viraliza contenidos sin su consentimiento.



¿Qué esconde detrás?

Trabajar con este tema, nos llevará explícitamente, a realizar un análisis crítico de lo que consideramos **sobre la sexualidad y el consentimiento.**

El modelo de sexualidad tradicional nos indica que los chicos tienen un instinto sexual sin límites y siempre desearán practicar sexo, que las chicas no deben desearlo, y además deben poner límites a los chicos. Esta falsa creencia nos lleva en ocasiones a castigar y culpar a las chicas por establecer relaciones sexuales, por no haber dicho **NO** de una forma explícita, o por entrar en un juego erótico del que no eran conscientes en su momento. La realidad es que **la sexualidad es un derecho a explorar que, tanto chicos como chicas tienen, y nuestra sociedad sigue castigando solo en ellas.** Nuestro foco de atención deberá estar no en los detalles del caso, sino en el motivo por el que la gente lo comparte.

- En ocasiones se ha descubierto que un contenido sexual que se estaba difundiendo por redes no pertenecía realmente a la chica a la que se acosaba, y eso no ha impedido que se la siguiera insultando.
- También se han difundido vídeos o fotografías en las que aparecían practicando sexo una chica y un chico, y el insulto sólo se ha dirigido hacia ella “por dejarse”, mientras él a veces incluso ha recibido valoración.
- Detrás de algunos casos de ciberacoso sexual pueden encontrarse parejas o exparejas de las chicas, que están intentando difundir contenidos sexuales sin su consentimiento para humillarlas en las redes.
- En casos de insistencia para conseguir quedar con una chica, o conseguir fotografías suyas, se sigue poniendo la responsabilidad en si ella accede o no, pero seguimos sin prestar atención a que insistir y forzar a alguien no puede considerarse una “táctica para ligar” sino que es una forma de acoso o presión sexual.

- Cualquier persona que divulgue contenidos sexuales sin consentimiento está participando desde la “sensación de intimidad” en la generación de un discurso perverso y culpabilizador de las relaciones sexuales,
- por lo que esas personas serán las protagonistas con las que trabajar: **quienes participan de la humillación y el reenvío que lo hace viral,** y no las chicas que puedan aparecer en ellos.
- Tendremos que tener en cuenta que las adolescentes viven las violencias sexuales de una forma muy normalizada y frecuente en sus formas de “baja intensidad” (insistencias, peticiones de contacto, envío de fotos o comentarios sexuales), y que el miedo o amenaza a difundir sus fotos por parte de un compañero/a estará presente en muchas, por lo que tendremos que trabajar con respeto a sus sentimientos o emociones, y sin entrar en cuestionarlas.

Aparece el CIBERBULLYING

Y OTROS MUCHOS ING

■ Qué es?

- Grooming,
- Cyberbullying,
- Sexting, sextorsión
- Stalking

■ ¿Qué es?

■ **VIOLENCIA (acoso, humillación...)**

■ ¿Qué lo provoca?

■ Las mismas raíces de siempre: la diferencia, la envidia, el etiquetado, la desigualdad, la rivalidad. No “lo que hace la víctima” sino lo que hace “el/la agresor/a”

■ La tecnología sólo es la herramienta

- El bullying no es algo nuevo. Acoso entre iguales. Mayores víctimas chicas. Tb chicos “no hegemónicos”
- El ciber es la herramienta, no la causa.
- Magnifica sus efectos
- Pero el contenido es =

Infografía titulada "Ciberviolencias" de Iánire Estébanez, con el sitio web www.minoviomecontrola.com. Incluye íconos de Twitter y Facebook. El texto define la violencia virtual y describe cuatro tipos: cibercontrol, ciberacoso, cibermisoginia y ciberviolencia simbólica.

Ciberviolencias
Iánire Estébanez www.minoviomecontrola.com

Violencia que ocurre en forma virtual, utilizando las nuevas tecnologías como medio para ejercer daño o dominio. La ciberviolencia contra las mujeres se puede expresar por parte de parejas, exparejas, personas conocidas o personas desconocidas y tiene varias formas principales de manifestación:

- **Cibercontrol.** Se manifiesta en la vigilancia continuada de las actividades que realiza una mujer en concreto, de su localización, sus amistades y de los comentarios y las fotos que comparte. Ejercido por la pareja, el cibercontrol también puede manifestarse al exigirle a la víctima explicaciones sobre los comentarios, las fotos o amistades que tiene, al exigirle la contraseña de sus redes sociales o e-mails (bajo el pretexto de un acto de confianza) o al prohibirle el uso de las redes sociales y tener ciertas amistades en ellas.
- **Ciberacoso.** Se manifiesta en el intento de contactar, de manera insistente, con una mujer en concreto, mediante el envío de mensajes, de solicitudes de amistad en las redes o de peticiones de fotografías. Se trata de un contacto no deseado por parte de la víctima que supone desagrado. En ocasiones conlleva amenazas, chantajes o humillaciones públicas.
- **Cibermisoginia.** Insulto virtualizado que, mediante la generalización, trata de reproducir odio sobre las mujeres.
- **Ciberviolencia simbólica.** Representación de las mujeres como objeto sexual a través de contenidos virtuales.



coEDUCACIÓN

Para prevenir violencias

Educar a la sociedad en el consentimiento Y EL DESEO

Relaciones de libertad vs. Consentimiento

Para prevenir no solo vale con reforzar la idea de que NO es no, porque hemos de ser conscientes de lo que cuesta decir no (repercusiones sociales, influencia social)

Que te digan SÍ. Sin consentimiento explícito no hay permiso.



Además, DISFRUTE-DESEO habla de **libertad**.

Nadie tiene
que
defenderse
si no existe
VIOLENCIA

CUIDADO en red

PARA PREVENIR
VIOLENCIAS A ACTIVISTAS

El lenguaje de odio, la cultura del odio (HATER) está teniendo un alto impacto en las personas que utilizan estos espacios para la sensibilización y el activismo. No podemos olvidarnos de cuidarnos en red y no alimentar el acoso. **AUNQUE SEAS ACTIVISTA, EL ACOSO TAMBIÉN DUELE.**



La cosificación
Del cuerpo de las chicas

**La masculinidad
hegemónica**
Nos hace daño (a ellos
también)

El amor
nunca incluye
violencia

**El empoderamiento
Y la amistad**
Como mecanismos de
protección

Tolerancia **cero**
violencia

Educar en la diversidad
Romper la ley del silencio
No hagas como que no ves

No al aislamiento
en las relaciones

Implicarnos
sin ponernos por
encima

No a la cultura
De la violencia

¿Qué es...

bientratar?

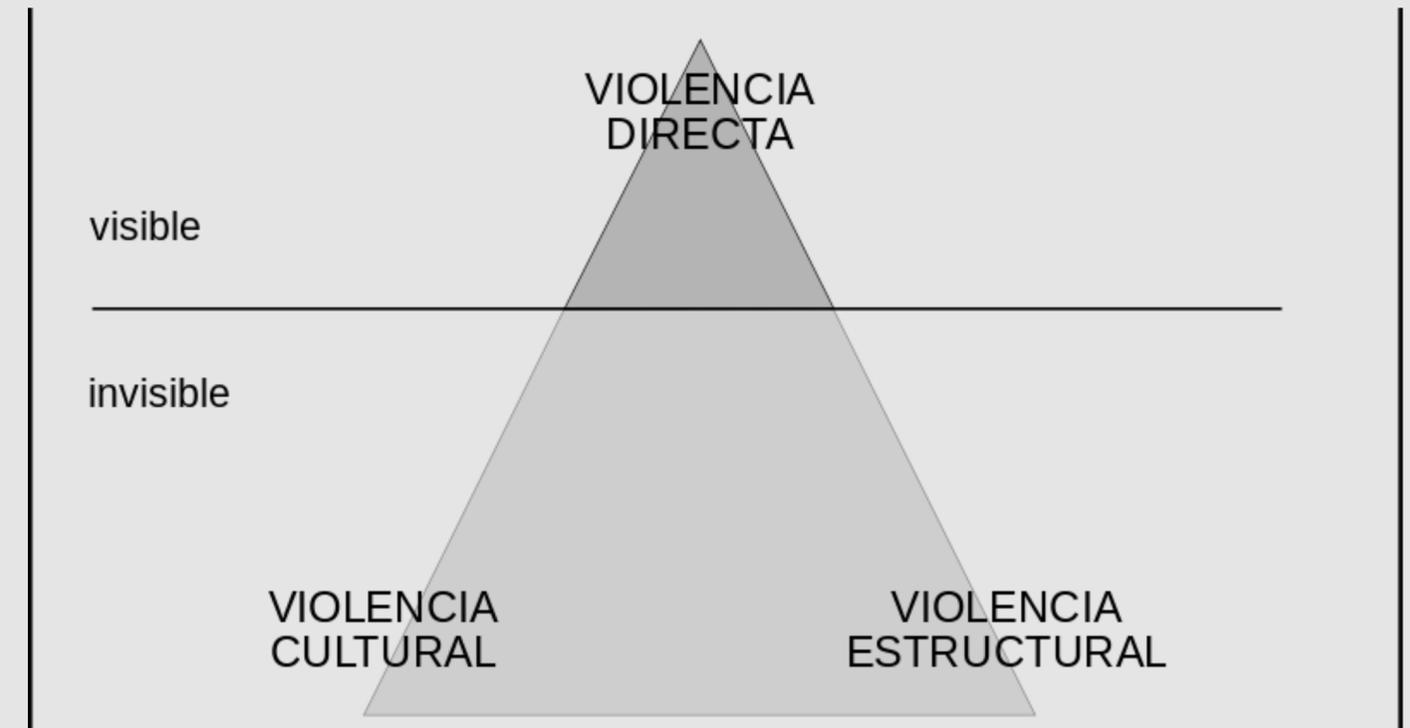
La violencia en las relaciones no existiría si no hay una sociedad que nos mantiene desiguales y una cultura que lo justifica. Si el entorno no permite, no silencia, no habría violencia directa.

No podemos decirles a ellas **que tienen que defenderse, y no implicar una respuesta socio-estructural.**

Si además, les inculcamos que ellas pueden controlar la violencia, les estamos engañando y responsabilizando.

Porque la violencia no depende de que quien la recibe se defienda, si no de quien la ejerce, y de que el entorno permita que se ejerza.

Acabemos con



La cultura
De la violencia

QUÉ PERPETÚA LA VIOLENCIA?

EL SILENCIO

HABLEMOS DE LA VIOLENCIA

REDES: SUBVERSIÓN Y REBELDÍA

Google

Todo Imágenes Noticias Vídeos Más Configuración Herramientas

Aproximadamente 31.500.000 resultados (0,53 segundos)

Diccionario

Busca una palabra

feminismo

nombre masculino

- Doctrina y movimiento social que pide para la mujer el reconocimiento de unas capacidades y unos derechos que tradicionalmente han estado reservados para los hombres.
- MEDICINA**
Presencia en una persona de sexo masculino de caracteres secundarios femeninos, debido a una alteración hormonal.

Traducciones, origen de palabras y más definiciones

[Enviar comentarios](#)

Feminismo

Movimiento o escuela literaria

El feminismo es un conjunto heterogéneo de movimientos políticos, culturales, económicos y sociales que tiene como objetivo la búsqueda de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, y eliminar la dominación y violencia de los varones sobre las mujeres y de los roles sociales según el género, además de ... [Wikipedia](#)

También se buscó

Ver otros 5

- Patriarcado
- Derechos
- Estudios de la mujer
- Política
- Película

[Enviar comentarios](#)

[Feminismo - Wikipedia, la enciclopedia libre](#)
<https://es.wikipedia.org/wiki/Feminismo>

El **feminismo** es un conjunto heterogéneo de movimientos políticos, culturales, económicos y sociales que tiene como objetivo la búsqueda de la igualdad de ...

[Feminismo radical](#) · [Feminismo de la igualdad](#) · [Feminismo liberal](#) · [Feminismo](#)

Vídeos



#yonocompartoviencia

grl
pwr



Autodefensa #Yositecreo
#Yositeapoyo #Yotambién
Juntas podemos



Estamos en red

Intentando hacerlo posible



www.ianireestebanez.com
www.minoviomecontrola.com

info@ianireestebanez.com

Páginas de Facebook:
Ianire Estébanez – Psicología feminista
Mi novio me controla (lo normal)
Yo ligo, yo decido

Instagram:
[@ianireestebanez](https://www.instagram.com/ianireestebanez)