20:26

GUÍA DE LA UAL

FRENTE A LAS VIOLENCIAS DIGITALES

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

igUALdad

Introducción

Vivimos con el móvil en la mano. En él estudiamos, trabajamos, nos enamoramos, discutimos y nos reímos. Y también ahí, en esa pantalla que llevamos a todas partes, se cuelan formas de violencia que hace unos años no tenían nombre: el mensaje que no cesa, la foto íntima que alguien reenvía, el perfil falso, la cuenta que te controla, el comentario que te humilla delante de cientos de personas.

Las violencias digitales no son «cosas de internet». Son violencias reales, con consecuencias reales: miedo, vergüenza, aislamiento, abandono de los estudios o del trabajo. Y, como ocurre con el resto de violencias machistas, recaen sobre todo en las mujeres y en quienes no encajan en lo que se espera de su sexo, su orientación sexual o su identidad de género.

La Universidad de Almería no puede mirar hacia otro lado. Nuestro campus no termina en las aulas ni en los pasillos: sigue en el aula virtual, en los grupos de clase, en el correo institucional y en las redes donde nos encontramos cada día. Por eso nuestro Protocolo frente al acoso sexual, por razón de sexo, orientación sexual e identidad de género incluye también lo que ocurre a través de las tecnologías digitales.

Esta guía nace con una idea sencilla: que nadie tenga que buscar a solas las palabras para nombrar lo que le está pasando. Aquí encontrarás qué son estas violencias, cómo reconocerlas, qué hacer si te ocurren o si las ves, y dónde estamos para ayudarte. La hemos escrito pensando en el estudiantado, en el personal docente e investigador y en el personal técnico, de gestión y de administración y servicios, con un lenguaje cercano y sin tecnicismos innecesarios.

Publicamos esta guía como una invitación a toda la comunidad universitaria: a cuidarnos también en lo digital, a no reenviar, a no reírnos, a no callar. Porque lo que no se nombra no existe, y lo que se comparte en silencio también hace daño.

Si te está pasando, no es culpa tuya.

No estás sola. No estás solo.

Estamos aquí.

Autoras

- **Maribel Ramírez Álvarez**
  Vicerrectora de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social
- **Inmaculada López García**
  Directora de la Unidad de Igualdad
- **Luz Antequera Martínez**
  Responsable de la Unidad de Igualdad

www.igualdad.ual.es

Edición: Noviembre de 2026

25N. Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

igUALdad

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA | Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

¿Para quién es esta Guía?

Esta guía es para cualquier persona de la comunidad universitaria de la UAL (estudiantes, PDI, PTGAS y personal investigador), así como para quienes prestan servicios en la Universidad, siempre que alguna de las partes implicadas (denunciante o denunciada) pertenezca a la comunidad universitaria.

Puedes leer y consultar esta guía de principio a fin o ir directamente a lo que necesitas. No hace falta tener ninguna certeza para pedir ayuda: basta con que algo no te parezca bien.



Esta Guía te sirve si:

- algo de lo que te pasa en el móvil o en redes te hace sentir mal y no sabes cómo llamarlo;
- quieres saber qué hacer y a quién acudir;
- has visto algo en un grupo de clase o de trabajo y no sabes cómo actuar;
- das clase, tutorizas o coordinas un equipo y alguien te cuenta lo que le ocurre.

¿Qué són las violencias digitales?

Son conductas que dañan, humillan, controlan o intimidan a una persona usando el móvil, las redes sociales, la mensajería, el correo o cualquier plataforma en línea. Cuando se dirigen contra alguien por ser mujer, por su orientación sexual o por su identidad o expresión de género, hablamos de violencias machistas digitales.

No son algo distinto de la violencia «de siempre»: muchas veces son la misma violencia con otras herramientas. El acoso que empieza en un pasillo puede seguir por WhatsApp; el control en una pareja puede ejercerse a través de la ubicación del móvil.

Lo digital tiene rasgos que agravan el daño:

- **No tiene horario ni lugar.**
  Te acompaña a casa, por la noche y en fin de semana.
- **Se multiplica.**
  Un contenido puede llegar a cientos de personas en minutos.
- **Deja huella.**
  Lo que se publica es difícil de borrar del todo.
- **Puede ser anónimo.**
  Quien agrede se esconde tras perfiles falsos.
- **Suma participantes.**
  Cada persona que reenvía, comenta o da «me gusta» también forma parte del daño.



Según los datos de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) correspondientes a 2022, **el 70 % de los casos denunciados a través de su Canal Prioritario se clasificaron como violencia digital contra mujeres y niñas.**

¿Cómo se ven en la Universidad?

Estas son las formas más frecuentes, con **ejemplos de cómo pueden aparecer en nuestro día a día en la UAL.** Ninguna es una broma ni «algo normal».

•Ciberacoso sexual
(mensajes, comentarios o propuestas sexuales que no quieres recibir)
Ejemplo: Un compañero te escribe por Instagram con insinuaciones después de que le hayas dicho que no; alguien con quien trabajas te manda mensajes de tono sexual.

•Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento
Ejemplo: Una foto que enviaste a una persona de confianza acaba circulando por el grupo de la promoción.

•Sextorsión
(amenazar con publicar contenido íntimo para conseguir algo)
Ejemplo: «Si no quedas conmigo, paso tus fotos a tu clase».

•Deepfakes y montajes sexuales
Ejemplo: Alguien usa tu foto del perfil para crear con inteligencia artificial una imagen sexual falsa.

•Control y vigilancia
Ejemplo: Tu pareja te exige la contraseña, revisa tus chats o te pide la ubicación en tiempo real «por si acaso».

•Ciberacecho
Ejemplo: Alguien te escribe sin parar, crea cuentas nuevas cuando lo bloqueas o aparece donde has publicado que estás.

•Suplantación de identidad
Ejemplo: Abren un perfil a tu nombre para publicar contenido sexual o insultar a otras personas.

•Doxing sexual
(publicar tus datos personales junto a contenido sexual o machista)
Ejemplo: Difunden tu teléfono o tu dirección junto a comentarios sexuales para que otras personas te acosen.

- **Humillación y odio en grupo**
Ejemplo: «Rankings» del físico de las compañeras, memes sexistas sobre una profesora, burlas por ser lesbiana, gay, bi o trans.

- **Grabar sin permiso**
Ejemplo: Te graban en el gimnasio, en una fiesta o en clase y lo comparten con comentarios.

Todas estas conductas están dentro del **Protocolo de la UAL** cuando ocurren en el campus o en actividades de la universidad, también las que se hacen a través de tecnologías digitales. Varias, además, pueden ser delito.

www.igualdad.ual.es: Protocolo de Acoso

⚠ Señales de alerta

A veces cuesta ponerle nombre. Para un momento si te reconoces en alguna de estas situaciones:

- Sientes miedo o angustia cuando suena el móvil.
- Borras conversaciones o dejas de publicar para evitar problemas.
- Alguien se enfada si no contestas enseguida o si no le dices dónde estás.
- Te piden fotos, contraseñas o la ubicación y te sientes mal si dices que no.
- Te enteras de que circula algo sobre ti y no sabes hasta dónde ha llegado.
- Evitas ir a clase, a una tutoría o a tu puesto de trabajo por lo que pasa en redes.

Y si eres tú quien ve las señales en otra persona: cambios bruscos de ánimo al mirar el móvil, aislamiento, ausencias o caída del rendimiento pueden indicar que algo está pasando. **Preguntar con cariño, sin juzgar, ya es ayudar.**

Si te está pasando

Lo primero: **no es culpa tuya.** Da igual que enviaras una foto, que aceptaras a esa persona en redes o que tardaras en reaccionar. La responsabilidad es siempre de quien agrede y de quien difunde.

1. **Habla con alguien de confianza.** Una amiga, un compañero, tu familia, tu tutor o tutora. No tienes que pasar por esto sola ni solo.
2. **Guarda las pruebas antes de bloquear o borrar.** Haz capturas de pantalla donde se vean la fecha, la hora, el perfil y el enlace. Guarda los mensajes, audios y correos. Si puedes, anota qué pasó y cuándo. Copia los enlaces (URL) de las publicaciones y de los perfiles, y guarda las pruebas fuera del móvil: en tu propio correo o en una carpeta segura.
3. **No respondas ni negocies**. Sobre todo si te amenazan con publicar algo. Ceder no suele detener a quien extorsiona.
4. **Bloquea y denuncia en la plataforma.** Todas las redes tienen opciones para denunciar contenido y perfiles.
5. **Pide que retiren el contenido de manera urgente.** Si circulan imágenes, audios o vídeos sexuales o violentos sin tu permiso, puedes usar el **Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos,** que es gratuito.
6. **Acércate a la Unidad de Igualdad.** Te escuchamos, te orientamos y te informamos de tus opciones, decidas lo que decidas.
7. **Si te sientes en peligro, llama al 112.** También puedes denunciar en la Policía Nacional o la Guardia Civil: muchas de estas conductas son delito.

Cuidarte también es parte del proceso. Es normal sentir rabia, vergüenza o cansancio. **La UAL ofrece apoyo psicológico.**

Si lo ves

Las violencias digitales necesitan público para hacer daño. Por eso quien mira tiene mucho poder para pararlas.

Si estás en un grupo o ves una publicación:

- No reenvíes. Ni «para que lo vea», ni «para avisar». No lo difundas, páralo.
- No te rías ni des «me gusta». El silencio cómplice también cuenta.
- Dilo. Un «esto no está bien» en el grupo puede cambiar el tono de todo el mundo.
- Denuncia el contenido en la plataforma.
- Escribe a la persona afectada en privado: «He visto esto, ¿cómo estás? ¿Necesitas algo?».
- Infórmale de que puede acudir a la Unidad de Igualdad. Para activar el Protocolo hace falta su consentimiento, así que lo mejor es acompañar, no decidir en su lugar.

Si eres docente, tutor o tutora, o tienes un equipo a tu cargo:

- Escucha sin juzgar y cree lo que te cuentan.
- No pidas que te enseñen el contenido si no es necesario, y nunca lo reenvíes.
- Guarda la confidencialidad: no lo comentes con otras personas.
- Orienta hacia la Unidad de Igualdad y, si lo necesita, facilita ajustes razonables (cambios de grupo, de horario o de entrega).
- Ante cualquier duda, consúltanos: también asesoramos a quien acompaña.

Qué hace la UAL por ti

La UAL cuenta con el **Protocolo para la prevención y el tratamiento del acoso sexual, por razón de sexo, orientación sexual e identidad de género.** Se aplica a toda la comunidad universitaria y cubre también lo que ocurre a través de tecnologías digitales.

- **Puedes venir únicamente a informarte.** Antes de decidir nada, puedes acercarte a la Unidad de Igualdad para que te expliquemos tus opciones. Informarte no te compromete a nada.

- **Si decides presentar una queja:** puedes hacerlo de dos formas:
  - **Por escrito,** a través del registro electrónico de la UAL, dirigido al Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social.
  - **En persona,** en la Unidad de Igualdad o en el Vicerrectorado. Se recoge en un acta que firmáis ambas partes.

- **Qué pasa después.** Un equipo especializado estudia el caso con discreción y cuidando que no tengas que repetir tu relato más de lo imprescindible. Mientras se resuelve, se pueden adoptar medidas para protegerte.

- **Tus garantías:**
  - **Confidencialidad.** Protegemos tu identidad durante todo el proceso. Tus datos solo los conocerá el personal estrictamente necesario o cuando lo exija la ley.
  - **Compañía.** Puede acompañarte una persona de confianza de la universidad, una persona representante sindical o de la representación estudiantil.
  - **Orientación.** Te orientamos durante el proceso, y te informamos de los recursos de apoyo disponibles en la universidad y fuera de ella.
  - **Libertad para ir a los tribunales.** Usar el Protocolo no te impide denunciar por la vía judicial.

El Protocolo **no tramita quejas anónimas,** y si quien informa es otra persona, hace falta el consentimiento de la persona afectada.

Cómo protegerte en lo digital

La responsabilidad nunca es de quien sufre la violencia. Aun así, estos hábitos reducen riesgos y te dan más control:

- **Activa la verificación en dos pasos** en el correo, las redes y la mensajería.
- **Usa contraseñas distintas y no las compartas**, tampoco con tu pareja. Quien te quiere no necesita vigilarte.
- **Revisa la privacidad** de tus perfiles: quién ve tus publicaciones, quién puede escribirte y etiquetarte.
- **Desactiva la ubicación** en fotos y apps cuando no la necesites, y revisa con quién la compartes.
- **Cierra sesión** en ordenadores compartidos de aulas y bibliotecas.
- **Revisa qué dispositivos tienen acceso** a tus cuentas y elimina los que no reconozcas.
- **Si compartes contenido íntimo,** hazlo solo cuando quieras y con quien quieras. Si algo sale mal, la culpa es de quien lo difunde.
- **Búscate de vez en cuando** en internet para saber qué aparece sobre ti.

incibe_

Si tienes dudas técnicas (una cuenta robada, una app espía, cómo configurar la privacidad), **el 017 de INCIBE** (Instituto Nacional de Ciberseguridad) te ayuda de forma gratuita y confidencial.

Dónde pedir ayuda

RECURSOS DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA:

•UNIDAD DE IGUALDAD

Información, orientación y activación del Protocolo para la prevención y el tratamiento del acoso sexual, por razón de sexo, orientación sexual e identidad de género.

www.igualdad.ual.es igualdad@ual.es 950 214 728

Edificio Central. Planta Baja. Despacho 0.86. UAL

•VICERRECTORADO DE IGUALDAD, INCLUSIÓN Y COMPROMISO SOCIAL

Atención institucional.

vincluye@ual.es 950 214 731

Edificio de Gobierno y Paraninfo, planta 2, despacho 2.14

•COMISIÓN DE CONVIVENCIA

Resolución y mediación de conflictos de convivencia en la comunidad universitaria, también en el entorno digital.

comision.convivencia@ual.es

•DEFENSORÍA UNIVERSITARIA

Asesoramiento sobre tus derechos, reclamaciones y mediación en conflictos de convivencia, también en el entorno digital.

www.ual.es/defensoruniversitario

defensoria@ual.es 950 015 980

Edificio CAE, planta baja, despacho 0.10

⊕ OTROS RECURSOS

•Canal prioritario de la AEPD

AEPD: #CanalPrioritario

Canal para pedir la retirada urgente de contenidos sexuales o violentos difundidos sin permiso.

aepd agencia española protección datos

•Instituto Andaluz de la Mujer

900 200 999 Atención a mujeres en Andalucía, 24 horas.

IAM: Instituto Andaluz de la Mujer

Instituto Andaluz de la Mujer
Consejería de Servicios Sociales, Familias e Igualdad

016 **016** **600 000 016 (WhatsApp)**

016-online@igualdad.gob.es

Información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial ante cualquier violencia contra las mujeres. Gratuito, confidencial y no deja rastro en la factura.

017 **INCIBE, Instituto Nacional de Ciberseguridad:**
Ayuda en ciberseguridad y privacidad.
Servicio gratuito y confidencial.

112 **Servicio de Emergencias**
Llama al 112 si te encuentras en peligro

ⓘ Marco normativo

•Ley 3/2022, de convivencia universitaria:

BOE: Ley 3/2022

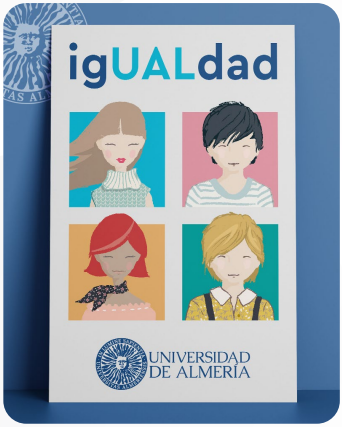
obliga a las universidades a prevenir, detectar y atender las conductas violentas y discriminatorias.

•Ley Orgánica 10/2022, de garantía integral de la libertad sexual:

BOE: Ley Orgánica 10/2022

Reconoce las violencias sexuales cometidas en el ámbito digital.

•Protocolo de la UAL frente al acoso sexual, por razón de sexo, orientación sexual e identidad de género:



Ver Protocolo y Guía

El Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social cuenta con una guía de 16 páginas para informar a la comunidad universitaria del **protocolo para la prevención y el tratamiento del acoso sexual, por razón de sexo, orientación sexual e identidad de género** de la Universidad de Almería.

Punto Violeta igUALdad:
Espacio libre de violencia de género

⊕ Para saber más

injuve

Recursos **injuve**

•Recursos contra Violencias Machistas

Listado de Materiales para informarse y protegerse frente a las violencias digitales. Recursos para comprender, prevenir y actuar.

aepd agencia española protección datos

Recomendaciones **aepd**

•Ayuda a las mujeres supervivientes a la violencia de género y violencia digital

Recomendaciones de la Agencia Española de Protección de Datos.



•Guía para comprender las violencias machistas digitales

Ver Guía en PDF. Instituto de las Mujeres

Instituto de las Mujeres, 2025. www.inmujeres.gob.es

Instituto de las **Mujeres**



•Guía sobre el impacto de las violencias machistas digitales

Ver Guía en PDF. Generalitat de Catalunya

Generalitat de Catalunya, 2024. igualtat.gencat.cat

Generalitat de Catalunya