



**VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL  
HACIA LAS NIÑAS Y MUJERES  
CON DISCAPACIDAD**



XUNTA  
DE GALICIA

## ÍNDICE

I.	JUSTIFICACIÓN DE LA CREACIÓN DE LA GUÍA .....	2
1.	OBJETIVOS Y METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA .....	4
2.	RESULTADOS EN LOS QUE SE BASA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA.....	6
3.	DIFUSIÓN Y ALCANCE DE LA GUÍA.....	9
4.	CONCLUSIONES .....	11
II.	GUÍA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL CHACIA LAS NIÑAS Y MUJERES CON DISCAPACIDAD .....	15
1.	PRESENTACIÓN .....	15
2.	INTRODUCCIÓN .....	16
3.	LAS TIC, COMO NUEVA FORMA DE COMUNICACIÓN SOCIAL.....	18
4.	LA REALIDAD DE LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL .....	19
4.1	CARACTERÍSTICAS .....	20
4.2	TIPOS.....	21
4.3	GÉNERO Y DISCAPACIDAD EN LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL .....	26
4.4	INDICADORES.....	27
4.5	ESTADÍSTICAS .....	29
5.	PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL.....	30
5.1	¿CÓMO ASEGURARSE DE NO EJERCERLA? .....	30
5.2	¿CÓMO PROTEGERSE DE ELLA? .....	31
5.3	¿CÓMO DETECTARLA Y QUÉ HACER SI LA VIVO? .....	32
5.4	¿CÓMO APOYAR DESDE EL ENTORNO? .....	33

## I. JUSTIFICACIÓN DE LA CREACIÓN DE LA GUÍA

Las TICS son cada vez más accesibles y permiten relacionarnos de manera inmediata y más libre entre grupos sociales sin importar la distancia. Podemos elegir también entre usar lenguaje escrito, imágenes o vídeos, lo que supone superar una barrera de accesibilidad en la comunicación.

A raíz de la pandemia del COVID en 2020 se experimentó un gran cambio en cuanto a la forma de comunicarse, buscar información y relacionarse con la tecnología, viviendo un gran auge. Este impulso en su uso se convirtió en una oportunidad para acercar recursos a personas que viven en entornos más alejados de otros núcleos de mayor población, además de ofrecer la posibilidad de crear redes de apoyo o de conocer a otras personas con intereses o situaciones similares.

Paralelamente a todos los aspectos positivos a raíz del uso de las TIC, también empiezan a surgir nuevas formas de violencia para tener en cuenta. La violencia a través de las TIC puede tener diferentes características, pero también deja huellas importantes en la salud emocional, sexual y relacional de las personas que la sufren, algo que desde **ACADAR** consideramos urgente abordar cuanto antes.

A partir de ahí, se comienzan a detectar, definir y nombrar, nuevas formas de violencia digital, entre ellas (la sextorsión, el ciberacoso, el acceso ilegal a perfiles, la explotación sexual online, el grooming o mismo el sexting sin consentimiento)

Es innegable que este tipo de violencia supone una limitación de libertad para las personas que la viven, afectando particularmente a la adolescencia. En este sentido, y según los datos extraídos del estudio *“El ciberacoso como forma de ejercer violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento”* realizado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género pone de manifiesto, el aumento de conductas de violencia de género digital en las personas adolescentes.

Además, es importante tener en cuenta que, según datos del Parlamento Europeo, **casi el 80% de las mujeres con discapacidad viven situaciones de violencia y tiene un riesgo cuatro veces mayor que el resto de las mujeres de vivir violencia sexual.**

Desde ACADAR nos parece importante también destacar que hasta el momento en diferentes estudios autonómicos y estatales no se habían tenido en cuenta el sesgo de la discapacidad, lo que supone aumentar la invisibilidad y la magnitud del problema.

En la actualidad seguimos aprendiendo, como sociedad, a erradicar la violencia en los diferentes contextos del día a día; por eso mismo, es necesario entender que, en el contexto de las tecnologías, no puede ser diferente.



En cuanto a la legislación española la Lei 15/2021, del 3 de diciembre, por la que se modifica la Lei 11/2007, del 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género incorpora la violencia digital como otra tipología dentro de la violencia de género.

De igual forma, la Lei Orgánica 10/2022, del 6 de setiembre, de garantía integral de la libertad sexual, conocida como “Lei de solo si es si”, hace referencia a las violencias sexuales cometidas en el ámbito digital o con la reforma en 2015 del artículo 197.7 del Código penal por delito de difusión o reenvío sin autorización de la persona afectada de materiales de contenido erótico.

Por otra parte, los colectivos que viven mayor discriminación a causa de su etnia, orientación sexual o discapacidad, entre otras, son más propensos a vivirla. Por lo tanto, **las mujeres con discapacidad son un colectivo vulnerable a la violencia digital y, por tanto, a la violencia sexual**. Esta violencia también se ve incrementada debido a la heterogeneidad del colectivo y la desinformación en cuanto al empleo de una red segura y a consecuencia de la brecha digital de género existente.

Por esta razón, es urgente la **educación emocional** con objetivo de poder alcanzar una sociedad más igualitaria y bien tratante, lo que facilitaría no utilizar las redes como un medio para continuar ejerciendo violencia. También es primordial la **educación sexual** con el fin de conocer, aceptar y vivir de forma saludable la propia sexualidad, respetarla y entender los deseos y los límites de aquello que es perjudicial. Y, por supuesto, la formación en **educación digital** para utilizar los medios tecnológicos e Internet haciendo un buen uso.

**El trabajo que realiza ACADAR para cambiar la situación de las mujeres con discapacidad, especialmente cuando se trata de violencia, generó la necesidad de crear un material específico que permita conocer la violencia digital en todas sus vertientes, en especial la violencia digital sexual.**

**El objetivo fue elaborar un recurso para crear sensibilización y que fuera aplicable en diferentes etapas de la vida, para contribuir de esta manera a prevenir, identificar y erradicar este tipo de violencia.**

**Dicho recurso tiene como personas destinatarias directas a las mujeres y niñas con discapacidad y por extensión su entorno próximo: familiares, amistades y profesionales de referencia, sin exclusión de la sociedad en general.**

## **1. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA**

### **➤ OBJETIVO GENERAL**

Prevenir, identificar y detectar la violencia sexual digital, en todas sus versiones, especialmente aquella que atañe a las mujeres y niñas con discapacidad.

### **➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer el impacto y los distintos tipos de violencia sexual digital en niñas y mujeres con discapacidad en Galicia.
- Crear una guía ilustrada, específica de violencia sexual digital, para detectar e identificar este tipo de violencias.
- Indagar sobre la repercusión que tiene la zona geográfica en la que residen las mujeres con discapacidad en Galicia sobre la brecha digital.
- Valorar el conocimiento que tiene las mujeres con discapacidad en lo que a la violencia sexual digital se refiere.

### **METODOLOGÍA**

Para llevar a cabo la elaboración de la guía y comprender la extensión de las experiencias de las mujeres con discapacidad de Galicia con relación a la violencia sexual digital, se decidió realizar una recogida de datos mediante una encuesta online de manera anónima.

Esta se elaboró mediante la plataforma de Formularios de Google.

Al inicio de la encuesta se recogen datos de aspecto sociodemográfico, sobre discapacidad, identificando el uso de las TICs que realiza la persona, así como las experiencias de violencia sexual digital, teniendo en cuenta los diferentes tipos de dicha violencia.

También es importante tener en cuenta la reacción y la respuesta tanto de la propia persona como su entorno al identificar y comunicar la situación de violencia.



## MUESTRA

En la encuesta participaron 150 personas gallegas con discapacidad. Sin embargo, no se incluyeron las respuestas de 6 personas ya que al no ser personas que se identifican como mujer (5 se identificaron como hombre y 1 como persona no binaria) no cumplían con los criterios de inclusión en el estudio, dado que se focaliza en las experiencias de violencia sexual digital vividas por mujeres.

Es importante tener en cuenta el tamaño de la muestra de la población objeto de estudio, ya que algunos resultados pueden no destacar a simple vista.

Esto viene determinado, entre otras cuestiones, por el difícil acceso a mujeres con discapacidad residentes en el rural.

A pesar de poner todas las herramientas que la entidad tiene a su alcance para su participación: desplazamientos a poblaciones rurales para facilitar la encuesta difusión y coordinación con otras entidades, y campañas de publicidad en las redes sociales, entre otras.

## ENCUESTA

El estudio descriptivo se llevó a cabo a través de una encuesta online en la que, entre otros aspectos, se analizaron variables de edad, discapacidad, situación laboral y lugar de residencia de las personas participantes.

Para facilitar la participación de mujeres que no tienen acceso o un buen manejo de las TIC, algunas de las encuestas se administraron en formato papel a las usuarias de talleres y formaciones de la entidad.

La encuesta compuesta por 59 ítems se dividió en 3 apartados en función del contenido:

Características sociodemográficas (13 ítems)

Uso de las Tecnologías de Información y la Comunicación (TIC) (6ítems)

Experiencias de violencia sexual digital (40 ítems)

Las preguntas eran con opciones de respuesta múltiple y no eran abiertas. Para los ítems específicos que analizaban las experiencias de violencia sexual digital, la mayoría se expusieron con una escala de 3 opciones: “nunca”, “algunas veces” y “muchas veces”.

A la hora de elaborar los diferentes ítems relacionados con la violencia sexual digital, se tomaron como referencia otros cuestionarios utilizados en estudios científicos, algunos de los cuales estaban validados.

## **2. RESULTADOS EN LOS QUE SE BASA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA**

Entre los datos obtenidos a través de la investigación podemos destacar los siguientes:

### ➤ ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS

- Casi la mitad de las mujeres participantes en la encuesta tienen entre 40 y 49 años (42,54%)
- Más de la mitad de las participantes residen en la provincia de La Coruña (52,99%). Las provincias con menos representación son Lugo (15,67%) y Orense (11,94%)
- Un tercio de las encuestadas tienen estudios similares a la Educación Primaria (33,58%) y otro tanto a Estudios Superiores (33,58%)

### ➤ DISCAPACIDAD

- Teniendo en cuenta la discapacidad de las mujeres participantes un 70,15% tienen una discapacidad física, seguidas de un 28,36% con discapacidad psíquica. Un 17,16% discapacidad sensorial, el 11,19% discapacidad orgánica y el 3,73% una discapacidad intelectual.
- El 30,60% de las mujeres encuestadas tienen una discapacidad mixta, es decir dos o más tipos de discapacidad.
- Casi la mitad (47,76%) tienen un grado de discapacidad reconocido entre el 33% y el 44%, seguidas de aquellas que lo tienen entre un 45% y 64% (16,42%), y las que tienen entre un 65% y el 74% (15,67%) e igual o superior al 75% (12,69%)

### ➤ SITUACIÓN LABORAL

- El 45,52% se encuentran en situación de desempleo

### ➤ TIC

- El 96,27% de las mujeres tienen acceso a internet.
- El 91,79% utilizan el teléfono para acceder a la red

- Teniendo en cuenta el uso que hacen de la TIC, el 86,57% utilizan los dispositivos electrónicos para consultar información, seguidas de un 82,84% que se comunican con otras personas o un 75,37% que accede a las redes sociales.
- Las aplicaciones de mayor uso son WhatsApp 98,51%, Facebook 79,85%, Youtube 74,63% e Instagram 59,70%.

#### ➤ EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL

- Un 51,49% recibió en alguna ocasión mensajes no deseados con propuestas sexuales.
- Al 44,78% le dijeron cosas ofensivas sobre su aspecto, su cuerpo o su vida sexual.
- El 25,37% recibió comentarios negativos sobre su género o su expresión de género en redes sociales a través de mensajería instantánea.
- El 44,03% recibió algún comentario sexista no deseado, que se podía ver públicamente, sobre su aspecto general o su cuerpo, a través de las redes sociales.
- El 38,06% recibió mensajes no deseados que se referían o preguntaban sobre su cuerpo, vida sexual o temas íntimos.
- El 41,49% recibió mensajes no deseados con comentarios o textos sexuales explícitos.
- Más de un 35,07% recibió una foto/imagen o un video sexual no deseado o no consentido.
- El 38,07% recibió vídeo o foto explícita de una zona íntima, no deseado ni consentido
- Casi un cuarto 24,63% recibió solicitudes o insinuaciones para tener cibersexo a través de mensajería instantánea sin que quisiera.

- Al 41,79% le insinuaron o le pidieron que enviaran fotos de una parte desnuda de su cuerpo. Más de la mitad que lo hicieron el 53,57% afirman sentirse presionadas para hacerlo.
- Un 34,33% trataron de hacerles hablar de cosas íntimas sin que ellas quisieran.
- El 44,03% afirma que intentaron tener una relación sexual, a pesar de ellas decir que no querían.
- Al 44,03% continuaron pidiéndoles que se reunieran o tuvieran una cita a pesar de haber dicho que no.
- Un 17,16% afirman que intentaron obligarlas a ver cómo se masturbaba la otra persona a través de una cámara web sin su consentimiento.
- Un 39,55% recibió correos spam con mensajes privadas que anunciaban aumento de pene o pecho, sitios web pornográficos, etc.
- **El 70,27% de las mujeres participantes en la encuesta señalan alguna situación vivida de violencia sexual online.**

Los datos analizados evidencian una alta presencia y uso cotidiano de las tecnologías de la información y la comunicación entre las mujeres, ya que más del 96% tiene acceso a internet y más del 91% se conecta principalmente a través del teléfono móvil. El uso intensivo de redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea, como WhatsApp, Facebook, YouTube e Instagram, demuestra que los entornos digitales forman parte central de la vida diaria, especialmente para la comunicación, el acceso a información y la interacción social.

Sin embargo, este elevado nivel de participación en espacios digitales se ve acompañado por una alarmante prevalencia de experiencias de violencia sexual digital. Más del 70% de las mujeres encuestadas manifiestan haber vivido al menos una situación de este tipo, lo que confirma que no se trata de hechos aislados, sino de una problemática estructural y extendida. La frecuencia de mensajes sexuales no deseados, comentarios sexistas, presiones para enviar imágenes íntimas, recepción de contenido sexual no consentido e insistencias tras una negativa explícita refleja patrones claros de acoso, coerción y vulneración del consentimiento en entornos digitales.



**Estas cifras ponen de manifiesto la necesidad urgente de desarrollar una guía de prevención de la violencia sexual digital que permita informar, sensibilizar y empoderar a las mujeres en el uso seguro de las TIC. Dicha guía debe ofrecer herramientas prácticas para identificar situaciones de violencia, fortalecer el autocuidado digital, conocer los derechos y mecanismos de denuncia, y promover relaciones digitales basadas en el respeto y el consentimiento. En este contexto, la creación de una guía no solo es pertinente, sino imprescindible como estrategia de prevención, protección y promoción de entornos digitales más seguros e igualitarios.**

### **3. DIFUSIÓN Y ALCANCE DE LA GUÍA**

El material creado inicialmente estaba especialmente dirigido a las mujeres y niñas con discapacidad, pues resulta innegable la importancia de que, en primera instancia, el propio colectivo sea capaz de conocer y detectar las posibles situaciones de violencia sexual digital que puedan vivir.

No obstante, el acercamiento del recurso elaborado a toda la sociedad es un hecho, pues es preciso la concienciación colectiva para poder cambiar una realidad que afecta a una gran parte de la población.

Teniendo en cuenta esto último a lo largo de estos dos últimos años desde la creación de la Guía se ha hecho difusión en todas las provincias de la comarca gallega, A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra en diferentes formatos.

Desde la presentación a cargos políticos, formaciones a profesionales para la utilización de la guía como herramienta para su trabajo en el día a día, formación a alumnado de diferentes niveles educativos, desde primaria, pasando por secundaria, bachillerato, formación profesional y Universidad.

A continuación, exponemos el alcance y la difusión que se le dio en estos últimos años.

Hay que destacar que es un impacto parcial ya que solo podemos exponer el alcance medible cuantitativamente, teniendo en cuenta que es una herramienta gratuita y de libre acceso para toda la población desde la página web de la entidad.



## PRESENTACIÓN DE LA GUÍA:

- 12 de marzo de 2024, CRD Monteporreiro
- 14 de marzo de 2024, AIXIÑA, Ourense
- 7 de mayo de 2024, CIPF, Santiago de Compostela
- 22 de octubre 2025, presentación de la Guía al director general de la Lucha contra la Violencia de Género.
- 31 de octubre de 2025, presentación en la Subdelegación del Gobierno de La Coruña, dentro de la Jornada Formativa “Mujer, Discapacidad y Violencia de Género. Hacer visible lo invisible”.
- 25 de noviembre de 2025, explicación y presentación en la jornada “Voces de Muller en Lugo. Loita, igualdade e futuro” emitido en todos los medios de la Voz de Galia.
- 26 de noviembre de 2025, presentación en la Jornada de Violencia de género de la Universidad de Santiago de Compostela.

Podemos destacar que estas presentaciones tuvieron un alcance de un mínimo de 1000 personas ya que solo del vídeo emitido por la Voz de Galicia tiene más de 670 visualizaciones y sin tener en cuenta la difusión en medios escritos.

## FORMACIONES

Las formaciones llevadas a cabo a alumnas y alumnos de centros escolares en los dos últimos años tomando de referencia el contenido de la guía son las siguientes:

- 2024 en la provincia de La Coruña a 468
- 2024 en la provincia de Lugo a 106
- 2025 en la provincia de Pontevedra a 102
- 2025 en la provincia de Lugo a 131

Basándonos en estos datos podemos afirmar que la guía llegó de forma directa e indirectamente a más de 3000 personas, convirtiéndose en un recurso imprescindible en el ámbito de la prevención y detección de la violencia digital hacia mujeres y niñas con discapacidad.

#### **4. CONCLUSIONES**

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) avanzaron a grandes pasos en los últimos años. No solo en el plano personal, sino que también en el laboral. La “generación Alpha” (nacida a partir del 2011) es considerada como la población nativa digital por excelencia. A pesar de que las personas nacen cada vez en un mundo más digitalizado, continúan existiendo desigualdades con respecto a su acceso y manejo.

El uso de la tecnología en la actualidad está plenamente normalizado en todos los rangos de edad y niveles sociales, y resulta casi imposible prescindir de ella. Su importancia no se limita únicamente al ámbito de profesional, donde contar con unos conocimientos básicos es cada vez más indispensable, sino que también se extiende al ámbito personal. En este sentido, el uso de dispositivos electrónicos se ha vuelto fundamental para la creación y en mantenimiento de relaciones sociales, así como para hacer trámites, compras online, búsqueda de empleo etc.

En la naturaleza de las personas está buscar contacto social y conexión humana, pues forma parte de sus necesidades básicas. Gran parte de los deseos y conductas son un medio para conseguir ser personas queridas y no sentirse rechazada por la comunidad.

Los espacios digitales suponen un avance tecnológico indiscutible para la sociedad, ya que acercan la posibilidad de aproximarnos. Van empapando cada vez más áreas de nuestra vida y no resulta extraño que se integren en el ámbito de la sexualidad, como pudimos observar a lo largo de nuestra investigación.

Como pudimos ver, la vivencia erótica, las redes y aplicaciones pueden ser una maravillosa manera de contactar con personas con las que formar un vínculo sexual, de consultar información sobre sexualidad, de realizar sexting.

Por otro lado, en dicha investigación pudimos comprobar cómo la distancia física real en este tipo de comunicaciones y la sobreestimulación de información de las TIC pueden generar una distancia emocional a la hora de emplearlas, por lo que es fácil olvidar que



siguen siendo personas que tienen sentimientos y pensamientos las que envían y reciben los mensajes.

Pudimos comprobar cómo en algunas ocasiones, las redes sociales se utilizan para gestionar las emociones, de forma que permiten la evasión de problemas y realidades a veces duras y difíciles de afrontar.

La violencia vivida a través de las redes sociales e internet no deja de ser un reflejo de la existente en la vida real. Sin embargo, el mundo *online* tiene una serie de características propias, como es el anonimato, la permanencia, la exposición a la posibilidad de ejercer violencia las 24 horas y los 7 días de la semana, entre otras.

Por ello, la clave para un uso responsable de las nuevas tecnologías como medio para la comunicación entre personas, sobre todo en el ámbito sexual, es preguntarse si esa forma de relacionarse sería correcta fuera de lo online. ¿Si no nos gustan ciertos actos o formas de relacionarse en la vida general, por qué en las redes sociales está permitido?

La Declaración de las Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia contra la mujer define la violencia cara las mujeres como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tengo o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, o psicológico para la mujer, así como las amenazas, la coacción o la privación de libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada”.

Según el Informe sobre delitos contra la libertad e indemnidad sexual (informe anual del 2024 de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad), el 84,6% de las víctimas de ciberdelincuencia sexual son personas menores de edad y un 72% son mujeres. El 71,4% de todos los hechos conocidos y registrados por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad están relacionados con menores de edad (35,9% relacionados con pornografía de menores, 25,2% con contacto online con menores de 16 años y 10,3% con corrupción de menores o personas con discapacidad)

Atendiendo al perfil de las personas responsables de la ciberdelincuencia sexual, el 97,02% de las detenciones e investigaciones que se realizan son a hombres, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años.

En base a los datos anteriormente citados, y los resultados obtenidos en la encuesta de elaboración propia por **ACADAR**, desde la entidad se ve como una prioridad trabajar para cambiar la situación de las mujeres con discapacidad, especialmente cuando se trata de violencia. De ahí la necesidad de crear un material específico que permite conocer la violencia digital en todas sus vertientes, en especial la **violencia sexual**



**digital.** Este recurso/guía para la sensibilización se puede aplicar en diferentes etapas de la vida, contribuyendo de esta forma a prevenir, identificar y erradicar este tipo de violencia.

Inicialmente estaba pensado para que las destinatarias directas fueran las mujeres y niñas con discapacidad y, por extensión, a su entorno más próximo. Pero la realidad es que el recurso es de gran interés también entre la población más joven, con hincapié en los centros educativos, debido en su gran medida al gran uso de los dispositivos móviles y al formato de las imágenes que acompañan a la guía, alternando ilustraciones con pequeñas viñetas modo cómic.

Este recurso tomó como punto de partida la realización de un estudio previo que permitió conocer el impacto de la violencia digital, en especial la violencia sexual digital, en las mujeres y niñas en Galicia. Una vez analizados los datos obtenidos a partir del estudio, se elaboró tanto un cuaderno didáctico, en versión gallego y castellano, como material teórico sobre la violencia, así como los principales resultados obtenidos en la investigación.

Se contó con el apoyo de la Confederación Galega de Persoas con Discapacidade para el desarrollo de una campaña de difusión. Dicho material está formulado de forma que resulte participativo para toda la población, pudiendo ser presentado en diferentes eventos tal como mesas redondas, acciones formativas y/o de sensibilización, etc.

A lo largo de la guía se presenta información básica para detectar la violencia sexual digital y romper con el uso nocivo das TIC. Se detecta que el acceso limitado a estos medios para las mujeres y niñas con discapacidad va de la mano de la falta de educación en este aspecto.

A tal efecto se expone, primeramente, una reflexión sobre la nueva forma de comunicación generada en el contexto virtual. A continuación, la realidad de la violencia sexual digital identificando las características y los tipos de esta, la particularidad de esta violencia en mujeres y niñas con discapacidad, los indicadores que ayudan a reconocer si pueden estar viviendo una situación así y algunas estadísticas para que se sea consciente de la gravedad de esta realidad. Para seguir, se indica que hacer para no ejercer la violencia sexual digital, para protegerse de recibirla, que hacer una vez que se detecta que se está viviendo e indicaciones de como apoyar desde el contorno a alguna mujer o niña con discapacidad que revele o se sepa que está en esta situación de violencia sexual digital. Por último, la guía aporta un listado de recursos de apoyo.



## INNOVACIÓN DEL PROYECTO PRESENTADO

ACADAR, de la mano de la Xunta de Galicia, es pionera en la elaboración de material didáctico que proporcione herramientas a las niñas y mujeres con discapacidad para identificar y prevenir las situaciones de violencia.

En el 2015 se crea la “Guía de violencia contra las mujeres con discapacidad: Ver y reconocer las señales” la cual marcó un antes y un después en la identificación de las violencias que viven las mujeres con discapacidad. Inicialmente pensado para un uso profesional, es un material que se emplea tanto en el trabajo con las propias mujeres como en la formación en centros educativos u otras personas profesionales.

En 2018, la “Guía de violencia sexual hacia las niñas y mujeres con discapacidad” contribuyó a detectar este tipo de violencia en las diferentes etapas vitales y a ser utilizada también en las actividades no solo de ACADAR se no de otras entidades con el foco sobre la violencia machista

En el 2022 la guía que presentamos a estos premios “Violencia sexual digital hacia las niñas y mujeres con discapacidad” la cual busca el conocimiento e identificación de las diversas formas de violencia sexuales digitales, que viven las mujeres y las niñas con discapacidad. No solo para que ellas mismas detecten la violencia, sino que también sirva como material didáctico, sensibilizando y formando a los distintos sectores de la sociedad.

Por todo ello, este tercer cuaderno didáctico e ilustrado es esencial para reconocer la violencia sexual digital y poder llevar a cabo una tarea de sensibilización.

**Cabe destacar que no existe en ninguna otra organización ni entidad un material didáctico que se asemeje al creado por ACADAR, por ese motivo es un gran referente en el ámbito social. Nos consta que esto es así, ya que cada vez son más los profesionales y entidades las que nos solicitan la utilización de la guía y que las propias técnicas podamos dar formación sobre ella.**

## II. GUÍA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL CHACIA LAS NIÑAS Y MUJERES CON DISCAPACIDAD

### 1. PRESENTACIÓN

Desde 2009, ACADAR lucha por los derechos de las mujeres y niñas con discapacidad. Durante este tiempo, asistimos a un cambio global que cambió la forma en que nos relacionamos como sociedad: el **crecimiento y expansión de las tecnologías** y, a su vez, el **desconocimiento** que las rodea.

A través de un buen uso, las tecnologías y las redes sociales pueden ser una **herramienta de información y comunicación** muy interesante. Hoy en día vivimos un momento en el que se puede estar en contacto con gente desde la distancia, hacer red con personas de otros entornos con experiencias similares, salir del propio rincón en el mundo, conocer otras vivencias y ampliar miras, acceder a perfiles en las redes sociales que muestran modelos diversos; incluso, en los últimos tiempos, la difusión sobre salud mental y prevención de violencias está siendo muy potente a través de las redes.

Pero... ¿qué se puede hacer con toda esta información o “sobreinformación”? ¿Qué hacer con todo lo que se ve a través de los medios de Internet? ¿Cómo saber si se le está haciendo un buen uso o no, tanto al compartir como al recibir información?

Se identifica que el acceso a las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) es más restringido para mujeres y niñas con discapacidad. Desde este colectivo, se reclama **la libre accesibilidad** a las mismas y a la información sobre cómo hacer un uso responsable, así como para identificar posibles violencias. Debido a los factores de desigualdad y discriminación que siguen viviendo las mujeres y niñas con discapacidad, están más expuestas a los riesgos asociados al mal uso de las tecnologías y, en especial, de las redes sociales.

En la actualidad seguimos aprendiendo, como sociedad, a erradicar la violencia en los diferentes contextos del día a día; por eso mismo, es necesario entender que, en el contexto de las tecnologías, no será diferente. La violencia sexual puede variar desde comentarios incómodos sobre el cuerpo de una mujer en la calle hasta formas más agresivas. A través de las TIC puede tener diferentes características, pero también deja **huellas importantes en la salud emocional**,



**sexual y relacional** de las personas que la viven, siendo un problema social que necesita ser abordado con urgencia.

Partiendo de esta realidad, desde ACADAR consideramos necesario trabajar para prevenir estas violencias que se dan en los espacios digitales siendo, el primer paso, poder verlas e identificarlas. Por ello, además de realizar acompañamiento y educación en el trabajo cotidiano desde la entidad, se propone esta guía orientada a conocer las formas de violencia sexual digital, comprender cómo afectan la salud de las mujeres y niñas que la viven, ofreciendo pautas de actuación para prevención, así como orientar para la gestión en caso de que se estén viviendo. El objetivo es visibilizar, prevenir y reducir la incidencia de esta realidad.

Esta guía tiene como objetivo brindar herramientas para romper con la violencia sexual digital y para que las mujeres y niñas con discapacidad puedan vivir su **sexualidad de manera libre, placentera y saludable** y que, en consecuencia, eso repercuta en una mejor calidad de vida para ellas y para toda la sociedad. **No hay mayor defensa que la información.**

## **2. INTRODUCCIÓN**

En las últimas décadas hemos asistido a un aumento considerable en el uso y acceso a las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)** e Internet. Este no es el caso de las personas con discapacidad, ya que tienen mayor dificultad para acceder a estos recursos.

En el contexto en el que vivimos, la violencia y la desigualdad de derechos se normalizan. Teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad androcéntrica, donde los hombres son considerados el punto de vista universal, esta desigualdad se acentúa para las mujeres, a lo que se suman otros factores de discriminación, como tener una discapacidad. Por supuesto, esta realidad no iba a ser diferente en el contexto virtual, lo que hace que las **TIC presenten nuevas posibilidades** para ejercer este tipo de violencia.

Esta guía se centra en la violencia sexual que se produce a través del uso de las TIC, denominada en esta publicación **violencia sexual digital**. Estas nuevas formas de violencia se están incorporando a la legislación, como se puede comprobar con la reciente aprobación de la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, conocida como “Ley del solo sí es sí”, o con la reforma en 2015 del Artículo 197.7 del Código Penal por

el delito de difusión o reenvío sin autorización de la persona afectada de materiales de contenido erótico.

Por ello, es urgente la **educación emocional** con el objetivo de poder conseguir una sociedad más igualitaria y de buen trato, lo que facilitaría no utilizar las redes como medio para seguir ejerciendo la violencia. También es primordial la **educación sexual** con el fin de conocer, aceptar y vivir saludablemente la propia sexualidad, respetarla y comprender los deseos y límites de lo que es perjudicial. Y, por supuesto, formación en **educación digital**, para utilizar los medios tecnológicos e Internet haciendo un buen uso.

Hay que tener en cuenta que el uso de las TIC con fines sexuales contempla nuevos escenarios y posibilidades de aparición de nuevos tipos de violencia. No es que las TIC sean maliciosas en sí mismas, sino el uso inapropiado que algunas personas pueden hacer de este tipo de herramientas. La violencia sexual digital abarca distintos tipos de violencia, como el ciberacoso sexual, la explotación sexual online, el *grooming*, la sextorsión, el porno de venganza o *revenge porn*, el *sexpreading*, el *doxing* o la exposición, y el control y la vigilancia online.

A lo largo de la publicación, se presenta información básica para detectar la violencia sexual digital y romper con el uso nocivo de las TIC. Se detecta que el acceso limitado a estos medios para mujeres y niñas con discapacidad, va de la mano con la falta de educación en este campo. El objetivo es lograr un acercamiento a las propias mujeres y niñas con discapacidad, a profesionales que trabajan mano a mano acompañándolas, y la población en general.

A tal efecto se expone, primeramente, una reflexión sobre la nueva forma de comunicación generada en el contexto virtual. A continuación, la realidad de la violencia sexual digital identificando las características y los tipos de la misma, la particularidad de esta violencia en mujeres o niñas con discapacidad, los indicadores que ayuden a reconocer si pueden estar viviendo una situación así y algunas estadísticas para ser conscientes de la gravedad de esta realidad. Para seguir, se recoge qué hacer para no ejercer violencia sexual digital, para protegerse de recibirla, qué hacer una vez que se detecta que se está viviendo e indicaciones de cómo apoyar desde el entorno a cualquier mujer o niña con discapacidad que revele o se sepa que se encuentra en esta situación de violencia sexual digital. Por último, se puede encontrar un listado de recursos de apoyo.

### **3. LAS TIC, COMO NUEVA FORMA DE COMUNICACIÓN SOCIAL**

Está en la naturaleza de las personas buscar el contacto social y la conexión humana, forma parte de sus necesidades básicas. Gran parte de los deseos y conductas son un medio para conseguir ser personas queridas y no sentirse rechazadas por la comunidad. Puede ser por eso que, a lo largo de su existencia, la humanidad inventa nuevas formas de comunicación; desde las señales de humo, hasta las TIC.

Los espacios digitales representan un avance tecnológico indiscutible para la sociedad, ya que aportan la posibilidad de aproximarnos. Están empapando cada vez más áreas de la vida y no resulta extraño que se integren en el ámbito de la sexualidad. En cuanto a la vivencia erótica, las redes y aplicaciones pueden ser una forma maravillosa de contactar con personas con las que formar vínculos sexuales, de consultar información sobre sexualidad, de realizar *sexting* (práctica sexual deseada y consentida por las personas implicadas que consiste en tener conversaciones eróticas con otra u otras personas, a través de dispositivos electrónicos).

Por otro lado, la distancia física real en este tipo de comunicación y la sobreestimulación de la información de las TIC puede resultar en una distancia emocional a la hora de utilizarlas. De esta forma, es fácil olvidar que siguen siendo personas que sienten y piensan las que envían y reciben los mensajes y que este contexto sigue siendo una pequeña muestra manipulada de lo que es el mundo real *offline*.

La extensión de las TIC fue tal y en tan poco tiempo que se estaban utilizando sin la formación suficiente para hacer un uso sano de las mismas. Los problemas que pudieran existir como sociedad se trasladan al mundo virtual. Todo esto lleva a reflexionar sobre ciertas actitudes habituales en el uso de Internet.

En algunas ocasiones las redes sociales se utilizan para gestionar las emociones, de manera que permiten evadir problemas y realidades que a veces son duras y difíciles de afrontar.

Se puede entrar en un modo de comparación continua con perfiles de redes sociales donde se muestra una pequeña parte de las personas que están detrás. Esto puede provocar la consolidación de la creencia de no ser suficiente, el rechazo hacia el propio cuerpo o la desvaloración del propio valor como persona.

A través de las redes, es habitual generar una interacción constante con gente, aunque no exista relación en la vida cotidiana, lo que lleva a conocer aspectos de su vida que de otro modo no se conocerían e, incluso, puede generar actitudes de vigilancia hacia ciertas personas por las que se muestra interés (*stalking*). Esto también puede provocar la no despedida o duelo prolongado de personas con las que se mantuvo una relación en el pasado, que no continuaría en el presente si no fuera por las redes.

Cuando se trata del ámbito de la comunicación relacional, se pueden llevar a cabo actitudes como desaparecer y dejar de comunicarse o reducir la interacción drásticamente de un momento para otro, a través de las redes (*ghosting*). O mismo se puede romper con la relación, pero continuar la interacción levemente a través de los perfiles de las redes sociales, confundiendo sobre las intenciones relacionales (*orbiting*).

La clave para el uso responsable de las nuevas tecnologías como medio para la comunicación entre personas, especialmente en el ámbito sexual, es preguntarse si esa forma de relacionarse o las sensaciones al hacerlo, serían válidas en la vida *offline*. Si no gustan ciertos actos o formas de relacionarse en la vida en general, ¿por qué en las redes están más permitidas?

**Se reivindica el buen trato como sociedad tanto en el mundo *offline*, como en el virtual**

#### **4. LA REALIDAD DE LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL**

La Ley 15/2021, de 3 de diciembre, por la que se modifica la Ley 11/2007, de 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género, incorporó la violencia digital como una tipología propia dentro de la violencia de género, añadiendo la siguiente definición:

“La **violencia de género digital** o **violencia en línea contra la mujer**, que incluye todo acto o conducta de violencia de género cometido, instigado o agravado, en parte o en su totalidad, por el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), como Internet, plataformas de redes sociales, sistemas de mensajería y correo electrónico o servicios de geolocalización, con la finalidad de discriminar, humillar, chantajear, acosar o ejercer dominio, control o intromisión sin consentimiento en la privacidad de la víctima; con independencia de que el agresor guarde o no relación conyugal, de pareja o análoga de afectividad en el presente o en el pasado, o de parentesco

con la víctima. Igualmente, tendrán la consideración de actos de violencia digital contra la mujer los ejercidos por hombres de su entorno familiar, social, profesional o académico.”

Por otro lado, en la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, se hace referencia a la **violencia sexual cometida en el ámbito digital**, entendiéndose por tal lo que “comprende la difusión de actos de violencia sexual a través de medios tecnológicos, la pornografía no consentida y la extorsión sexual”. Además, la citada Ley incorpora nuevas tipologías de violencia sexual digital que se suman a las ya recogidas con anterioridad en el Código Penal.

En general, aún no existe un consenso sobre el término a utilizar para referirse a este tipo de violencias. Otros nombres con los que se puede hacer referencia a éstas serían **ciberviolencia sexual** o **violencia sexual online**. Por nuestra parte, en línea con la terminología que se emplea en la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, nos referiremos a este tipo de violencias como **violencia sexual digital**.

#### 4.1 CARACTERÍSTICAS

**Inmediatez:** en la red se pueden compartir materiales o comentarios de manera instantánea, dejándonos llevar por las emociones y sentimientos del momento, sin pensar realmente en las consecuencias que esto puede acarrear.

**Permanencia:** todo lo que se comparte en la red queda registrado. Incluso si se elimina la información, otras personas que ya tuvieron acceso a ella pueden guardarla y compartirla en otras redes sociales, webs, aplicaciones de mensajería instantánea o dispositivos.

**Alcance:** La cantidad de personas que pueden ver y compartir contenido en Internet es mucho mayor que a través de medios analógicos. El resultado es el control sobre la expansión del material resulta prácticamente nulo.

**Exposición:** lo que se comparte en Internet es público, por lo que en el momento en que compartimos información en la red perdemos el control sobre dicho material. Cualquiera puede consultar y compartir la información o el material, por lo que la persona que está viviendo violencia sexual digital puede terminar siendo objeto de una violencia cada vez mayor.

**Indefensión:** puede existir un desconocimiento de la identidad de la persona o personas agresoras, que se traduce en un sentimiento de vulnerabilidad e impotencia ante la situación que se está viviendo, y se vive con la incerteza de no saber si la situación de violencia también se podría experimentar de manera *offline*.

**Anonimato:** Internet y las redes sociales permiten, a las personas que así lo quieren, no ser reconocidas, por ejemplo, creando perfiles falsos o utilizando diversas técnicas para ocultar su identidad real. Esto le da a la persona agresora una sensación de impunidad que puede llevarla a ejercer violencias que no cometería en un ámbito *offline*.

## 4.2 TIPOS

La violencia sexual digital abarca **desde las formas más sutiles hasta las formas más agresivas**. Todas ellas tienen unas consecuencias en la salud mental y física de las personas. La realidad es que la violencia digital **se puede denunciar** de la misma forma que cualquier otro tipo de violencia que podamos vivir.

### ➤ CIBERACOSO SEXUAL

Envío de amenazas, falsas acusaciones, mensajes vejatorios o cualquier otro contenido que resulte violento a través de Internet con el fin de dañar, asustar, desprestigiar o excluir de espacios.

Se puede llevar a cabo tanto de forma privada, por ejemplo a través de mensajes directos en redes sociales o plataformas de mensajería instantánea, como de forma pública, por ejemplo a través de mensajes en grupos, dejando comentarios y haciendo publicaciones en redes sociales, etcétera.

En este tipo de violencia el número de personas que participan en ella puede ser muy elevado y en muchos casos se desconoce quién la inició, motivos que aumentan los sentimientos de angustia y desprotección de la persona que la recibe.

Código Penal:

**Art. 169 y Art. 171** Amenazas.

**Art. 172 y Art. 172 ter** Coacciones.

**Art. 173 y Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 510** Delitos de odio.

### ➤ EXPLOTACIÓN SEXUAL EN LÍNEA

Captación de personas para la producción forzada de pornografía o participación en *sexcams* (realización de sexo online pagado mediante el uso de una webcam) a través de las TIC.

En ocasiones, la captación de las víctimas puede llevarse a cabo a través de la trata de seres humanos. El principal método de captación son los anuncios de ofertas de empleo en portales de Internet y en redes sociales. Cuando se trata de menores de edad, las estrategias utilizadas corresponden a las de *grooming* o pederastia online, generando primero una relación de confianza, haciéndose pasar por otra persona menor de edad con el fin de que la menor acceda a un encuentro o comparta material erótico.

Código Penal:

**Art. 169 y Art. 171** Amenazas.

**Art. 172 y Art. 172 ter** Coacciones.

**Art. 173 y Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 177 bis** Trata de seres humanos con fines de explotación sexual, incluida la pornografía.

**Art. 186** Difusión, venta o exhibición de material pornográfico entre menores de edad o personas con discapacidad necesitadas de especial protección.

**Art. 189 y Art. 189 bis** Explotación sexual y corrupción de menores. Reclutamiento de menores o personas con discapacidad con fines pornográficos o exhibicionistas. Producción, venta, distribución, exhibición u oferta de pornografía infantil o de personas con discapacidad.

### ➤ GROOMING O PEDERASTÍA ONLINE

Contacto y engaño que realiza una persona adulta hacia otra menor de edad a través de las TIC (en redes sociales, foros, etc.). El objetivo es ganar su confianza y, de esta forma, conseguir que le envíen material erótico, establecer un encuentro con fines sexuales, captar a menores con fines pornográficos para la posterior venta o difusión de los materiales, o incluso para redes de pederastia. Es habitual que las personas adultas se hagan pasar por menores de edad, usando fotos falsas y audios alterados.

Cabe destacar la importancia de crear un vínculo afectivo con la persona menor para ganarse su confianza, por lo que suele ser un proceso continuado en el tiempo. Habitualmente comienza como algo aparentemente inofensivo para conseguir material erótico y gradualmente se vuelve intimidante, agresivo y

amenazante con el fin de continuar consiguiendo material cada vez más explícito, o bien un encuentro sexual.

Código Penal:

**Art. 169 y Art. 171** Amenazas.

**Art. 172 y Art. 172** Coacciones.

**Art. 173 y Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 183** Agresiones sexuales a menores de 16 años. *Grooming*.

**Art. 185** Exhibicionismo.

**Art. 186** Difusión, venta o exhibición de material pornográfico entre menores de edad o personas con discapacidad necesitadas de especial protección.

**Art. 189 y Art. 189 bis** Explotación sexual y corrupción de menores. Captación de menores o personas con discapacidad con fines pornográficos o exhibicionistas. Producción, venta, distribución, exhibición u oferta de pornografía infantil o de personas con discapacidad.

#### ➤ **SEXTORSIÓN**

Chantaje o extorsión bajo amenaza de publicar en la red o enviar a otras personas material erótico de la persona agredida. Entre las demandas más habituales fruto del chantaje se pueden encontrar el envío de más material erótico, la realización de favores sexuales, la solicitud de dinero o retomar una relación sexo-afectiva.

El material erótico con el que se realiza el chantaje puede proceder del envío voluntario que realizó la propia persona agredida en otros momentos de confianza, del acceso ilegal a dispositivos o redes sociales, pudo obtenerse a través de terceras personas, o puede que realmente no exista.

Código Penal:

**Art. 169 y Art. 171** Amenazas.

**Art. 172 y Art. 172** Coacciones.

**Art. 173 y Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 197.7** Descubrimiento o revelación de secretos. Difusión o publicación de videos o imágenes sexuales sin consentimiento.

➤ **REVENGE PORN OU PORNO DE VENGANZA**

Difusión no autorizada de material erótico, normalmente fotografías ou vídeos, con o fin de humillar ou dañar, e con un claro componente de venganza. Lo llevan a cabo persoas con as que a vítima ha mantido unha relación sexo-afectiva por lo que o material erótico se suele obter con consentimento, aunque también podría haberse obtenido sin consentimento. Este material erótico suele difundirse a través de redes sociais, aplicacións de mensajería instantánea, webs pornográficas, foros u outros espazos virtuales. Es un tipo de violencia que suele darse tras finalizar la relación o haber cometido una infidelidad

Código Penal:

**Art. 173 y Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 186** Difusión, venta o exhibición de material pornográfico entre menores de edad o persoas con discapacidade necesitadas de especial protección.

**Art. 197.7** Descubrimiento o revelación de secretos. Difusión o publicación de vídeos o imáxenes sexuais sin consentimento.

➤ **PORNOGRAFÍA FALSA O DEEPFAKE**

A través de la inteligencia artificial (IA), la persona que ejerce la violencia puede generar videos falsos donde puede cambiar la cara de una persona por la de otra. Es un fenómeno que viene ocurriendo desde 2016 aproximadamente, y que comenzó con la manipulación de videos pornográficos en los que se incluía el rostro de persona famosa en el cuerpo de una actriz porno con el fin de denigrar y humillar públicamente a la persona que vive dicha violencia. Aunque inicialmente las manipulaciones se daban incluyendo caras de personas famosas, es posible hacerlo con cualquier persona de la que se tenga fotos o videos.

Los videos generados por esta IA son muy realistas y precisos por lo que a la persona que vive esta violencia le resulta muy difícil que la sociedad la crea.

➤ **SEXPREADING**

Difusión o reenvío no consentido de material erótico. Puede darse entre persoas conocidas o sin necesidad de tener ningún tipo de vínculo. El material erótico puede ser obtenido con consentimento e luego difundido sin autorización o también podría haber sido encontrado en páginas pornográficas, foros, así como recibido a través de otras persoas a través de redes sociales o aplicacións de mensajería instantánea para

después seguir compartiéndolo a través de cualquiera de los canales mencionados. Reenviar material erótico de alguien que nos llega de terceras personas también sería *sexpreading*.

La diferencia con el *revenge porn* es que no es necesariamente para causar daño o con fines vengativos

Código Penal:

**Art. 173 e Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 186** Difusión, venta o exhibición de material pornográfico entre menores o personas con discapacidad necesitadas de protección especial

**Art. 197.7** Descubrimiento o revelación de secretos. Difusión o publicación de vídeos o imágenes sexuales sin consentimiento.

#### ➤ **DOXING O EXPOSICIÓN**

Investigación y publicación de información privada o distintiva de alguien con el fin de generar o ejercer acoso sexual hacia una o más personas. Es habitual que esta información se comparta en foros, webs de contacto, webs de publicidad de servicios, redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea, etc.

Entre la información que se publica es habitual encontrarse imágenes y videos de la persona o personas, datos personales como nombre y apellidos, lugar de residencia, lugar o nombre de la empresa donde trabaja, donde estudia, número de teléfono o perfiles de redes sociales.

También puede ocurrir que las personas que buscan información sobre alguien que han visto en redes publiquen alguna foto de esa persona obtenida a través de redes sociales y otras personas compartan la información que tienen sobre ella; esto ayuda a quien tiene intención de acosar o agredir sexualmente a otra persona a obtener la información que necesita para encontrarla en el mundo *offline*.

Código Penal:

**Art. 173** Trato degradante, menoscabando la integridad moral de la víctima.

**Art. 197** Descubrimiento o revelación de secretos.

## ➤ CONTROL Y VIGILANCIA

Violencia ejercida habitualmente por la pareja u otro tipo de vínculos sexo-afectivos a través, sobre todo, de teléfonos móviles, con el fin de tener un control sobre la vida de la persona agredida. Esta violencia se puede practicar utilizando *software* espía o exigiendo a la persona que comparta las contraseñas de su teléfono para saber con quién se comunica, qué páginas web visita o dónde se encuentra en todo momento. También consiste en obligarte a avisar siempre sobre dónde estás, con quién, pidiéndote fotografías para comprobar lo anterior o la ropa que llevas puesta, y tener que contestar siempre al teléfono.

Otras veces puede ser más sutil como controlar la hora de la última conexión, comprobar si la persona está en línea, revisar cuándo lee los mensajes, subir historias a las redes sociales para verificar si la otra persona las ve, revisar las amistades y contactos que tiene en redes sociales, comprobar los "me gusta" que da o recibe en publicaciones, etcétera

Código Penal:

**Art. 172 y Art. 172 ter Coacciones.**

**Art. 173 y Art. 177** Trato degradante, menoscabando la integridad moral y la libertad sexual de la víctima.

**Art. 197** Descubrimiento o revelación de secretos.

## 4.3 GÉNERO Y DISCAPACIDAD EN LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL

El enfoque **interseccional** es una mirada que puede ayudar a entender la realidad de cada mujer y niña con discapacidad. Esta perspectiva identifica el cruzamiento de relaciones de poder en la sociedad actual. Se aprecia así que las desigualdades que viven las mujeres y niñas con discapacidad no son características aisladas que funcionan de manera independiente, sino que confluyen entre sí, haciéndolas vulnerables desde varios ejes al mismo tiempo.

A pesar de que el movimiento asociativo ha realizado un trabajo incuestionable en las últimas décadas para reducir la brecha, sigue siendo una evidencia la **educación en el sometimiento** de las niñas con discapacidad, las **dificultades de acceso a una vida autónoma** y la **falta de educación sexual**, tan necesaria para la prevención ante posibles violencias.

En el estudio realizado por ACADAR sobre la situación de las mujeres con discapacidad en el uso de las TIC tras el impacto del COVID-19 (2021) se muestra que entre las

mujeres que completaron la encuesta, solo el 83,33 % tenía acceso a Internet en el domicilio, el 11,9% solo tiene datos móviles y el 4,76% no tiene acceso a la red. Estos datos reflejan que la **dificultad de acceso a la información** sigue siendo un problema para el colectivo de mujeres y niñas con discapacidad.

La desinformación desprotege. Por el contrario, **un mayor acceso y formación en el ámbito digital**, junto con una **mayor y mejor educación emocional y sexual**, favorecen el acceso a recursos y fomentan la protección y prevención de posibles violencias sexuales digitales.

#### 4.4 INDICADORES

- **EMOCIONAL:**

- Culpa y/o vergüenza por lo sucedido
- Indefensión, inseguridad y sensación de peligro
- Problemas de autoestima
- Asco o vergüenza hacia el propio cuerpo
- Cambios en el estado de ánimo
- Llanto incontrolable
- Estado de *shock* o bloqueo
- Apatía, incapacidad para sentir emociones agradables
- Depresión
- Ansiedad y/o ataques de pánico
- Estrés y estados de hipervigilancia
- Ideación de autolesionarse
- Miedo a usar las TIC
- Síntomas del estrés postraumático

- **FUNCIONALES:**

- Síntomas o dolores físicos sin explicación médica (dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, contracturas musculares, tensión muscular, fatiga...)
- Dificultades para dormir (insomnio, pesadillas...)
- Problemas de alimentación
- Hiperactividad

- **COGNITIVO:**

- Dificultades de concentración, memoria y atención
- Deseo de venganza
- Pensamentos recorrentes sobre el suceso o la posibilidad de volver a vivirlo
- Dificultades para el desarrollo personal y profesional
- Bajo rendimiento escolar o laboral
- Disociación: falta de asociación entre la realidad consciente y las emociones asociadas al evento
- Ideación suicida

- **CONDUCTUALES:**

- Comportamiento mentiroso
- Intentos de suicidio
- Autocensura: desaparecer del mundo virtual y las redes sociales
- Consulta recurrente del teléfono móvil y redes sociales para identificar nuevas agresiones
- Abuso de alcohol y otras drogas, incluidos los psicofármacos

- **SOCIALES:**

- Aislamiento social
- Exclusión en espacios sociales y profesionales
- Pérdida de redes sociales y apoyo
- Sentimientos de haber sufrido una traición
- Sentimientos de soledad
- Pérdida de confianza en el entorno, en la red de contactos y en las comunidades donde se llevó a cabo la violencia

- **SEXUALES:**

- Evitación, miedo o falta de interés en el sexo.
- Incapacidad o dificultades para sentir excitación
- Incapacidad o dificultades para experimentar un orgasmo
- Comportamientos impulsivos o de riesgo respecto a la sexualidad
- Desconfianza e inseguridad a la hora de establecer nuevas relaciones sexuales

## 4.5 ESTADÍSTICAS

Según el último informe del ONTSI (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad) realizado en 2022, **el 64 % de las víctimas contra la libertad sexual en Internet son mujeres**. Las que tienen edades comprendidas entre 16 y 24 años son los que más viven este tipo de violencias. Una de cada cuatro ha recibido comentarios inapropiados, humillantes, intimidatorios u ofensivos en las redes sociales. El estudio refleja no solo la gravedad de la violencia sexual digital y sus consecuencias, sino el aumento de este tipo de violencia; multiplicado por 5, en menos de una década, en menores de 16 años.

Tal como se especifica en la primera publicación editada por ACADAR en 2015, *Violencia contra las mujeres con discapacidad. Ver y reconocer las señales*, una de las violencias estructurales hacia las mujeres y niñas con discapacidad es la **ausencia de transversalidad en los datos estadísticos**. En este apartado recogemos los datos obtenidos a través de las pocas investigaciones realizadas en los últimos años con el objetivo de combatir esta ausencia.

Las personas con discapacidad tienen mayores trabas en cuanto al libre acceso a las TIC e Internet. El Informe Tecnología y Discapacidad 2022 de la Fundación Adecco revela que el 51 % de las personas con discapacidad encuestadas declara encontrar barreras en el uso de las TIC: complejidad, poca accesibilidad en los dispositivos, falta de recursos económicos y sensación de miedo, inseguridad o desconfianza en los espacios *online*. Con todo, las personas con discapacidad presentan un uso cada vez más normalizado.

Según la investigación realizada por CEMUDIS, la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad, en 2021, más de la mitad de las mujeres encuestadas (51,4 %) hace uso diario de las TIC. Estas se utilizan mayoritariamente para: comunicación y redes sociales (71,3 %), ocio y entretenimiento (68,4 %), búsqueda de empleo (35,8 %) y como herramienta de trabajo (27,6 %).

Investigando sobre el miedo y la inseguridad en el uso de las TIC, ACADAR, en la investigación realizada en 2021, encuentra que el 26,74 % de las mujeres con discapacidad encuestadas tienen miedo a hacer un uso incorrecto que provoque errores, como, por ejemplo, fallos en el ordenador o acceder a páginas no adecuadas. El 18,60 % tiene miedo a la suplantación de identidad, estafas, virus. El 16,28 % tiene inseguridad por la falta de conocimiento en el manejo de las TIC. Al 5,81 % le impone respeto la falta de seguridad y protección de datos. El ciberacoso, el contacto con personas desconocidas y la pérdida de control sobre la información resultaron ser los motivos menos presentes de miedo o inseguridad.

No obstante, según los datos extraídos de la encuesta realizada por ACADAR en 2022, **el 15,71 % afirma haber vivido violencia en la red**. Entre las violencias analizadas se encontró que:

- El 44 % de las mujeres indica que ha recibido comentarios ofensivos sobre su aspecto, su cuerpo o su vida sexual en contextos online. Además, el 37 % recibió mensajes no deseados sobre su cuerpo, vida sexual o temas íntimos.
- Un poco más del 41 % de las mujeres han recibido propuestas sexuales a través de un mensaje no deseado.
- Un 34,29 % de los encuestados recibió, de manera no consentida o deseada, fotografías o videos de índole sexual, y un 37,14 % recibió solicitudes de fotografías de partes desnudas de su cuerpo.
- A pesar de haber manifestado su negativa, el 37,14 % de las mujeres declaran que les insistieron en mantener algún tipo de relación romántica o sexual.
- El 25 % de las mujeres traslada que fueron personas desconocidas las que ejercieron violencia digital hacia ellas, y un 16,43 % señala a las parejas o exparejas.
- El desconocimiento de estar viviendo violencia sexual es el principal motivo por el que casi el 59 % de las mujeres no ha denunciado, siendo esta misma razón, la que lleva al 60 % de las encuestadas a no contar su experiencia. Así, en un 40 % de los casos se opta por bloquear el perfil de la persona agresora.

## **5. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL**

La prevención debe abarcar diversos contextos para que sea real y efectiva. Para erradicar las violencias sexuales digitales, **la difusión e información** hacia toda la población puede ser una de las herramientas más importantes. El objetivo es educar en conductas saludables y de buen trato en el empleo responsable de las TIC, tal y como se pretende con la publicación de esta guía. Por otro lado, las acciones de prevención deben **reducir el impacto** mediante un trabajo de investigación para detectar esta problemática antes de normalizarla. También se debe realizar, de una manera individualizada, un **acompañamiento y apoyo** a las personas que viven esta realidad.

### **5.1 ¿CÓMO ASEGURARSE DE NO EJERCERLA?**

La violencia puede ejercerse de forma intencionada o sin ser consciente por el hecho de tener normalizadas ciertas actitudes violentas. Una vez que se accede a la información, no hay excusa y se tiene toda la **responsabilidad de cambiar** esta forma de relacionarse.

**Las personas que ejercen las violencias son las únicas responsables de la existencia de esas violencias.** Algunas ideas clave para romper con las mismas son:

- Tratar a las personas con respeto en contextos virtuales y en otros contextos de la vida. No envíes mensajes ofensivos ni escribas comentarios irrespetuosos.
- No buscar contacto con menores de 16 años, mucho menos con fines sexuales.
- No mantener contacto a través de las redes si alguien no lo desea, se debe respetar su decisión.
- No engañes sobre el tipo de relación con otra persona y sobre el nivel de intimidad y seguridad que se puede ofrecer. Mostrar honestidad para no generar una confianza que no se pueda cumplir.
- No envíes material erótico sin el deseo de la otra persona.
- No chantajeas ni presiones a nadie para que envíe material erótico o participe en videollamadas eróticas.
- No publicar fotos, videos o información personal de una persona sin su consentimiento.
- En el caso de recibir material erótico de otra persona (o de cualquier tipo), no difundirlo ni enseñarlo a otras personas.
- A la hora de intercambiar material erótico, lo mejor es borrar todos los mensajes, fotos y vídeos cuando termine la conversación.
- Si alguien envía o muestra material erótico de otra persona, no lo reenvíes ni lo muestres y bórralo inmediatamente. Si puedes, avisa la persona que sale en las fotos o videos.
- No acceder a los dispositivos de otra persona sin su consentimiento.
- Nadie tiene la obligación de compartir sus contraseñas. No es una muestra de confianza, es una señal de control.
- No coaccionar a nadie a compartir su ubicación, a enviar fotos para mostrar con quién está, a enseñar las conversaciones ajenas o a contestar al teléfono en todo momento.
- Si se presencia alguna de estas situaciones, señale a la persona que las está ejerciendo el carácter nocivo e ilegal de su comportamiento.
- A veces no se sabe que se puede estar ejerciendo violencia, pero una vez que se tiene la información, es importante asumir la responsabilidad para cambiar y dejar de perpetuarla.

## 5.2 ¿CÓMO PROTEGERSE DE ELLA?

- Intentar no compartir dispositivos electrónicos, protegerlos con contraseña, reconocimiento facial o huella digital.
- No compartir contraseñas. A la hora de elegir una, combinar letras mayúsculas y minúsculas, números y otros caracteres. No incluir información relevante (por

ejemplo, la fecha de nacimiento). Cambiar las contraseñas con frecuencia y no usar la misma en diferentes cuentas o dispositivos.

- Instalar aplicaciones solo de fuentes fiables como Playstore (Android) o AppStore (Iphone). Configurarlas para que no mostrar cuando se está en línea, ni la última conexión.
- Usar antivirus y realizar análisis regulares de los dispositivos.
- No abrir archivos adjuntos o enlaces sospechosos.
- En la medida de lo posible, evitar conectarse a redes wifi-públicas. Evita usar dispositivos de acceso público y, en el caso de tener que usarlos, seleccionar la opción de ventana de incógnito en el navegador.
- Configurar los perfiles de redes sociales como privados o configurarlos para elegir qué mostrar. Procurar no publicar datos personales, ni ubicación. Intentar mantener el control sobre los contactos y amistades que se tienen en las redes sociales y configurarlas para gestionar su acceso a la información que se publica.
- Evitar subir fotos y videos de niños y niñas a Internet.
- No compartir material comprometido.
- Evitar enviar contenido a personas desconocidas o con las que no se tiene confianza.
- Mantener la cámara de la *webcam* tapada cuando no esté en uso.
- En el caso de practicar *sexting*, enviar fotografías o vídeos en los que no se identifique a la persona: no mostrar la cara si se muestran partes íntimas del cuerpo, tapar tatuajes, cicatrices u otras características corporales o ambientales distintivas.
- En el caso de practicar *sexting*, utilice aplicaciones que ofrezcan altos niveles de seguridad. Los chats secretos de Telegram no permiten hacer capturas de pantalla ni reenviar mensajes y ofrecen funciones como mensajes con autodestrucción, borrado de la conversación tanto en su dispositivo como en el de la otra persona, y cifrado de extremo a extremo.
- En el caso de practicar *sexting*, solicitar a la persona destinataria que revise que su dispositivo no contiene *malware* y que no se conecta a redes wifi-públicas.
- Eliminar el contenido sexual de los dispositivos electrónicos.
- En el caso de sentirte intimidada, hazle saber a esa persona que te está molestando.

### 5.3 ¿CÓMO DETECTARLA Y QUÉ HACER SI LA VIVO?

- Escuchar el propio cuerpo y las emociones que siente. Confiar en el criterio propio; si algo causa malestar es indicativo de que algo está pasando.
- No ceder a las provocaciones, amenazas, chantajes e intentos de extorsión de las personas agresoras.

- Tratar de no destruír probas de lo ocorrido. Guardar as conversacións, as imáxenes e vídeos, os correos electrónicos e facer capturas de pantalla en caso de que finalmente se decida denunciar a situación.
- Bloquear a a persoa agresora en chamadas e redes sociais.
- Revisar os dispositivos electrónicos en busca de posible *malware*.
- Denunciar lo ocorrido a través de los canales de denuncia específicos en las distintas plataformas e redes sociais.
- Reportar las malas conductas e los contenidos inapropiados en las redes sociales.
- Solicitar la retirada urgente de contenidos violentos o sexuales, a través de Internet en la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).
- Presentar una denuncia de los hechos en los juzgados, la policía nacional o la Guardia Civil.
- Buscar apoyo en el entorno. Contar lo sucedido a vínculos de confianza, entidades o servicios especializados que puedan brindar apoyo emocional y legal.
- Buscar ayuda por parte de profesionales de la psicología para hacer frente a las dificultades emocionales.

#### 5.4 ¿CÓMO APOYAR DESDE EL ENTORNO?

La respuesta del entorno es primordial para la salud mental de la víctima. **La escucha activa, la empatía y la validación emocional** son pilares básicos para poder integrar la situación y mitigar las consecuencias negativas a largo plazo. A continuación, se presentan ideas a tener en cuenta ante una situación de revelación o conocimiento de una situación de violencia sexual digital:

- Asegurar un lugar privado y tranquilo donde poder expresarse libremente, sin interrupciones ni acceso de personas que no sean de confianza.
- Reforzar y valorar el esfuerzo al pedir ayuda.
- Recordarle que está haciendo todo lo posible en una situación como esta y que no está sola.
- No dude ni cuestione la historia.
- Ofrecer apoyo de manera incondicional, sin juzgar ni valorar sus comportamientos y emociones.
- Hacerle saber que el apoyo continuará independientemente de sus decisiones o conductas.
- No responsabilizar a la víctima. La única responsable de la violencia es la persona que la ejerce.
- Contener los propios impulsos para evitar el sentimiento de culpabilidad por desestabilizar el entorno y para evitar la necesidad de guardar información para no causar más problemas.



ACADAR

Asociación de mulleres  
con discapacidade de Galicia

- Acompañar en todo momento en el proceso, siguiendo los ritmos y tiempos necesarios de la persona.
- Informar de recursos o personas profesionales a las que acudir.
- Cuando se perciban situaciones de violencia normalizadas por la víctima, tratar de visibilizarlas respetando sus ritmos de comprensión.
- Preguntar a la persona qué quiere hacer y respetar su decisión. No adoptar actitudes paternalistas o sobreprotectoras que limiten su capacidad de elección.
- Preguntar qué puedes hacer por la persona y, sobre todo, no actuar sin su voluntad. En el caso de encontrarse en una situación de riesgo vital o si se trata de un caso en la infancia, además de lo anteriormente citado, es importante informarla de todas las decisiones y pasos que se vayan tomando en el proceso.
- Ofrecer la posibilidad de acompañarla para presentar una denuncia o prestar declaración, si así lo desea.
- Proporcionar información sobre medidas a tomar para proteger la privacidad y la intimidad digital.
- Dar la posibilidad de ayudar a elaborar un plan de seguridad para prevenir nuevas situaciones de violencia, así como saber cómo actuar en caso de que se repitan.
- Si se tiene oportunidad, señale a la persona agresora lo que está haciendo, mostrando la repulsa y la ilegalidad de sus actos.