

VIOLENTÓMETRO DIGITAL

Guía para reconocer la violencia en
relaciones de pareja



**HIPER
DERECHO**

Usar la tecnología para mantenerte cerca de tu pareja puede ser lindo, pero hay ciertos comportamientos que nos pueden poner en peligro.

Esta guía te va ayudar a identificar usos de la tecnología para ejercer violencia y control en una relación de pareja.

Durante la relación



- Difunde mis imágenes íntimas sin mi consentimiento
- Amenaza con terminar la relación si no le envío fotos y/o videos íntimos
- Me toma fotos íntimas sin mi consentimiento
- Elimina a mis contactos en los que dice no confiar
- Me insiste que le comparta mis contraseñas porque es parte de tenernos "confianza"
- Me pide que solo publique fotos en las cuales estamos juntxs y siento que no puedo subir fotos con nadie más
- Me pide que le comparta mi ubicación cuando no estamos juntxs y me siento vigilada
- Me llama todos los días de manera insistente y se enoja cuando no le contesto

Fin de la relación



- Difunde mis imágenes íntimas sin mi consentimiento
- Me pide tener relaciones sexuales a cambio de eliminar mi contenido íntimo
- Me pide dinero para no publicar fotos o videos íntimos
- Me amenaza con enviar mi material íntimo a mi familia, amigos y compañeros de trabajo si no regresamos
- Comparte mi celular en páginas o grupos relacionados a pornografía ofreciendo mis servicios sexuales
- Mira las publicaciones de personas cercanas a mí para saber dónde estoy y qué hago, y me siento vigilada
- Crea perfiles falsos para intentar contactarse conmigo y me genera ansiedad
- Me escribe y/o llama todos los días de manera insistente así no le responda y esto me da miedo

Si estás viviendo uno de estos comportamientos o todos, estás frente a una situación de violencia digital: en la que están usando la tecnología para controlar y limitar tu libertad.

Estamos juntxs

Si has pasado o estás en estas situaciones nos gustaría que sepas que no es tu culpa y no estás solx. Aquí unos tips que podrían ayudar a que esta situación sea más llevadera:

- 1** Escúchate. Reflexiona sobre cómo te sientes con esta situación.
- 2** Si te están condicionando a hacer algo que no deseas hacer, estás en todo el derecho a negarte y tu decisión debe ser respetada.
- 3** Conversa con personas de confianza sobre cómo te sientes
- 4** Busca acompañamiento de un círculo de personas cercanas
- 5** Si es posible solicita acompañamiento psicológico durante el proceso





6

Si deseas denunciar, busca información sobre cómo proceder legalmente.

7

Realiza actividades que ayuden a despejarte.

Recuerda: realizar la denuncia es una decisión personal, no debes de sentirte obligada. El proceso es largo, desgastante y, en algunos casos, violento. Pero si decides hacerlo, puedes estar ayudando a que esto no le ocurra esto a nadie más.

Legal

- 1** Si te encuentras en alguna situación de acoso, acoso sexual y chantaje sexual puedes acercarte a una comisaría o al Ministerio Público para realizar tu denuncia.
- 2** Si difundieron tus imágenes íntimas sin tu consentimiento, busca asesoría legal para iniciar una querrela* en el Poder Judicial.

*Nombre que recibe la denuncia por acción privada

Digital

- 1** Tu clave solo te pertenece a ti, no la compartas con nadie.
- 2** Cambia tus claves ni bien termines tu relación.
- 3** Bloquea y reporta a quienes te hagan sentir incómoda.



¡Tu tecnología, tus reglas!



HIPER DERECHO

Tecnología como libertad

Algunos derechos reservados, 2020
Bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional
Foto principal de Djim Loic (CC BY NC SA). Íconos de rawpixel.com



Gracias al apoyo de Internews

