

25 de noviembre de 2025

Día Internacional contra la Violencia
hacia las Mujeres



En Lectura Fácil

La violencia machista digital deja huella real

Cada 25 de noviembre
las entidades locales y territoriales de Navarra
alzamos la voz
para decir **no** a la violencia machista
que sufren muchas mujeres.

Las **entidades locales y territoriales**
gestionan los asuntos públicos de Navarra,
por ejemplo, los ayuntamientos.

Queremos un mundo sin violencias
en el que las mujeres y las niñas
puedan vivir sin miedo,
con libertad y con todos sus derechos.



¿De qué hablamos este año?

Este año queremos hablar
de una forma de violencia
que cada vez es más común
y más difícil de ver:
la violencia digital contra las mujeres y las niñas.

El lema de este año es:

**La violencia machista digital
deja huella real.**

La violencia digital

es cuando una persona usa Internet,
las redes sociales o el teléfono móvil
para hacer daño, controlar
o humillar a otra persona.

Queremos decir

que lo que pasa en Internet o en las redes sociales
también hace daño de verdad
y no se debe ignorar.

La violencia machista cambia con el tiempo
pero nuestro rechazo y nuestra lucha
siguen igual de fuertes.



¿Qué es la violencia machista digital?

No hay una definición única
pero podemos decir
que es toda forma de violencia machista
que se hace usando las tecnologías o Internet.
Por ejemplo, puede pasar en:

- Las redes sociales.
- Las aplicaciones de mensajes,
por ejemplo, WhatsApp.
- Las páginas web.
- Los videojuegos.



El Pacto de Estado contra la Violencia de Género
reconoce la violencia digital
como una forma importante de agresión.
Por eso incluye medidas
para prevenir, detectar y castigar
este tipo de violencia.



¿A quién afecta y de qué manera lo hace?

La violencia digital
viola derechos muy importantes,
por ejemplo, el derecho a la libertad,
a la igualdad, a la dignidad
y a la integridad física y moral.

La **dignidad**

es el valor que tiene cada persona
por el solo hecho de ser humana.

La **integridad física y moral**

es el derecho que tiene toda persona
a que nadie le haga daño
ni en su cuerpo
ni en su mente o emociones.

La violencia machista digital
afecta sobre todo a:

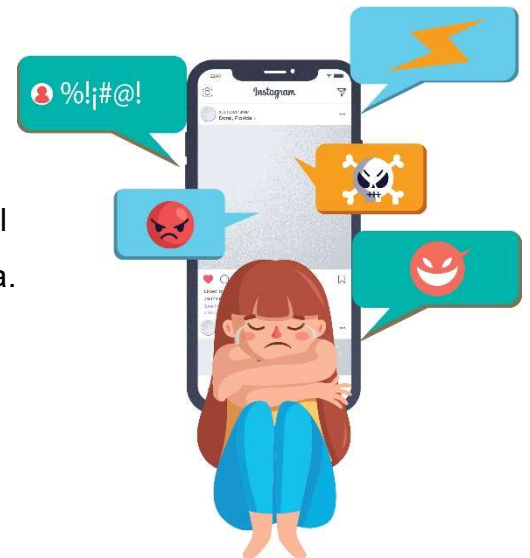
- Mujeres jóvenes.
- Mujeres que participan en espacios públicos,
por ejemplo, las redes sociales
o los medios de comunicación. ilustración



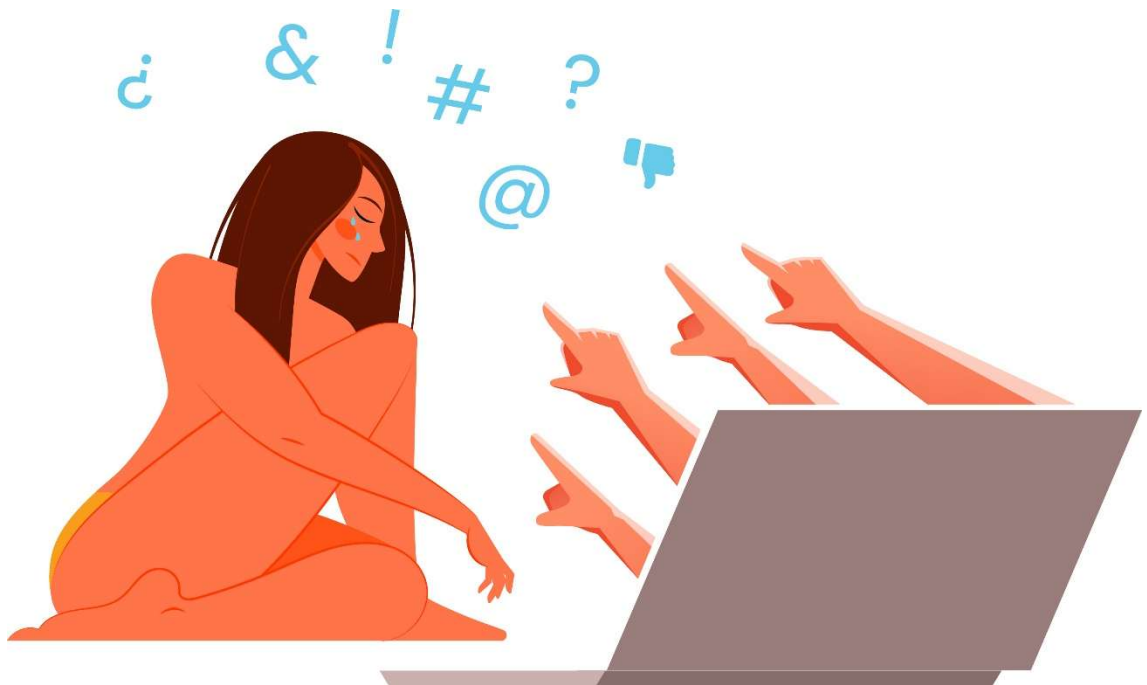
Esta violencia

puede aparecer de muchas maneras:

- El **ciberacoso**,
que es cuando una persona
usa Internet, las redes sociales o el teléfono móvil
para insultar, amenazar o molestar a otra persona.
- Los **discursos de odio**,
que son mensajes o comentarios
que buscan insultar, humillar o atacar
a una persona o a un grupo de personas.
- Control digital de la pareja.
- Difusión de imágenes íntimas sin permiso.
Las **imágenes íntimas**
son fotos o vídeos
en los que aparece una persona
desnuda o mostrando partes privadas de su cuerpo.
- Chantaje con fotos o vídeos.
A esto se le llama **sextorsión**.
El **chantaje**
es cuando una persona amenaza a otra
para conseguir algo.
- **Manipulación de imágenes**
que es cuando una persona cambia una foto o un vídeo
usando programas o aplicaciones,
para que parezca algo que no es real.
Por ejemplo, poner la cara de una persona
en el cuerpo de otra persona
que está desnuda.



- **Pornografía de venganza,**
es cuando una persona
comparte fotos o vídeos íntimos
de otra persona sin su permiso.
Muchas veces esas imágenes
se comparten después de haber tenido
una relación de pareja o de confianza.
La persona que las comparte
lo hace para hacer daño, humillar o vengarse.

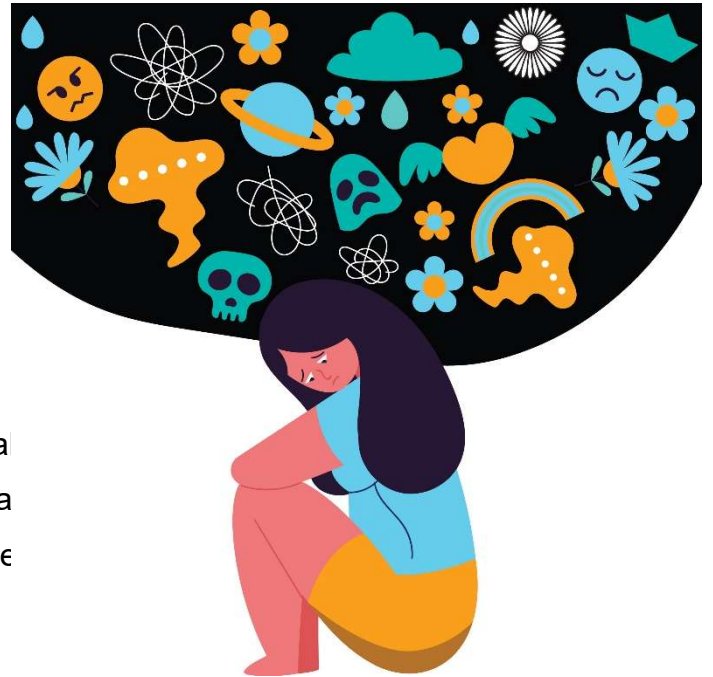


¿Qué consecuencias tiene la violencia machista digital en las mujeres adultas y las jóvenes?

Las consecuencias para estas mujeres y jóvenes son muy reales y graves.

Muchas mujeres sienten:

- **Ansiedad,**
que es una sensación de miedo, nervios o preocupación que aparece cuando creemos que algo malo puede pasar.
- **Depresión,**
que es una enfermedad emocional que hace que la persona se sienta muy triste, cansada o sin ganas de hacer nada durante mucho tiempo. ilustr
- **Aislamiento,**
que es cuando una persona se separa de los demás y deja de tener contacto o relación con familia, amistades o compañeros y compañeras.
- **Miedo,**
que es una emoción que sentimos cuando creemos que algo o alguien puede hacernos daño.
- Deciden dejar de usar Internet para que no les hagan más daño.



Todo esto hace que las voces de las mujeres se escuchen menos y que participen menos en la vida pública, por ejemplo, en las redes sociales o los medios de comunicación.

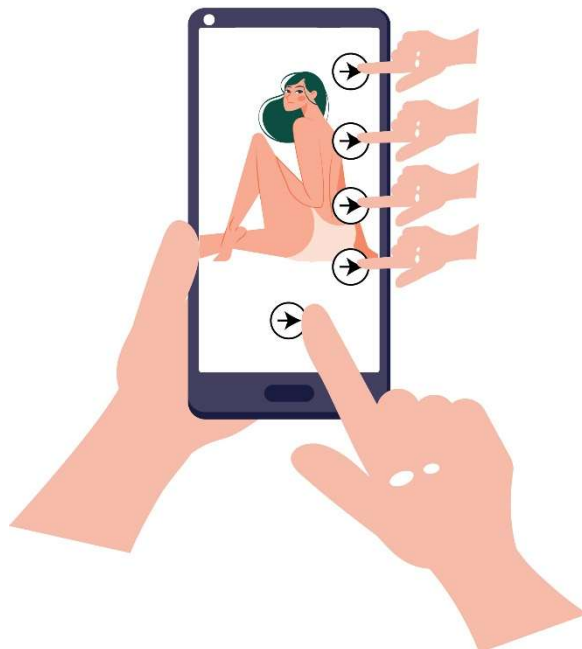
Esta es una de las maneras en las que se refuerzan las desigualdades entre mujeres y hombres.



Algunos datos importantes

Según la Organización de las Naciones Unidas que también se llama ONU:

- Más de 7 de cada 10 las mujeres han sufrido algún tipo de violencia en Internet.
- Las mujeres de 18 a 24 años tienen más riesgo de sufrir acoso o amenazas.
- En la Unión Europea, 9 millones de mujeres han vivido violencia en Internet desde los 15 años.
- En muchos países el acoso y el abuso en Internet no se castigan.
- Casi 3 de cada 10 de las mujeres que sufrieron violencia digital dejaron de usar Internet o las redes sociales.
- 9 de cada 10 de las personas que sufren la difusión de imágenes sexuales sin su permiso son mujeres.



¿Qué compromisos asumimos en Navarra?

Desde las entidades locales y territoriales de Navarra, nos comprometemos a:

- Reconocer la violencia digital como una forma de violencia machista.
- Formar a las personas profesionales de la policía, los servicios sociales, la educación o la sanidad para que sepan detectar y actuar pronto ante casos de violencia digital.
- Hacer campañas de sensibilización y actividades para enseñar a jóvenes y adolescentes a usar Internet de forma segura y respetuosa.
- Trabajar para que haya más espacios digitales libres de violencia y discriminación. Para eso trabajaremos con los colegios, con los medios de comunicación y con las asociaciones.
- Crear recursos y protocolos especiales para atender a las mujeres víctimas de violencia digital.
- Colaborar con otras instituciones y colectivos feministas para avanzar juntas en la eliminación de la violencia digital.
- Desarrollar políticas públicas locales para prevenir, detectar, atender y reparar el daño que ha causado esta violencia.

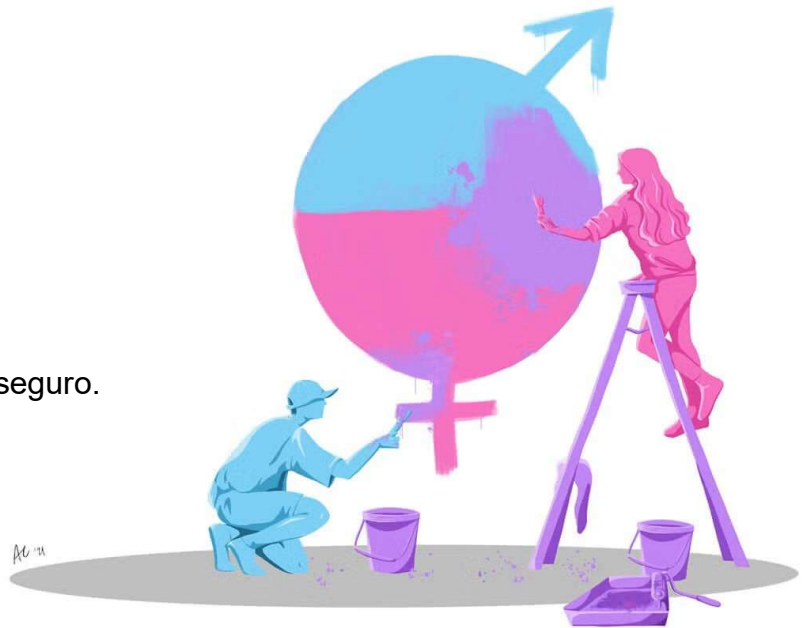


Nuestro mensaje final

En este 25 de noviembre de 2025
invitamos a toda la sociedad
a ser activa en este tema.

Queremos construir juntas y juntos
un mundo digital libre, igualitario y seguro.

Solo si trabajamos en grupo
podremos lograr una sociedad
sin violencia contra las mujeres.



Recuerda

La violencia digital
también deja huella real.

