

Guía de EMPODERAMENTO Concello de Lobios



Cómo actuar ante a violencia de xénero dixital



Aínda que é certo que a Rede ofrece oportunidades de empoderamento e de loita pola igualdade de xénero, non é menos certo que a violencia e o discurso de odio contra as mulleres ou outras minorías tamén son realidades presentes. Os comentarios despectivos ou calquera tipo de acoso en xeral poden facerche sentir triste, enfadado/a ou incluso provocar depresión, ansiedade ou problemas de autoestima.

Dende o **Concello de Lobios** ofrecémosche unha serie de estratexias que che poden axudar se te atopas involucrado/a nunha situación de ciberacoso.

1_ Non respondas de inmediato



Un dos obxectivos do acoso é molestar, preocupar ou confundir á vítima para que reaccione dun xeito impetuoso. Se estás a ser acosado/a na Rede, lembra que o teu acosador/a quere que reacciones impulsivamente. Non lle deas o que busca! Tómate o teu tempo e pensa ben cal será o teu seguinte paso.

2_ Non releas comentarios ou ataques ofensivos

Ler unha e outra vez as mensaxes do teu acosador/a pode desencadear unha obsesión que aumentará a túa angustia, evitando así que penses con claridade. Lembra que, na maioría dos casos, eses comentarios teñen pouco que ver contigo como persoa e máis que ver co estado mental do teu acosador/a.



3_ Retoma a conversa se o desexas, pero só cando esteas máis tranquilo/a.



Se queres tratar de resolver o problema pola vía do diálogo, adiante, pero faino só se te sentes forte e, se é posible, cun amigo/a ou familiar de confianza ao teu lado. Dedicar un tempo a organizar os teus pensamentos para que cando respondas sexas ti quen controle a situación.

4_ Non tomes represalias pola túa conta nin respondas con ataques persoais.

Utiliza unha linguaxe tranquila e neutral para tratar de resolver a situación. Responder con ataques, insultos ou ameazas só empeorará a situación e pode ser prexudicial para o ti se finalmente decides denunciar o acoso.



5_ Reduce o tempo que pasas nas redes sociais



Se reduces o tempo que pasas nas túas redes sociais, o acoso non che parecerá tan abrumador e, ademais, estarás protexendo a túa saúde mental. Apaga o teu dispositivo e disfruta dun tempo sen tecnoloxía: sae a pasear, fai deporte ou ponte ao día coa túa serie favorita.



Concello de Lobios

Financia:



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade



UNIÓN EUROPEA

6_ Documenta todos os casos de acoso

Se todo o anterior falla e precisas tomar medidas máis serias, é importante que recollas probas. Toma capturas de pantalla de todas as comunicacións enviadas polo teu acosador, xa que iste pode decidir eliminar as súas mensaxes. Se fas isto, sempre terás probas do acoso.



7_ Presenta una queixa e bloquea



A maioría das redes sociais ofrécenche opcións para evitar o acoso. Descubre que ferramentas tes á túa disposición para cada unha delas. A opción de bloqueo impide que unha persoa non desexada se poña en contacto contigo ou vexa as túas mensaxes nas redes sociais. Tamén podes presentar unha queixa, se o desexas, ao equipo responsable desa rede social.

8_ Ponte en contacto coa policía ou cos servizos sociais

Se non te ves capaz de xestionar a situación e, por suposto, se temes pola túa integridade física e/ou mental, ou incluso pola dos teus seres queridos, non agardes, ponte en contacto coa policía ou cos servizos sociais á túa disposición. Denunciar unha agresión dixital é o primeiro paso para afrontar calquera posible violencia de xénero.



E lembra,...

se estás a sufrir algún tipo de ciberviolencia, o máis importante é que non te sintas culpable, ti non causaches esa situación