

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**

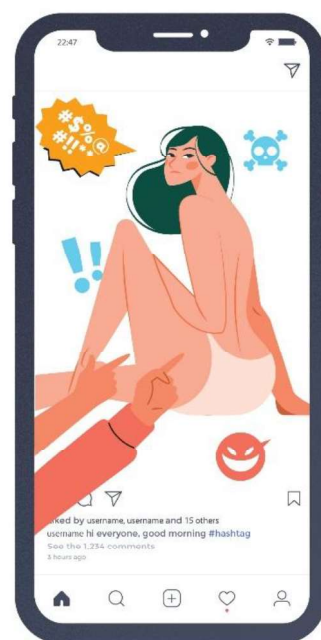
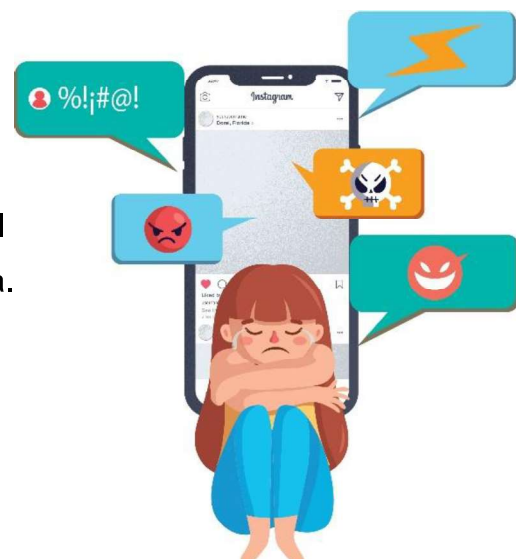
es cuando una persona amenaza a otra
para conseguir algo.

- **Manipulación de imágenes**

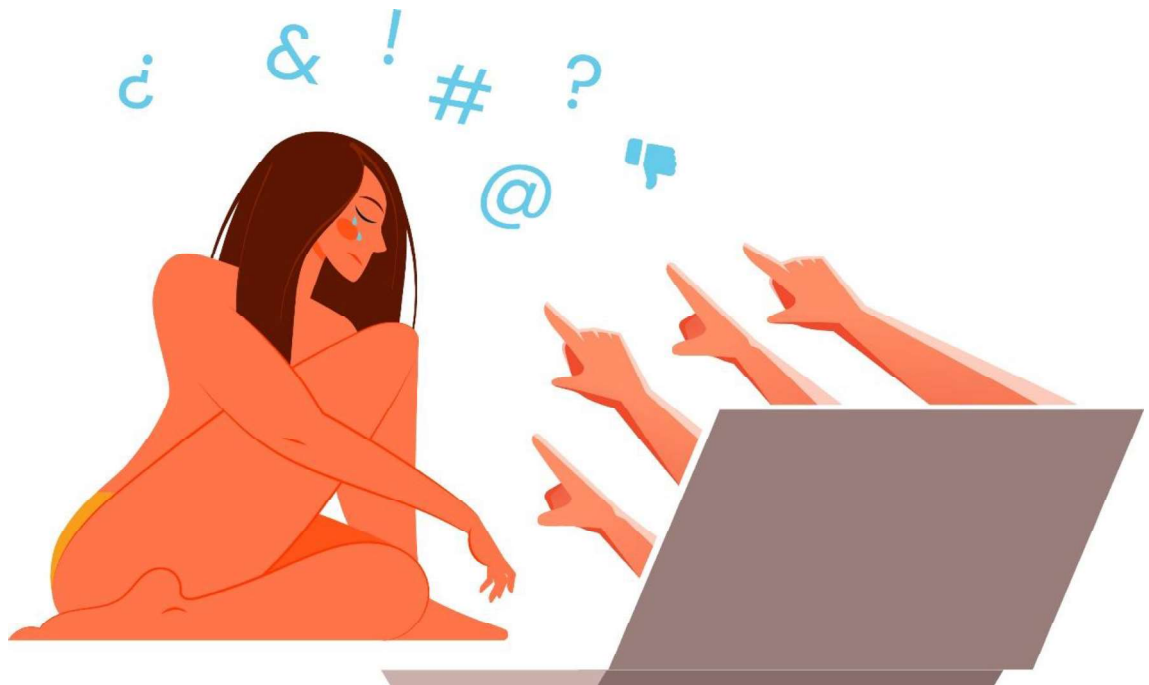
que es cuando una persona cambia una foto o un vídeo
usando programas o aplicaciones,

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.

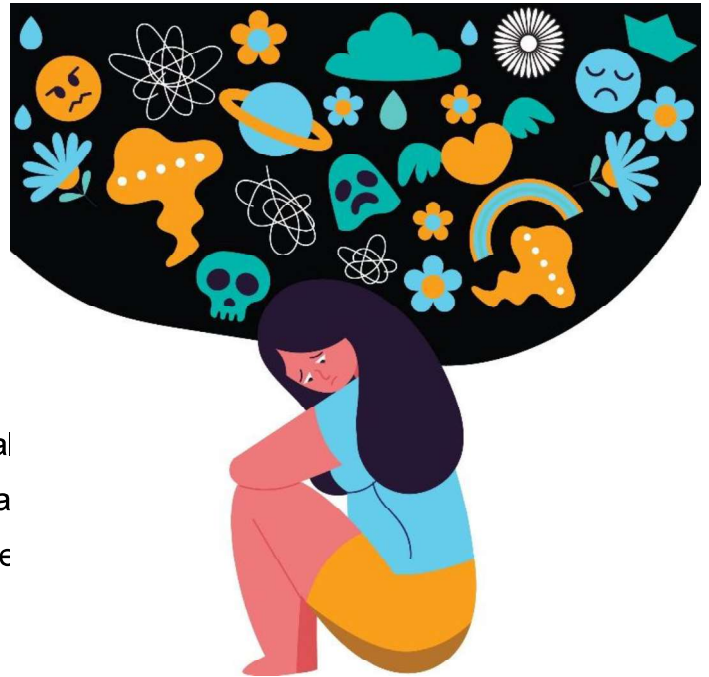


¿Qué consecuencias tiene la violencia machista digital en las mujeres adultas y las jóvenes?

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 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 compañeras y compañeros.
- **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.

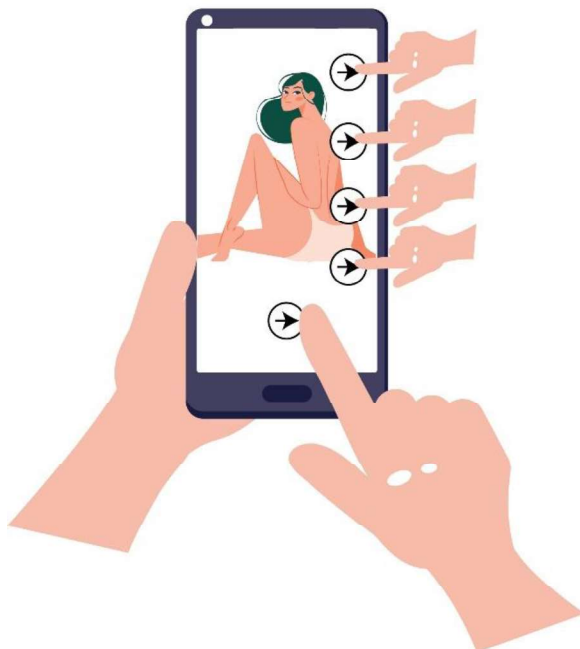
Esta es una de las maneras en las que se refuerzan las desigualdades entre mujeres y hombres.



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.

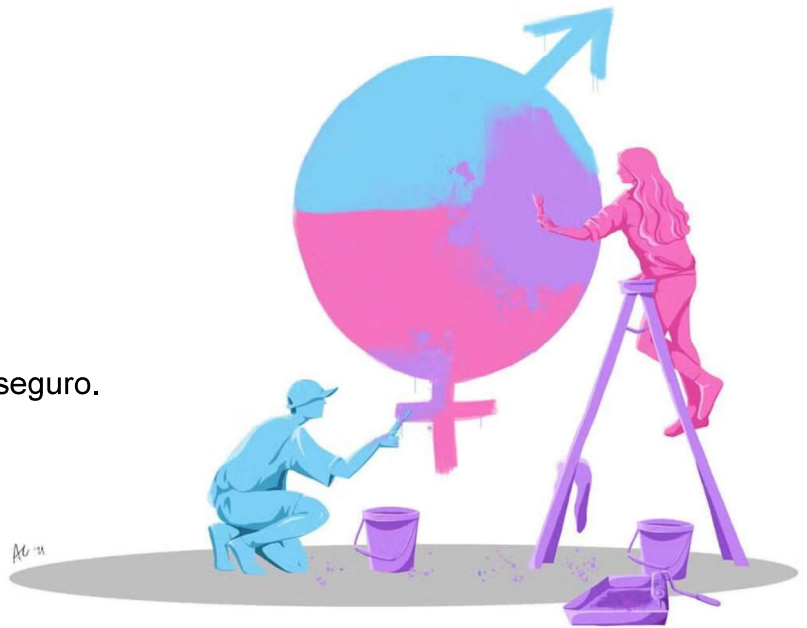


Nuestro mensaje final

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.



2025eko azaroak 25

Emakumeen Kontrako Indarkeriaren aurkako

Nazioarteko Eguna



Irakurketa Errazean

Indarkeria matxista digitalak baditu ondorio errealak

Azaroaren 25 bakoitzean

Nafarroako tokiko eta lurralde entitateek

ahotsa altxatzen dugu

emakume askok jasaten duten

indarkeria matxistari **ezetx** esateko.

Tokiko eta lurralde entitateek

Nafarroako gai publikoak kudeatzen dituzte,

adibidez, udalek.

Indarkeriarik gabeko mundua nahi dugu

non emakumeek eta neskek

beldurrik gabe, askatasunez

eta eskubide osoz bizi ahal izango diren.



Zeri buruz ari gara aurten?

Aurten gero eta gehiago gertatzen den
eta ikusteko zailagoa den
indarkeria mota bati buruz hitz egin nahi dugu:
emakumeen eta neskatuen aurkako
indarkeria digitalari buruz hitz egin nahi dugu.

Aurtengo leloa hau da:

**Indarkeria matxista digitalak
baditu ondorio errealak.**

Indarkeria digitala beste pertsona bati
min egiteko, kontrolatzeko edo lotsatzeko
Internet, sare sozialak
edo mugikorra erabiltzea da.

Esan nahi dugu
Interneten edo sare sozialetan gertatzen denak
benetan mina egiten duela
eta ez dela pasatzen utzi behar.

Indarkeria matxista denborarekin aldatzen da,
baina gure salaketa eta gure borroka
indartsu jarraitzen dute.



Zer da indarkeria matxista digitala?

Ez dago definizio bakarra, baina esan dezakegu teknologiak edo Internet erabiltzen direnean egiten den indarkeria matxista mota bat dela.

Adibidez, honako leku hauetan gerta daiteke:

- Sare sozialetan.
- Mezu-aplikazioetan, adibidez WhatsApp-ean.
- Webguneetan.
- Bideojokoetan.



Genero Indarkeriaren aurkako Estatu Itunak dio indarkeria digitala eraso mota garrantzitsu bat dela.

Horregatik, neurriak jasotzen ditu indarkeria mota hau prebenitzeko, antzemateko eta zigortzeko.



Nori eragiten dio eta nola?

Indarkeria digitalak
eskubide oso garrantzitsuak urratzen ditu,
adibidez, askatasunerako eskubidea,
berdintasunerako eskubidea,
duintasunerako eskubidea
eta osotasun fisiko eta moralerako eskubidea.

Duintasuna

pertsona bakoitzak duen balioa da,
gizakia izate hutsagatik.

Osotasun fisiko eta morala

pertsona guztiok dugun eskubidea da
inork ez diezagun minik egin,
ez gorputzean, ezta buruan edo emozioetan ere.

Indarkeria matxista digitalak
gehienbat eragiten die:

- Emakume gazteei.
- Espazio publikoetan parte hartzen duten emakumeei,
adibidez, sare sozialetan edo komunikabideetan.



Indarkeria mota hau
modu askotan ager daiteke:

- **Ziberjazarpena.**

Pertsona batek Internet, sare sozialak edo mugikorra erabiltzen dituenean beste pertsona bati irain egiteko, mehatxatzeko edo molestatzeko.

- **Gorrito-diskurtsoak.**

Mezuak edo komentarioak egiten direnean beste pertsona bat edo talde bat iraintzeko, umiliatzeko edo eraso egiteko.

- Bikotekidearen kontrol digitala.

- Irudi intimoak baimenik gabe zabaltzea.

Irudi intimoak pertsona bat biluzik edo gorputzaren zati pribatuak erakusten agertzen diren argazkiak edo bideoak dira.

- Argazkiekin edo bideoekin xantaia egitea.

Honi **sextortsioa** deitzen zaio.

Xantaia pertsona batek beste bati zerbait lortzeko mehatxuak egiten dizkionean da.

- **Irudien manipulazioa.**

Pertsona batek argazki edo bideo bat aldatzen duenean programak edo aplikazioak erabiliz, benetakoa ez den zerbait irudikatzeko.

Adibidez, pertsona baten aurpegia biluzik dagoen beste pertsona baten gorputzean jartzea.



- **Mendeku pornografia.**

Pertsona batek bere baimenik gabe
beste pertsona baten argazki edo bideo intimoak
konpartitzen dituenean.

Askotan, irudi horiek konpartitu egiten dira
bikote edo konfiantza harremana izan ondoren.

Konpartitzen dituen pertsonak
min emateko, umiliatzeko edo mendekatzeko egiten du.



Zer ondorio ditu indarkeria matxista digitalak emakume heldu eta gazteengan?

Emakume eta neska gazte horientzako ondorioak oso errealak eta larriak dira.

Emakume eta neska askok honakoa sentitzen dute:

- **Antsietatea.**

Zerbait txarra gertatu ahal dela uste dugunean agertzen den beldurra, nerbioak edo kezka da.

- **Depresioa.**

Pertsona bat oso triste, nekatuta edo denbora luzean ezer egiteko gogorik gabe sentiarazten duen gaixotasun emozionala da.

- **Isolamendua.**

Pertsona bat besteengandik aldentzen denean eta kontaktua edo harremana izateari uzten dionean, adibidez, familiarekin, lagunekin edo lankideekin.

- **Beldurra.**

Zerbaitek edo norbaitek min egin ahal digula uste dugunean sentitzen dugun emozio da.

- Internet erabiltzeari uztea horrela kalterik egin ez diezaieten.



Honen guztiaren ondorioz,
emakumeen ahotsak gutxiago entzuten dira
eta gutxiago parte hartzen dute bizitza publikoan,
adibidez, sare sozialetan edo komunikabideetan.
Hau emakumeen eta gizonen arteko
desparekotasunak indartzeko moduetako bat da.



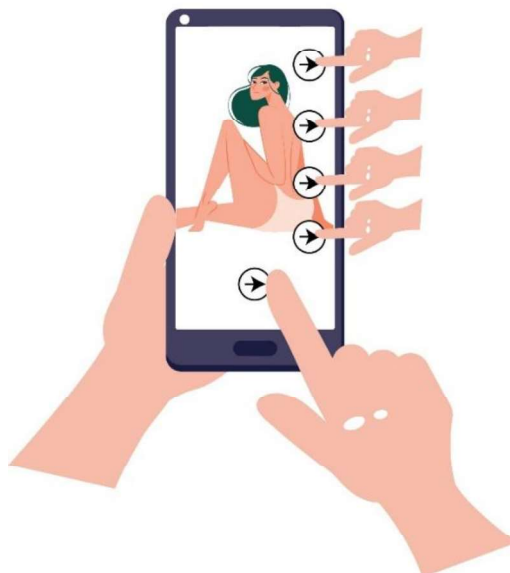
Datu garrantzitsu batzuk

Hona hemen NBEak

edo Nazio Batuen Erakundeak

ematen dituen datu garrantzitsu batzuk:

- 10 emakumeetatik 7k baino gehiagok indarkeria motaren bat jasan dute Interneten.
- 18 eta 24 urteko emakumeek jazarpena edo mehatxuak jasateko arrisku handiagoa dute.
- Europar Batasunean 9 milioi emakumek bizi izan dute indarkeria Interneten 15 urte zituztenetik.
- Herrialde askotan Interneteko jazarpena eta abusua ez dira zigortzen.
- Indarkeria digitala jasan zuten 10 emakumetik ia 3k Internet edo sare sozialak erabiltzeari utzi zioten.
- Baimenik gabe zabaltzen diren 10 sexu-irudietatik 9 irudi emakumeenak dira.



Zer konpromiso hartzen ditugu Nafarroan?

Nafarroako toki eta lurralde entitateetatik konpromiso hauek hartzen ditugu:

- Indarkeria digitala indarkeria matxistaren forma gisa onartzea.
- Poliziaren, gizarte-zerbitzuen, hezkuntzaren edo osasunaren arloko profesionalak prestatzea indarkeria digitaleko kasuak detektatzeko eta horietan azkar jarduten jakiteko.
- Sentsibilizazio-kanpainak eta jarduerak egitea gazteei eta nerabeei Internet modu seguruan eta errespetuz erabiltzen irakasteko.
- Indarkeriarik eta diskriminaziorik gabeko espazio digital gehiago egon daitezen lan egitea. Horretarako ikastetxeekin, komunikabideekin eta elkarteekin lan egingo dugu.
- Baliabide eta protokolo bereziak sortzea indarkeria digitalaren biktima diren emakumeei arreta emateko.
- Beste erakunde eta kolektibo feminista batzuekin lankidetzan aritzea indarkeria digitala desagerrarazteko bidean elkarrekin aurrera egiteko.
- Tokiko politika publikoak garatzea indarkeria horrek eragin duen kaltea prebenitzeko, detektatzeko, artatzeko eta konpontzeko.



Gure azken mezua

2025eko azaroaren 25ean
gizarte osoa gonbidatzen dugu
gai honetan aktiboa izatera.

Elkarrekin mundu digital askea,
berdintasunezkoa eta segurua eraiki nahi dugu.

Taldean lan egiten badugu bakarrik
lortuko dugu emakumeen aurkako
indarkeriarik gabeko gizarte bat.



Gogoratu

Indarkeria matxista digitalak
baditu ondorio errealak.

