

Cultivando conexiones seguras

Manual para personas educadoras
en la prevención y atención de la
violencia digital de género.

NIÑAS Y NIÑOS (13 A 17 AÑOS)



Cultivando conexiones seguras

Manual para educadores digitales para la prevención y atención de la violencia digital de género (13 a 17 años)

Autores:

Arratia Camilo, Larrea Eloisa, Mendez Lu An, Perez Carolina, Perez Zenaida, Rivera Narayani, Torrez Alejandra

Coordinación y revisión por parte del BID:

Claudia Piras, Magalí Yance y Tatiana Rocabado.

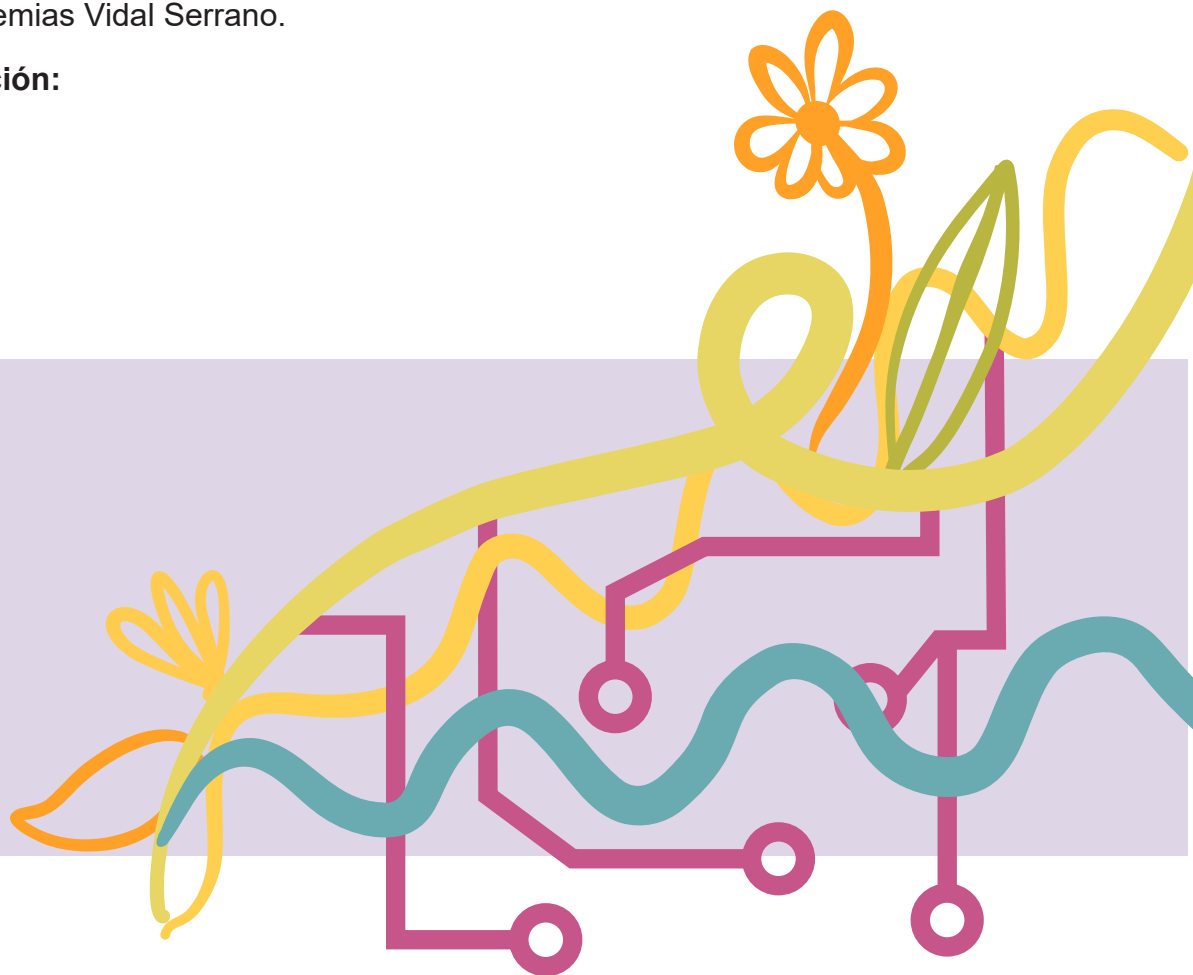
Autoridad SEPMUD:

Wendy Jhael Pérez Salinas - Directora General Ejecutiva.

Agradecemos el valioso aporte técnico del equipo del BID: Denisse Wolfenson, Sergio Mansilla y Luana Castro de Souza Marotta; de la **AFD:** Thais Vargas; y de **SEPMUD:** Wendy Jhael Pérez Salinas y Nehemias Vidal Serrano.

Diseño y diagramación:

Fernanda Barral



Siglas y abreviaturas

CSAM: Child Sexual Abuse Material (Material de Abuso Sexual Infantil).

DIU: Dispositivo Intrauterino.

DNA: Defensoría de la Niñez y Adolescencia

DNA: Defensoría de la Niñez y Adolescencia.

ESID: Educación Sexual Integra Digital.

ETS: Enfermedades de transmisión sexual.

NNA: Niñas, niños y adolescentes.

ONG: Organización no gubernamental.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

SLIM: Servicios Legales Integrales Municipales.

TIC: Tecnologías de la información y las comunicaciones.

VG FT: Violencia de género facilitada por la tecnología.

Glosario

Algoritmo: Un conjunto de reglas que las redes sociales y otras plataformas digitales usan para mostrar contenido basado en lo que te gusta o ves con frecuencia. No es perfecto y no siempre muestra lo que es mejor para ti.

Consentimiento: Es el permiso que das o recibes de otra persona antes de hacer algo, como compartir fotos o información. Si no das permiso o si cambias de opinión, esa acción no se debe hacer.

Emoji: Pequeños símbolos o imágenes utilizados en mensajes digitales y redes sociales para expresar emociones, ideas o conceptos de manera visual. Los emojis ayudan a comunicar sentimientos (como alegría, tristeza, sorpresa, amor, entre otros), sin necesidad de usar palabras. Son muy populares entre niñas y niños porque facilitan la expresión de emociones de forma rápida y divertida en las conversaciones en línea.

Datos personales: Información que te identifica (como tu nombre, edad, dirección, religión o fotos personales). Toda esta información debe protegerse, para evitar que personas desconocidas la usen sin permiso.

Datos biométricos: Son las características únicas de tu cuerpo que se usan para identificarte (como tus huellas digitales o tus rasgos faciales).

Desinformación: Información que no es verdadera o está diseñada para engañar a las personas, pudiendo originar confusión o daño.

Estereotipos: Creencias exageradas o simplificadas sobre cómo deben ser o comportarse las personas (por ejemplo, pensar que los niños no deben llorar o que las niñas no pueden jugar fútbol).

Género: Término que se relaciona con las expectativas y los roles que la sociedad asigna a hombres o mujeres. También incluye a quienes no se identifican solo como hombres o mujeres, como las personas LGBTIQ+.

Grooming (engaño digital pederasta): Ocurre cuando un adulto usa Internet para ganarse la confianza de un niño o una niña, para luego pedirle cosas inapropiadas (como fotos personales), con el fin de hacerle daño.

Huella digital: Es el rastro que dejas cuando usas Internet (en los sitios que visitas, los comentarios que haces o las fotos que subes). Todo esto queda registrado y puede ser visto por otras personas.

Mito: Una creencia falsa o equivocada que muchas personas pueden tener sobre algo (por ejemplo, que “solo las personas ricas pueden ser felices”).

Privacidad: Es el derecho a mantener en secreto información personal que no quieres compartir con otros, especialmente en Internet.

Violencia de género: En un tipo de violencia que afecta a las mujeres y a personas LGTBTTIQ+, cuando alguien les hace daño a partir de su género o identidad.

Violencia digital: Es el uso de herramientas tecnológicas –como computadoras, teléfonos o Internet– para hacer daño a alguien (por ejemplo, enviar mensajes hirientes, difundir rumores o compartir fotos sin permiso).

Violencia de género facilitada por la tecnología: Es “todo acto cometido, asistido, agravado o amplificado por el uso de tecnologías de la información y la comunicación u otras herramientas digitales que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual, psicológico, social, político o económico u otras vulneraciones de los derechos y libertades”. ¹

¹ Definición de UNRIC (Centro Regional de Información de las Naciones Unidas para Europa Occidental)

Tabla de contenido

Introducción	5
TEMA 1. Navegando el mundo digital con seguridad	9
Algunos conceptos necesarios	11
¿Qué entendemos por violencia digital?	11
¿A quién le puedo contar?	11
¿Qué pasa si le cuento a alguien y no me creen?	12
¿Qué tal si al contarle me meto en problemas y me castigan?	12
Tipos de Violencia digital	12
Características de las violencias digitales.	17
¿Qué efectos creen que puede tener las violencias digitales?	18
¿Qué hacer si enfrente violencia digital?	19
¿Qué son las redes de apoyo?	19
¿Cómo identificar mi red de apoyo?	20
¿Cómo apoyar a un compañero o compañera que enfrenta violencia digital?	20
¿Qué normativa protege a las niñas, niños y adolescentes de la violencia digital y la violencia digital de género?	21
¿Dónde puedo denunciar violencia digital y violencia digital de género?	25
¿Cuál es la ruta de denuncia?	27
Reflexionemos	29
La experiencia de Ana	29
Actividad	32
TEMA 2: ¿Quién soy yo en Internet?	34
Cuidado colectivo de la privacidad	35
¿Qué es la privacidad?	35
¿Qué debemos mantener en privado en Internet?	35
¿Cómo cuidar colectivamente la privacidad?	35
Cuidando mi tiempo en pantalla	37
Kit de seguridad digital para emergencias	38
¿Qué es el consentimiento en el ámbito digital?	39
Mi identidad digital	42
¿Quién soy yo en Internet?	42

Tomando el control del algoritmo de mis redes sociales	43
Reflexionemos	43
Actividad:	46
Equipo 1: Póster dirigido a adolescentes.....	46
Equipo 2: Póster dirigido a padres de familia	74
Equipo 3: Póster dirigido a profesores.....	48
TEMA 3: Mis decisiones en el mundo digital	49
¿Podemos aprender de la sexualidad en Internet?	50
Dónde buscar información confiable:.....	50
Mitos de amor romántico	52
¿Qué es el Sexting?	54
Sexting y consentimiento.....	54
¿Cuando el sexting se convierte en violencia?.....	55
Nuestra autonomía corporal en Internet	55
¿Cómo cuidamos nuestra autonomía corporal?	56
Test para saber si tu autonomía corporal en el ámbito digital está en peligro	57
Reflexionemos:	60
Actividad:	63
Conclusión y puntos clave:	69

Introducción

Vivimos en un mundo profundamente conectado; actualmente, la tecnología y el acceso a Internet forman parte esencial de nuestras vidas. Aunque existen diferencias en cómo se usa y accede a la tecnología entre áreas urbanas y rurales, este documento –inicialmente enfocado en los Yungas de La Paz, especialmente en Coroico– se presenta como una herramienta replicable a nivel nacional. La reciente pandemia evidenció la importancia de la conectividad para el ejercicio de nuestros derechos humanos, dado que facilita el acceso a la educación, la información y la participación en la vida social y comunitaria.

Sin embargo, con la expansión del uso de Internet emergen nuevos desafíos, como la violencia digital de género, que utiliza la tecnología para acosar, controlar o dañar a personas, particularmente por motivos de género. Esta forma de violencia puede manifestarse a través del ciberacoso, la difusión no consentida de imágenes íntimas, el grooming e incluso la trata de personas. Las comunidades de Coroico no son ajenas a esta problemática. A través de grupos focales se identificaron preocupantes patrones (especialmente, entre adolescentes mujeres), como el acoso en redes sociales, la difusión de “packs” y casos de grooming. Algunas adolescentes, inclusive, reportaron propuestas relacionadas con la trata de personas, insistiendo la gravedad de los riesgos digitales que enfrentan.

Si bien en el Municipio de Coroico se han registrado avances, como la identificación de normativas sobre digitalización y protección de datos personales, aún queda un largo camino por recorrer. Fortalecer las redes de apoyo familiar y escolar resulta fundamental, dado que muchas adolescentes señalaron no sentirse seguras hablando de estos temas con sus cuidadores, por temor a represalias o incompreensión.

En respuesta a esta problemática, se ha desarrollado esta guía práctica, diseñada para que adolescentes y estudiantes puedan entender y prevenir la violencia digital de género. Este instrumento fue elaborado a partir de un proceso participativo, mediante conversaciones con niñas, niños, adolescentes, padres, madres, cuidadores y docentes de las comunidades educativas de Coroico y Cruz Loma. Los aportes recogidos permitieron identificar las áreas prioritarias para responder a los riesgos digitales y fortalecer la seguridad en línea de la comunidad.

El Servicio Plurinacional de la Mujer y de la Despatriarcalización “Ana María Romero”, en colaboración con el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), con recursos de la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD) y el apoyo de Internet Bolivia y la Asociación Aguayo, ha liderado este esfuerzo, alineado con su misión de promover políticas públicas orientadas a la despatriarcalización y la protección de derechos. Esta guía no solo ofrece orientaciones prácticas y consejos para el uso seguro de Internet, sino que aspira a convertirse en un modelo a nivel nacional para la prevención de la violencia digital de género, promoviendo comunidades más seguras y empoderadas en el espacio digital.

La violencia digital de género es aquella que se propaga a través de las redes sociales y de otras plataformas online, incluido el correo electrónico. Las agresiones verbales y las amenazas a través de apps de mensajería, como WhatsApp, provocan graves daños en las víctimas; además, pueden ser chantajeadas para obtener beneficios de ellas a cambio de no revelar información o fotografías íntimas que hayan proporcionado.

Los Gobiernos Autónomos Municipales (GAM), en función del desarrollo integral del Estado y el bienestar de todas las bolivianas y los bolivianos, y en el marco del ejercicio pleno de sus competencias, deben impulsar el desarrollo económico local, humano y urbano a través de la prestación de servicios públicos a la población, así como coadyuvar al desarrollo rural. Sumado a ello, los GAM deben implementar acciones de prevención como parte de la política en contra de la violencia hacia la mujer.

En los últimos años, el Estado Plurinacional de Bolivia ha trabajado en importantes avances normativos en cuanto al reconocimiento, la inclusión y la garantía de los derechos de las mujeres; sin embargo, el desarrollo tecnológico las ha colocado en una situación de vulnerabilidad. Nos referimos a la violencia digital que se ejerce contra las mujeres y niñas mediante las redes sociales (conocida también como ciberviolencia), que puede tener diversas manifestaciones.

En el marco de las acciones de prevención contra toda forma de violencia que deben desarrollar los Gobiernos Autónomos Municipales, es necesario comenzar a trabajar en acciones de prevención para combatir las violencias de género posibilitadas por el avance de la tecnología.

El objetivo de la presente guía es brindar a adolescentes un marco claro sobre qué es la violencia digital, con un enfoque especial en la violencia digital de género, y ofrecerles herramientas prácticas para identificar y enfrentar situaciones de riesgo en el entorno digital. A través de historias, ejemplos y actividades interactivas, la guía busca fortalecer su capacidad para cuidar su privacidad, tomar decisiones seguras en línea y desarrollar redes de apoyo.

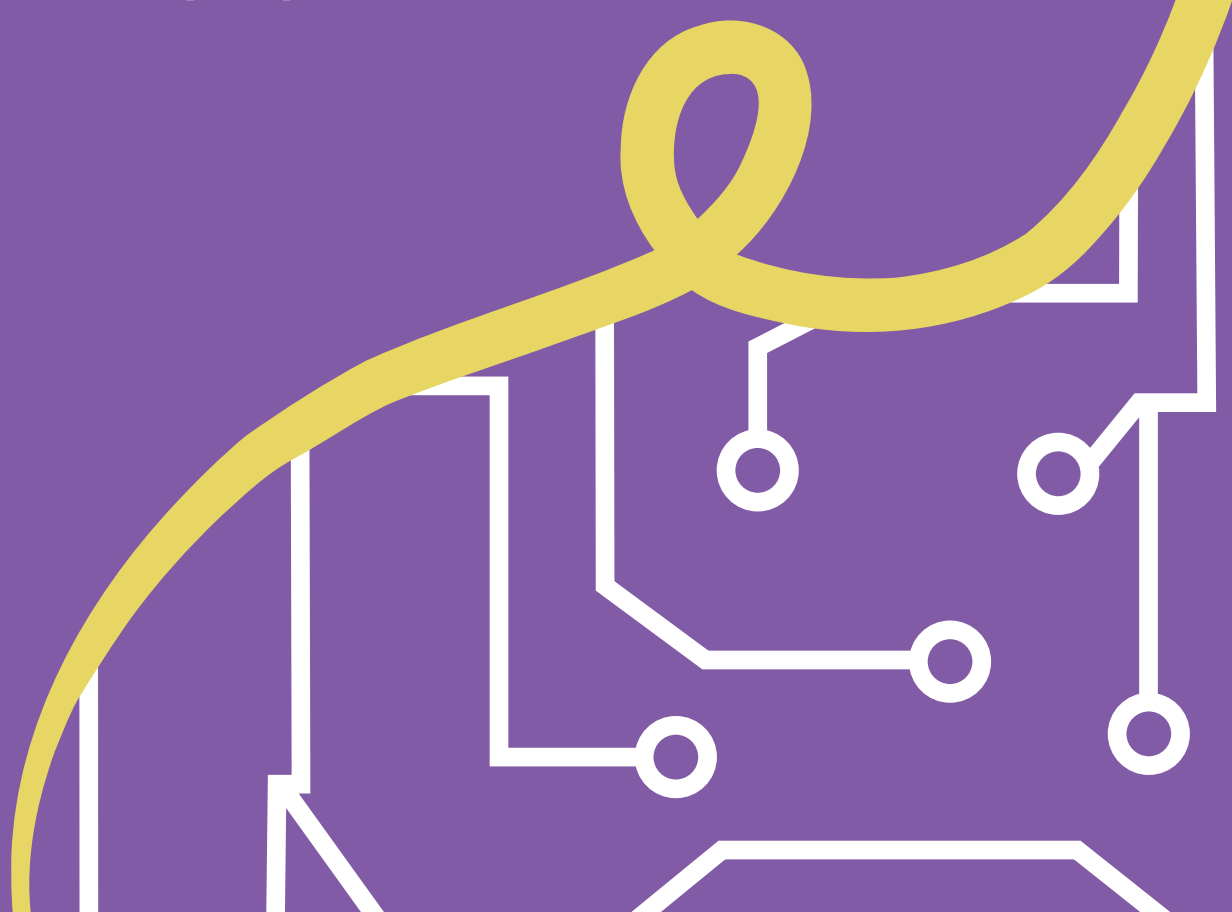
El público objetivo de la guía son adolescentes de 13 a 18 años, puesto que cuenta con secciones específicamente diseñadas según el grupo de edad. La guía también está dirigida a educadores, padres y cuidadores que deseen acompañar a los y las jóvenes en el proceso de aprendizaje sobre seguridad digital y la importancia del consentimiento y la autonomía en el ámbito digital.



TEMA 1.

Navegando el mundo digital con seguridad

Tiempo aproximado: 2 horas.



Algunos conceptos necesarios:

¿Qué entendemos por violencia digital?

La violencia digital ocurre cuando alguien usa Internet, redes sociales o correos electrónicos para hacer daño a otra persona. Esto puede ocasionar que la persona se sienta muy triste, asustada y que otras personas piensen mal de ella. También puede hacer que pierda dinero o que no quiera participar en actividades públicas (horas cívicas, desfiles, reuniones y días festivos). A veces, puede conducir a otras formas de violencia, como la física; puede perdurar en el tiempo, y las personas agresoras pueden ser desconocidas.

¿Qué es la violencia digital de género?

La violencia digital de género sucede cuando alguien utiliza la tecnología, como redes sociales, mensajes o correos electrónicos, para hacer daño a otra persona específicamente por su género o su identidad de género. Esto afecta a mujeres, niñas y personas LGBTIQ+, y muchas veces los ataques ocurren por cómo se ven y se expresan o, simplemente, por ser quienes son.

La violencia digital de género afecta de manera especial a las adolescentes mujeres porque se enfoca en aspectos centrales de su identidad, autoestima y vida social, utilizando la tecnología como herramienta para hacer daño. Estos ataques suelen enfocarse en su género, su apariencia, su comportamiento y en las expectativas sociales sobre cómo “deberían” ser o actuar.

A veces, las chicas que enfrentan este tipo de violencia deciden dejar de participar en redes sociales o en actividades en las que antes se sentían cómodas, por miedo a ser atacadas o criticadas. Esto puede ocasionar que pierdan la oportunidad de compartir sus ideas, aprender cosas nuevas o disfrutar de experiencias importantes con sus amigos y amigas.

Cuando enfrentamos violencia digital o cualquier tipo de violencia, es normal preguntarnos:

- ¿A quién le puedo contar?

Cuando enfrentas violencia digital o violencia digital de género es importante hablar con alguien en quien confíes. Puede ser un amigo o amiga cercana, un familiar (como tus padres/madres, hermanos/as o un tío o tía) e incluso un profesor/a o consejero/a escolar. Busca a alguien que te escuche con respeto y sin juzgarte. Contar lo que te ocurre es el primer paso para buscar una solución.

- ¿Qué pasa si le cuento a alguien y no me creen?

Es normal que tengas miedo de que no te crean, pero eso no significa que debas quedarte callada/o. Si una persona no te cree, no te rindas, busca otra persona que te apoye. Siempre habrá alguien dispuesto a escuchar y ayudarte. Recuerda que lo que estás viviendo es real y que no es tu culpa. También puedes buscar la ayuda de organizaciones especializadas en violencia de género o en violencia digital.

- ¿Qué tal si al contarlo me meto en problemas y me castigan?

No es tu culpa vivir una situación de violencia, y hablar con alguien que pueda ayudarte es esencial para detener el abuso. Además, existen organizaciones y líneas de ayuda especializadas que están listas para escucharte y orientarte sin que te metas en problemas.

Tipos de violencia digital

Tipos de violencia digital	Ejemplos
El ciberacoso ocurre cuando una persona, de manera repetida y a propósito, utiliza medios electrónicos (como el teléfono celular o la computadora) para hacer daño a otra persona. Esto puede incluir insultos, amenazas o burlas.	Ejemplo: Un niño o adolescente crea un perfil falso para enviar mensajes maliciosos y amenazantes a un compañero de clase. Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo: Una chica recibe mensajes repetitivos que dicen que “debería vestirse como una chica de verdad” o que “no tiene el cuerpo adecuado para tomarse selfies”. Estos comentarios no solo buscan hacerla sentir mal, sino que la atacan por ser mujer y por no cumplir con ciertos estereotipos de género.

El uso de datos personales sin consentimiento sucede cuando alguien accede a tus datos personales sin tu permiso y los usa para generarte daño.

Ejemplo:

Un estudiante utiliza tu número de WhatsApp para registrarse en algún sitio en línea o lo difunde en una red como TikTok y, como resultado, te envían mensajes molestos, u ofertas de servicios sin tu conocimiento.

Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo:

Un chico consigue el número de teléfono de una chica en redes sociales y lo comparte en grupos, diciendo que “le gustan los mensajes atrevidos”. Esto pone en riesgo la privacidad de la chica y la expone a acoso sexual no deseado.

La suplantación de identidad ocurre cuando alguien usa tus datos personales para hacerse pasar por ti en línea o en otros contextos, con el propósito de engañar a otros o causarte daño.

Ejemplo:

Un compañero de clase crea un perfil falso en una red social usando tus fotos y tu nombre para publicar comentarios ofensivos y difundir rumores sobre ti.

Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo:

Alguien crea un perfil falso en Instagram usando las fotos de una adolescente y envía mensajes sugerentes a otras personas. Esto no solo daña su reputación, sino que difunde estereotipos negativos sobre las mujeres.

El engaño digital pederasta (grooming) sucede cuando un adulto intenta engañar a un niño o adolescente en Internet para ganarse su confianza y luego hacerle daño, por ejemplo, pidiéndole fotos íntimas.

Ejemplo:

Una persona adulta se hace pasar por una niña, niño o adolescente en Internet para hablar con otras niñas, niños o adolescentes y pedirles fotos privadas.

Las amenazas digitales son mensajes agresivos en los que una persona afirma que va a hacer daño a alguien o a su familia si no hacen lo que él o ella quiere.

El desprestigio consiste en señalar públicamente a una mujer por su supuesta actividad sexual con el fin de avergonzarla, dañar su reputación y regular su sexualidad. Puede implicar el uso de fotografías y/o videos y lenguaje humillante.

Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo:

Un adulto se hace pasar por adolescente, elogia la belleza de una adolescente y le dice que puede ayudarla a ser modelo. Poco a poco, comienza a pedirle fotos íntimas, usando la excusa de que “las chicas seguras de sí mismas lo hacen”.

Ejemplo:

Un adolescente recibe mensajes en sus redes sociales afirmando que, si no hace lo que le piden, su familia sufrirá daño.

Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo: Una chica recibe mensajes que la amenazan con “arruinar su vida” o “contar mentiras sobre ella” si no hace lo que le piden, utilizando su miedo a dañar su imagen ante su familia y amigos.

Ejemplo:

Un estudiante publica fotos que avergüenzan a una compañera en una red social, sin su permiso, acompañadas de comentarios humillantes. Además, comparte la información en su unidad educativa para que más compañeros y compañeras se rían de ella y la avergüencen.

Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo:

Un grupo de WhatsApp de solo chicos comienza a difundir rumores falsos sobre una chica, indicando que “ha estado con muchos chicos” o que “ha tenido muchos novios”, utilizando mentiras para humillarla públicamente.

El monitoreo y vigilancia es el seguimiento y control constante de lo que haces en o fuera de Internet, o de dónde te encuentras. Son formas de violencia que pueden realizarse usando diferentes tecnologías.

Ejemplo:

Un compañero de clase instala una aplicación en tu teléfono sin tu consentimiento para rastrear tu ubicación y monitorear tus mensajes privados, y luego utiliza esa información para hacer comentarios inapropiados sobre tus actividades y tus amistades.

Este tipo de violencia también tiene un componente de género. Por ejemplo:

Un chico insiste en que su novia adolescente comparta su ubicación en tiempo real a través de su teléfono, asegurando que “si no tiene nada que ocultar, no debería importarle”. Esto la hace sentir vigilada y controlada.

La difusión de imágenes íntimas sin consentimiento ocurre cuando alguien comparte o publica fotos privadas de otra persona sin su permiso, especialmente para hacerle daño.

Ejemplo:

Un adolescente decide difundir fotos íntimas de su exnovia por WhatsApp y redes sociales cuando la relación ya ha terminado.

En este ejemplo se observa el componente de género, puesto que este tipo de violencia afecta principalmente a las mujeres.

El abuso, explotación y/o trata de mujeres y niñas, niños o adolescentes es una forma de violencia en línea que implica la intermediación de las tecnologías para el ejercicio de poder sobre una persona a partir de la explotación sexual de su imagen o de su cuerpo contra su voluntad. Algunas de las conductas incluidas en esta forma de violencia son las siguientes:

Ejemplo:

Un adulto contacta a una adolescente a través de redes sociales ofreciéndole un trabajo de modelaje en una ciudad cercana a la suya. Cuando la adolescente llega a esta ciudad, esta persona le quita sus documentos y la obliga a tener relaciones sexuales con clientes en un bar.

- El uso de tecnologías para seleccionar y enganchar mujeres y niñas con fines de abuso sexual o trata de personas, obligarlas a aceptar situaciones de trata y abuso sexual, ejercer poder y control sobre ellas o impedirles que se liberen del abuso, incluso con amenazas de revelar información privada.
- La publicación de imágenes sexuales sin el consentimiento de una persona para fines de comercialización y prostitución.
- La difusión de material de abuso sexual infantil¹ (CSAM). Este término abarca cualquier representación visual que muestre la participación de un menor en conductas sexuales explícitas, incluyendo, sin limitaciones, fotos e imágenes generadas por computadora y videos.

Fuente: Elaboración propia, basada en información de “La violencia de género en línea contra las mujeres y niñas: Guía de conceptos básicos, herramientas de seguridad digital y estrategias de respuesta” (documento preparado por la Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos).

En cada uno de estos ejemplos, la violencia digital no solo daña emocionalmente a la persona, sino que tiene un impacto especial sobre las mujeres adolescentes debido a los estereotipos de género impuestos por la sociedad. La perspectiva de género nos ayuda a entender que este tipo de ataques están dirigidos de manera particular a mujeres adolescentes porque buscan controlar su comportamiento, su cuerpo y su libertad.

Los ejemplos que se han dado no tienen como objetivo sugerir que las adolescentes sean responsables de las violencias que enfrentan. Todo lo contrario, la culpa jamás recae en ellas. La razón por la que las adolescentes suelen ser víctimas de tipos específicos de violencia digital tiene que ver con las estructuras de nuestra sociedad, no con sus acciones personales.

¹ Para mayor información, véase el artículo “CSAM, CSEA y la mal llamada ‘Pornografía Infantil’”, de Braian Arroyo (2021): <https://www.linkedin.com/pulse/csam-csea-y-la-mal-llamada-pornograf%C3%ADa-infantil-braian-arroyo/>

Características de las violencias digitales

- Espacio geográfico: La violencia digital no tiene límites geográficos; puede suceder en cualquier parte del mundo y afectar a personas en diferentes lugares al mismo tiempo.
- Anonimidad: En el mundo digital, los agresores pueden esconder su identidad, lo que les permite atacar sin ser descubiertos fácilmente.
- Perduración en el tiempo: Los actos de violencia digital (como mensajes ofensivos, imágenes comprometedoras o rumores) pueden quedarse en Internet para siempre, afectando a la víctima a lo largo del tiempo.
- Interrelación con otras violencias: La violencia digital de género no suele ocurrir de manera aislada; a menudo está conectada con otras formas de violencia de género (acoso físico y violencia emocional, entre otras), amplificando el daño causado

Pequeño espacio de reflexión

Hasta ahora hemos visto muchos conceptos de violencia digital y puede ser necesario hacer una pausa para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Conocías todas estas formas de violencia digital?
- ¿Estas formas de violencia digital son comunes en tu comunidad/colegio?
- ¿Has escuchado de algún caso de violencia digital en tu comunidad/colegio?
¿Cómo se resolvió?
- ¿Tienes alguna preocupación o duda con relación a la violencia digital?

Se puede reflexionar sobre estas preguntas de forma individual o grupal.

¿Qué efectos crees que pueden ocasionar las violencias digitales?

Impacto emocional:	Ejemplo:
La violencia digital puede tener un gran impacto sobre la salud emocional. Puede hacer que una persona se sienta muy triste, sola, preocupada y preocupada, como si no tuviera a nadie en quien confiar. Además, puede afectar la autoestima, generar vergüenza o culpa, como si la persona agredida fuera la culpable de lo que le está ocurriendo.	Si alguien difunde rumores falsos sobre ti en redes sociales, podrías sentirte mal si empiezas a evitar a tus amigos o a dejar de participar en actividades que antes disfrutabas.
Problemas en el futuro:	Ejemplo:
Lo que se publica en Internet puede quedarse allí durante mucho tiempo, incluso para siempre. Si publican cosas negativas sobre alguien en línea (como fotos o comentarios ofensivos), algunas personas pueden juzgarle por las publicaciones, incluso si no son ciertas y eso podría perjudicarlo.	Imagina que alguien publica un video de tu amigo en un momento vergonzoso. Este video podría aparecer en los resultados de búsqueda cuando alguien busque el nombre de tu amigo en el futuro.
Dejar de hacer cosas:	Ejemplo:
Muchas personas que sufren violencia digital pueden sentir que los espacios que habitaban ya no son seguros y, por consiguiente, ya no asistir a estos lugares o dejar de hacer actividades que antes disfrutaban. Este aspecto es particularmente acentuado en los espacios digitales.	Un rumor ofensivo sobre una joven adolescente se ha difundido por toda su comunidad y, desde entonces, ella ha recibido muchos mensajes ofensivos. En consecuencia, la adolescente abandona varias actividades extracurriculares, incluyendo actividades deportivas, por miedo y vergüenza.

Daños físicos:

En casos extremos, la violencia digital puede llevar a una persona a hacerse daño a sí misma o incluso llegar a situaciones fatales, como el suicidio. El impacto emocional puede ser tan fuerte que la persona podría sentir que no tiene otra salida.

Ejemplo:

Existen casos en los que adolescentes que fueron víctimas de violencia digital llegaron a lastimarse a sí mismos o a tomar decisiones trágicas porque se sentían desesperados y sin apoyo.

¿Qué hacer si enfrento violencia digital?

- Hablar sobre lo que te sucede con una persona de confianza es un acto de valentía y un primer paso importante para no enfrentar la violencia digital en soledad. Compartir lo que estás viviendo, ya sea con un amigo/a, familiar o profesor/a, te permitirá liberar el peso emocional y recibir apoyo. Expresar lo que sientes (como miedo, tristeza o confusión) te ayudará a ver la situación desde otra perspectiva. Además, al contar tu experiencia, podrás obtener consejos útiles sobre cómo actuar, cómo bloquear a la persona agresora, denunciarla en la plataforma o, incluso, informar a las autoridades si es necesario. Recuerda que no estás solo o sola, y que no es necesario tomar decisiones apresuradas.
- Además, es importante recordar que no hay una única forma correcta de manejar estas situaciones. Lo que funciona para una persona puede no ser lo mejor para otra, y eso está bien. Lo importante es que sientas que estás tomando las decisiones que son mejores para ti, con el apoyo y la comprensión de quienes te rodean.
- También puedes comunicarte a través de WhatsApp, Signal o Telegram con la línea de ayuda del Centro S.O.S. Digital: 62342430.

¿Qué son las redes de apoyo?

Contar con una red de apoyo resulta esencial. Esta red está formada por personas que están dispuestas a escucharte, apoyarte, acompañarte a comer un helado o simplemente darte un abrazo cuando más lo necesitas. Son personas en las que confías, a quienes quieres y sabes que te escucharán sin juzgarte. Tu red de apoyo puede incluir a familiares (como tías, tíos, madrinas o padrinos), amistades cercanas e incluso profesoras y profesores que te inspiren confianza.

¿Cómo identificar a mi red de apoyo?

Las siguientes pautas te ayudarán a identificar a tu red de apoyo:

- Piensa en las personas a las que sueles acudir cuando tienes un problema o simplemente necesitas hablar.
- ¿Estas personas te escuchan con empatía y sin juzgarte?
- ¿Te ofrecen consejos útiles o simplemente te apoyan en lo que decidas hacer?
- ¿Respetan y respaldan las decisiones que tomas, aunque no siempre estén de acuerdo?

Recuerda que tener una red de apoyo fuerte puede hacer una gran diferencia cuando se enfrentan dificultades. Es importante saber quiénes son esas personas en tu vida y reconocer el valor que aportan al estar ahí para ti.

¿Cómo apoyar a un compañero o compañera que enfrenta violencia digital?

Es importante entender que cada persona es diferente y que no podemos obligar a nadie a tomar una decisión específica. Sin embargo, podemos estar a su lado y respetar las decisiones que tome.

Algunas formas de apoyar pueden ser:

- No ceder a la extorsión: Ayuda a tu compañero o compañera a resistir la presión de ceder a las amenazas o chantajes. Es importante recordarle que, si accede a la extorsión, las personas agresoras solicitarán cada vez más dinero o harán solicitudes más violentas. El ciclo de la extorsión es un círculo vicioso que empieza cuando cedemos a la primera petición.
- Guardar la evidencia: Haz capturas de pantalla y guarda los enlaces de publicaciones y números de teléfono, ya que esta información puede ser útil para hacer una denuncia.
- Hablar con una persona adulta de confianza: Motiva a tu compañero o compañera a contar lo que está pasando a una persona adulta de confianza, como un/a profesor/a, orientador/a o un familiar cercano.
- Denunciar la situación: Además de buscar apoyo, es importante denunciar el hecho ante las autoridades competentes. Puedes sugerir acudir a la Defensoría de la Niñez y Adolescencia, los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) u otros. También puedes buscar apoyo de forma gratuita a través de WhatsApp, Signal o Telegram, en la línea de ayuda del Centro S.O.S. Digital: **62342430**.

Pequeño espacio de reflexión

Hasta ahora hemos revisado los principales efectos de la violencia digital y puede ser necesario hacer una pausa para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el efecto más grave de la violencia digital?
- Si estuvieras enfrentando violencia digital, ¿a quién se lo comentarías?
- Si estuvieras enfrentando violencia digital, ¿cómo te gustaría que te ayudaran?

Se puede reflexionar sobre estas preguntas de forma individual o grupal.

¿Qué normativa protege a las niñas, niños y adolescentes de la violencia digital y la violencia digital de género?

El Código Niña, Niño y Adolescente es una ley nacional que reconoce los derechos de las niñas, niños y adolescentes (NNA); su objetivo es ayudarlos a crecer bien, con el apoyo del Estado, la familia y la sociedad. Este código busca asegurar que NNA puedan desarrollarse física, mental y emocionalmente en un ambiente de libertad, respeto, dignidad y justicia para todos.

En su artículo 15 menciona que las Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA) tienen competencias para proteger y atender a NNA que sufran cualquier forma de violencia; es decir, también deben protegerlos de la violencia digital y atender estos casos.

En el artículo 151 del Código Niña, Niño, Adolescente se reconoce al ciberacoso o cyberbullying como un tipo de violencia; en esta normativa lleva el nombre de “Violencia cibernética en el sistema educativo”.

Existen otros tipos de violencia que, no siendo específicamente digitales, sí pueden ser nombrados para plantear denuncias por violencia digital. Para obtener para más información al respecto, puedes consultar por WhatsApp, Telegram o Signal a la línea de ayuda del Centro S.O.S. Digital: **62342430**.

En lo que sigue, se especifican algunos delitos que pueden dar lugar a realizar una denuncia por violencia digital:

Tipos de violencia digital de género	Normativa a la que se puede recurrir para plantear la denuncia, según cada caso
El <i>ciberacoso</i> ocurre cuando una persona, de manera repetida y a propósito, utiliza medios electrónicos (como el teléfono celular o la computadora) para infringir daño a otra persona. Esto puede incluir insultos, amenazas o burlas.	Ley N.º 548 - Código Niño, Niña y Adolescente, artículo 151 (Tipos de violencia en el sistema educativo), inciso g): Violencia cibernética en el Sistema Educativo.
El <i>engaño digital pederasta (grooming)</i> sucede cuando un adulto intenta engañar a una niña o niño o adolescente en Internet para ganarse su confianza y luego abusar sexualmente de él o ella, pidiéndole fotos íntimas, por ejemplo.	Código Penal: Artículo 322. Violencia sexual comercial ¿Qué es el delito de la violencia sexual comercial? Es un delito donde existe la comercialización sexual de personas menores de dieciocho años, mediante un pago o una promesa de pago en dinero o en especie, para la niña, niño o adolescente o la persona intermediaria (proxeneta y/o tratante), que pueden ser los dueños, administradores o empleados de bares, alojamientos, salas de masaje, lugares recreativos, taxistas, entre otros. Incluye utilizarlas en espectáculos sexuales públicos y privados, difusión de imágenes de abuso sexual en videos, revistas, fotografías y la que aparece en Internet².

² Para mayores referencias, véase la *Guía sobre violencia sexual comercial en niñas, niños y adolescentes* (2014): <https://munasimkullakita.org/wp-content/uploads/2023/04/libro-6.pdf>

Artículo 308 bis. Pornografía

¿Qué es el delito de pornografía?

Se utiliza el delito de pornografía para denunciar difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, ya que no existe normativa específica sobre violencia digital de género; sin embargo, no significan lo mismo.

Es importante comprender que este delito puede ser usado si alguien publica, comparte contenido erótico o sexual sin consentimiento.

Artículo 321. Proxenetismo

¿Qué es el delito de proxenetismo?

Cuando alguien obliga a otra persona, ya sea niño, niña, adolescente o adulto, a hacer cosas que no quiere, como trabajar en actividades sexuales para ganar dinero o complacer a otros, y además se beneficia de esto.

Artículo 318. Corrupción de niña, niño y adolescente

¿Qué es el delito de corrupción de niñas, niños y adolescentes?

Si alguien intenta hacer que un niño, niña o adolescente menor de 18 años haga cosas inapropiadas relacionadas con su cuerpo y vayan en contra de su integridad sexual, como actos que los hagan sentir incómodos/as o los/las confundan. Esto es aún más grave si la persona tiene menos de 14 años, o si esa persona usa engaños, amenazas o cualquier tipo de violencia para lograrlo.

Artículo 342. Engaño a personas incapaces

¿Qué es el delito de engaño a personas incapaces?

Si alguien se aprovecha de la necesidad, sentimientos o falta de experiencia de un niño, niña o adolescente menor de 18 años, o de una persona con algún problema de salud o dificultad para pensar con claridad, y la engaña para que haga algo que le cause problemas a ella o a otras personas, esa persona estará cometiendo un delito grave.

Las *amenazas digitales* son mensajes agresivos en los que una persona afirma que va a hacer daño a alguien o a su familia si no hacen lo que él o ella quiere.

Código Penal:

Artículo 293. Amenazas

La *difusión de imágenes íntimas sin consentimiento* sucede cuando alguien comparte o publica fotos privadas de otra persona sin su permiso, especialmente para hacerle daño.

Código Penal:

Artículo 308 bis. Pornografía

El *abuso, explotación y/o trata de mujeres y niñas, niños o adolescentes* es una forma de violencia en línea que implica la intermediación de las tecnologías para el ejercicio de poder sobre una persona a partir de la explotación sexual de su imagen o de su cuerpo contra su voluntad. Algunas de las conductas incluidas en esta forma de violencia son las siguientes:

Código Penal:

Artículo 281 Bis. Trata de personas

¿Qué es el delito de trata de personas?

Cuando una persona que usa engaños, amenazas, intimidación, abuso de poder o fuerza, o aprovechándose de la situación de vulnerabilidad de una persona, o mediante pagos, participe en la captación, traslado, transporte, privación de libertad, acogida o recepción de personas, tanto dentro como fuera del país, aunque la persona haya dado su consentimiento.

- El uso de tecnologías para seleccionar y captar mujeres y niñas con fines de abuso sexual o trata, obligarlas a aceptar situaciones de trata y abuso sexual, ejercer poder y control sobre ellas o impedirles que se liberen del abuso, incluso con amenazas de revelar información privada.
- La publicación de imágenes sexuales sin el consentimiento de una persona para fines de comercialización y prostitución.

Artículo 321 Bis. Tráfico de personas

¿Qué es el delito de tráfico de personas?

Cuando una persona que, por cualquier medio, promueva, facilite o ayude a que alguien entre o salga de Bolivia de manera ilegal hacia otro país donde esa persona no sea ciudadano o residente permanente. Esto se castiga cuando el objetivo es obtener un beneficio económico, ya sea para sí mismo o para otra persona.

- Difusión de Material de Abuso Sexual Infantil o CSAM³. Este término abarca cualquier representación visual que muestre la participación de un menor en conductas sexuales explícitas, incluyendo, sin limitaciones, fotos, imágenes generadas por computadora y videos.

Artículo 322. Violencia Sexual Comercial

Sin embargo, como en nuestro país no existe una normativa específica, ante cada caso y cada situación se debe elegir la normativa adecuada para hacer la denuncia. Puedes buscar más información en la Defensoría de la Niñez y Adolescencia.

¿Dónde puedo denunciar violencia digital y violencia digital de género?

Puedes ir a la oficina de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia más cercana. Las Defensorías de la Niñez y Adolescencia tienen la misión de prevenir, proteger y defender los derechos de las niñas, niños y adolescentes cuando sus derechos son vulnerados, y brindan un servicio gratuito.

También puedes realizar tu denuncia en la Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCC), Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV) y Policía Fronteriza.

La Defensoría de la Niñez y Adolescencia debería evitar:

- Minimizar tu experiencia con frases del tipo: “No es para tanto, tranquilízate”.
- Contraargumentar, utilizando expresiones como: “No creo que fuese así”.
- Culparte por lo que está pasando, señalando: “No debiste compartir esa foto”.

El personal de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia debe:

- Explicarte a ti y a tu familia de forma sencilla los siguientes pasos para seguir con tu denuncia.

³ La sigla CSAM (Child Sexual Abuse Material) se refiere a cualquier contenido que represente la explotación sexual de menores, incluyendo imágenes y videos.

Además, en la Defensoría de la Niñez y Adolescencia deben brindar los siguientes tipos de apoyo:

Psicológico:

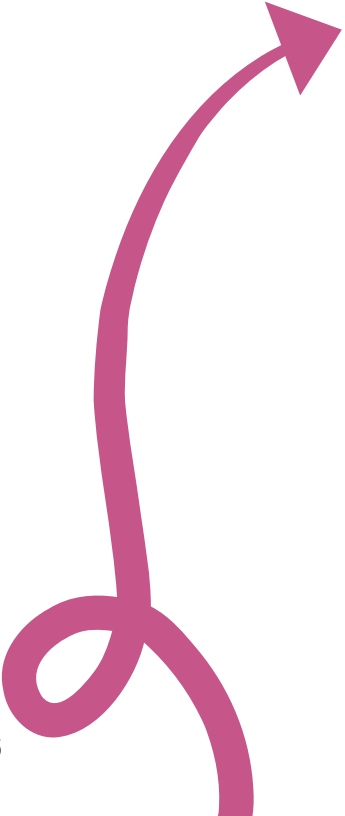
- Realizar una entrevista y brindar contención emocional.
- Acompañar y preparar para hacer la denuncia.

Social:

- Realizar la investigación social (visita domiciliaria, entrevista a los padres, guardadores o tutores, intervención en la unidad educativa).
- Identificar riesgos sociales dentro y fuera de Internet, como consecuencia de la violencia digital, y recomendar medidas de protección.

Legal:

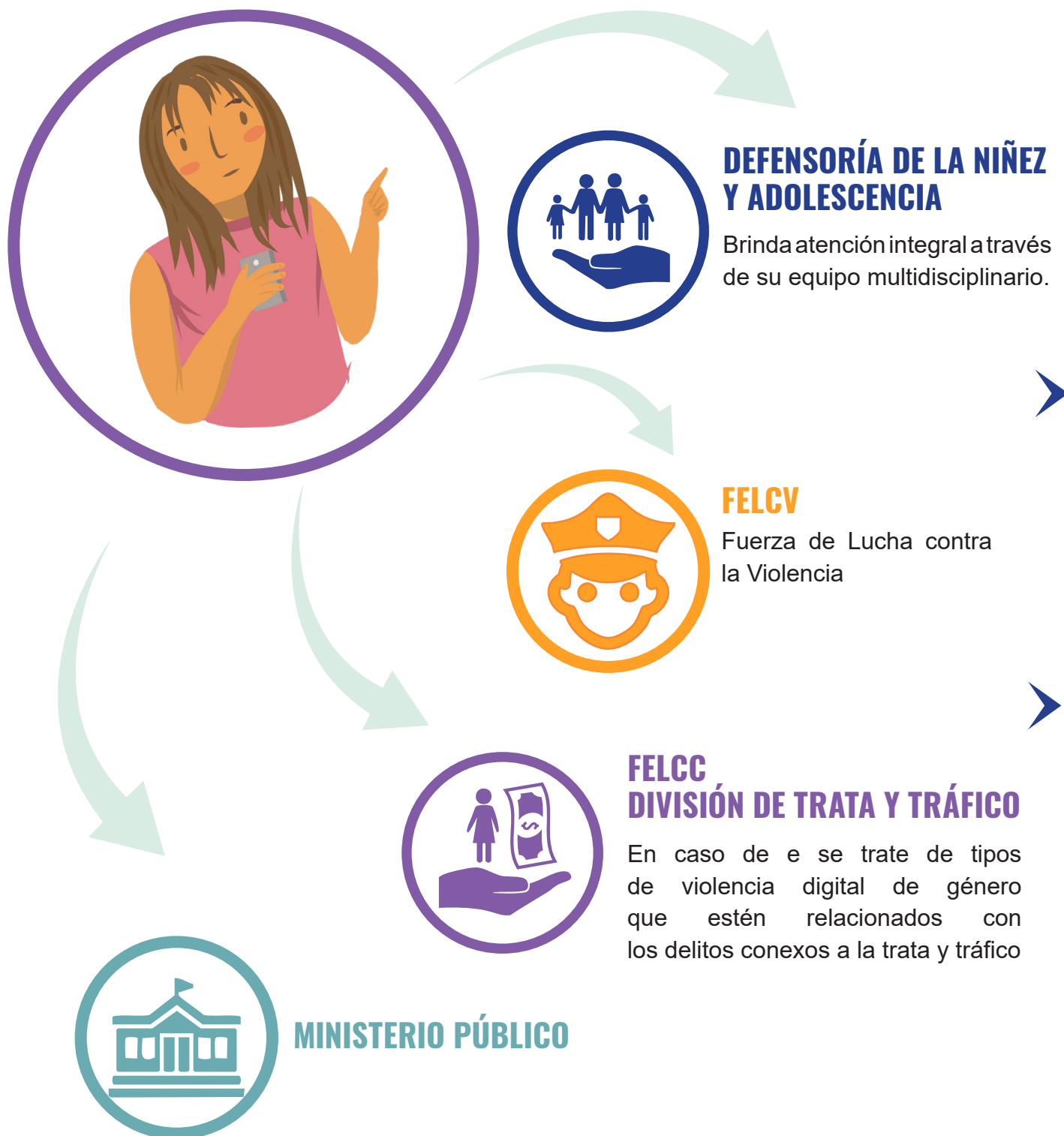
- Brindar orientación legal de acuerdo al caso de violencia digital denunciado.
- Identificar la tipología adecuada al caso y realizar la denuncia ante el Ministerio Público.

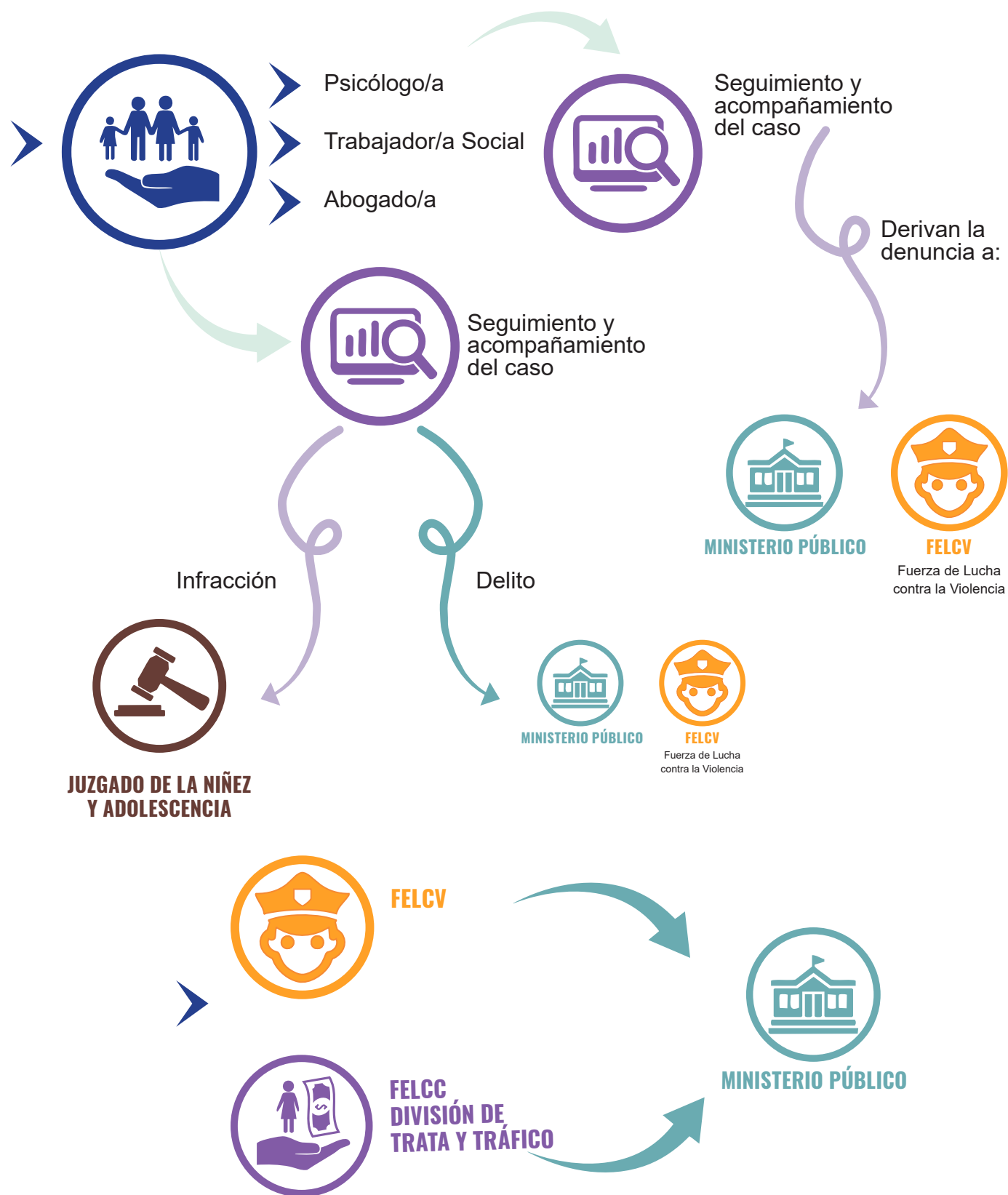


**Puedes pedir orientación sobre cómo denunciar
a la línea de ayuda del Centro S.O.S. Digital por
WhatsApp, Telegram o Signal:**

62342430

¿Cuál es la ruta de denuncia?





La violencia de género facilitada por la tecnología (VG FT) es una frase utilizada para nombrar todas las acciones que utilizan la tecnología de información y comunicación y otras herramientas digitales para generar daño a personas por motivos de género.

Aspectos importantes en el proceso de atención:

- Escuchar el relato de la persona que denuncia sin revictimizar.
- Identificar el tipo de violencia de género facilitada por la tecnología que la persona está enfrentando y el tipo penal adecuado para procesar la denuncia. Ver anexo: Relación de los tipos de VG FT con la normativa nacional.
- En el proceso de denuncia se debe dimensionar el riesgo físico, emocional o de enfrentar otro tipo de violencias más graves. Mencionar que es importante que guarde fotos y capturas de pantalla de los mensajes, publicaciones que la están agrediendo.

Reflexionemos:

La experiencia de Ana

Ana tiene 15 años y vive en su comunidad, donde todos la conocen. Hace un par de años, el padre de Ana viajó al extranjero para trabajar y dar una mejor vida a su familia, y Ana sueña con ahorrar lo suficiente para ir a visitarlo. A pesar de esto, Ana es una joven muy alegre y entusiasta a la que le encanta bailar y hacer deportes, y sube videos de sus presentaciones y bailes en su cuenta de TikTok.



Un día, recibe una solicitud de mensaje de un supuesto agente de modelos, llamado Alejandro, quien le dice que ha visto sus videos y que cree que ella sería perfecta para una campaña publicitaria. Ana duda un poco, pero Alejandro le envía fotos de su trabajo y le pasa el enlace de la cuenta de la agencia de modelaje que parece ser real y muy profesional. Ana acepta, emocionada por la oportunidad, y Alejandro le pide que llene un formulario digital y que le envíe fotos de su rostro, de cuerpo completo y también en bikini. Aunque Ana siente vergüenza, decide mandar las fotos de todos modos.



Sin embargo, Alejandro ya no volvió a escribir ni a contestar los mensajes de Ana. Por un par de meses, Ana no supo nada de Alejandro.



De pronto, un día, Ana recibe el mensaje de un desconocido, quien le dice que tiene fotos de ella semidesnuda y que, si no quiere que se las envíe a sus padres y a sus compañeros de colegio, debe enviar fotos más explícitas.

Ana siente mucha preocupación por lo que está pasando, pero no se anima a bloquear al agresor por miedo a su amenaza, ni a hablar con nadie al respecto porque siente mucha vergüenza. Ella deja de verse alegre, deja de participar en deportes y bailes escolares, y sus notas bajan. Sus padres, amigos y profesoras notan el cambio de Ana, pero no saben qué hacer.



Actividad:

Mapa de apoyo ante la violencia digital de género

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de contar con una red de apoyo ante situaciones de violencia digital, enfocándose en cómo la violencia de género afecta a las adolescentes en el entorno digital.

Duración:

20 minutos.

Materiales:

- Papeles.
- Marcadores.

Paso 1:

División en equipos

Duración:

5 minutos

Se divide al grupo en 4 o 5 equipos:

- Padres.
- Profesores.
- Amigas
- Ana.
- Policía y DNA.

Cada equipo recibirá papeles y marcadores.

El trabajo en equipo es crucial para identificar a las personas y recursos que pueden ayudarnos a enfrentar la violencia digital de género, y compartir ideas es el primer paso para encontrar apoyo en momentos difíciles.

Paso 2:

Reflexión grupal
sobre una historia
de violencia digital
de género

Duración:

10 minutos

El o la facilitadora pide a los participantes que recuerden la historia de Ana y que piensen cómo podrían ayudar a Ana si:

- Grupo 1: fueran los padres de Ana.
- Grupo 2: fueran las amigas de Ana.
- Grupo 3: fueran los profesores de Ana.
- Grupo 4: fueran Ana.
- Grupo 5: fueran la Policía o la Defensoría.

Paso 3:

Creación de mapas
de apoyo

Duración:

10 minutos

Cada equipo armará un cartel con las principales recomendaciones y aspectos a tomar en cuenta para ayudar a Ana.

Paso 4:

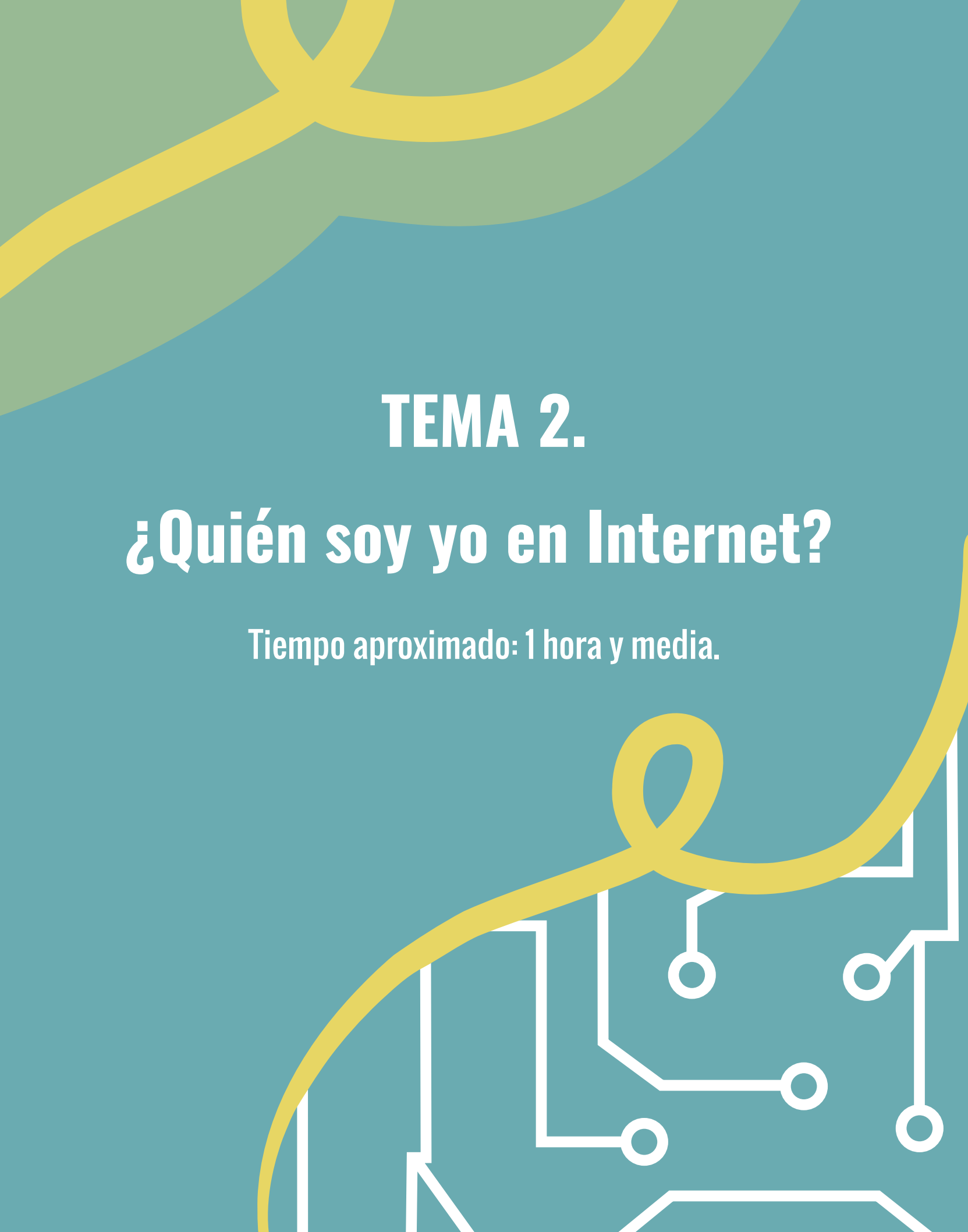
Compartir en
plenaria

Duración:

5 minutos

Cada grupo seleccionará una o dos personas para compartir los elementos clave de su “Mapa de apoyo” con el resto del grupo.

Compartir nuestras ideas nos ayuda a aprender unos de otros y fortalece el sentido de comunidad, puesto que el apoyo mutuo es una herramienta poderosa contra la violencia digital de género.



TEMA 2.

¿Quién soy yo en Internet?

Tiempo aproximado: 1 hora y media.

Cuidado colectivo de la privacidad

¿Qué es la privacidad?

La privacidad es el derecho que tienes a mantener ciertos aspectos de tu vida en intimidad o compartirlos únicamente con las personas que elijas. Piensa en la privacidad como una burbuja invisible que te rodea y protege tanto tu información personal como tus pensamientos. Debemos tener formas de proteger nuestra privacidad y también cuidar y respetar la privacidad de los demás.

¿Qué debemos mantener en privado en Internet?

En el mundo digital, la privacidad implica cuidar lo que compartimos en línea, ya que es muy difícil (casi imposible) poder borrarlo después, como pasa con una fotografía o un comentario que no fue muy agradable. Es por eso que debemos pensar muy bien en qué es lo que queremos que esté allí porque muestra quiénes somos al mundo.

A veces, sin darnos cuenta, compartimos cosas que otras personas pueden usar para hacernos daño; por eso es importante cuidar nuestros datos personales.

Los datos personales son toda aquella información que nos identifica y pueden ser:

Generales, como nuestro nombre, edad, dirección y donde estudiamos.

Sensibles, como nuestra religión, particularidades sobre nuestra salud, nuestra etnia, nuestra identidad de género u orientación sexual.

Biométricos, como la huella digital o la forma de la mano.

¿Cómo cuidar colectivamente la privacidad?

Evita compartir en línea tus datos personales y configura la privacidad de tus redes sociales para que solamente las personas que tienen tu confianza puedan ver aquello que publicas y sean capaces de encontrarte o contactarte en Internet.

Las redes sociales más comunes cuentan con una sección que se llama “Configuraciones de privacidad y seguridad”. En el apartado de seguridad se revisan las variables como la contraseña de acceso, qué hacer en caso de no poder ingresar a la cuenta y otros aspectos (es decir, la protección de las cuentas).

En cambio, en las configuraciones de privacidad es donde se ajustan los permisos sobre quiénes pueden ver la información de las y los usuarios (datos personales, fotos, videos y publicaciones), entre otras cosas. Es recomendable revisar los siguientes apartados:

- Verificación de dos pasos.
- Verificar dónde iniciaste sesión.
- Privacidad sobre quiénes te pueden contactar o ver tu información.
- Quiénes pueden escribirte, etiquetarte o comentar en tus publicaciones, etcétera.
- Configuración de privacidad de los álbumes de fotos existentes y videos, para asegurarte de que solo se comparta públicamente lo que tú decidas.

Es conveniente que aconsejes a tus compañeras, compañeros, amigos y amigas que también cuiden su privacidad en Internet.

Algo muy importante también es respetar la privacidad de los demás, evitando difundir o mostrar lo que ellos/as compartieron solo con nosotros/as, evitando contar secretos que nos confiaron o publicar fotos que compartieron únicamente con nosotros.

¿Tu teléfono sabe dónde has estado?

Uno de los datos personales más valiosos del cual dejamos rastro es la información sobre nuestra ubicación. Tu ubicación revela mucho sobre ti, desde cosas evidentes, como tu edad, hasta aspectos más particulares, como tus relaciones más cercanas. Tus apps pueden estar constantemente rastreando y registrando tus movimientos sin que te des cuenta. Así, puedes estar entregando mucha más información de la que quisieras.

Hoy en día, las y los adolescentes comparten su ubicación en tiempo real con sus amigos o amigas a través de aplicaciones. Aunque esto puede parecer una manera divertida y conveniente de mantenerse conectados, también es importante reflexionar sobre los riesgos que implica.

Compartir tu ubicación constantemente puede hacer que seas vulnerable a riesgos como el acoso, el seguimiento indeseado o el control por parte de alguien. A veces, las personas que parecen tus amigos pueden utilizar esta información de maneras que no esperabas o con intenciones dañinas.

Comparte tu ubicación solamente en situaciones de confianza y con un propósito claro (como encontrarte con alguien) y desactiva el rastreo continuo cuando no sea necesario.

(Para más información consulta Youth Detox de Tactical Tech)

<https://datadetoxkit.org/es/families/datadetox-x-youth/>

Cuidando mi tiempo en pantalla

Cuando usamos ciertas aplicaciones y juegos nuestra química cerebral se altera y puede crear una adicción. Los diseñadores de estas aplicaciones, están conscientes de este fenómeno y lo aprovechan para que usemos más sus aplicaciones. Por eso es tan difícil dejar de ver nuestro teléfono, computadora o televisión. Pasando demasiado tiempo en Internet podemos pensar que este mundo es el único importante y, por tanto, nos convertimos en un «zombi de Internet». Es muy bueno saber cuánto tiempo pasamos en línea y mantener un equilibrio entre el mundo digital y el no digital, puesto que ambos mundos son muy importantes.

¿Eres un zombi de las pantallas? Entra al apartado “configuraciones” de tu celular y busca “configuración de batería” o “consumo de energía”: allí verás cuánto tiempo pasas en cada aplicación. ¿Es poco tiempo o es demasiado? Si pasas más de tres horas al día viendo tu celular, oficialmente eres un zombi de las pantallas.

Antídoto antizombi: Controla tu tiempo en línea y busca nuevas actividades que también te entretengan, como leer, practicar un instrumento, dibujar, bailar, etc. Las opciones son infinitas. ¿Te animas a hacerlo?

(Para más información, consulta Youth Detox de Tactical Tech)

<https://datadetoxkit.org/es/families/datadetox-x-youth/>

Kit de seguridad digital para emergencias

Si alguien publica algo privado sobre ti, puedes usar este kit de emergencias:

¿Qué podemos hacer?	¿Cómo lo podemos hacer?
Contar con alguien de confianza para buscar consejos y soluciones juntos es muy importante.	Busca tu red de apoyo (familia, amigos y personas de mucha confianza).
Busca qué información existe en Internet sobre ti.	Escribe tu nombre, teléfono o correo electrónico en el buscador (Google o DuckDuckGo).
Cambia tus contraseñas por otras más seguras (que tengan 12 caracteres, letras y números; sin usar palabras comunes).	Este es un buen ejemplo de contraseña segura: s<@R[vF?VS6Q)GC+;nq:
Controla quién puede etiquetarte, escribirte o que información es visible en tu perfil.	Configura tu privacidad en todas las redes sociales que utilices: ● Revisa quiénes pueden contactarte o ver tu información personal. ● Establece quiénes pueden escribirte, etiquetarte o comentar en tus publicaciones, etcétera. ● Configura la privacidad de los álbumes de tus fotos y videos, para asegurarte de que solo se comparta de forma pública lo que tú quieres que así sea.
Si alguien tiene fotos íntimas tuyas o ha creado imágenes íntimas falsas con tu cara y amenaza con publicarlas, usa estas páginas para prevenir que lo haga.	https://takeitdown.ncmec.org/ Si eres mayor de 18 años puedes usar: https://stopncii.org/?lang=es-mx

Si alguien publicó algo sobre ti que no quieres que esté en Facebook, utiliza este enlace:	https://www.facebook.com/help/contact/144059062408922
Si alguien publicó algo sobre ti que no quieres que esté en Instagram, utiliza este enlace:	https://help.instagram.com/192435014247952?helpref=uf_permalink
Si alguien publicó algo sobre ti que no quieres que esté en Facebook, utiliza este enlace:	https://support.tiktok.com/es/safety-hc/report-a-problem/report-a-video
Reporta y bloquea las publicaciones y perfiles que te causen daño o te hagan sentir incómodo o incómoda	Los tres puntitos en las publicaciones nos dan la opción de reportar; además, entrando en el perfil de una persona, podemos bloquearla.
Contacta mediante WhatsApp, Telegram y Signal a la línea de Apoyo S.O.S. Digital: 62342430. Si tienes dudas acerca de cómo usar el kit, puedes contactar a la misma línea.	https://api.whatsapp.com/send?phone=59162342430&text=Hola,%20necesito%20apoyo%20e%20informaci%C3%B3n

¿Qué es el consentimiento en el ámbito digital?

El consentimiento digital significa que alguien te da permiso para hacer algo en Internet que involucra su información, fotos o datos personales. Es como si le pidieras a tu amiga o amigo usar su celular o tomar algo que le pertenece: si no preguntas primero y esperas que te diga “sí” de manera clara, estarías cruzando un límite.

En el mundo digital, el consentimiento es súper importante porque todo lo que compartes o públicas puede afectar a otras personas. Si vas a compartir una foto, un video o cualquier cosa que no es tuya y que muestra a otra persona o usa sus datos personales, necesitas su permiso antes de hacerlo.

Sin embargo, el consentimiento no es solo decir “sí” una vez. Debes tener en cuenta los siguientes puntos clave.

Puntos clave del consentimiento

1. Debe ser claro y voluntario: La otra persona tiene que estar totalmente de acuerdo y no sentirse presionada para decir que sí. Si una persona presiona a otra para que diga “sí”, se trata de una forma de violencia.
2. Debe ser específico y directo: Pregunta exactamente qué es lo que puedes compartir o hacer. Por ejemplo: “¿Puedo publicar esta foto en TikTok?”.
3. El consentimiento puede cambiar: Incluso si una persona te dijo que sí antes, puede cambiar de opinión después. Por tanto, si te pide que borres una foto o no compartas algo, debes respetar ese cambio de opinión.
4. Se aplica a todo tipo de información: No solo se refiere a compartir a fotos o videos; sino también a compartir mensajes privados, ubicaciones, números de teléfono o cualquier tipo de información personal.

Recuerda:

- Todo lo que publicas en Internet puede ser visto por muchas más personas de las que crees. Asegúrate de que la persona que te dio su consentimiento entienda los riesgos de lo que se va a compartir.
- Compartir algo sin consentimiento puede causar daño. Quizás pienses que se trata solo de una foto o un mensaje; pero, si lo haces sin permiso, puedes estar violando la privacidad de una persona e incluso ponerla en una situación incómoda o peligrosa.

Si no estas segura o seguro de publicar contenido que involucra la información de tus amigas o amigos, ¡haz el siguiente test!

1. ¿Tu amiga o amigo te dijo claramente que sí puedes compartir su foto o su información?

- a) Sí, lo dijo de forma directa y no hay dudas.
- b) Mencionó algo, pero no estoy del todo seguro/a.
- c) No, no lo dijo directamente.

2. ¿Charlaste con tu amigo o amiga sobre qué exactamente vas a compartir y dónde lo harás?

- a) Sí, hablamos de todo y sabe exactamente qué va a ser público.
- b) Hablamos un poco, pero no de todos los detalles.
- c) No, no hablamos de eso.

3. ¿Tu amigo o amiga sabe que puede cambiar de opinión en cualquier momento sobre compartir su información?

- a) Sí, lo hablamos y sabe que puede cambiar de idea.
- b) No estoy seguro/a sobre su opinión.
- c) No, no le pregunté sobre eso.

4. ¿Vas a compartir información sensible, como dirección o números de teléfono, que podría ser riesgosa?

- a) No, solo voy a compartir cosas generales y seguras.
- b) Un poco, pero no es nada extremadamente sensible.
- c) Sí, estoy compartiendo datos que podrían ser riesgosos.

5. ¿Pensaste en cómo se sentiría tu amigo o amiga si su información llegara a gente que no conoce?

- a) Sí, sé que se sentiría incómodo/a y lo tuve en cuenta.
- b) No estoy seguro/a de cómo se sentiría.
- c) No, no lo pensé.

6. ¿Te aseguraste de que tu amigo o amiga no haya sentido la presión de decir “sí”?

- a) Sí, estoy seguro/a de que se sintió libre de decidir.
- b) No estoy seguro/a acerca de si se sintió presionado/a.
- c) No, creo que se sintió forzado/a a dar su consentimiento.

¡Revisa tus respuestas!

Si elegiste mayormente “a”: ¡genial! Te aseguraste de contar con el consentimiento para publicar información que implica a otras personas.

En cambio, si tienes respuestas “b” y “c”, puede ser útil aprender más sobre el consentimiento digital para asegurarte de que respetas la privacidad de otras personas antes de publicar contenidos en redes sociales.

Mi identidad digital

¿Quién soy en Internet?

Tu identidad digital es cómo te muestras en Internet y cómo interactúas en línea. Es tu “yo” digital, que puede englobar tus perfiles en redes sociales, todo lo que publicas y cómo te comunicas con otros.

Por otro lado, la huella digital es el rastro que dejas cada vez que haces algo en Internet. Ya sea que publiques una foto, comentes en un video, o simplemente busques algo en Google, estás dejando una huella.

Ambas cosas son muy importantes porque forman parte de cómo nos ve el resto del mundo en Internet y puede ayudarnos a conseguir cosas buenas o traernos problemas en algunos casos.

Antes de publicar o compartir algo en línea pregúntate: ¿Quiénes podrían ver esto? ¿Esto me pone en riesgo? ¿Quiero que esto sea público? Si esto no se borrará en el futuro, ¿quiero que esté en Internet para siempre? ¿Qué es lo que no me gustaría que se vea en Internet sobre mí? ¿Esto puede lastimar a otra persona?

Tomando el control del algoritmo de mis redes sociales

¿Por qué siempre veo lo mismo? ¿Es que mi celular o mi computadora pueden leer mi mente y saben lo que quiero?

Un algoritmo es como un ayudante que quiere saber qué te gusta para mostrarte más de eso. Cada vez que ves un video, juegas un juego o buscas algo en Internet, le estás diciendo al algoritmo lo que te gusta.

Por ejemplo, si ves muchos videos de gatos, el algoritmo piensa: “¡A esta persona le encantan los gatos!”, y te mostrará más videos de gatos.

Pero recuerda: el algoritmo no siempre sabe qué es lo mejor para ti, solo te muestra cosas que cree que te gustarán. Por eso, es bueno probar cosas nuevas y no dejar que el algoritmo decida todo por ti.

Reflexionemos:

Andrés es un joven que creció en Coroico, un pequeño pueblo en las montañas de los Yungas. Desde niño, su mayor pasión era el fútbol, y cada día, después de ayudar a su madre en los cicales, corría a la cancha del colegio a entrenar. Era conocido por su talento y dedicación, y soñaba con convertirse en un jugador profesional.

Su comunidad lo apoyaba, y él siempre se esforzaba por mejorar y destacar en los partidos.



A medida que Andrés comenzó a destacarse, se adentró más en el mundo digital, buscando información para mejorar su juego. Empezó a seguir varias páginas y foros de fútbol, donde encontró contenido que glorificaba la rivalidad extrema y fomentaba actitudes agresivas hacia los jugadores contrarios. Influenciado por este tipo de contenido, Andrés se sumergió en un entorno virtual en el que el fútbol ya no era solo un deporte, sino una competencia feroz y desmesurada.



Este cambio de mentalidad se reflejó en un partido importante en el que Andrés, cegado por la rabia y el odio hacia el equipo rival, comenzó a agredir verbalmente a los jugadores contrarios.



En un momento, empujó a uno de ellos y perdió el control, lo que llevó a su equipo a perder el partido. La actitud hostil de Andrés sorprendió a todos, y su madre, preocupada por su comportamiento, se dio cuenta de que algo debía cambiar.

Tras la derrota, Andrés reflexionó sobre su comportamiento y comprendió que el contenido que consumía en Internet lo estaba alejando de la verdadera esencia del fútbol. Decidió alejarse de las páginas y foros que fomentaban la agresividad, y se enfocó en entrenar con una mentalidad más saludable. Con el tiempo, recuperó el amor por el juego limpio y la camaradería, y aprendió a ser más crítico con la información que consumía en línea, entendiendo el impacto que la desinformación digital puede tener en su vida y en su comportamiento.



Actividad: Pósters de prevención

Objetivo:

Desarrollar estrategias para alertar sobre la influencia de los algoritmos.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

- Papelógrafos.
- Marcadores.

Instrucciones:

Paso 1:

Introducción y formación de grupos

Duración:

5 minutos

- Divide al grupo en tres equipos (si son muchos participantes, pueden ser seis equipos, con dos grupos trabajando el mismo tema).
- Entrega a cada grupo un papelógrafo y marcadores.

Paso 2:

Creación de pósters de prevención y reflexión.

Duración: 20 minutos por grupo, simultáneo

Cada grupo debe crear un póster dirigido a uno de los siguientes grupos, con el mensaje clave que necesitan recibir para prevenir la influencia del algoritmo.

Equipo 1: Póster dirigido a adolescentes

Objetivo: Concientizar sobre cómo los algoritmos en redes sociales pueden influir en su comportamiento y sus emociones.

Mensaje clave: Los algoritmos controlan lo que ves y cómo te sientes. Sé consciente de lo que consumes en línea.

Enfoque:

- Los algoritmos muestran contenido que refuerza creencias o emociones, afectando tu autoestima y tu visión del mundo.
- Generan impactos negativos, como ansiedad o inseguridad, por la sobreexposición a contenido tóxico.

Mensajes clave:

- “No dejes que los algoritmos te controlen”.
- “Lo que ves en redes no siempre es la realidad”.
- “Cuidado con lo que consumes, puede afectarte”.

Equipo 2: Póster dirigido a padres de familia

Objetivo: Alertar a los padres sobre cómo los algoritmos pueden afectar a sus hijos y cómo pueden protegerlos.

Mensaje clave: Los algoritmos pueden mostrar contenidos inapropiados para tus hijos sin que te des cuenta.

Enfoque:

- Los algoritmos pueden conducir a los adolescentes a contenidos manipuladores o peligrosos.
- La supervisión y el diálogo abierto son esenciales.

Mensajes clave:

- “Los algoritmos pueden afectar lo que tus hijos ven. Estate atento”.
- “Ayuda a tus hijos a navegar de manera segura”.
- “No todo lo que ven es verdadero. Acompáñalos”.

Equipo 3: Póster dirigido a profesores

Objetivo: Sensibilizar a los profesores sobre cómo los algoritmos impactan a los estudiantes y cómo pueden apoyarles.

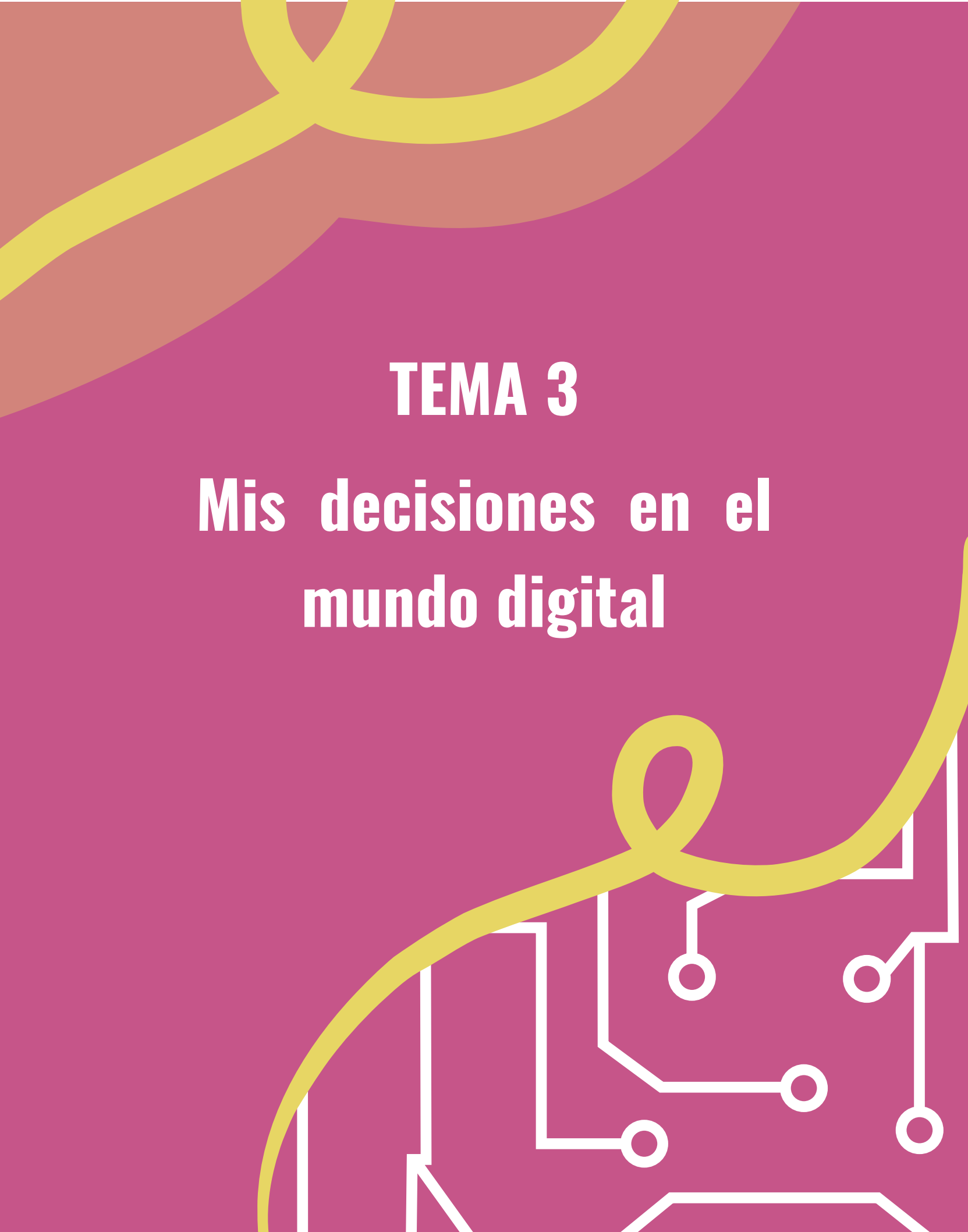
Mensaje clave: Los algoritmos determinan cómo los estudiantes consumen información. Los profesores pueden enseñarles a ser críticos con lo que ven.

Enfoque:

- Los algoritmos refuerzan estereotipos o desinformación, afectando la salud mental y el rendimiento académico.
- Los profesores deben educar sobre el uso responsable de redes.

Mensajes clave:

- “Los algoritmos están moldeando a tus estudiantes. Ayúdales a entenderlo”.
- “Enséñales a cuestionar lo que ven en línea”.
- “Fomentar un uso responsable de Internet es parte de nuestra labor”.



TEMA 3

Mis decisiones en el mundo digital

¿Podemos aprender de la sexualidad en Internet?

En Internet puedes encontrar mucha información sobre sexualidad, derechos reproductivos y derechos sexuales, información sobre orientación sexual e identidades de género. Pero no toda la información es correcta, y la información falsa puede ser dañina. Aquí te mostramos cómo encontrar información confiable y qué debes tener en cuenta.

Derechos reproductivos	Derecho a recibir información sobre los diferentes métodos anticonceptivos temporales y definitivos. Derecho para decidir si quieres o no tener hijos/as, cuántos, con quién y cuándo.
Derechos sexuales	Son los derechos sobre tu cuerpo, para disfrutar del placer, expresar tus deseos de manera sana, sin presiones ni violencias, para vivir sin discriminación tu orientación sexual y/o identidad de género, y para acceder a información sobre cómo cuidarte

Dónde buscar información confiable:

Fuente confiable	Fuentes oficiales especializadas Estas páginas te ofrecen información precisa y actualizada sobre cómo protegerte, cuidar tu sexualidad y tus derechos. Son las más confiables para aprender sobre estos temas.
------------------	---

Ej.: Organización Mundial de la Salud (OMS), ONG especializadas en derechos sexuales y reproductivos, como Marie Stopes Bolivia, Católicas por el Derecho a Decidir, Centro de Investigación y Educación Sexual Integral, Ipsas Bolivia.

Fuentes fidedignas no especializadas

Estas páginas pueden darte una visión general sobre temas de sexualidad, pero no siempre tienen información específica o actualizada. Para dudas más profundas, especialmente sobre salud sexual, es mejor consultar a una persona profesional o buscar la información en páginas especializadas.

Ej.: Wikimedia.

Fuente poco confiable

Podcast

Aunque algunos podcasts pueden ser útiles, si son creados por doctores o personas expertas en sexualidad, muchos otros pueden contener información incorrecta o prejuiciosa. Asegúrate de escuchar podcasts de fuentes confiables y bien informadas. Para esto puedes revisar quiénes son las personas que participan e indagar si su área de especialización tiene que ver con derechos sexuales y reproductivos.

Redes sociales

En redes sociales encontrarás de todo: desde información falsa hasta verdadera. Verifica siempre que la información provenga de profesionales o de instituciones confiables. Es mejor buscar y confirmar la información en sitios más fiables.

Fuente nada confiable

Foros

Los foros pueden mostrar opiniones y experiencias personales sobre temas sexuales, pero no son buenos para aprender hechos o información educativa sobre sexualidad.

Pornografía

La pornografía no es una buena fuente de información sobre sexo. Los videos están hechos para entretener y no reflejan la realidad de las relaciones sexuales. Es decir, no puedes aprender cómo debería ser una relación sexual real a partir de la pornografía; por lo que te recomendamos no buscar respuestas sobre sexualidad en este contenido.

Mitos del amor romántico

¿Cansado de los mitos sobre el amor? Vamos a identificarlos para evitar caer en ellos.

El amor perfecto existe

En redes sociales o plataformas las parejas parecen perfectas, pero en la vida real todas las relaciones enfrentan desafíos.

El amor lo puede todo y, si te ama, debes tolerarlo todo.

Las historias en redes sociales pueden mostrar que el amor soluciona todo sin esfuerzo, pero en realidad se necesita trabajo y comunicación. El amor no lo puede todo y no se deben tolerar situaciones de maltrato en nombre del amor.

Cambiarás por amor	Algunas publicaciones sugieren que debes cambiar por alguien o que tu pareja cambiará por ti, pero en una relación sana ambos se aceptan tal como son.
Solo hay una persona perfecta para ti	Aunque algunas series pueden indicar que solo hay una persona ideal para ti, a lo largo de la vida puedes conocer a muchas personas con las que puedes ser feliz.
Los celos son románticos	No lo son. Lo más importante en una relación es la confianza, no la vigilancia ni el comportamiento posesivo. A veces, los celos se presentan mediante el uso de tecnología. Por ejemplo, si tu pareja te pide que le envíes fotos constantemente para saber dónde estás o que compartas tu ubicación en tiempo real, con el pretexto de que quiere “cuidarte”, eso no es amor y se considera acoso o control. Es, por tanto, un tipo de violencia psicológica.
Debo probar mi amor	Si tu pareja te ha pedido la contraseña de tu celular o de tus redes sociales bajo la premisa de que “no tienes nada que ocultar”, eso no es una prueba de amor. Tampoco es amor si te ha pedido insistentemente o te ha obligado a compartir fotos íntimas con la excusa de que son una prueba de amor. Estas situaciones son consideradas formas de manipulación y, en algunas ocasiones, sobre todo con las fotos íntimas, puede ser consideradas delitos.

¿Qué es el sexting?

El *sexting* es un intercambio de imágenes o videos eróticos a través de nuestros celulares, computadoras, *tablets*, etc., y, como en cualquier otra práctica sexual, existen algunos riesgos que es bueno conocer.

Sexting y consentimiento

Dado que el *sexting* es una práctica sexual, como tal, debe empezar con el consentimiento.

El consentimiento no solo es decir “sí”, es generar acuerdos sobre la base de lo que nos gusta, nuestras necesidades, límites, etcétera.

Algunos puntos a considerar cuando se practica *sexting*:

- ¿Quiero que guarde mis fotos y videos íntimos en su celular? Si es así, ¿cuánto tiempo puede guardarlas?
- Si guardan mis fotos íntimas, ¿conozco quiénes tienen acceso al celular donde están guardadas? ¿Tienen contraseña o PIN?
- ¿Me siento segura/o mostrando mi rostro o partes de mi cuerpo que me identifican?
- ¿Borraremos el historial de chat cada cierto tiempo?
- ¿Qué aplicación de mensajería es la más segura para el *sexting*?
- ¿Podemos sacar capturas de pantalla?
- ¿Quiero practicar el *sexting* con esta persona muchas veces o solo una vez?

El consentimiento se hace de forma libre y voluntaria; nadie puede obligarnos a enviar o a recibir contenido íntimo. Si lo hacen, están ejerciendo violencia sexual sobre nosotras/os. Es importante señalar que el consentimiento puede cambiar con el tiempo, y es fundamental respetar esos cambios. Es decir, si en algún momento alguien retira su consentimiento, se debe respetar su decisión.

¿Cuándo el sexting se convierte en violencia?

- Cuando se realiza sin consentimiento.
- Cuando se realiza con engaños y de forma obligada.
- Cuando es realizado por una persona adulta con alguien menor de edad.
- Cuando se comparten fotos o videos íntimos en redes sociales o aplicaciones de mensajería sin tu permiso.
- Cuando se usa contenido íntimo para chantajear o amenazar.

Alerta:

Los traficantes pueden utilizar el sexting como parte de un proceso de grooming (engaño digital pederasta), en el que establecen una relación de confianza con la víctima, normalmente a través de redes sociales o plataformas en línea. Una vez que obtienen imágenes o vídeos íntimos, pueden usar este material para chantajear a la víctima, forzándola a participar en actividades relacionadas con la explotación sexual o laboral bajo la amenaza de divulgar las imágenes a su entorno social o familiar.

En algunos casos, el material generado a través del sexting es distribuido o vendido en plataformas de pornografía o sitios ilegales, lo que convierte a la víctima en un objeto de explotación sexual.

Nuestra autonomía corporal en Internet

La autonomía corporal es el derecho que tienes sobre tu propio cuerpo

Esto significa que tú decides qué hacer con tu cuerpo: quién puede tocarlo, quién puede verlo. En definitiva, tú decides qué hacer con él.

Nadie tiene derecho a tomar decisiones sobre tu cuerpo sin tu consentimiento, ya sea en persona o en el mundo digital.

¿Cómo cuidamos nuestra autonomía corporal?

Tener autonomía corporal en Internet significa: tener el poder y la capacidad de actuación necesarios para tomar decisiones sin temor a la violencia y sin que alguien decida por nosotras y nosotros.

Cuidando nuestra privacidad: La información que compartes en Internet (como tu ubicación, datos personales o fotos privadas) es parte de tu autonomía corporal digital. Tienes derecho a decidir quién tiene acceso a esa información. Si te presionan para que compartas algo que no quieres, como imágenes íntimas o información privada, es importante que sepas que eso es una violación a tu autonomía, una forma de violencia sexual digital y, por consiguiente, un tipo de delito.

Teniendo consciencia digital: Ser consciente de lo que compartes en redes sociales, aplicaciones o cualquier plataforma en línea, es una forma de proteger tu autonomía corporal digital. Piensa siempre si te sientes cómodo o cómoda con el hecho de que esa información se quede en Internet y con quién la estás compartiendo. Recuerda que, una vez que algo está en línea, es difícil tener control total sobre ello.

Dando consentimiento libre e informado: Nadie tiene derecho a presionarte para que envíes fotos o videos íntimos. Si alguien lo hace, está violando tu autonomía y está ejerciendo un tipo de violencia sexual. Decir “no” es completamente válido. Si alguien te hace sentir mal por proteger tu privacidad, no está respetando tus límites.

Recuerda: tienes el poder de decir “sí” y el derecho a decir “no”

Test para saber si tu autonomía corporal en el ámbito digital está en peligro

Responde “sí” o “no” a las siguientes preguntas, para identificar si tu autonomía corporal se encuentra en riesgo.

1. ¿Te ha contactado alguien que no conoces en persona, quiere saber mucho sobre ti (como dónde vives o estudias) y tú le diste esa información?

Sí.

No.

2. ¿Esta persona evita mostrar fotos recientes o hacer videollamadas, a pesar de que dice ser de tu edad?

Sí.

No.

3. ¿Te ha pedido que no le cuentes a nadie sobre sus mensajes o conversaciones?

Sí.

No.

4. ¿Te ha enviado imágenes, videos o mensajes de contenido sexual sin tu consentimiento?

Sí.

No.

5. ¿Te ha presionado para que envíes fotos o videos íntimos, aunque no te sientas cómodo/a con la idea?

Sí.

No.

6. ¿Te ha amenazado con compartir tus fotos o videos íntimos si no haces lo que te pide?

Sí.

No.

7. ¿Esta persona te hace sentir mal o culpable si no respondes o no haces lo que te pide?

Sí.

No.

8. ¿Has descubierto que alguien compartió tus fotos o videos íntimos en redes sociales o grupos sin tu permiso?

Sí.

No.

9. ¿Te han hecho comentarios sexuales inapropiados sobre tu apariencia o cuerpo, y te has sentido incómodo/a?

Sí.

No.

10. ¿Esta persona te ha chantajeado o manipulado para obtener contenido sexual o algo a cambio?

Sí.

No.

Resultados:

- De 0 a 2 respuestas “Sí”:

La situación parece bajo control, pero es importante que sigas atento/a tus interacciones en línea. Recuerda que tu privacidad y consentimiento son fundamentales.

- De 3 a 5 respuestas “Sí”:

¡Atención! Algunas señales de engaño digital pederasta o grooming y violencia sexual digital están presentes. Estas formas de violencia digital ponen en riesgo tu autonomía corporal.

Es importante que sepas que no tienes la culpa de lo que estás experimentando. La culpa siempre recae en las personas agresoras. Esta experiencia no te define y es posible retomar el control de tu autonomía digital.

Si alguna de estas preguntas te ha resonado, busca apoyo de una persona adulta en quien confíes o contacta a una línea de ayuda; la Defensoría de la Niñez y Adolescencia también puede apoyarte. Recuerda que pedir ayuda es un acto de valentía.

Considera bloquear y reportar a esta persona, y sobre todo no ceder a la extorsión o a las peticiones que realice.

Guarda capturas de pantalla de lo sucedido.

- Más de 6 respuestas “Sí”:

¡Alerta! Estás experimentando señales claras de engaño digital pederasta o grooming, violencia sexual digital.

Es importante que sepas que no tienes la culpa de lo que estás experimentando. La culpa siempre recae en las personas agresoras. Esta experiencia no te define y es posible retomar el control de tu autonomía digital.

Si alguna de estas preguntas te ha resonado, busca apoyo de una persona adulta en quien confíes o contacta a una línea de ayuda; la Defensoría de la Niñez y Adolescencia también puede apoyarte. Te recomendamos:

- Dejar de hablar con la persona inmediatamente.
- Bloquear y reportar a la persona en la plataforma.
- Guarda pruebas (mensajes, conversaciones), dado que estos tipos de violencia están relacionados con algunos delitos.

Reflexionemos:

María es una joven afroboliviana de Coroico, de carácter fuerte, extrovertida y divertida, que vive con sus abuelitos. Pedro es un joven de 17 años, también de Coroico, a quien le gusta ver películas y vive con sus padres. Ambos se conocen desde la primaria y están perdidamente enamorados. Son conocidos por ser líderes juveniles en la comunidad.



A medida que crecen, María y Pedro sueñan con su vida juntos, pero también surgen temores sobre los embarazos adolescentes. Se aman profundamente y piensan en casarse en el futuro, pero ambos tienen sueños de ser profesionales antes de formar una familia.

Por este motivo, comenzaron a buscar información en TikTok y encontraron una cuenta con muchos seguidores llamada @mlimachi, que afirmaba que el DIU era el único método anticonceptivo efectivo después de tener relaciones sexuales. María y Pedro se quedaron confundidos, pues encontraron información contradictoria y no sabían si lo que leían era cierto.

Confundidos, decidieron que la mejor opción era consultar con un experto para obtener respuestas claras y confiables. Se dirigieron al Centro de Salud Sexual CIES de su comunidad, donde conocieron a la Dra. Laura, médica especializada en salud sexual y reproductiva. Ella los recibió amablemente y les explicó que la información



que habían encontrado en TikTok era incorrecta. Les detalló los diferentes métodos anticonceptivos disponibles, cómo funcionan y cuáles son los más adecuados para distintas situaciones. Además, les entregó folletos educativos y los orientó hacia sitios web confiables con información sobre salud sexual.

Al salir del centro, María se preguntó cuántas personas seguirían los malos consejos que se ven en redes sociales. Junto con Pedro, decidieron usar la nueva información que habían recibido para organizar charlas educativas sobre sexualidad, métodos anticonceptivos y prevención de embarazos adolescentes. Las charlas que organizaron fueron un éxito rotundo. Los compañeros de María y Pedro, así como los profesores, apreciaron la claridad y el enfoque responsable con el que trataron el tema. María, con su carisma, se destacó en las presentaciones, y pronto más amigos comenzaron a seguirla en sus redes sociales, buscando consejos y apoyo.



Actividad: Juego de preguntas

Objetivo:

Generar habilidades para la búsqueda de información científica sobre temas de salud sexual y reproductiva.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

- Hojas de papel.
- 4 letreros amarillos.
- 1 letrero verde.
- 1 letrero rojo.
- Pizarra.

Instrucciones:

Paso 1:

Dividir en 4 grupos
(5 minutos)

Se pide a los estudiantes que se dividan en 4 grupos y que nombren a su equipo. A cada equipo se les entrega un cartel amarillo y una hoja de papel con bolígrafos.

Paso 2:

Instrucciones
(20 minutos)

Se indica que se hará un juego de preguntas sobre educación sexual integral digital y que ganará el equipo que reúna más respuestas correctas.

En cada ronda, cada equipo puede elegir una categoría. Si el equipo no sabe la respuesta, otro equipo puede levantar su letrero y ganar la respuesta. Si ningún equipo sabe la respuesta, el o la facilitadora debe explicar la respuesta correcta.

Cada vez que un equipo responda bien, se anotará un punto en la pizarra.

Las categorías son las siguientes.

Categoría 1: Métodos anticonceptivos digitales

Pregunta 1:

¿Qué es un preservativo y cómo ayuda en la prevención de embarazos no deseados y de enfermedades sexuales?

Respuesta: Un preservativo es un método anticonceptivo que cubre el pene durante las relaciones sexuales para evitar que el espermatozoides entre en contacto con el óvulo. Ayuda a prevenir embarazos no deseados y protege contra enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Pregunta 3:

¿Qué es el DIU y cómo funciona para prevenir el embarazo?

Respuesta: El DIU (dispositivo intrauterino) es un pequeño dispositivo colocado dentro del útero. Previene el embarazo al impedir que el espermatozoides llegue al óvulo y, a veces, previene la implantación del óvulo fecundado.

Pregunta 4:

¿Qué son los métodos anticonceptivos naturales y por qué no son 100% efectivos?

Respuesta: Los métodos anticonceptivos naturales incluyen el método del calendario y el método de la temperatura corporal basal. No son 100% efectivos porque dependen de la observación y la disciplina, y existe el riesgo de error en el cálculo del ciclo menstrual.

Pregunta 5:

¿Cómo puede la desinformación sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS) afectar el comportamiento sexual de los adolescentes?

Respuesta: La desinformación sobre las ETS puede llevar a los adolescentes a subestimar los riesgos de no usar protección, a no hacerse pruebas regularmente o a pensar que no pueden contraer enfermedades, lo que aumenta las probabilidades de que contraigan una infección.

Pregunta 6:

¿Cuáles son los riesgos de seguir consejos sobre sexualidad de cuentas de TikTok o YouTube que no están verificadas por profesionales?

Respuesta: Los riesgos incluyen la propagación de información errónea que puede poner en peligro la salud sexual, alentar la toma de decisiones basadas en mitos y desinformación, y la falta de comprensión sobre métodos seguros de anticoncepción y prevención de ETS.

Pregunta 7:

¿Qué pasos puedes tomar para asegurarte de que la información sobre salud sexual que encuentras en línea es confiable?

Respuesta: Para asegurarte de que la información es confiable, revisa si proviene de fuentes confiables como organizaciones de salud reconocidas (por ejemplo, la OMS, CIES o entidades gubernamentales), consulta con profesionales de la salud y verifica que la información esté respaldada por evidencia científica.

Categoría 2: Salud sexual y reproductiva en la era digital

Pregunta 1:

¿Qué significa ESID y qué temas abarca la Educación Sexual Integral Digital?

Respuesta: ESID significa Educación Sexual Integra Digital. Aborda temas vinculados con cómo las tecnologías de información y comunicación pueden promover el conocimiento de la anatomía sexual, la identidad de género, la orientación sexual, los derechos sexuales, el respeto, las relaciones saludables, la prevención de enfermedades y el embarazo no deseado.

Pregunta 2:

¿Por qué es importante hablar de consentimiento en las relaciones sexuales?

Respuesta: El consentimiento es crucial porque significa que ambas personas están de acuerdo, de manera libre, informada y sin presiones, para realizar actividades sexuales. El respeto mutuo y la comunicación son fundamentales para prevenir abusos y malentendidos.

Pregunta 3:

¿Cuáles son los riesgos de compartir imágenes íntimas sin el consentimiento de la otra persona?

Respuesta: Compartir imágenes íntimas sin consentimiento puede conducir a la violación de la privacidad, el ciberacoso, la distribución no deseada (sexting) y posibles consecuencias legales. Además, puede afectar emocionalmente a las personas involucradas.

Pregunta 4:

¿Por qué las redes sociales pueden ser un lugar en donde circula desinformación sobre salud sexual?

Respuesta: Las redes sociales pueden ser un lugar en donde circula desinformación sobre salud sexual porque cualquiera puede compartir contenido sin verificar su exactitud. Esto puede llevar a difundir mitos, creencias erróneas y malas prácticas que afectan la salud de las personas.

Pregunta 5:

¿Qué riesgos para la salud mental pueden enfrentar los adolescentes al exponerse a contenido sexual inapropiado en Internet?

Respuesta: Exponerse a contenido sexual inapropiado puede generar confusión, ansiedad, baja autoestima y crear expectativas irreales sobre la sexualidad. Además, puede aumentar el riesgo de caer en comportamientos peligrosos o abusivos.

Categoría 3: Privacidad digital y seguridad online

Pregunta 1:

¿Por qué es importante mantener la privacidad de tus datos en las redes sociales?

Respuesta: Mantener la privacidad de tus datos es importante para proteger tu identidad, evitar el robo de información personal y prevenir el acoso o el uso no autorizado de tu información.

Pregunta 2:

¿Qué es el *sexting* y qué riesgos implica en las redes sociales?

Respuesta: El *sexting* es el acto de enviar mensajes o imágenes sexuales a través de dispositivos electrónicos. Los riesgos incluyen la difusión no consensuada de imágenes, el ciberacoso y el impacto emocional que podría ocasionarse en la persona afectada.

Pregunta 3:

¿Cómo puedes proteger tu cuenta de redes sociales de ser hackeada?

Respuesta: Puedes proteger tu cuenta usando contraseñas seguras, activando la autenticación en dos pasos, no compartiendo tus contraseñas y revisando los permisos de las aplicaciones que usas.

Pregunta 4:

¿Qué es el phishing y cómo puede afectar la seguridad de tus datos personales?

Respuesta: El phishing es una técnica de fraude en línea en la que los delincuentes se hacen pasar por instituciones legítimas para robar tus datos personales (como contraseñas o información financiera). Esto puede derivar en robos de identidad y fraudes financieros.

Pregunta 5:

¿Qué son los derechos digitales y cómo se relacionan con la educación sexual?

Respuesta: Los derechos digitales son derechos que protegen a las personas en el entorno digital, como el derecho a la privacidad, la protección contra el abuso en línea y el derecho a acceder a información veraz. En el contexto de la educación sexual, garantiza que los jóvenes reciban información precisa, respetuosa y sin ser expuestos a contenidos dañinos.

Paso 3:

Repasar contenido

(5 minutos)

Se pide a los participantes que comenten la actividad y, luego, se resaltan los aspectos menos conocidos.

Conclusión y puntos clave

Es fundamental que, como jóvenes del municipio de Coroico, estemos preparados y preparadas para enfrentar los desafíos del mundo digital con seguridad, respeto y conocimiento. Estas guías son una herramienta clave para identificar y combatir las violencias digitales de género. Al aprender sobre estos temas y compartirlos con nuestras comunidades, podemos construir un entorno digital más seguro y equitativo, donde todos y todas puedan expresarse sin temor ni discriminación. Recordemos que la prevención empieza con la educación y el respeto, y que el apoyo entre compañeros y compañeras es una de nuestras mayores fortalezas.

Puntos clave:

- Definición de violencia digital de género: La violencia digital de género es cualquier acto de agresión –motivado por razones de género– dirigido hacia alguien utilizando tecnología. Afecta a mujeres, niñas y personas LGBTIQ+.
- Tipos de violencia digital: Entre los tipos más comunes, se encuentran el ciberacoso, el uso de datos personales sin consentimiento, la suplantación de identidad, el *grooming* (engaño digital de pederasta), las amenazas y la difusión de imágenes íntimas sin permiso.
- Consentimiento digital: El consentimiento debe ser claro, voluntario, específico y puede cambiar en cualquier momento. Es importante respetar los límites y no compartir información, fotos o videos de alguien sin su permiso.
- Apoyo a quienes enfrentan violencia digital: Es esencial hablar con una persona de confianza (como familiares, amigos o profesores) y buscar ayuda en organizaciones especializadas. El mismo hecho de no enfrentar la violencia en soledad es un paso crucial para superarla.

- Privacidad en Internet: Cuidar la privacidad en línea es vital para evitar ser vulnerables. Configurar adecuadamente las redes sociales, no compartir datos personales sin necesidad y respetar la privacidad de los demás son prácticas recomendadas.
- Mitos sobre el amor romántico digital: Los mitos como “el amor lo puede todo” o “los celos son una señal de amor” perpetúan relaciones tóxicas. En el mundo digital, este tipo de mitos pueden conducir a la vigilancia y control indebidos.
- El *sexting* y sus riesgos: El *sexting* debe practicarse solo con consentimiento mutuo y es importante tener en cuenta los riesgos asociados, como la difusión sin permiso. El *sexting* forzado o sin consentimiento es una forma de violencia sexual.
- Redes de apoyo: Identificar una red de apoyo es determinante para quienes enfrentan violencia digital. Amigos, familiares, profesores y organizaciones locales, como la Defensoría de la Niñez y Adolescencia, pueden ser recursos valiosos al momento de buscar ayuda.



SEPMUD
Servicio Plurinacional de la Mujer
y de la Despatriarcalización
-Ana María Romero-

