



Redes sociais e Igualdade

Guía para a construción dunha
contorna dixital igualitaria

Estamos ante un novo escenario social en continua evolución, ábrense ante os nosos ollos infinitas posibilidades de comunicación e de formas de relacionarse, tanto que xa é difícil entender o mundo sin redes sociais, estamos perdidas se cae o whastapp ou quedamos sen cobertura. É unha realidade.

Unha nova realidade chea de oportunidades que temos que saber aproveitar e utilizar; falamos de igualdade e falamos de respecto, tamén de protexer a privacidade, a nosa e a dos nosos semellantes.

Temos entre as mans unhas ferramentas fantásticas que aínda hai que aprender a utilizar e é importante pararse e pensar nelo: si a utilizamos ben, conseguiremos que ese respecto polos demais traspase o eido das redes sociais pero o mesmo vai acontecer si a utilizamos mal.

Agardamos que esta guía serva para pensar un pouco en serio no mundo que nos movemos e na importancia de pensar en igualdade e trasladar ese pensamento.

Índice

1

Educación en igualdade e pensamento crítico.

2

Uso dunha linguaxe respectuosa e inclusiva.

3

Fomentar o respecto nas interaccións dixitais

4

Denunciar e non difundir contido discriminatorio, machista, sexista ou violento.

5

Promover relacións saudables e sen control.

6

Impulsar a igualdade na contorna dixital.

7

Conclusións para formar parte do cambio de cara a unha sociedade máis xusta e igualitaria.

8

Recursos de consulta e bibliografía.

1

Educación en igualdade e pensamento crítico.

Reflexión e cuestionamento dos estereotipos e roles de xénero que vemos nas redes sociais.

Na actualidade, o uso das redes sociais forma parte do día a día da nosa sociedade. Tanto as persoas adultas coma a poboación máis cativa utilizan xa esta ferramenta de información e comunicación de forma habitual dende calquera dispositivo con conexión á Internet.

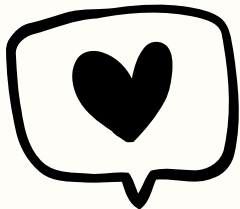
O impacto do uso da tecnoloxía ten moitas vantaxes no desenvolvemento social e educativo da mocidade, xa que é un elemento imprescindible tanto a nivel informativo coma na comunicación, non obstante, é fundamental facilitar as ferramentas e habilidades necesarias para un uso adecuado e seguro destas canles de comunicación ás que temos e teñen acceso, tanto a poboación máis moza coma a súa contorna máis próxima.



Aínda que as vantaxes que ofrece o uso da tecnoloxía son moitas, Internet e as Redes Sociais están cheas de perigos e situacións que comprometen a nosa seguridade e ademais son un escaparate que reflicte constantemente a desigualdade de xénero, o machismo e a falta de coñecemento e respecto ás diversidades de todo tipo e que representa o mantemento dos estereotipos e roles de xénero tradicionais e machistas e a hipersexualización e a cousificación dos corpos das mulleres.

Na contorna dixital asistimos actualmente a un preocupante crecemento da “machosfera” (o termo provén do termo inglés manosphere) e dos movementos INCEL (asociacións de homes que se declaran involuntariamente célibes e que pensan e difunden a idea de que as mulleres deben estar a disposición dos desexos dos homes). Esta machosfera engloba comunidades dixitais que difunden mensaxes misóxinos e culpan as mulleres - concretamente as feministas- de gran parte dos problemas e dificultades na sociedade actual.

Estes grupos de homes están en todo Internet pero difunden a súa mensaxe de xeito impune a través das redes sociais, podcast e outras canles asociadas á creación de contidos para redes, con especial influencia na poboación máis moza.



Sabías que máis do 73% da poboación moza ten visto en redes sociais contidos misóxinos? Sabías que case a cuarta parte das mulleres di que experimentou abusos ou acoso en Internet polo menos unha vez, e que case a metade delas afirma que polo menos algunha vez estas malas experiencias en liña fixeron que sentira ameazada a súa integridade física?[1]

As redes sociais son, sen dúbida, una fonte inesgotable de recursos e unha canle perfecta para amosar ou expresar quen somos, coñecer outras formas de ser ou actuar pero quen nos ensina a manexar e/ou filtrar información?

Imaxinas que ós 18 anos nos deran un coche ou unha moto e non nos ensinaran a conducir dun xeito seguro para nós e para as outras persoas? Sería raro e perigoso, verdade? Manexar de xeito seguro as redes sociais así como outras canles de información e comunicación que nos ofrece a propia Internet é o mesmo. Vivimos un momento no que nos estamos a decatarse de que lles deixamos ás nosas fillas e ós nosos fillos unha ferramenta extremadamente poderosa ó seu alcance, pero dalgún xeito esquecemos adestrar, acompañar e educar nun uso seguro, responsable e respectuoso dela.

[1] Datos obtidos a través da enquisa que Amnistía Internacional encargou a Ipsos MORI sobre as experiencias das mulleres entre 18 e 55 anos en Dinamarca, España, Estados Unidos, Italia, Nova Zelandia, Polonia, Reino Unido e Suecia.

Vivimos en sociedade, e polo tanto, coexistimos, convivimos, compartimos espazos e tempos con moitísimas persoas. Pensa na túa comunidade veciñal, no teu centro educativo ou no teu traballo: non estamos soas. Relacionámonos inevitablemente con outras persoas e dende a infancia aprendemos a comportarnos en sociedade para poder relacionarnos adecuadamente, integramos unha serie de habilidades sociais básicas así coma unha serie de normas de educación para que a nosa convivencia sexa o máis agradable e pacífica posible para todas e todos.

Se miramos ó noso redor, a nosa comunidade non é tan pequena como parece: o cole, o traballo, o barrio, a cidade... e, de repente, decatámonos de que compartimos un planeta cheo de xente, non vivimos illadas, estamos interconectadas con outras persoas. Pertencemos a unha comunidade global chea de persoas coma ti e coma min pero que ó mesmo tempo son moi diferentes, porque forman parte doutras culturas. Isto é a diversidade, e isto é o bonito.

Cres que nos comportamos igual nas redes que en presenza física doutras persoas? A realidade é que non. Cada vez é mais alarmante ver qué diferenzas de comportamento existen entre o que ás veces chamamos realidade e as redes. Pero, non cres que as redes son tamén parte da nosa realidade? Por que en Internet o noso comportamento é diferente en tantos casos?



As redes sociais achégannos a outras formas de ver e vivir o mundo, permítennos medrar, cambiar, sorprendernos e cuestionarnos moitos aspectos da nosa contorna. As normas de educación deben ser respectadas precisamente para poder manter unha convivencia sa e agradable para todo o mundo.

Se queres vivir nunha contorna máis xusta e igualitaria, quédate por aquí, porque imos achegarche algúns tips para construír, en conxunto, unha sociedade na que a boa educación dixital sexa o piar no que poidamos asentar unha comunidade dixital baseada no respecto e na igualdade de todas as persoas.

2

Uso dunha linguaxe respectuosa e inclusiva.

Como evitar comentarios, memes ou mofas que reforzan as desigualdades ou normalizan as violencias.

A linguaxe que utilizamos reflicte e, ó mesmo tempo, moldea a nosa percepción do mundo. As palabras teñen poder, o poder de dignificar as persoas ou de perpetuar prexuízos, estereotipos e roles asociados ó xénero, á idade, ás capacidades, ás etnias...; é dicir, ás diversidades, do tipo que sexan. Por isto é fundamental adoptar unha linguaxe inclusiva e respectuosa, cunha perspectiva positiva, integradora e de cambio cara a unha sociedade máis xusta e igualitaria.

O uso dunha linguaxe inclusiva non pretende só evitar as discriminacións, senón tamén promover unha comunicación máis equitativa e representativa. Ademais, o uso dunha linguaxe inclusiva prevén o machismo, o racismo, a aporofobia, a aceptación das diversidades, o edadismo, a gordofobia, o acoso, o bullying...; en definitiva, usar unha linguaxe integradora e respectuosa prevén as violencias de calquera tipo.

#RESPECTO

Como podemos ir integrando unha linguaxe respectuosa e inclusiva? Aquí tes algúns consellos:

1. Evita termos despectivos, infantilizantes, incapacitantes ou que menosprecen a outras persoas.
2. Evita amosar as mulleres como acompañantes ou complementos dos homes.
3. Usa a “simetría do tratamento”; é dicir, se non vas dicir o mesmo dun home, non o digas dunha muller.
4. Non fagas referencia á súa situación sentimental, ó seu físico ou a calquera outra característica descritiva se non achega valor.
5. Evita o uso de xeneralizacións e desmonta estereotipos.
6. Usa substantivos xenéricos. Podes eliminar suxeitos nalgúns casos e incluso usar relativos.
7. Usa pronomes neutros e colectivos.
8. Elimina artigos e pronomes cando non saibas quen vai ler unha mensaxe.
9. Recoñece a autonomía das persoas e as súas capacidades na toma de decisións e calquera outro campo.
10. Adapta a linguaxe ó contexto. A contorna si importa.

Con respecto ó uso da lingua e ás mulleres, as normas gramaticais en galego e en castelán din que o masculino é o xénero non marcado, sobre todo se se usa en plural; é dicir, que é a forma na que se inclúe ás persoas de xénero masculino e feminino. Pero o uso do masculino universal produce imaxes mentais masculinas e así, as mulleres, teñen aprendido e asimilado que non son nomeadas.

Isto ten que cambiar: o que non se nomea, non existe. Podemos desdobrar os termos, por exemplo: “nena/neno” ou “médicos e médicas” pero na comunicación escrita pode resultar cansado para quen le, ou xerar confusión. É unha opción cómoda en formularios ou documentos oficiais pero podemos substituír o desdoblamento por termos neutros “a infancia, as persoas adultas, profesorado, profesionais da medicina...”. O mesmo pasa cos caracteres “x” ou “@” ó final das palabras: xera complicacións na lectura, na comprensión nalgúns discapacidades e, sobre todo, na escrita en liña, xa que os algoritmos asocian o “@” a direccións de correo electrónico ou a contas en redes sociais.



Na clase, no traballo ou en calquera outro espazo de convivencia, coñeceremos a persoas que nos gusten máis e menos, coas que encaixemos ou non, ou que nos acheguen moito, pouco ou nada. É normal. Que facemos cando alguén non nos gusta? É ben sinxelo: manteño a cordialidade saudando e relacionándome de xeito educado. Non tes que ter amizade con toda a xente da clase se alguén que non che agrada, pero si tes que ser amable en xeral, porque, do mesmo xeito que a ti che gusta que te traten ben, ás outras persoas lles pasa o mesmo.

Cando non nos gusta alguén ou non nos cae ben, simplemente seguimos ó noso. Imaxinas dicirle a alguén á cara que non che gusta o seu ton de voz ou que non soportas o seu xeito de vestir? Non cres que isto é unha falta de respecto horrible e que comentarios coma estes poden ferir -e seguro que o fan- a persoa que os recibe?

É posible que esteas pensando que en Internet non é o mesmo. Que moitas das contas que segues de personaxes famosas ou coñecidas son manexadas por equipos de márketing e que non len os nosos comentarios. Pero non é así. Detrás de cada conta sempre hai seres humanos que, como tal, teñen sentimentos.

A linguaxe inclusiva e respectuosa no eido que sexa non só transforma o xeito de comunicarnos, senón tamén a forma na que nos percibimos como persoas individuais a nós mesmas/os e como sociedade. Adoptar palabras que valoren e respecten a contribución das outras persoas é un paso fundamental para construír un mundo onde todas as persoas sexan recoñecidas, incluídas e apreciadas. A través de pequenos cambios na forma de expresarnos é posible construír unha sociedade máis igualitaria na que todas as persoas -formen parte do colectivo que sexa- estean integradas.

3

Fomentar o respecto nas interaccións dixitais

O bo trato, a empatía e as diversidades.

Fomentar o respecto ás diversidades -xénero, raza, orixe, os corpos, etc.- implica, primeiro, aceptar e respectar esas diferenzas que nos fan únicas/os, e despois axudar as demais persoas a facer o mesmo: podes incluír comentarios ou respostas ás contas que non respectan ás diversidades; non vas facer que cambien e moitas veces eses comentarios están feitos por bots, pero calar ante comportamentos inaceptables tampouco é a mellor opción. E, se o teu comentario fai que, alomenos, unha persoa repense a súa forma de actuar en redes?



Trátase de usar unha comunicación asertiva en liña; é dicir: expresar a nosa opinión de xeito educado, sen mancar os sentimentos doutras persoas, sen deixar que nos fagan dano a nós e recordando á comunidade que todo o mundo ten dereito de ser e existir.



Podes observar comentarios machistas, racistas, ofensivos, cheos de odio en case calquera conta en redes sociais. Nalgún momento pensaches qué lles pasa pola cabeza a esas persoas que se dedican a atacar as outras? Se nalgún momento escribiches algún comentario ofensivo, pensaches por que o fas? Que é o que che achega? Gustaríache que cho fixeran a ti ou a algunha persoa da túa contorna?

Dáste conta das diferenzas de trato de cara ás mulleres e ós homes en Internet? Das mulleres espérase o estético, un patrón axustado a un estándar que non é real e ó que non todas as persoas pretenden chegar. Dáste conta de que moitas mulleres viven escravizadas pretendendo adelgazar, dar un tipo de medidas corporais ou semellar dun xeito concreto? Dáste conta do esgotador que é pensar no talle e na altura (raramente modificable dun xeito natural e san), no pelo, nos ollos, na forma da cara, nos beizos, nas unllas, o no pelo corporal.



Parece que nas redes sociais só aceptamos imaxes e contido de mulleres que cumpren eses estándares de beleza artificiais, e calquera muller non normativa que aparece de xeito libre amosando o seu corpo ou facendo o que sexa, pero cun corpo non estandarizado, recibe a diario unha cantidade de ataques, insultos e comentarios ferintes que meten medo. Se ben é certo que os mozos e os homes parece que tamén empezan a sentir o peso da presión estética axustada a certos estándares, en xeral, son as mozas e as mulleres as que reciben a maior parte dos ataques e, con diferenza, moito máis ferintes.

Podes sentir atracción por un ou outro tipo de corpo, pero iso non significa que sexan os únicos que poidas ver ou os únicos que poidan ser amosados. Non a todas as persoas nos atraen as mesmas cousas, o mesmo tipo de roupa, de música, cores, non a todas nos gusta facer as mesmas cousas e, por suposto, non a todas nos atraen os mesmos tipos de corpos.

Por que vai ser mellor un corpo delgado que un gordo? A ti non che afecta en nada como sexa o meu corpo. Non cres que é a min a quen me ten que gustar? Cal é o corpo perfecto? Non sería aburrido e imposible pretender que todas as persoas tivéssemos o mesmo tipo de corpo? Ademais, non ves que se trata de modas impostas polo mercado?

Non promovas o odio, o bullying ou o abuso. Non ataques por motivos de raza, grupo étnico, nacionalidade, sexo, estética, identidade ou orientación sexual, relixión, discapacidade ou enfermidade. O respecto é xusto o contrario: se non che gusta, non mires, pero non falgas nin fagas dano porque algo non é como ti elixirías. Se o teu comentario non achega algo positivo á outra persoa, non o fagas. É sinxelo: dálle a volta ó hate!

Pero, como imos fomentar o respecto nas interaccións dixitais sen empatía e sen poñer o foco no bo trato? Aquí tes algúns tips que resumen que é o bo trato e como tratar con respecto as outras persoas. Podes aplicalos na túa vida diaria dentro e fora de Internet:

1

Escoita as outras persoas, respectar os seus intereses, gustos e opinións así como a súa forma de ser e expresarse, exterior e interiormente.

2

Trata as demais persoas como a ti che gusta que te traten: igual que a ninguén lle gusta que lle berren, insulten ou golpeen, non fagas ti o mesmo. Se non o fas na rúa, non o fagas nas redes sociais: detrás de cada conta hai persoas, con sentimentos.

3

Recorda que non só doen os golpes. As palabras e como as usamos teñen o poder de ferir a alguén así como o de animar ou acompañar persoas que o precisan. Intenta que as túas palabras deixen unha boa pegada nas outras persoas.

4

Usa unha linguaxe inclusiva, prevén e combate o machismo, o racismo, a aporofobia, o edadismo, a gordofobia, o acoso, o bullying...; en definitiva, usar unha linguaxe integradora e respectuosa prevén as violencias de calquera tipo e favorece a aceptación das diversidades.

5

Podes chegar a acordos, non se trata de impoñer a túa forma de pensar nin as túas necesidades ou desexos. Aínda así, ten en conta que hai persoas e situacións coas que non paga a pena perder o tempo. Aprende a retirarte cando non hai conversa posible.

6

Respecta a intimidade das outras persoas, os seus momentos e espazos, os seus costumes, amizades e formas de facer as cousas. Se non che gusta alguén, deixa de seguir a súa conta ou atender ó que fai.

7

Recorda que non es máis nin mellor que ninguén, nin tampouco es menos nin peor que outras persoas. Nunha relación de bo trato non caben as mofas, insultos nin menosprezos.

8

Protéxete das persoas que che fan dano ou coas que non estas a gusto. Non se trata de escapar ou esconderte, senón de dicir “non” cando algo nos incomoda. Non permites que te traten mal.

9

Non fagas comentarios machistas, non esperes cousas diferentes en función do xénero das persoas, non critiques actitudes, comportamentos ou aspectos físicos da xente en función de si é un home ou unha muller.

10

Recorda que todos os corpos son diferentes e xeniais. As alturas, pesos e formas dos corpos conforman o aspecto físico das persoas e cada quen é diferente. Criticar ou mofarse dun corpo alleo é unha falta de respecto e educación. Pódeche gustar ou atraer algunha característica física máis que outra, pero iso non che dá dereito a atacar a quen ten atributos polos que non sentes atracción.

Aínda que nós usemos unha comunicación asertiva, educada e respectuosa, seguirá habendo xente que non respecte as demais persoas. Como podemos actuar fronte a un trol o hater? Ante calquera crítica negativa, non construtiva, prexuízo, insulto ou humillación, podes:

1. Controlar o teu perfil:

- Utilizando unha conta privada
- Desactivando recibir mensaxes e comentarios

2. Ignorando as provocacións:

- Non trates de explicar ou convencer
- Non te rebaxes ó seu nivel

3. Bloquea a quen te molesta

- Non tes que aguantar comentarios ferintes

4. Non compartas nin difundas estes contidos ou contas

- Se molesta a outra persoa, non é unha broma.
- Amosa apoio á vítima se non es ti mesma.

5. Axuda a mellorar Internet:

- Denuncia os troles á plataforma correspondente
- Reporta as mensaxes ofensivas.

4

Denunciar e non difundir contido discriminatorio, machista, sexista ou violento.

Como parar a roda das violencias, o acoso e as agresións.

Cando pensamos en violencia machista, inevitablemente pensamos en golpes, en violencia física pero, en realidade, as violencias machistas son moitas e variadas. Son violencias estruturais porque forman parte da nosa sociedade e están inmersas en calquera ámbito socioeconómico da nosa vida: económica, vicaria, psicolóxica, institucional... e mesmo dixital.

Sabías que a ciberviolencia[2] se dirixe e afecta dun xeito desproporcionado ás mulleres e pode ter o efecto de silencialas e mesmo obstaculizar a súa participación social? Que significa isto? Basicamente que as mulleres aturamos moitos máis ataques de todos os xeitos en redes sociais e outras canles en Internet e isto pode chegar a afectarnos tanto que nos impida levar a cabo unha vida “normal”.

Máis de tres cuartas partes das mulleres que afirman ter abusadas ou acosadas en redes sociais[3] afirman tamén que fixeron cambios na forma de usar estas canles, como limitar os contidos que compartían ou deixar de publicar contidos que expresan a súa opinión sobre determinados temas. De novo, as mulleres sendo silenciadas. Non é contradictorio? Porque, por unha banda, as redes sociais contribúen a aumentar a liberdade de expresión e o acceso á información e permiten obter lecturas máis amplas sobre os xeitos de pensar de grande parte da poboación pero, por outra banda, as discriminacións e as violencias contra as mulleres tamén teñen máis altofalantes e moitas mulleres elixen afastarse de conversas públicas por medo a ter consecuencias sobre a súa seguridade.

[2] Segundo a Directiva da Unión Europea do Parlamento Europeo e o Consello de 14 de maio de 2024 sobre a loita contra a violencia contra as mulleres e a violencia doméstica.

[3] Datos obtidos a través da enquisa que Amnistía Internacional encargou a Ipsos MORI sobre as experiencias das mulleres entre 18 e 55 anos en Dinamarca, España, Estados Unidos, Italia, Nova Zelandia, Polonia, Reino Unido e Suecia.

Como paramos esta roda das violencias?

En primeiro lugar, non sigas, apoies, comentas ou compartas contidos violentos e machistas. Aínda que sexa cunha crítica, se comentas ou compartes, estás axudando a que esa publicación ou conta aumente o seu alcance.

Se tes dúbidas sobre se eses contidos son ou non son aceptables, podes falalo coas túas persoas adultas de referencia se es menor, ou coas túas amigas e amigos. Se es unha persoa adulta o consello é o mesmo. En ocasións é complicado decidir onde está o límite do aceptable. Ó mellor esta conta que segues ten contidos moi bos ou que te agradan pero, o mesmo tempo, hai cousas que rechían. Por que non pides consello? Seguro que alguén pode recomendarche contas que che poidan achegar a parte dos contidos que son do teu interese, pero sen cheirume a machismo nin violencias.

En segundo lugar, denuncia. En todas as plataformas e redes sociais existe un canal ou método de denuncia. Se cres que unha foto, un vídeo, un comentario, ou directamente unha conta, infrinxe as normas de uso comunitario da plataforma (Instagram, TikTok ou calquera outra canle), que podes facer? Podes denunciar na propia rede social ou acudir a outros espazos seguros, sobre todo ó INCIBE.

Unha denuncia a través desta canle ou outras plataformas non vai supoñer un custe económico nin, efectos legais para ti ó respecto.

O INCIBE é o Instituto Nacional de Ciberseguridade que traballa para ofrecer confianza dixital e espazos dixitais seguros no noso país, e conta tamén con programas de fomento do uso seguro de Internet para menores, entre outros servizos. Podes contactar a través da súa web, no 017 por teléfono ou a través de mensaxería instantánea por Whatsapp (900 116 117) ou en Telegram (@INCIBE017). Sen dúbida, é unha conta recomendable para seguir en calquera rede social, tanto se es unha persoa adulta como menor. A través da canle de denuncias do INCIBE podes proporcionar toda a información que creas oportuna, pero, sobre todo, garda e comparte na denuncia o nome da conta, a ligazón e/ou capturas de pantalla dos contidos que queiras denunciar.

Tamén podes denunciar ou avisar de que un contido é inapropiado en Google Play na parte inferior da páxina, e seleccionando a música, videoxogo ou calquera outro contido que consideres discriminatorio, sexista, violento... Só tes que elixir o motivo polo que consideras ese contido inapropiado e premer “enviar”.

Se ti non fas nada porque cres que xa o fará alguén, a roda das violencias non deixará de xirar. O “efecto espectador”, coñecido tamén como a difusión da responsabilidade ou “efecto Genovese”, é o fenómeno que ocorre ante unha situación de emerxencia na que as persoas espectadoras non prestan axuda crendo que xa outras o farán, caendo así as probabilidades de que unha persoa que precisa axuda a reciba canto maior sexa o número de espectadoras/es.

Ademais das canles de denuncia ou reporte de cada aplicación ou rede social, se se trata dun contido machista ou sexista, tes a túa disposición a app do Instituto das Mulleres “Línea OIM”, unha ferramenta dixital dispoñible para a súa descarga nas store de Apple e Google, que permite presentar queixas sobre contidos sexistas ou vexatorias cara ás mulleres.

Se consideras que o contido é especialmente violento e/ou vulnera de xeito especialmente grave dereitos ou liberdades, teus ou de outras persoas, tes á túa disposición o Canal Prioritario da Axencia Española de Protección de Datos. Se tes coñecemento da publicación en Internet de fotos, vídeos, audios ou outro contido de carácter sexual ou violento que poña en risco a saúde física ou mental das persoas afectadas, podes solicitar a súa retirada inmediata nesta canle.

Por suposto, a través da web da policía nacional, podes informar, a través do apartado “colabora”, de case calquera actividade dixital. Podes informar sobre temas como pornografía infantil: páxinas web, publicacións ou calquera situación que poña en perigo a menores no uso de tecnoloxías, coma ciber-bullying, grooming, sexting; tamén podes informar de calquera actividade ilegal a través de redes sociais; comunicar ameazas, extorsións, calumnias e outros delitos que se leven a cabo a través de calquera canle online. Por suposto, podes presentar fisicamente unha denuncia en calquera comisaría da Policía Nacional ante situacións que consideres que están poñendo en risco a túa integridade física e/ou moral, así como a doutras persoas, especialmente se son/sodes menores de idade.

Lembra que, aínda que exista esta crenza de que nas redes sociais podemos manter o noso anonimato, as nosas accións, e as doutras persoas usuarias, teñen consecuencias, cada vez máis severas, xa que se están regulando, con especial énfase se se trata de menores de idade, os movementos e comportamentos online.

Do mesmo xeito que, se estamos no traballo, na rúa o na escola e presenciamos un acto de violencia, chamamos á autoridade competente (á xefa, á policía ou a unha profesora ou titora), en Internet debemos facer o mesmo. Igual que reclamamos por un produto ou servizo pouco adecuado ou en mal estado, reclama un comportamento aceptable nas redes sociais, propias e doutras persoas. Non o dubides, mellor actúa.

Recorda que en cada plataforma, rede social ou entidade, tes información sobre cales son e como funcionan as canles de denuncia. Normalmente recóllese información sobre quen denuncia, pero dende logo, a túa información persoal e os teus datos son tratados de xeito confidencial sempre.

Internet, as redes sociais formámolas todas/os, igual que a sociedade. Non formes parte nin fomentes o odio e a destrución das identidades disidentes, das diversidades nin dos avances en igualdade.

5

Promover relacións saudables e sen control.

O consentimento para compartir e a importancia da privacidade propia e allea.

As redes sociais permítennos ver, coñecer, observar, aprender, compartir... Podemos amosar o que queiramos e do xeito que queiramos. O problema aparece cando a motivación pola que decidimos amosar e como facelo ten que ver coa cantidade de “likes” que recibimos, porque podemos caer en dinámicas de presión, extorsión e dependencia. Atopámonos cunha grande cantidade de persoas mozas que presentan cadros de ansiedade e que supeditan os seus niveis de autoestima á cantidade de perfís seguidores que acadan nas súas contas en redes sociais[4]. Estes costumes e formas de publicar e relacionarnos en redes sociais son comúns en case todos os países da Unión Europea e América, pero existen diferenzas considerables en función do xénero, así como doutras variables asociadas a diferenzas culturais e morais.

O ideal sería que puideramos compartir o que quixeramos, con seguridade e, sobre todo, con liberdade, sempre que respectemos a nosa privacidade e a doutras persoas, e que as motivacións persoais para crear e compartir contido non fosen as de acadar cotas de aceptación ou número de persoas seguidoras.

Como poder compartir contidos dun xeito seguro, e sobre todo respectando a nosa privacidade e consecuentemente a nosa seguridade nunha contorna dixital que favorece e premia precisamente o contrario, é un reto ó que nos enfrontamos como sociedade, e que favorece a proliferación e mantemento de estereotipos, roles de xénero, dinámicas de control e violencias contra as mulleres.

[4] Segundo o estudo “Sexting en adultos emergentes en España, Colombia y México: diferencias culturais en frecuencia, actitudes y motivos” publicado polo International Journal of Intercultural Relations, Volume 106, en abril de 2025.

Como podemos promover relacións saudables e sen control nas redes sociais baseadas no consentimento para compartir e na importancia da privacidade propia e allea?

- 1 Comeza por ti. Protéxete, pon límites a posibles comportamentos inadecuados das persoas coas que interactuas e que poden interactuar contigo.
- 2 Crea e comparte o teu propio contido. Non tes que copiar ou imitar outras contas. O teu valor é propio, non depende do que amoses, non vales máis por facer o que fan outras persoas nin es menos por non facelo.
- 3 Aprende a dicir non. Non fagas nada co que non esteas nunha situación cómoda ou que poida xerarche malestar. Igual que non tes que facer na rúa, no instituto ou no traballo cousas incómodas, na contorna dixital tes os mesmos dereitos.
- 4 Mantén o teu anonimato se é o que queres. Podes usar un pseudónimo ou mesmo ter varias contas, e podes compartir ou retirar o acceso ás túas contas a quen queiras. Non sintas a obriga de compartir todo con todas as persoas. Pero lembra, ter unha conta con pseudónimo, non che dá dereito a usala para facer dano ou stalkear outras.
- 5 Toma as rendas da túa actividade dixital. Sabías que é un delito abrir e ler a correspondencia allea? As túas conversas privadas en redes sociais son cousa túa. Instagram, TikTok ou Whatsapp son a túa correspondencia moderna e non tes por que amosar ou dar acceso á túa intimidade a ninguén.
- 6 Avisa a unha persoa adulta se es menor, ou a outra persoa de confianza se es adulta, se non podes controlar a situación ou recibes mensaxes ou comentarios que che fan sentir inseguridade. Ninguén te vai xulgar se é cuestión de protexerte.
- 7 Usa as canles de denuncia das plataformas que utilizas e outras canles de organismos que se dedican á ciberseguridade.

8

Non invadas os espazos privados doutras persoas. A túa amiga ou a túa parella non te quere menos por non contarche todo o que fai ou con quen fala. En calquera relación afectiva a base ten que ser a confianza mutua. Se precisas que che ensinen aspectos privados da súa actividade dixital, pensa que es ti quen ten un problema, non culpes a outra persoa.

9

Non etiquetes a persoas sen o seu consentimento en imaxes ou calquera outro contido en Internet, e recorda que o consentimento pode vir e marchar: se alguén che dá permiso para compartir, ten tamén dereito a que retires aquilo para o que recibiches a autorización.

10

Non se che ocorra compartir imaxes, mensaxes ou información privada de ninguén: se cho enviaron a ti, é para ti, non para outras persoas. Debes saber que actualmente podes estar cometendo un delito e, como tal, terás consecuencias ó respecto, aínda que uses pseudónimos ou teñas máis dunha conta.

Se aceptas que o teu valor non ten relación coa túa conta de TikTok ou co alcance xeral en redes sociais, non tes por que aceptar a solicitude de seguimento de persoas ás que non lles queres amosar o teu contido ou o que ti compartes. Quizais o máis importante sería que puideses diferenciar entre unha conta persoal -que uses coa intención de compartir coa túa contorna máis cercana- e na que manteñas con rigor a túa privacidade; e unha conta doutro tipo, onde amoses o teu traballo, as túas ideas, creacións ou o que queiras, pero sen poñerte en risco ti ou á túa contorna. Trátase dunha cuestión de seguridade. Ou ti deixas pasar á túa casa a calquera que queira vela? Ou temos que deixarlle ver os nosos traballos, debuxos ou creacións (que compartimos) a quen sexa?

Aceptando o teu valor individual sen precisar a validación externa por persoas alleas en redes sociais, vas comprender dun xeito máis doado a importancia de manter o control sobre o teu nivel de privacidade, e terás ferramentas dabondo para explicarlle a quen sexa que o teu espazo persoal o compartes con quen, como e cando ti queres. A túa parella -se tes-, ou a túa amiga ou amigo, é a primeira que ten que respectar a túa privacidade, as túas decisións, o que compartes con elas/es ou o que non.

Por descontado, ti e calquera debe comprender e respectar que non compartas o teu contrasinal ou datos de acceso a ningunha conta con ninguén. Temos que amosarlles -ou deixar que accedan- ás nosas parellas todo o que facemos nas redes ou as conversas privadas que temos? Evidentemente non. Igual que non lles contamos as nosas conversas máis privadas con outras persoas. Tes dereito a gardar para ti o que queiras gardar e quen non o respecte non te respecta a ti.

Estes son algún tips que podes compartir nas túas redes, na túa contorna, para crear espazos dixitais máis seguros nos que fomentemos relacións saudables e sen control, baseadas na importancia do consentimento e a privacidade:

- O amor non se controla, acompáñase.
- A privacidade non é un segredo, senón un dereito.
- O consentimento non se supón, pregúntase.
- Compartir contido íntimo sen permiso é violencia e é un delito.
- Antes de compartir, pregunta, agarda unha resposta e respecta se é un “non”.
- O consentimento tamén é preciso na contorna dixital.
- Que che envíen unha foto a ti, iso non che dá dereito a compartila con outras persoas sen permiso.
- Calquera relación saudable implica ter en conta e respectar a opinión da outra persoa.
- Ter a certeza de que alguén consinte é tan sinxelo como preguntar: estás de acordo con que faga isto?

6

Impulsar a igualdade na contorna dixital.

Seguir e apoiar a creadoras/es de contido educativo e activistas pola igualdade.

A contorna dixital debería ser un espazo de convivencia pacífica onde cadaquén busca e amosa o que lle interesa, sen lle facer dano a ninguén, como calquera outro espazo público ou privado onde a idea debería ser sempre poder participar de xeito igualitario.

O termo “igualdade” fai referencia ós dereitos que temos todas as persoas de poder desenvolvernos en calquera campo da vida, tanto de xeito persoal coma profesional. Estes dereitos deben ser reivindicados para que sexan efectivos dun xeito real. Pero, tanto no físico coma no dixital, as mulleres enfrontámonos a unha serie de violencias que impiden que poidamos desenvolvernos de xeito libre e en igualdade.

O mesmo que na rúa, na escola, no traballo e en calquera outro campo social no que nos atopemos, estamos a asistir a unha revolución feminista na que as mulleres xa non aceptamos ser silenciadas e violentadas de ningún outro xeito. No eido dixital, debemos esixir una coexistencia e participación en igualdade e en condicións de seguridade.

Como podemos impulsar a igualdade en contornas dixitais?

1. Cuestiona e denuncia o contido discriminatorio.

- Reporta publicacións, comentarios e contas que promovan o odio, o sexismo, o racismo ou outras formas de discriminación.
- Podes comentar ou responder con datos reais e argumentos fundamentados.
- Pide respecto e igualdade.

2. Crea ou comparte contido que promova a igualdade.

- Comparte historias, campañas ou reflexións que fomenten a equidade, a igualdade e o respecto ás diversidades.
- Crea o teu propio contido, non tes que ser como ninguén e recorda que no es mellor nin peor por ter máis ou menos followers.
- Podes crear fíos, artigos, reels que fomenten a igualdade ou que inspire a outras persoas dende unha perspectiva feminista.

3. Infórmate e comparte con outras persoas.

- Aprende sobre igualdade, nesgos e fendas dixitais de xénero, accesibilidade, etc.
- Fórmate, infórmate, asesórate.
- escoita outras persoas, sigue contas diferentes se queres coñecer outras realidade. Segue contas de mulleres inspiradoras, con opinións diferentes, corpos diferentes e contidos diferentes.
- Comparte o teu coñecemento coa túa comunidade, no teu traballo ou no teu centro educativo.

4. Apoia ferramentas e plataformas éticas.

- Promove e utiliza aplicacións, plataformas, webs e outros recursos que se identifiquen con valores de igualdade, equidade e respecto ás diversidades.
- Apoia e difunde proxectos que traballen sen nesgos de xénero, incluídos os que teñan que ver con intelixencias artificiais.
- Crea rede, súmate a asociacións, comunidades online ou presenciais e apoia o seu labor.

5. Visibiliza a desigualdade.

- Fala sobre as desigualdades que coñeces, as fendas de xénero, o acoso en liña ou a baixa representación das mulleres en determinados campos socioeconómicos.
- Usa estatísticas, datos reais. Difunde contra-argumentacións feministas que deixen claro que non estamos dispostas a dar cabida a contas baseadas en violencia contra as mulleres e/ou contra as diversidades.
- Fala das túas experiencias persoais, casos reais.
- Usa testemuños, relatos doutras persoas...

Non sabes a quen seguir nas redes sociais? Por aquí vos deixamos 10 contas moi interesantes que podes atopar en Instagram e outras canles, aínda que estas son un mínimo exemplo de mulleres inspiradoras que difunden e promoven a igualdade:



1. Inés Hernand. Humorista, comunicadora e avogada. Na súa conta podes atopar un repaso das noticias semanais máis destacadas sempre cun toque de humor crítico e perspectiva feminista.

2. Julia Salander. Polítoíoga, analista de datos e autora de dous libros -de momento- tan interesantes coma fáciles de ler: “Tu argumentario feminista en datos” e “Fuego al machismo moderno”. Resume e analiza temas de actualidade dun xeito moi claro e directo na súa conta.

3. Ana Bernal Tribiño. Periodista, docente e autora. Analiza temas de actualidade dende o punto de vista feminista e dun xeito moi crítico e directo.

4. Henar Álvarez. Cómica, guionista, directora, autora, colaboradora de podcast como “Estirando el chicle” ou “El olimpo de las diosas”, e presentadora do programa de televisión “Al cielo con ella”. Critica a sociedade machista e patriarcal dun xeito moi crítico e directo. Non ten pelos na lingua.



5. Towanda Rebels. Zua Méndez e Teresa Lozano son activistas, artistas e escritoras feministas. Crean producións audiovisuais e obras de teatro con perspectiva feminista, visibilizan e denuncian as violencias contra as mulleres. Towanda Rebels ten unha comunidade inmensa de mulleres que comparten as mesmas loitas.

6. Nerea Pérez de las Heras. Periodista, comunicadora e autora do monólogo teatral “Feminismo para torpes”. Achéganos as súas experiencias persoais e fala de situacións cotiás as que nos enfrontamos as mulleres cada día.

7. Ángeles Taro. É unha divulgadora feminista e creadora de contido relacionado coa recuperación da memoria de mulleres historicamente invisibilizadas. Recibiu en 2024 o premio á mellor educadora dixital en España nos premios EDE, e foi destacada por Forbes como unha das mellores influencers de España. Se queres aprender historia mentres coñeces a mulleres inspiradoras e extraordinarias, revisa e sigue a súa conta.

8. Femme Sapiens. Helena Sotoca dedícase á divulgación da historia da arte con perspectiva feminista. A través das súas investigacións, expón as problemáticas de xénero que afectaron ás vidas das mulleres en xeral e das mulleres artistas en particular. O seu contido non deixa de sorprenden e achéganos a mulleres realmente extraordinarias.

9. Lula Gómez. Realizadora e animadora de stop motion, guionista e autora, é coñecida pola súa webserie “Eres una caca” que difunde principalmente en Instagram, e polas súas colaboracións con outras creadoras e autoras de podcast e doutros formatos. Podes atopar a súa obra “Eres una caca: guía para entender y desmontar el machismo” ou “No somos princesas, somos guerreras” en calquera librería.

10. La psicowoman. Isa Duque é unha psicóloga, sexóloga e activista feminista coñecida polo seu proxecto de divulgación que naceu coa pretensión de dar respostas á poboación máis moza en relacións ás súas inquedanzas sobre saúde emocional, afectiva e sexual con perspectiva de xénero.



A verdade é difícil quedar só con 10 contas, pero se comezas a seguir algunhas delas, coñecerás, a través das etiquetas, colaboracións ou mencións, moitas outras mulleres extraordinarias que comparten con nós os seus coñecementos, as súas reflexións e análise das realidades que vivimos as mulleres e os homes nesta sociedade machista e patriarcal que nos violenta cada día.

7

Conclusións para formar parte do cambio de cara a unha sociedade máis xusta e igualitaria.

En que sociedade queres vivir?

Imaxinas unha sociedade onde todas as persoas teñan o mesmo valor, sen importar quen son, de onde veñen, a súa forma de pensar, de ser, de vivir, sexa como sexa o seu corpo e a súa forma de expresar como son ou como senten?



Cres que esa sociedade xa existe? Sabemos dos dereitos humanos ou das leis do noso país, pero a idea é vivir e compartir unha sociedade onde eses dereitos escritos sexan reais e efectivos. Trátase dunha sociedade onde poidamos ser libres de decidir a quen e como amar, que facer ou como vivir, pero onde -sobre todo- teñamos en conta que compartimos espazo con outras persoas e que todo o que fagamos está ben mentres non dane ninguén.










A sociedade ideal respecta e, sobre todo, valora as diferenzas como algo que suma, como algo que contribúe a darlle cor á vida, e penso que o que nos fai únicas a todas as persoas son precisamente todas as diversidades que nos conforman.

A igualdade como principio básico e universal é un xeito de vivir, unha forma de entender o mundo, tanto na presenza física coma no dixital. Calquera pretensión de que as outras persoas sexan -de xeito estético ou actitudinal- iguais a nós é pensar que a todas nos gustan e motivan as mesmas cousas, e iso é imposible, ilóxico e irracional.






Pensa e reflexiona: en que sociedade queres vivir? Que podes facer ti para construír unha sociedade máis xusta e igualitaria?

1. Pensa, cando leas comentarios negativos en redes sociais, cómo te sentirías ti se esas palabras fosen para ti.
2. Reflexiona, cando esteas comentando, sobre que achega o teu comentario? Cres que lle gustará ler o teu comentario á persoa á que vai dirixido? Ponte no seu lugar. Que crees que vai sentir?
3. Se escribes algo desagradable, repensa por que o fas. Ese comentario fai que ti te sintas mellor? Vai facer cambiar á persoa que o le?
4. Ante a dúbida non comentes, pide axuda, pide opinión ou denuncia.
5. Non trates a ninguén coma a ti non che gustaría que te tratasen. Podes ser agradable ou desagradable, a elección é túa. Só pensa que as túas accións e palabras sempre teñen consecuencias, aínda que sexa nunha parte moi pequena.

Recursos de consulta e bibliografía.

-  Netflix. (s.f.). Adolescencia [Serie de televisión]. Disponible en Netflix.
-  Calado, M. (s.f.). Mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria: Impacto de los roles y estereotipos de género (Informe 136). Instituto de las Mujeres.
-  Duque, I., & Jódar, F. (s.f.). Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas.
-  Instituto de las Mujeres. (s.f.). Guía: Autopercepción de la imagen de las mujeres en los nuevos entornos digitales.
-  Instituto de las Mujeres. (s.f.). Guía Salud Digital y Género.
-  Instituto de las Mujeres. (s.f.). APP “Línea OIM” para presentar quejas ante el Observatorio de la Imagen de las Mujeres cuando encontramos contenidos sexistas.
-  Romero Arrayás, M. del R., & Caballero Bellido, A. I. (Coord.). (s.f.). Ciberviolencia de género: Hacia un marco jurídico eficaz.
-  Real Patronato sobre Discapacidad. (s.f.). Guía de estilo sobre discapacidad para profesionales de los medios de comunicación.
-  Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF). OMS.



-  Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF). OMS.
-  Naciones Unidas. (2006). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
-  Bates, L. (2014). Proyecto Sexismo Cotidiano.
-  Fandiño Pascual, R. (s.f.). La lucha sexual de los adolescentes en la hipermodernidad.
-  Mesejo Nores, S. (s.f.). Todo a cambio dun like [Guía]. IGUALADAS Consultoría y Formación.



Edita e coordina: Confederación ANPAS GALEGAS.

Elaboración dos contidos: IGUALADAS Consultoría e Formación.



Deseño e maquetación: Confederación ANPAS GALEGAS.



Revisión lingüística: Confederación ANPAS GALEGAS


Esta publicación é de distribución libre, pódese reproducir total ou parcialmente sen limitacións de propiedade, sempre que se mencione a fonte, “Confederación ANPAS GALEGAS”, e a calidade de total ou parcial do que se difunda.

Esta publicación fíxose a través das Axudas económicas ás ANPAS destinadas a promoción da Igualdade entre homes e mulleres e a prevención e loita contra a violencia cara as mulleres da Consellería de Política social e Igualdade e cofinanciada con Fondos do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero.


CONFEDERACIÓN ANPAS GALEGAS

  Presidencia 600 699 293

  Vicepresidencia 610 616 968

 www.anpasgalegas.com

 anpasgalegas@gmail.com

 <https://www.facebook.com/anpasgalegas/>

 @anpasgalegas

