

Mal uso de tecnología y violencia digital



Daños y peligros para la salud

Testimonios

"Soy una mujer de 50 años, vivo con mi compañero, tengo 3 hijos adultos, 4 nietas/os. Hasta hace un año me encantaban las redes sociales, me hacía falta meterle saldo a mi celular para activar el paquete de datos y navegar todo el día, platicar con mis hijos por WhatsApp, subía un selfie diario dándoles los buenos días a mis amistades cibernéticas, sentía que tenía muchas amigas y amigos.

Pero un día me di cuenta que las redes sociales se estaban convirtiendo en mi peor pesadilla, se filtró una foto íntima mía, me la inventaron y estaba en varios grupos de Facebook.

La gente comentaba cosas horribles y le daban compartir a cada rato, en el barrio los vecinos murmuraban cada vez que pasaba, me daba pena ver a la cara a mis hijos. Lloraba casi todo el día, no quería vivir más, no me puedo explicar que alguien sea capaz de hacerle esto a una persona.

Hasta que un día mis hijos y mis amigas hablaron conmigo y me animaron a salir adelante, fue en ese momento que busque atención emocional para mejorar mi salud y mi autoestima".

"Soy una joven de 16 años con mi amigo-novio intercambiamos algunas fotos íntimas. Después dejamos la relación y quedamos en que las borraríamos, pero él las difundió a través de la redes y llegaron a la dirección de la escuela, me llamaron y sin preguntarme nada me expulsaron. Me acusaron de pornografía y trabajo sexual"

¿Sabes de testimonios como estos o parecidos?

¿Te han llegado por las redes sociales fotos o información degradante o íntima de otra persona? ¿Qué has hecho?

¿Qué has hecho cuando te ha pasado o te has enterado de situaciones parecidas?

A que llamamos violencia digital



Son agresiones que se dan a través de medios digitales.

Todas las violencias que se dan en el mundo físico, también circulan en las redes sociales.

Nos causan daños psicológicos, emocionales, sociales y económicos.

Las mujeres estamos más expuestas a la violencia digital. Se refleja en la sexualización de la violencia, dirigida hacia el cuerpo y la vida de las mujeres.

Es un tipo de violencia de género, que manifiesta relaciones de poder machista. Pone en riesgo nuestra vida, la privacidad, intimidad, integridad, libertad y autodeterminación. Recrean discursos que reproducen conductas sexistas y refuerzan estereotipos de género.

Algunas formas de manifestarse

Puede darse por personas desconocidas o conocidas. Mensajes ofensivos, contacto desde cuentas con perfiles falsos, llamadas de hostigamiento. Muy utilizado en situación de tensión social.

En el noviazgo, para amedrentar, acosar, acechar, o intimidar a la pareja. Control de la pareja o familiares, por ejemplo nos piden que activemos la cámara para verificar donde estamos y con quien. Nos piden fotos en posiciones determinadas o desnudas o que muestren los genitales, y difunden estas imágenes como venganza y para hacernos daños.



Las Redes sociales

Una red, es una estructura **social** integrada por personas, organizaciones, grupos que se encuentran conectadas entre sí, estableciendo relaciones de amistad, parentesco, económicas, trabajo, intereses comunes. Con el objetivo de comunicarse, intercambiar información, apoyarse.

En 1995 se creó una red para reunir ex compañeros de colegio, después se ampliaron y tuvieron otros objetivos.

Algunas de las redes sociales más utilizadas son Facebook, Twitter, Instagram, creadas a partir del 2004. Sus fines son muy variados.

Redes genéricas, las más consultadas y populares.

Redes profesionales, comparten el ámbito laboral.

Redes temáticas, se juntan personas con intereses específicos, como música, hobbies, deportes, fotografía

Entrar en una red social es muy sencillo, ya que simplemente implica rellenar un cuestionario obtener un Nombre y una Contraseña.

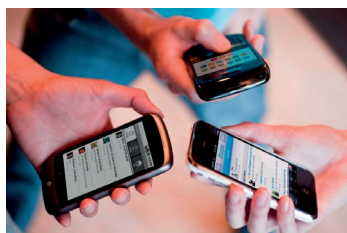
Es muy importante configurar tu privacidad, es decir quién puede acceder a la información que vos públicas.

También se ha desarrollado un mal uso que es para hacer daño a las personas, a nivel individual o a través de organizaciones criminales.



Buen uso de las redes sociales para la salud

Comunicación rápida. Ofrecen la oportunidad de compartir con amigos, conocidos, familiares de cualquier parte del mundo.



Atención en salud

En muchos países también las personas con enfermedades crónicas que viven alejadas de las unidades de salud pueden consultar con el personal de salud cualquier problema de su enfermedad o de su tratamiento.



Oportunidades laborales

Se puede buscar empleos, subir currículum, indagar posibilidades. Siempre que sea en páginas seguras. Hay trabajos que se pueden realizar desde la casa.

Información y entretenimiento

Es muy importante para la salud estar bien informadas, para ello tenemos que buscar páginas seguras y responsables. También para los entretenimientos, hay que tener criterios éticos para seleccionarlos y garantizar la salud emocional y social.



Denuncia Social

Podemos divulgar situaciones, que por los medios de comunicación no lo dicen. Nos permite y facilita organizar acciones solidarias y de protesta.



Daño para la salud del mal uso de la tecnología digital

Adicción a las redes sociales, cada vez pasamos más horas pegadas a la pantalla del celular, computadora o tablet, nos roba el tiempo, pasamos horas hablando por WhatsApp.



Nos aislamos, estamos solas/os, aunque pareciera que tenemos mucha comunicación. Pasamos más tiempo conectadas en la casa sin tener contacto con las personas con las que convivimos.

Perturba la privacidad

Subiendo fotos sobre lo que hacemos, comemos, dónde, cómo y con quien estamos, sin darnos cuenta del **riesgo a la que nos sometemos.**

Todo está al alcance de cualquier persona, que lo puede manipular y usarlo para hacernos daño.

Accidentes

Usar el celular caminando nos hace tropezar con las personas o con objetos, podemos caer, golpearnos. Cuando se llevan puestos audífonos, no escuchamos los ruidos nos pueden atropellar.



Conduciendo y hablando con el celular nos distraemos y provoca accidentes de gravedad.

Insomnio o trastornos del sueño

Nos vamos a la cama con el celular, los mensajes nos despiertan, contestamos y nos volvemos a enganchar. Nos afecta el sueño. Muchos jóvenes admiten que se despiertan para consultar las redes.

La falta de sueño puede provocar graves problemas:

Obesidad, Depresión, Diabetes, Presión alta

Depresión

El uso excesivo de las redes puede llegar a ocasionar depresión. Estar todo el día conectado, viendo la vida fabulosa de todo el mundo, esperando que te lleguen "me gusta" a todas horas o queriendo que suba tu número de amigos o seguidores puede provocar que caigas en depresión al no lograr nunca unas expectativas idealizadas, sin tomar en cuenta la realidad.

Ansiedad ante la falta de conexión, hay personas que se ponen nerviosas cuando en ciertos lugares no hay conexión y se ponen de mal humor, sudoración, el corazón les palpita rápido, sensación que no pueden respirar, nerviosismo, etc... llegando a generar crisis de ansiedad graves. Afecta nuestros estudios o trabajos.

Más pobreza

La gente con menos recursos es la más afectada, deja de comprar sus cosas básicas por recargar los teléfonos. A veces antes que la comida.

A la niñez

El celular, la tablet se ha convertido en un consolador para darlos a la niñez y así nos "dejan tranquilos". Se deteriora el vínculo afectivo.

Si utilizan la tecnología sin control, pueden acceder a pornografía, violencia, causándoles mucho daño porque no pueden comprender que es lo que están viendo y sintiendo.

Hay juegos que inducen a la autolesión, agresiones a otras personas y hasta el suicidio. Nuestros hijos/as nos chantajejan diciendo que se van de la casa, que se quieren quitar la vida sino consiguen un buen celular, una tablet o una computadora.



Daño para la salud de la violencia digital

Daño psicológico y emocional.

Conductas obsesivas, miedos y temores.

Crisis de ansiedad.

Baja autoestima.

Depresión, sensación de soledad y aislamiento social que puede llegar al suicidio.

Se refuerzan los prejuicios, sobre lo que debe ser o no ser una mujer, sobre cómo debe ser el cuerpo, etc.

Daña nuestra reputación, hasta llegar a perder estudios o trabajo.

Pérdidas económicas, por pérdida de trabajo, por dedicar recursos y tiempo a investigar, por cambio de celulares, por gastos en abogadas.

Barrera de participación en la vida pública o privada. Por temor a ser juzgada, recibir burlas o rechazo.

Pérdida de amistades.

Rupturas en las parejas afectivas y núcleos familiares.



Entrar en redes de trata de personas y de prostitución con los riesgos específicos que conlleva.

Sextorsión, es el chantaje donde la persona que extorsiona, utiliza imágenes sexuales o videos de una persona para obtener favores sexuales a cambio



Detectar a tiempo la violencia digital

Sufrís violencia digital cuando recibís:



Mensajes de correo electrónico, de texto (o en línea) sexualmente explícitos y no deseados.



Insinuaciones inapropiadas u ofensivas en redes sociales o salas de chat en internet.



Amenazas de violencia física o sexual proferidas por correo electrónico o por redes sociales.



Cuando violan tu privacidad y comparten fotos o videos de tu intimidad sin tu consentimiento.



Qué hacer ante la violencia digital

Denuncia

Hay redes que ya han incorporado este servicio de denuncia y bloqueo. Busca la opción de bloquear y/o reportar publicación.



Puedes hacer la denuncia legal, a pesar de que las leyes son ambiguas y es difícil su aplicación, sobre todo si la persona agresora es desconocida.

Documentar los hechos por ejemplo denunciándolo y pidiendo apoyo a grupos y organizaciones de mujeres. Así tu denuncia queda registrada.

Denunciándolo a través de redes de activismo solidario de prevención de la violencia digital

Busca apoyo

Así como la violencia en el mundo físico necesita que puedas recuperar y reparar el daño, también en la violencia digital. Los mecanismos son los mismos, sentimos vergüenza y callamos, nos sentimos responsables y “nos culpabilizamos” por lo que nos pasa. “Si no hubiera conectado” “Si no hubiera mandado la foto”. Necesitas apoyo y acompañamiento. **No te quedes sola**

Infórmate

Como prevenir y protegerte en las redes sociales, difundir información para que a otras mujeres y niñas no les ocurra lo mismo.

Organízate

Juntate con otras mujeres, sumate a promover formas diferentes de convivencia y que nuestros derechos sean respetados.

Prácticas de buen uso de las tecnologías y prevenir daños

Definir qué vas a publicar en las redes. Una vez que hayas publicado algo, esta foto o información es pública para siempre. Platica con personas de confianza cual sería la información oportuna a publicar y cual no. Acompañar a tus hijas/os en este proceso.

Dormir sin el celular, dejarlo en otro lado y mejor apagarlo para desconectar y no tener la tentación de agarrarlo.

Programar otras actividades, donde no esté involucrada la tecnología, pasear, jugar, apoyar en las tareas de la escuela, deportes, visitar a amistades o familiares, estar en un grupo con actividad social.



Desactivar el plan de datos o WiFi
En ocasiones es importante **desconectar los datos móviles**. Alejarse de la tecnología siempre es bueno.

Dejar de lado el celular en reuniones
Es habitual ver a las personas que asisten a reuniones, fiestas o comidas, con el celular en la mano sin conversar. Es importante apagar el celular y **hablar con las personas asistentes**. Es bueno implementar la caja de los celulares para que todo el mundo lo deposite y estar presentes con el grupo.

Pedir ayuda
Si te das cuenta de que dependes de la tecnología en tu vida y tienes que estar una cantidad de horas en las redes sociales **hay personas que pueden ayudarte con esta adicción**.

Si la relación, la educación y **vínculo con tus hijos e hijas** está en conflicto por el celular o aparatos electrónicos, busca ayuda profesional lo antes posible.

Recordá

- La violencia digital es una **agresión** y debemos **denunciar**.
- **Busca apoyo** y no te quedes sola
- Exigir a los estados que introduzcan en las **leyes y códigos** procesales el delito de la **violencia digital** y la prevención.

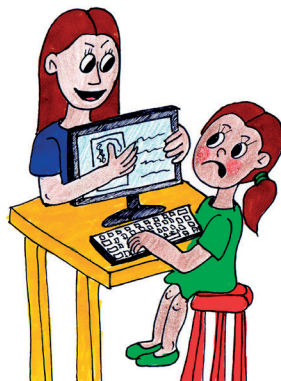
- **Protegernos** y reducir los riesgos de la violencia digital. Saber que, donde y con quienes compartimos información.



- Saber **detectar información y páginas seguras**

- **Proteger a la niñez** de los daños para la salud y sus vidas del mal uso de las tecnologías.

- Acompañar a la niñez en el proceso de uso seguro



Fuentes consultadas

#LaViolenciaDigitalEsReal

<https://niu.com.ni/la-peligrosa-violencia-digital-contra-las-mujeres>

Colectivo de Mujeres de Matagalpa. Área de salud.- 2019

Semáforos Parque Morazán 2 c al sur y 2 ½ c al este, Apdo 184

+(505) 2772 2458 • +(505) 5798 2844 (C) • +(505) 7551 9436 (M)

www.cmmmatagalpaorg.net • Facebook. Colectivo de Mujeres de Matagalpa

Financiado



ISNAYA Print • Telefax: 2713 2469