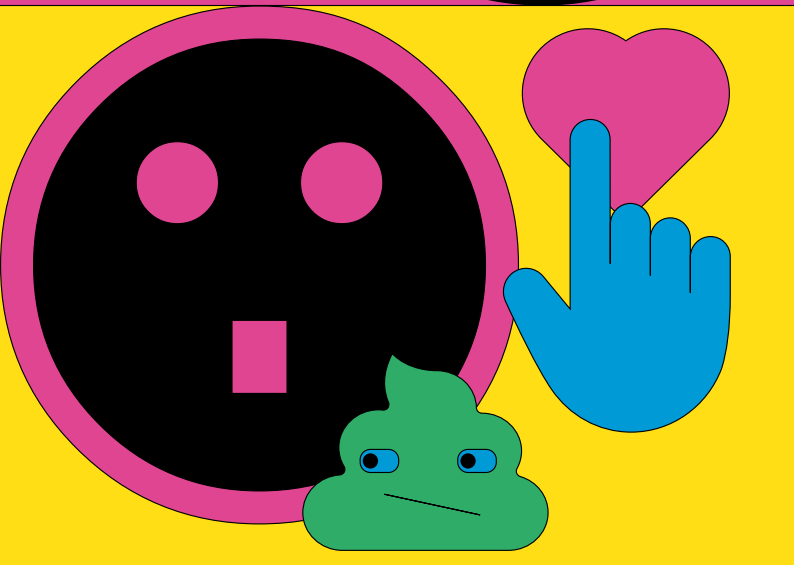
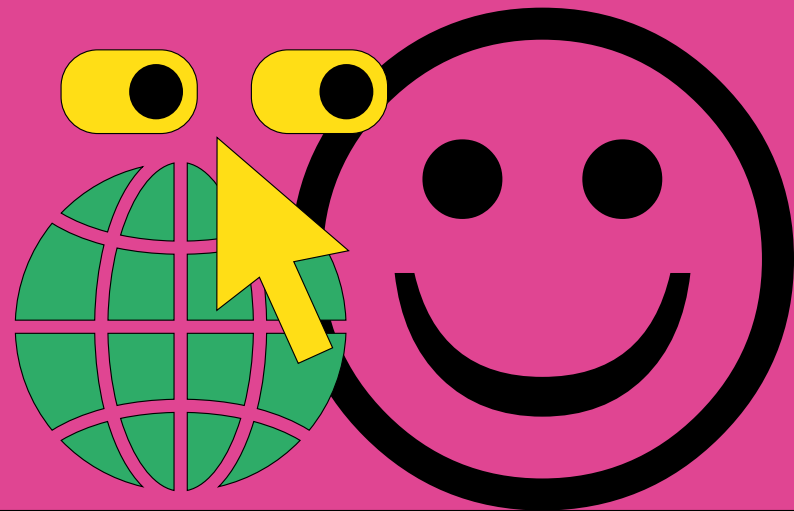


# Violencias machistas dixitais: entender, previr, actuar





A violencia machista dixital é calquera acto exercido contra as mulleres a través de medios tecnolóxicos, co fin de dominar, danar ou limitar os seus dereitos e a súa participación ou poñer en risco a súa seguridade.

## ¿?

## COMO É?



### **EN CRECEMENTO.**

A hiperconectividade multiplica as formas de violencia e introduce tecnoloxías que dificultan saber como paralas.

### **DIFÍCIL DE RECOÑECER.**

Moitas prácticas como o control, acoso ou humillación en liña están normalizadas e pasan desapercibidas.



### **CON APARENTE IMPUNIDADE.**

O anonimato xera a falsa sensación de que non hai consecuencias, pero calquera destas accións dixitais pode ter unha responsabilidade legal.

### **PROLONGADA NO TEMPO E NO ESPAZO.**

Un simple envío pode difundirse rapidamente e permanecer accesible durante moito tempo.

### **DESPERSONALIZADA.**

Ás veces minimízase o dano porque a vítima vese como un perfil, e non somos conscientes de que afectan a persoas reais.

### **MISÓXINA.**

Moitos ataques, individuais ou organizados, diríxense contra mulleres con insultos sexistas, ameazas de violencia física ou sexual e intentos de expulsalas do espazo público dixital.

# OS MESMOS COMPORTAMENTOS, NOVAS PRÁCTICAS DIXITAIS

A violencia machista dixital forma parte da mesma estrutura ca as violencias fóra de liña, e adoita combinarse con elas, configurando un continuo de violencia machista no que se exercen as mesmas prácticas facilitadas pola tecnoloxía.

## CONTROL:

esixir contrasinais ou o uso de *apps* para saber en todo momento onde está unha persoa.

## VIXILANCIA:

revisar constantemente as interaccións, os *likes* ou calquera outra actividade dixital.

## ACOSO:

enviar mensaxes ou facer chamadas de forma insistente e masiva.

## CHANTAXE:

ameazar con difundir material sexual para obrigarlle a facer algo ou para castigar a alguén.

## HUMILLACIÓN:

compartir contido íntimo sen permiso da persoa afectada.

## COUSIFICACIÓN:

deseñar e difundir imaxes manipuladas e sexualizadas.

## ABUSO:

insistir para conseguir material íntimo ou mandar fotos sexuais non solicitadas.

## DIFAMACIÓN:

crear perfís falsos utilizando datos dunha persoa para insultar a terceiros ou danar a súa reputación.

## TROLEO E CAMPAÑAS DE ODIIO:

organizar e participar en accións para humillar, atacar, difundir datos persoais ou espallar *bulos* contra as mulleres.



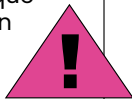
# QUE PODES FACER TI?

**Rexeita a violencia dixital.**

**Coida os espazos dixitais nos que participas.**

**Sé responsable** do uso que fas das tecnoloxías.

**Bloquea, denuncia ou boicotea** os perfís que agriden e promoven discursos de odio.



**Non colabores:** se nun grupo se acosa ou violenta a alguén, intervén, apoia ou avisa do que está sucedendo.

**Non compartas:** se che chega unha foto ou vídeo íntimo de alguén sen o seu consentimento, non o gardes nin o reenvíes. Ao facelo, poderías estar aumentando o seu dano ou cometendo un delito.



**Reforza a seguridade:** cambia os contrasinais con frecuencia, usa a verificación en dous pasos e revisa a privacidade das túas contas.

**Garda probas:** fai capturas de pantalla, conserva audios e correos. Se podes, certifica dixitalmente correos e páxinas web para que sirvan como evidencia.

**Protéxete:** se circulan fotos ou vídeos íntimos teus, podes solicitar a súa retirada urxente a través da Axencia Española de Protección de Datos.

**Busca apoio:** fala con persoas de confianza na universidade ou na túa contorna.

## IGUALDADE

ENLACES DE



## PODES CONTACTAR CON:

**UNIDADE DE IGUALDADE**  
na UVigo

**016**  
atención 24/7,  
en 53 idiomas

**017**

(tamén por WhatsApp e  
Telegram, de 8.00 a 23.00 h)  
para axuda en ciberseguridade



## CENTROS DE CRISE 24 H

atención psicolóxica, legal e social  
a casos de violencia sexual

## CIM

centros de información  
ás mulleres

**SE DECIDES DENUNCIAR**



Hai unidades especializadas en delitos telemáticos. Leva probas, se as tes. Podes ir acompañada se te fai sentir máis cómoda.

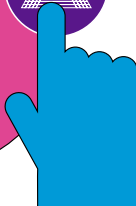
## ONDE ESTAMOS?

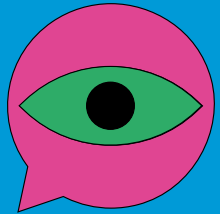
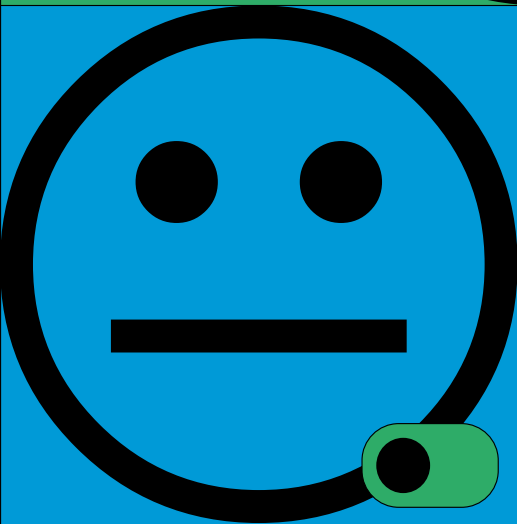
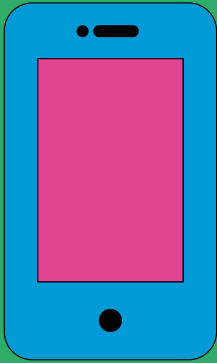
Unidade de Igualdade  
Edificio Ernestina Otero  
–Campus de Vigo

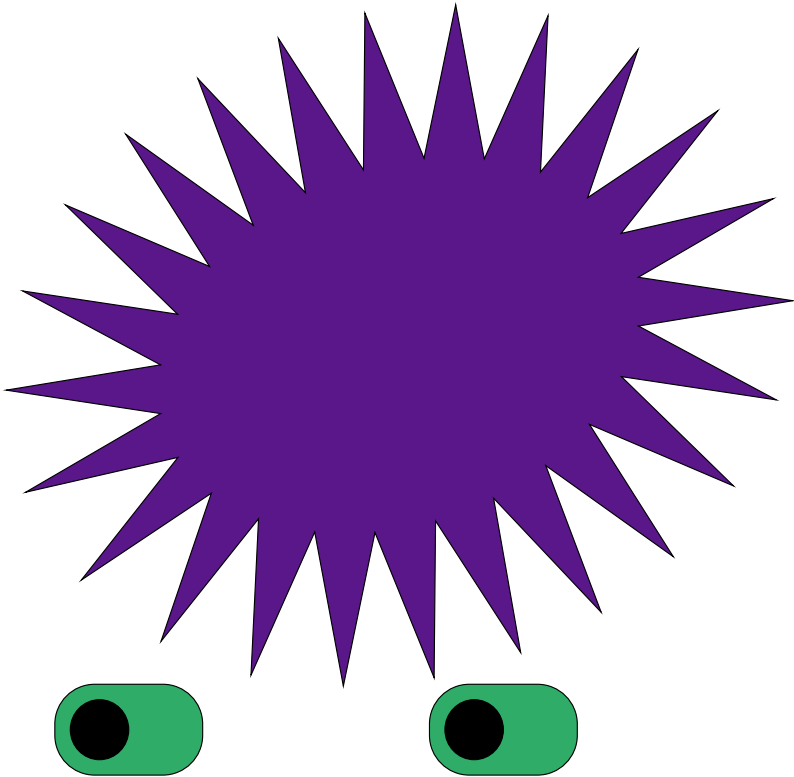
[igualdade@uvigo.gal](mailto:igualdade@uvigo.gal)  
986 813 419



PUNTO VIRTUAL DE INFORMACIÓN E QUEIXA







---

Universidade de Vigo

Unidade  
de Igualdade

---

**Unidade de Igualdade**  
Edificio Ernestina Otero  
Campus de Vigo

**Podes contactarnos:**  
[igualdade@uvigo.gal](mailto:igualdade@uvigo.gal)  
986 813 419

