

VIOLENTOMETRO DIGITAL

Guía para reconocer la violencia en
relaciones de pareja



**HIPER
DERECHO**

La tecnología puede ser un medio para sentirnos cerca de nuestra pareja, explorar los placeres y las formas de compañía, pero hay ciertos comportamientos que nos ponen en riesgo.

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, publica o comercializa mis imágenes íntimas, ya sean reales o generadas con IA, sin mi consentimiento.
- Crea fotos íntimas mías mediante el uso de Inteligencia Artificial (IA) sin mi autorización.
- Me presiona para que acepte fotografiar o grabar contenido íntimo, a pesar de haberle dejado claro que no quiero hacerlo.
- Me presiona para crear cuentas en plataformas destinadas a la comercialización de contenido íntimo o de índole sexual.
- Amenaza con terminar la relación si no le envío fotos o videos íntimos.
- Me toma fotos íntimas o en situaciones eróticas sin mi consentimiento.
- Elimina, bloquea o silencia a contactos en mi teléfono porque afirma no confiar en ellos.
- Me pide que elimine o bloquee contactos que le generan desconfianza.
- Revisa mi celular sin mi autorización.
- Se enoja si subo fotos en falda o con ropa que él considera "inapropiada."
- Me insiste en compartirle mis contraseñas bajo el argumento de que es parte de "tener confianza."
- Me pide que solo publique fotos donde aparezcamos juntos.
- Me hace sentir incómoda o insegura al subir fotos con otras personas.
- Supervisa si sigo o soy seguida por nuevas personas en mis redes sociales e inicia discusiones por ello.
- Me exige compartir mi ubicación cuando no estamos juntos, generándome una sensación de vigilancia constante.
- Me solicita fotos o videos constantemente cuando estoy en reuniones sociales.
- Se enoja si no le respondo de inmediato cada vez que me escribe por WhatsApp u otros canales de comunicación.



Fin de la relación

- Difunde mis imágenes íntimas sin mi consentimiento, ya sean fotos reales o generadas con IA.
- Genera imágenes íntimas mías utilizando Inteligencia Artificial (IA) sin mi autorización.
- Me pide relaciones sexuales a cambio de no difundir mis fotos, videos o información íntima.
- Me exige dinero para no difundir mis fotos, videos (reales o generados con IA) o información íntima.
- Amenaza con presentarse en mi casa, trabajo o universidad si no respondo sus llamadas, mensajes o accedo a videollamadas.
- Me amenaza sistemáticamente con difundir contenido íntimo mío (real o generado con IA) en canales de WhatsApp, apps de mensajería o redes sociales.
- Amenaza con compartir mis fotos, videos íntimos o información personal con mis familiares y amigos si no regreso con él o no le respondo.
- Comparte mis datos personales, como celular, dirección o fotos, en espacios de connotación sexual (foros, páginas o grupos) si no vuelvo con él.
- Publica mis datos en esos espacios, ofreciendo servicios sexuales sin mi consentimiento.
- Está pendiente de las publicaciones de personas cercanas para controlar mis movimientos o actividades.
- Crea perfiles alternativos o falsos para contactarse conmigo.
- Se hace pasar por mí mediante perfiles falsos, donde difunde contenido íntimo mío.
- Me exige compartir mi ubicación constantemente cuando no estamos juntos, haciéndome sentir vigilada.
- Se enoja conmigo si no le respondo de inmediato por WhatsApp u otros canales de comunicación.



Si estás enfrentando alguno o todos estos comportamientos, te encuentras ante una situación de violencia de género facilitada por el uso de la tecnología. Están empleando herramientas digitales para controlarte, restringir tu libertad e incluso presionarte para hacer cosas en contra de tu voluntad.

No estás sola

Recuerda que lo que estás viviendo no es tu culpa, y no estás sola. Por eso, te compartimos algunas recomendaciones para que las consideres y puedas tomar la decisión más saludable para ti.

1

Reflexiona sobre si tu pareja está respetando tus límites y evalúa si deseas continuar en esa relación.

2

Escucha tus emociones y piensa en cómo te sientes frente a esta situación.

3

Recuerda que tienes todo el derecho a decir "no" ante cualquier acción que no deseas realizar, y tu decisión debe ser respetada.

4

Habla con personas de confianza sobre tus sentimientos y experiencias.

5

Rodéate de un círculo de apoyo cercano que te brinde contención emocional.

6

Si es posible, considera buscar acompañamiento psicológico para atravesar este proceso de manera saludable.



7

Si decides denunciar, infórmate sobre los pasos legales a seguir y los recursos disponibles.

8

Dedica tiempo a realizar actividades que te ayuden a despejar la mente y cuidar tu bienestar emocional.

Recuerda: realizar la denuncia es una decisión personal, no debes sentirte obligada. El proceso es largo, desgastante y, en algunos casos, puede ser violento y revictimizante. Pero si decides hacerlo, puedes estar ayudando a que esto no le ocurra a nadie más y a que se tomen las acciones necesarias para prevenir situaciones similares en el futuro.

Legal

- 1 Si estás enfrentando acoso, acoso sexual, difusión no consentida de imágenes o videos íntimos, o chantaje sexual, puedes acudir a una comisaría o al Ministerio Público para presentar tu denuncia.
- 2 Ten presente que la difusión de material generado con inteligencia artificial también constituye un delito.
- 3 Si en la Comisaría o la Fiscalía se niegan a recibir tu denuncia, recuerda que puedes acudir a la Defensoría del Pueblo o a los canales del Ministerio de la Mujer. Es importante saber que estos funcionarios están legalmente obligados a aceptar tu denuncia.
- 4 El Estado, a través del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), ofrece canales de ayuda como la Línea 100, el Chat 100 y los Centros de Emergencia Mujer (CEM), disponibles para brindarte acompañamiento.
- 5 Si deseas más información sobre las rutas para presentar una denuncia, te invitamos a consultar nuestra Guía para denunciar violencia de género en línea.



Digital

- 1** Actualiza tus contraseñas: Cambia las contraseñas de todos tus perfiles digitales y cuentas de correo electrónico. Asegúrate de usar combinaciones seguras y únicas.
- 2** Guarda evidencia: Toma capturas de pantalla o graba la pantalla para documentar lo que está ocurriendo. Esta información puede ser útil si decides presentar una denuncia.
- 3** Bloquea y reporta: No dudes en bloquear y reportar a cualquier persona que te incomode o acose.
- 4** Prevención de difusión de imágenes íntimas: Si sospechas que tus imágenes podrían ser difundidas sin tu consentimiento, considera herramientas como StopNCII para protegerte.

La forma en que se construyen y llevan los vínculos de pareja o sexoafectivos puede variar en cada caso, pero hay algo fundamental: bajo ninguna circunstancia debemos sentirnos limitados, con miedo o sometidos a hábitos que nos generen angustia.

El amor y el placer deben ser siempre desde el consentimiento, el respeto mutuo y la alegría compartida por todas las partes.



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

