




# Autonomía Digital Colectiva

Jornada para reducir la brecha digital desde una práctica feminista y comunitaria.

# Autodefensa Feminista ante Nuevas Violencias Digitales

Este módulo se enmarca dentro de la jornada sobre brecha digital y territorio Autonomía Digital Colectiva, entendiendo que **el acceso a la tecnología no es neutro.**



Las mujeres, especialmente en el medio rural, viven la digitalización con oportunidades, pero también con **riesgos específicos.**

La **autodefensa digital feminista** no busca generar miedo, sino ofrecer herramientas para **usar la tecnología de forma más segura, consciente y colectiva.**

# ¿Por qué hablar de violencias digitales?

- **La digitalización también reproduce desigualdades**

Las mismas desigualdades de género que existen fuera de internet se trasladan al entorno digital. Las tecnologías no son neutrales y pueden amplificar relaciones de poder y control.

- **En el medio rural, la brecha digital incrementa la vulnerabilidad**

La falta de formación, recursos o acompañamiento hace que muchas mujeres no identifiquen determinadas prácticas como violencia o no sepan cómo reaccionar ante ellas.

- **Las violencias machistas se adaptan a los entornos digitales**

El control, el acoso o las amenazas no desaparecen, simplemente cambian de formato: redes sociales, mensajería instantánea, correos electrónicos, etc.

- **La falta de información limita la capacidad de defensa**

No conocer las herramientas, los derechos o los recursos disponibles genera indefensión y normalización de estas violencias.



# Violencias de género en entornos digitales

- **Ciberacoso y amenazas**

Mensajes intimidatorios, insultos, humillaciones públicas o privadas que buscan generar miedo o silenciar a las mujeres.



- **Control y vigilancia a través de dispositivos**

Revisión de móviles, exigencia de contraseñas, geolocalización forzada o control de redes sociales.

- **Suplantación de identidad**

Creación de perfiles falsos o uso de cuentas ajenas para difamar, controlar o desacreditar.

- **Difusión de imágenes sin consentimiento**

Compartir fotos o vídeos íntimos sin permiso como forma de chantaje, control o castigo.

- **Violencia económica y control digital**

Restricción del acceso a cuentas, ayudas digitales, plataformas de venta online o recursos tecnológicos.



# Violencias de género en el medio rural

- **Mayor aislamiento social**

En contextos con menos redes de apoyo, una violencia digital puede vivirse en soledad y con más impacto emocional.

- **Menor acceso a recursos especializados**

La distancia a servicios de atención, asesoría legal o apoyo psicológico dificulta la respuesta.

- **Confusión entre espacios personales y comunitarios**

En pueblos pequeños, lo digital y lo presencial se mezclan, aumentando el miedo al señalamiento.

- **Mayor impacto del control social**

El “qué dirán” o la exposición pública tienen más peso y pueden inhibir la denuncia o la búsqueda de ayuda.



# Autodefensa digital feminista

- **Estrategias colectivas e individuales**

No se trata solo de protegerse una misma, sino de crear redes de apoyo y cuidado mutuo.

- **Enfoque preventivo y de cuidado**

La autodefensa digital no empieza cuando ocurre la violencia, sino antes, fortaleciendo conocimientos y autonomía.

- **No culpabiliza a las mujeres**

La responsabilidad siempre es de quien ejerce la violencia, no de quien la sufre.

- **Promueve autonomía, apoyo mutuo y derechos digitales**

Conocer nuestros derechos y herramientas es una forma de empoderamiento.





# Prevención y protección digital básica

- **Gestión de contraseñas seguras**

Uso de contraseñas diferentes, largas y no compartidas; evitar datos personales evidentes.

- **Configuración de privacidad en redes sociales**

Revisar quién puede ver contenidos, comentar o contactar.

- **Uso consciente de dispositivos y aplicaciones**

Descargar apps solo de fuentes fiables y revisar permisos.

- **Identificación de comportamientos de riesgo**

Detectar señales tempranas de control o acoso para actuar a tiempo.



# ¿Qué hacer ante una violencia digital?

- **No minimizar la situación**  
Lo digital también duele y tiene consecuencias reales.
- **Guardar pruebas y evidencias**  
Capturas de pantalla, mensajes, fechas y enlaces son fundamentales.
- **Bloquear y denunciar en plataformas**  
Las redes sociales y servicios digitales disponen de mecanismos de denuncia.
- **Buscar apoyo en redes de confianza**  
Compartir lo ocurrido ayuda a romper el aislamiento.
- **Conocer recursos legales y comunitarios**





# Recursos

## Recursos Castilla y León

- Teléfono Mujer **012** (opción mujer).
- CEAS y Servicios Sociales.
- Puntos de Información a la Mujer.
- Diputación y Unidades de Igualdad.

## Recursos Estatales

- **016** · Atención 24h (no deja rastro)
- Servicio **Atenpro**.
- Instituto de las Mujeres.
- Guardia Civil / Policía Nacional.
- Línea **017 – INCIBE** (Instituto Nacional de Ciberseguridad)
- Oficina de Atención a la Víctima del Delito (Ministerio de Justicia)
- Fundación **ANAR** (para menores)  
**900 202 010**
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)



# Recursos Internacionales

- **Coalition Against Online Violence (CAOV)**

Red de organizaciones que provee recursos de apoyo, documentación de abusos y estrategias para responder a la violencia online, especialmente para periodistas y personas en riesgo.

- **Cyber Rights Organization (CRO) Helpline**

Línea de ayuda internacional que ofrece asesoramiento técnico y legal, apoyo para reportar violaciones de privacidad online y eliminación de contenido dañino.

- **HateAid** (consultoría contra violencia digital)

Ofrece asesoramiento personalizado y ayuda con la documentación y presentación de denuncias en casos de ataques, amenazas y difusión de contenido no consentido.

- **Internet Hotlines** (como la Hotline de Budapest/INHOPE)

Permiten reportar contenido dañino o ilegal en internet, incluyendo material de abuso sexual infantil, sin necesidad de identificarse.



# Acompañamiento y apoyo entre mujeres

- **Escuchar sin juzgar**  
Creer a la persona y respetar su relato es clave.
- **Respetar decisiones y tiempos**  
Cada mujer decide cómo y cuándo actuar.
- **Facilitar información y recursos**  
Acompañar no es decidir por la otra.
- **No actuar en solitario**  
Buscar apoyo colectivo y profesional cuando sea necesario.
- **Fortalecer redes locales**  
El apoyo comunitario es especialmente importante en el medio rural.



# Autodefensa digital y web comunitaria

- **Importancia de espacios online seguros**

La web debe ser un entorno de confianza para todas.

- **Normas de convivencia y participación**

Reglas claras previenen conflictos y violencias.

- **Protección de datos y privacidad**

Cuidar la información personal de las usuarias es fundamental.

- **Visibilizar recursos contra violencias digitales**

La web puede ser también un punto de información y apoyo.



# La autodefensa feminista es colectiva: juntas construimos seguridad

- **La tecnología puede ser una aliada**  
Bien utilizada, amplifica voces y genera oportunidades.
- **La autodefensa digital es una herramienta colectiva**  
Nadie se defiende sola.
- **Reducir la brecha digital también es prevenir violencias**  
El conocimiento protege y empodera.
- **Juntas construimos territorios más seguros**  
La comunidad es clave para transformar el entorno digital y rural.





La tecnología puede ser una aliada si la usamos desde la información, la autonomía y el cuidado colectivo.



¡ Gracias !





Síguenos en CONVIVE @FundaciónCepaim



**Trabajamos por la  
Convivencia Intercultural**

[cepaim.org](http://cepaim.org)

Síguenos en Comunidad CONVIVE

