



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

10 claves para que Internet no nos quite la paz

Para moverte con más tranquilidad

1 Usar las opciones de configuración para decidir qué quieres ver

Todas las redes y plataformas digitales te permiten controlar mejor lo que aparece en tu pantalla. Puedes bloquear o silenciar palabras para que no te lleguen mensajes que las contengan, bloquear cuentas que no te interesa que te sigan o comenten o silenciar a quienes no te importa que lo hagan pero no quieres que, si lo hacen, aparezca en tus notificaciones. A veces, también tienes la opción de activar filtros que hacen más fácil romper los scrolls infinitos y esos bucles absorbentes de nuestra atención que se han diseñado para mantenernos en conexión. Por ejemplo, para evitar que los vídeos se reproduzcan automáticamente, desactivar las notificaciones o limitar el tiempo de uso diario de cada aplicación.

Truco: Échale un vistazo de vez en cuando a la configuración de tus redes para tenerlas a punto, porque sus configuraciones pueden cambiar sin avisar.

2 Cuidar tu identidad y huella digital

Nadie que reciba violencia es culpable de que le pase. Aun así, sabiendo que en internet hay personas capaces de hacer daño, podemos tomar algunas medidas para protegernos online.

Internet es un lugar genial para compartir lo que pensamos, nos pasa y conectar con otras personas. Pero merece pararse a pensar qué queremos enseñar, a quién y durante cuánto tiempo. Todo lo que publiquemos puede llegar muy lejos porque, aunque lo borremos, alguien puede haberlo capturado antes.

Si vas a subir fotos, vídeos, un comentario o cualquier información en la que aparezcan otras personas, ojo, asegúrate de que les parece bien.

Y que no se te pase utilizar contraseñas seguras y diferentes para cada cuenta, para evitar que se cuelen en ellas.

Truco: Revisa de vez en cuando lo que publicas y teclea tu nombre en buscadores para saber cuánta información sobre ti es pública. Te ayudará a decidir si quieres mantenerla, eliminarla o cambiar cualquier cosa de cara al futuro.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

3 Explorar más allá de los algoritmos

Las redes sociales suelen enseñarnos lo que más capta nuestra atención. Y, muchas veces, lo que más nos llega o engancha no es lo que en el fondo más nos interesa, sino lo que genera más enfado, polémica o impacto.

Por eso, si quieres decidir un poco más lo que ver, en lugar de dejarte llevar siempre por lo que el algoritmo te pone delante desde el “Para ti”, prueba a visitar directamente las cuentas que te gustan. También puedes consultar la pestaña de personas a las que sigues y echar un ojo a lo que publican.

Otra opción es explorar otros rincones de internet más allá de las redes sociales: páginas web, blogs, medios de comunicación, foros, etc. Espacios que suelen permitir una experiencia más tranquila, profunda y menos violenta o guiada por algoritmos diseñados para mantenerte en conexión el mayor tiempo posible.

Truco: De vez en cuando, en lugar de abrir una red social por inercia, prueba a buscar algo que te interese de verdad. Puede llevarte a descubrir contenidos mucho más útiles y enriquecedores.

Para no alimentar las violencias

4 Tomarse un tiempo para pensar lo que ves

Las redes sociales son un entorno acelerado donde todo está diseñado para que consumamos contenido de manera instantánea y sin pararnos demasiado a pensar. Por eso circulan tan bien las noticias falsas, los titulares exagerados o los mensajes que buscan provocar una reacción inmediata.

Si alguien te promete una solución mágica para un problema complejo o un truco infalible para conseguir lo que quieres, lo más probable es que te esté vendiendo humo. La realidad suele ser más complicada de lo que cabe explicar o resolver en un vídeo de un minuto.

Además, cuando alguien te mete prisa para que te formes una opinión y actúes (“comparte”, “¡dilo!”, “¡no te calles!”), suele ser porque quiere evitar que te lo pienses bien. Por eso, si un asunto te parece importante, antes de responder, puede ser buena idea tomarte un momento para contrastar la información, buscar otras fuentes o simplemente pensar qué opinas tú.

Truco: Cuando un contenido te chirríe o te genere una reacción fuerte, pregúntate: ¿Qué emoción me provoca? ¿Hacia quién o quiénes se dirige esto que siento? ¿Quién ha creado este contenido? ¿Por qué podría interesarle que me sienta así? ¿Qué puede esperar que haga después de verlo?



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

5 Antes de compartir, pararse un momento

Lo que publicas dice algo de ti: te retrata, te compromete y, una vez enviado, escapa de tu control cómo se interpreta o circula.

En las redes, no siempre se entiende lo que queremos decir ni podemos controlar cómo lo va a leer cada persona a la que le llegue. Un mismo mensaje puede ser leído en momentos distintos y por personas diferentes que no conocen el contexto en el que fue publicado.

Por eso, antes de publicar o enviar algo, vale la pena hacerse una pregunta simple: ¿cómo me va a quedar esto? ¿Se me puede malinterpretar?

⚠ Truco: Si tienes dudas sobre cómo puede presentarte algo que quieres publicar sin mala intención, releelo como si lo leyeras por primera vez, sin saber nada de ti ni del contexto. ¿Cómo suena? ¿Podría entenderse de una manera diferente a la que pretendes?

6 Ponerse en el lugar de quien va a recibir lo publicado

La regla infalible es la empatía: ponernos en el lugar de todas las personas a las que nos dirigimos o mencionamos y no hacer nada que no nos gustaría que hicieran con nosotras o nosotros.

No todas las personas vivimos las mismas experiencias ni nos afectan las mismas cosas de igual manera. Por eso, además de pensar en cómo te sentirías si lo que pretendes publicar se dirigiese a ti, merece la pena intentar entender cómo afectaría a personas con una realidad distinta a la tuya. Si estás hablando de personas que forman parte de un entorno o colectivo que no es el tuyo, pregúntate: ¿Cómo puede sentarles? ¿Qué impacto podría tener sobre ellas?

⚠ Truco: Muestra a quienes menciones lo que quieras publicar antes de hacerlo. O, si no vas a hablar de nadie concreto que conozcas pero tienes dudas, pide una segunda opinión. A veces, una mirada externa ayuda a detectar cosas que se nos habían pasado por alto.

Para afrontar las violencias cuando ya han llegado

7 Poner límites y priorizar lo que te haga sentir bien

Nadie tiene por qué aguantar mensajes, imágenes o vídeos que le hagan sentir mal. Silenciar, bloquear o denunciar son formas de cuidar de ti a las que tienes derecho en cualquier momento.

Los comentarios no solicitados sobre el cuerpo, la ropa o la vida de otras personas, insistir cuando alguien no quiere hablar, o cualquier otro mensaje privado o público no deseado o enviado con intención de humillar, intimidar o hacer daño son formas de violencia. Y, por tanto,



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

puedes rechazarlos siempre y decidir con quién interactúas y qué espacio ocupan ciertas personas o contenidos en tu vida digital.

Truco: Además de eliminar lo que no te guste, asegúrate de que llenas tu vida digital de personas, contenidos y comunidades que te inspiren, te hagan sentir bien o te ayuden a aprender cosas nuevas. A veces, la mejor forma de proteger tu atención es dedicarla a algo que realmente te aporte.

8 Buscar ayuda cuando la necesitas

Si estás recibiendo violencia en internet, intenta contárselo a alguien de confianza: una buena amiga o amigo, un familiar, un profesor, una profesora o cualquier persona con la que te sientas segura. También cuando somos testigos de una situación de violencia y no sabemos qué hacer. Nadie debería tener que enfrentarse a estas situaciones en solitario.

Compartir lo que nos pasa puede ayudarnos a sentirnos acompañados/as, pensar con más claridad y encontrar alternativas que quizá no habíamos considerado.

Además, existen profesionales y recursos especializados que pueden orientarte si necesitas apoyo emocional, mediación, asesoramiento legal o información sobre los pasos que puedes dar. Hay gente preparada para entenderte sin juzgarte y para guiarte hacia la salida.

Truco: Si temes que la persona que está ejerciendo violencia tome represalias en caso de que decidas denunciar, no te quedes solo/a con ese miedo. No eres la primera persona que pasa por algo así y hay mecanismos para quitar el poder a quien pretende intimidar y hacer daño. Cuando te sientas preparado/a, busca ayuda y valora tus opciones acompañado/a por personas de confianza o profesionales especializados.

9 Cambiar de escenario cuando una conversación atrapa

Las redes están diseñadas para que todo ocurra rápido. Cuando sentimos rabia, frustración o enfado es fácil responder por impulso y acabar entrando en discusiones que nos desgastan más de lo que nos aportan, con personas que no están dispuestas a escucharnos ni a debatir con respeto.

En la mayoría de los casos es una pérdida de tiempo. Cuando una situación nos supera, una buena opción es cortar por lo sano: salir de la conversación, cerrar la aplicación y dedicar tu tiempo y energía a otra cosa.

Si es tu amigo/a el/la que está recibiendo violencia digital o se encuentra atrapado/a en una situación que le está afectando mucho, acompañarle/a a cualquier actividad que disfrute fuera de la pantalla puede ser una forma sencilla pero valiosa de estar ahí para que deje de estar pendiente del móvil.

10 No quedarse al margen al ver una situación que no está bien

Cuando nos topamos con una situación de violencia en internet, lo que hagamos (o dejemos de hacer) también importa. Lo primero debería ser siempre mostrar apoyo a la persona que la está sufriendo, escucharla y preguntarle qué necesita para sentirse mejor o cómo podemos ayudar.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Si la situación es grave, también puede ser útil buscar orientación en personas o servicios especializados para valorar qué opciones existen y cuáles son las más adecuadas en cada caso.

Al apoyar a alguien, es importante evitar difundir aún más la agresión para no revictimizar a quien la ha sufrido. Por ejemplo, si existe una imagen, vídeo o mensaje ofensivo, compartirlo puede acabar aumentando el daño, aunque nuestra intención sea denunciarlo. Siempre que sea posible, es mejor centrarse en acompañar a la persona afectada y mostrar claramente que no estamos de acuerdo con la conducta de quien agrede.

⚠ Truco: Los contenidos que tienen más interacciones son los que el algoritmo identifica como 'interesantes' y se muestran a más personas. Por eso, comentar, compartir o responder constantemente a mensajes de odio, aunque sea para decir que estás en contra, puede contribuir a que se amplifiquen y se hagan virales. En muchos casos, resulta más útil centrarnos en apoyar y amplificar las voces de quienes están siendo atacadas que en dar más protagonismo al contenido violento.

Decálogo financiado por el **Ministerio de Igualdad**.

Realizado por **Movimiento por la Paz – MPDL** con la colaboración de **La Intersección**.