

Mujer y Sociedad

# GUÍA DIDÁCTICA

Comunicación joven no violenta  
y prevención del acoso sexual en  
redes sociales de la Generación Z



2025

Con el apoyo de



MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ERRADICACIÓN  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## **Ilustraciones**

Pilar Sánchez R.

## **Diseño**

@Mujer y Sociedad, Madrid, España

## **Proyecto**

Kit Digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales, 2024

## **Financiado por el Ministerio de Igualdad**

Subvenciones públicas destinadas a programas o proyectos de concienciación, prevención e investigación de las distintas formas de violencia contra las mujeres, con el fin de prevenir la violencia contra las mujeres y difundir los valores de igualdad, diversidad y tolerancia, en línea con las medidas incluidas en el Pacto de Estado contra la violencia de género relativas a la realización de acciones dirigidas a sensibilizar a toda la sociedad sobre el daño que producen la desigualdad y las conductas violentas, y ayudar a la toma de conciencia sobre la magnitud del problema de la violencia contra las mujeres y sus consecuencias, con especial énfasis en la juventud.





## **GUÍA DIDÁCTICA**

### **Comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales**

Asociación Mujer y Sociedad

Noviembre 2025



# ÍNDICE

Agradecimientos

## 1. Presentación

- 1.1. Objetivos de la Guía
- 1.2. Cómo se ha elaborado
- 1.3. A quién va dirigida

## 2. Capítulo introductorio: Marco legal y conceptualización de la violencia digital

- 2.1. Marco legal
- 2.2. Conceptualización de la violencia digital
- 2.3. Glosario

## 3. Unidades didácticas

**Unidad 01** La tecnología no es la causa, sino el medio

**Unidad 02** Entorno digital de la Generación Zeta

**Unidad 03** Delitos en entornos digitales

**Unidad 04** Hablemos de sexo y putas

**Unidad 05** La machosfera

**CONCLUSIONES**

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo, y el Kit Digital que lo precede, ha sido posible gracias a más de una treintena jóvenes que han participado en diferentes momentos a lo largo de muchos meses de trabajo.

Asmae el Kasri - Adriana Rodríguez - Aitor Regaño - Basma El Badani - Brais Seoane - Clara Rodríguez - Claudia M<sup>a</sup> de Gonzalo - Dikra Jaatit - Edgar E. Bravo - Eiman Esrifi - Elena Criado - Eva Prieto - Javier Martínez - Jia Jing Ye - Leire Regaño - Luis Miguel Gómez - Luz Gilarte de Nigris - Macarena Erviti - María Enguítanos - María Ruíz - Mariana García - Marian Ochando Álvarez - Óscar Méndez - Paula Latorre - Scarlet Zapata - Soulafa El Hassani - Sukaina El Kasri - Teresa Tovar - Victoria Algarra Berrocal - Ziman Srfi - Y Pilar Sánchez, autora de las ilustraciones.

A todas y todos, muchas gracias. Queremos hacer un reconocimiento especial a Asmae El Kasri, por su valiosa participación en la creación de la Sección Joven de Mujer y Sociedad en 2022, junto a Mariana y Edgar, durante sus prácticas del Máster Interdisciplinario en Violencia de Género de la Universidad Internacional de Valencia. Desde entonces, Asmae continúa colaborando activamente como facilitadora de los grupos jóvenes JFG, y como coordinadora del Think-Tank de jóvenes activistas digitales para erradicar la violencia en redes sociales. Además, es cocreadora de la comunidad VIBE (*Violence Intervention for a Better E-space*), un espacio innovador para el activismo digital feminista.

Especiales agradecimientos al Ministerio de Igualdad por el apoyo con recursos públicos en la convocatoria de proyectos de sensibilización sobre la violencia (anualidad de 2024). La violencia digital es violencia.

Rocío Rodríguez

*Coordinadora del Proyecto Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso sexual en las redes sociales, Mujer y Sociedad.*

*A 30 de noviembre de 2025*



# I. PRESENTACIÓN

Esta Guía responde al creciente problema de la violencia digital contra las mujeres jóvenes en España. Recoge aprendizajes surgidos de espacios de escucha, investigación participativa y cocreación con jóvenes entre 18 y 28 años en el marco del proyecto “Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención el acoso sexual en las redes sociales”, apoyado por el Ministerio de Igualdad (2024) y ejecutado en 2024 y 2025.

Es llamativa la doble paradoja arrojada en el proyecto: la violencia de género online es la misma **violencia patriarcal** de siempre adaptada a los entornos digitales y, sin embargo, golpea con más fuerza a la primera generación que crece en un **marco social de igualdad en España**, la **Generación Z**, que es también la primera generación plenamente nativa digital.

Las jóvenes nacidas en 2007, año de la aprobación de la Ley de Igualdad en España, cumplieron 18 en 2025.

Por lo tanto, crecieron en un país que se percibía más democrático e igualitario que nunca y que se disponía a educar a la juventud en igualdad plena.

Sin embargo, el principal espacio de socialización de esta generación, las **redes sociales**, se ha convertido en un lugar donde se expresa con más crudeza la desigualdad: la **violencia de género digital**. En estos entornos, la impunidad, el anonimato y la ausencia de frenos empáticos la hacen más rápida, más visible y más dañina.

En el marco del proyecto, las jóvenes reconocieron que las víctimas de esta violencia son muchísimas: estudiantes, creadoras de contenido, activistas, periodistas, lideresas o simplemente chicas que usan internet para aprender, jugar o socializar.

También señalaron que las víctimas potenciales son todas.

Y añadieron un elemento especialmente preocupante:

*“...Defender la igualdad e identificarse como feminista en las redes se ha convertido en uno de los factores que más incrementa el riesgo de sufrir violencia digital.”*

*(Grupo focal 1).*

Es decir, la ciberviolencia de género se dirige con especial intensidad hacia quienes, en la Generación Z, cuestionan públicamente el orden patriarcal que estaba siendo desmontado en España cuando nacieron. Esto convierte el feminismo en uno de los blancos más frecuentes.

Durante el proyecto ejecutado por Mujer y Sociedad, entendimos que, ante un fenómeno complejo, creciente y tecnológicamente sofisticado, hay cuatro elementos clave para abordar el problema, que tendrían que actuar juntos:

1. **Tecnologías** diseñadas con criterios éticos e igualitarios.
2. **Leyes** que responsabilicen a los agresores.
3. Sistemas de **denuncia** accesible y eficaces.
4. **Conocimiento y sensibilización** para detectar y frenar la violencia<sup>1</sup>.

Pues bien, esta Guía responde al cuarto elemento, el **conocimiento**, como una propuesta pedagógica dirigida al ámbito de la educación social. Esperando que sea útil, será completada con futuros estudios.


*Rocío Rodríguez, responsable del área de Violencias e Igualdad.  
Asociación Mujer y Sociedad, Madrid, diciembre 2025.*


---


<sup>1</sup> Una de las limitaciones encontradas en el proyecto fue la escasa disponibilidad de datos comparables y publicaciones sobre la materia.

Por ello, Mujer y Sociedad ha desarrollado su propia línea de investigación y ha planificado nuevos recursos para realizar un estudio en mayor profundidad (2026).

## 1.1. OBJETIVOS DE LA GUÍA

 **Conocer:** Comprender cómo viven y experimentan el ciberespacio l@s jóvenes nativos digitales, identificando sus lenguajes, dinámicas y prácticas cotidianas en redes sociales.

 **Sensibilizar:** Promover la reflexión crítica sobre los riesgos de acoso y violencia sexual y de género en entornos digitales, visibilizando sus impactos y fortaleciendo la comunicación asertiva joven como herramienta de empoderamiento.

 **Prevenir:** Enfocar la acción hacia la prevención de la violencia digital entre jóvenes, transformando actitudes y comportamientos nocivos, aportando conocimientos básicos mediante glosarios y recursos, e incluyendo referencias al marco legal español para reconocer hechos constitutivos de delito y los canales de denuncia.

## 1.2. CÓMO SE HA ELABORADO

El proyecto “Kit digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención el acoso sexual en las redes sociales”, ejecutado entre noviembre 2024 y finales de 2025 por Mujer y Sociedad es una iniciativa de **investigación-acción-participativa** que tuvo como eje principal la escucha y potenciación de voces jóvenes, chicos y chicas diversas, mayores de edad de dos comunidades autónomas, la de Madrid y la Valenciana.

A través de grupos focales y una modalidad participativa genuina, la sección Joven de Mujer y Sociedad compartió a lo largo de meses reflexiones y experiencias y creó, con acompañamiento profesional, contenidos digitales que dieron lugar al “[Kit Digital: 12 herramientas para la prevención de la violencia digital](#)”, lanzado en redes sociales en octubre de 2025. Ese material, tal como previsto en el proyecto, se ha adaptado a formato pedagógico dando como resultado la presente Guía.

Para enmarcar conceptualmente la Guía, se tuvieron en cuenta aportaciones de organizaciones de referencia global en violencia de género facilitada por la tecnología, como el UNFPA (Fondo de Población de la ONU, encargado de los derechos sexuales y reproductivos y la violencia sexual) y ONU Mujeres, así como un gran número de instituciones públicas y privadas y centros de estudios españoles que han publicado investigaciones en los últimos años.

En noviembre de 2025 (coincidiendo con la fecha de cierre de la presente Guía), precisamente el UNFPA publicó *Combating Technology-facilitated Gender-Based Violence*, alertando del aumento de la violencia digital contra las mujeres en todo el mundo y subrayando la necesidad de marcos legales sólidos, políticas públicas adecuadas y respuestas institucionales con **enfoque de derechos humanos, género e interseccionalidad**. Estos principios se incluyen en la Guía. A ellos se suma un **enfoque generacional y no adultista**, que permite situar la experiencia digital de la Generación Z, visibilizar los riesgos específicos que enfrentan las mujeres jóvenes sin caer en alarmismos y reforzar su participación y autonomía como parte de la prevención.

### **1.3.¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?**

La Guía está dirigida a **agentes formativos, instituciones y centros educativos**, así como a profesionales de la **educación formal, no formal y social** que trabajan con **jóvenes de la Generación Z mayores de edad**. No está pensada para menores, que ya cuentan con abundantes materiales específicos y para quienes ni la asociación ni el proyecto están especializados. Además, la metodología del proyecto -basada en grupos focales realizados en Valencia y Madrid (2024–2025)- se desarrolló con **jóvenes mayores de 18 años**.

### **¿POR QUÉ CENTRARSE EN JÓVENES DE 18+ AÑOS?**

El proyecto identificó que la franja de edad entre **18 y 28 años** constituye un grupo especialmente relevante para comprender y prevenir la violencia digital. Dentro de este grupo, muestran más vulnerabilidad a la violencia las chicas más jóvenes.

La investigación-acción mostró que la mayoría de edad suele vivirse como un momento de **libertad, autonomía y autoconfianza**, pero esta transición no siempre viene acompañada del desarrollo de las **habilidades emocionales, relacionales y digitales** necesarias para moverse, vivir, con seguridad en los entornos digitales.

La Generación Z, hoy mayoritariamente en la veintena, se encuentra en una **etapa puente entre adolescencia y adultez**: su identidad -incluida la digital- sigue en construcción, y la madurez emocional, práctica e identitaria no se consolida plenamente hasta alrededor de los 30 años. Este tránsito, sin supervisión adulta y con una exposición digital intensa, crea un **vacío de acompañamiento** que aumenta la vulnerabilidad.

## ENTRE 16 Y 18 AÑOS: LO QUE REVELARON LOS GRUPOS FOCALES

Aunque dos años parecen poco, los testimonios de jóvenes de veintipocos años mostraron diferencias claras entre la vivencia digital (según sus recuerdos recientes como adolescentes):

- **A los 16 años**, la identidad digital es más frágil, la regulación emocional está en pleno desarrollo y la presión del grupo es más determinante. La supervisión adulta aún existe, aunque a menudo es insuficiente.
- **A los 18 años**, la supervisión desaparece de golpe, pero las habilidades de autocuidado digital no están plenamente desarrolladas. La sensación de “ya soy adulto/a” convive con una madurez emocional todavía en proceso. Esto genera un momento crítico de exposición a riesgos, especialmente en sexualidad digital, relaciones afectivas y gestión de la privacidad.

Por otro lado, en el ámbito de la sexualidad digital, nuestro análisis coincide con estudios que muestran percepciones diferenciadas según la edad. Mientras que los/as adolescentes de 15 a 19 años asocian con mayor frecuencia el sexo digital a experiencias de violencia o riesgo, los/as jóvenes de 20 a 30 lo interpretan más como una práctica sexual (**sexting**), influida por una mayor experiencia y madurez digital. Los motivos más habituales para practicar sexting no cambian: la distancia física en las relaciones, la búsqueda de una supuesta intimidad, etc. Estas prácticas se intensificaron durante la pandemia por COVID-19.

Los/as jóvenes participantes en los grupos focales recordaban que, siendo adolescentes, eran **mucho más permeables a discursos virales**, a la búsqueda de validación externa y a dinámicas de grupo. Las **chicas** evocaban mayor vulnerabilidad ante mensajes sexualizados, críticas sobre el cuerpo o presiones afectivas; los **chicos** señalaban la influencia de discursos ligados a la masculinidad hegemónica y la necesidad de visibilidad, por ejemplo, la presión de los *Gym*. Estas vivencias coinciden con los estudios que muestran que la adolescencia es una etapa de especial exposición a riesgos digitales.

Por último, el análisis realizado por sexo y específicamente sobre las chicas permitió observar un **continuum de fortalezas y fragilidades frente a la violencia digital**. Si bien no podemos hablar de estereotipos rígidos, en los grupos focales sí se percibieron ciertos patrones. En la figura 1 se muestra un resumen de cómo quedaron identificados:

Figura 1:

### Progresión de las vulnerabilidades y fortalezas de las chicas de la Generación Z frente a la violencia digital



El *target* de la investigación se concentró en el grupo más vulnerable a la violencia digital, de acuerdo con los hallazgos del proyecto: esto es, la fracción anaranjada de la Figura 1, que en Mujer y Sociedad llamamos **Jóvenes de la igualdad efectiva**, mujeres que en 2025 cumplirían 18 años, nacidas en 2007<sup>2</sup>.

En resumidas cuentas, son ellas quienes experimentan de forma más intensa y frecuente las distintas formas de violencia digital: tienden a subestimar lo que les ocurre y a ocultarlo y carecen de un lenguaje emocional y asertivo que les permita poner límites. También se detectó un conocimiento limitado sobre las causas estructurales de la desigualdad de género, en parte porque crecieron en un contexto donde la igualdad se daba por sentado como algo inamovible, cuando en realidad es más formal que real y sigue siendo un proceso en disputa, nunca garantizado para siempre.

Todo lo anterior determinó la elección de los temas de esta Guía, como una estrategia educativa y preventiva que acompaña a la juventud de la generación Zeta, sumida en la era actual en un momento de fuerte polarización, reacción, mentiras y discursos negacionistas de la violencia de género.

La Guía se compone de un capítulo introductorio que incluye un glosario no exhaustivo y temas básicos, y de 5 píldoras formativas o fichas didácticas que responden a los tres objetivos de **conocer, sensibilizar y prevenir**.

<sup>2</sup> Es el año de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. (Ver informe de resultados del proyecto 'Kit Digital de buenas prácticas de comunicación joven no violenta y prevención del acoso en las redes sociales', Mujer y Sociedad, 2025.)

## 2. CAPÍTULO INTRODUCTORIO

La **Generación Zeta** -nacida entre 1997 y 2012-, también llamada Centennials y Zoomers, es la primera que ha crecido plenamente digitalizada, con móviles, redes y conexión constante desde la infancia. Habita internet. Su vida cotidiana está marcada por la hiperconectividad, la inmediatez y un flujo continuo de contenidos que moldea cómo se relacionan, aprenden y participan.

Datos recientes del Pew Research Center<sup>3</sup> (PRC) de EEUU pueden extrapolarse a casi todos los países del mundo: la mayoría de adolescentes y jóvenes está en línea varias veces al día: 1 de cada 5 afirma que está en TikTok y YouTube de manera casi constante y 3 de cada 10 usan chatbots a diario. ¿Y qué pasa con las chicas? Los estudios reportan que muchas jóvenes dan por hecho que tarde o temprano sufrirán violencia digital, por tanto, sienten que están expuestas a un entorno de acoso, odio y desinformación.

La **violencia de género contra las mujeres y las niñas adopta muchas formas online**: difusión de imágenes íntimas sin consentimiento; doxing (exposición de datos personales); cyberstalking (acoso persistente) ... A esto se suman nuevas formas de daño impulsadas por la tecnología —*deepfakes*, vigilancia, algoritmos opacos— que cambian rápido, son difíciles de detectar y aún más difíciles de prevenir:

- El 95% de las imágenes y vídeos manipulados con Inteligencia Artificial (IA) para simular contenido sexual (*deepfakes*) representa a mujeres (ONU, 2024).
- En México, 10 millones de mujeres han sido víctimas de violencia digital y 1 de cada 3 ha recibido contenido sexual no solicitado (Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2024).
- En **España**, el 70% del ‘hate’ en redes va dirigido a mujeres, y 1 de cada 3 jóvenes ha sufrido acoso digital. Solo el 4% de las víctimas denuncia (Ministerio de Igualdad, 2024).

La resignación o naturalización de esa violencia por razones de género, para chicos y para chicas, tiene que ver con los estereotipos patriarcales, la presión social propia de las/los jóvenes, la banalización, el desinterés de las plataformas digitales, la dificultad de denunciar, la impunidad del agresor y su anonimato.

---

<sup>3</sup> PRC (2025) [Teens, Social Media and AI Chatbots 2025 | Pew Research Centre](#).

## 2.1. MARCO LEGAL

El marco internacional de derechos humanos exige universalmente la igualdad y la protección frente a la violencia contra las mujeres desde 1948, reforzado por tratados como el PIDCP, la CEDAW y la Plataforma de Beijing. En 2018, la ONU reconoció oficialmente la **violencia de género en línea**, señalando que el entorno digital amplifica las agresiones. Informes recientes del Secretario General (2022 y 2024) y de ONU Mujeres insisten en la urgencia de actuar frente a la violencia facilitada por la tecnología.

En Europa, los tratados fundacionales de la UE garantizan la igualdad y prohíben la discriminación por sexo. El Reglamento de Servicios Digitales (DSA, 2022/2065) de la **Comisión europea** crea un marco común en la UE para proteger a las personas usuarias, garantizar sus derechos fundamentales y exigir transparencia y responsabilidad a las plataformas frente a contenidos nocivos o ilícitos. Aunque establece obligaciones claras para que las empresas gestionen riesgos y actúen ante abusos, en la práctica priorizan sus beneficios económicos y no cumplen plenamente con estas responsabilidades. Un avance clave se da con la **Directiva (UE) 2024/1385**, que por primera vez tipifica a nivel europeo cuatro formas de violencia misógina digital: ciberacoso, ciberacecho, discurso de odio misógino y abuso no consentido basado en imágenes, incluidos los *deepfakes* sexuales. La norma obliga a los Estados miembros a adaptar sus códigos penales antes de 2027, reconociendo que el anonimato y la impunidad en línea agravan la incitación al odio y la violencia de género.

*La Directiva subraya la necesidad de detectar y frenar estas manifestaciones en fases tempranas, para proteger a mujeres y niñas. Obliga a los Estados miembros a adaptar sus códigos penales antes de 2027, lo que representa una oportunidad única para reforzar la seguridad digital, garantizar el acceso a la denuncia segura y promover herramientas- como la presente Guía.*

En España, desde 2025 se está tramitando en el Congreso el **Proyecto de Ley Orgánica de Protección de Menores en Entornos Digitales**, que busca reforzar la seguridad digital de la infancia y la adolescencia. El texto aborda riesgos como el ciberacoso, la sextorsión, la difusión no consentida de imágenes íntimas y el acceso temprano a pornografía, e introduce obligaciones para plataformas digitales, medidas educativas y mejoras en los mecanismos de denuncia. Por tanto, existe un fuerte consenso político sobre la necesidad de actualizar la protección digital de menores.

El **Convenio de Estambul**, ratificado por España en 2014, busca prevenir y combatir todos los tipos de violencia machista. Sin embargo, muchas de sus obligaciones no comenzaron a aplicarse hasta 2022, con la aprobación de la Ley Orgánica 10/2022 de Garantía Integral de la Libertad Sexual, a pesar de que España cuenta con un marco jurídico robusto (la Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva, y la Ley Orgánica 1/2004), es decir, un marco integral contra la desigualdad estructural y la violencia de género. En materia de violencia sexual, la **Ley Orgánica 10/2022 (“solo sí es sí”)** supone un cambio decisivo al establecer que **toda conducta sexual sin consentimiento es agresión**, ampliando la protección frente a múltiples formas de violencia sexual, reformando el código penal.

En consonancia con ello y con el Código penal, el Pacto de Estado contra la violencia de género renovado en 2025 reconoció la violencia digital e incluyó acciones dirigidas a sensibilizar a toda la sociedad al respecto.

Sin embargo, sigue siendo preocupante que no se avance todo lo rápido que se necesita hacia el establecimiento de obligaciones legales para prevenir, proteger, perseguir, sancionar y reparar a las víctimas. También falta definir penalmente las responsabilidades de las empresas por permitir la violencia digital que se ejerce contra las mujeres y las jóvenes.

## **2.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA DIGITAL**

A día de hoy no existe una definición única y consensuada de violencia digital de género, ni a nivel global ni en España. Aun así, crece el número de aproximaciones y marcos que intentan describir un fenómeno que ya cuenta con regulaciones específicas en varios países y con propuestas legislativas en marcha. Aunque no haya una definición cerrada, sí existe un consenso creciente sobre su extensión, gravedad e impacto en la vida de las chicas y jóvenes, por lo que la tendencia es a tipificarse como delito.

En esta Guía definimos la violencia digital de género como el **conjunto de prácticas misóginas que adoptan formas diversas para controlar, intimidar, amenazar, engañar, humillar y acosar a mujeres.**

Cuando hablamos de **mujeres jóvenes**, estas agresiones adquieren un carácter particularmente sexualizado, con rasgos de violencia en constante evolución e intensificación en el medio digital.

## 2.3. GLOSARIO

**ACOSO SEXUAL ONLINE:** Incluye mensajes no deseados de naturaleza sexual, comentarios inapropiados sobre el cuerpo o la apariencia de alguien, solicitudes de imágenes o videos sexualmente explícitos sin consentimiento e intimidantes.

**COSIFICACIÓN:** Tratar a una persona como un objeto sexual, reduciendo su valía y dignidad a su apariencia física. Pueden ser comentarios, mensajes o publicaciones que sexualizan su cuerpo sin su consentimiento.

**DEEPPFAKE:** Difusión de noticias falsas, comúnmente de carácter íntimo sexual, con el objetivo de desinformar, manipular, humillar y/o difamar.

**GROOMING:** Proceso en el que una persona adulta establece una relación de confianza con un(a) menor de edad en línea, incluyendo la manipulación emocional, con el propósito de obtener imágenes sexuales o involucrar al/a la menor en actividades sexuales.

**HAPPY SLAPPING:** Grabar agresiones sexuales y subirlas a la red.

**PORNOVENGANZA** (pornografía no consentida): Cuando la difusión de imágenes/vídeos sexualmente explícitos se hace en forma de castigo.

**SEXPREADING:** Compartir contenido íntimo de una persona en el entorno digital sin su consentimiento. Contenido que puede haber sido enviado por la mujer de manera voluntaria a su pareja o ligue, pero no para ser difundido.

**SEXTORSIÓN:** Cuando alguien utiliza información o imágenes íntimas obtenidas sin consentimiento para chantajear o extorsionar a otra persona.

**SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD:** Cuando se utiliza el perfil de otra persona para crear cuentas falsas o publicar anuncios con contenido sexual sin consentimiento (regulado en el artículo 401 del Código Penal español). Con este pueden concurrir otros, como delitos contra la intimidad (si se accede o difunde información privada, imágenes o datos personales), y falsedad documental (manipulados para simular identidad).

**SUGAR DATING:** Nuevas formas de explotación sexual a través de suscripción de hombres a webs pornográficas (vendidas como sitios románticos).

**ZOOMBOMBING:** Práctica de interrumpir una videoconferencia o infiltrarse en ella en forma de intrusión indeseada (bombardear) para mostrar material sexual, misógino o xenófobo. El término deriva del programa Zoom, popularizado entre empresas, escuelas y grupos sociales durante el COVID19.

### 3. UNIDADES DIDÁCTICAS

Las 5 unidades que componen esta Guía tienen una primera parte de texto dirigido al profesorado o a las personas educadoras y adultas que trabajen con jóvenes. Detrás de este texto se presentan las fichas o **cápsulas informativas**, dirigidas primordialmente -aunque no de forma exclusiva- al grupo más joven de la Generación Z, que acaba de alcanzar la mayoría de edad.

La Guía invita a docentes, educadoras sociales y profesionales que acompañan a la juventud a implicarse activamente en frenar la violencia de género y el odio y promover entornos digitales más seguros, basados en una comunicación no violenta, el respeto y el consentimiento, y la responsabilidad dentro y fuera de Internet.

Mujer y Sociedad se compromete a seguir ampliando módulos y propuestas formativas.

¿Qué se encontrará en las **unidades didácticas**?:

- Enfoque no adultista
- Perspectiva de género
- Lenguaje joven y accesible
- Brevedad, claridad, respeto y asertividad
- Frases sencillas y pedagógicas
- Enfoque no culpabilizador, no punitivo, no limitante
- Elementos visuales: signos, imágenes, emoticones y

**UNIDAD 01** La tecnología no es la causa, sino el medio

**UNIDAD 02** Entorno digital de la Generación Zeta

**UNIDAD 03** Delitos en entornos digitales

**UNIDAD 04** Hablemos de sexo y putas

**UNIDAD 05** La machosfera

**CONCLUSIONES**

# UNIDAD 01

## LA TECNOLOGÍA NO ES LA CAUSA, SINO EL MEDIO



## LA TECNOLOGÍA NO ES LA CAUSA, SINO EL MEDIO

La **hiperconectividad**, acrecentada durante la pandemia en el año 2020, define la vida social de la Generación Z, que crece en una ciudadanía digital donde dispositivos, redes y plataformas estructuran su identidad y relaciones. En este entorno, el **machismo** se ha adaptado y sofisticado, utilizando la tecnología para ejercer control, acoso y violencia sexual, revirtiendo avances en igualdad.


Pero es el machismo de siempre que utiliza los avances tecnológicos para desplegar ataques cada vez más sofisticados. Es decir, la tecnología ha facilitado la digitalización de la violencia de género y sexual, usada por la masculinidad hegemónica para controlar, acosar y explotar sexualmente, profundizando una desigualdad que en sociedades como la española estaba superándose a partir de consensos sociales sólidos.


*“Muchas jóvenes no reconocen la violencia como reacción a los avances en igualdad. Viven así la paradoja de haber crecido en una sociedad que se percibía igualitaria, mientras presencian la deslegitimación de esos avances y la aversión hacia los principios feministas. Pues hoy el discurso dominante offline y online es una reacción (“venganza”) ante los avances, por eso [el macho] se ha vuelto crecientemente antifeminista y hostil hacia las mujeres.” (MyS)*

Las redes sociales amplifican vertiginosamente la violencia utilizando algoritmos e inteligencia artificial que agravan el problema. Aunque faltan datos sistemáticos, organismos como el Consejo de Europa<sup>4</sup> alertan de que el sexismo en línea es **endémico**, afectando sobre todo a mujeres jóvenes, junto con niñas, periodistas, políticas, figuras públicas y defensoras de derechos humanos. La pandemia agravó la vulnerabilidad de las adolescentes que hoy son jóvenes, al coincidir con etapas clave de construcción identitaria. La misoginia se normaliza, se viraliza rápido y erosiona la autoestima, mientras las medidas de prevención no alcanzan la escala ni la velocidad del problema.

---

<sup>4</sup> “Recomendación para prevenir y combatir el sexismo (CM/Rec(2019)1”

 **VIVIMOS HIPERCONECTADAS:** La Generación Z crece en una **ciudadanía digital**: redes, plataformas, juegos, IA, dispositivos en la nube. Este entorno forma parte de su identidad, sus relaciones y su forma de comunicarse.

 **EL PROBLEMA NO ES LA TECNOLOGÍA:** La tecnología **no crea** el machismo. El machismo de siempre **usa** la tecnología para hacer más daño, más rápido y de formas más sofisticadas: Control y Acoso - Violencia sexual y Explotación - Vigilancia y Difusión no consentida de imágenes - Deepfakes sexuales.

 **¡AHORA ES PEOR?:** La tecnología permite que la violencia:

- se **digitalice**,
- se **automatice**,
- se **viralice**,
- y llegue a más personas en menos tiempo.

La masculinidad hegemónica usa los entornos digitales para **reaccionar** contra los avances en igualdad. Hoy, el discurso dominante offline y online es más **antifeminista** y **hostil** hacia las mujeres.

 **LA PARADOJA DE LA GENERACIÓN Z:** Muchas jóvenes crecieron creyendo que vivían en una sociedad igualitaria. Hoy ven:

- deslegitimación del feminismo,
- rechazo a los avances logrados,
- una violencia que se presenta como “normal”.

Por eso **no siempre reconocen la violencia digital como violencia**.

 **¿QUÉ DICEN LOS DATOS?** Según el Consejo de Europa, el sexismo online es **endémico** y afecta a:

- mujeres jóvenes y niñas
- creadoras de contenido
- periodistas, políticas y defensoras de derechos humanos

 **¿QUÉ DICEN LAS JÓVENES?**

*“Cualquier mujer con presencia digital puede ser víctima.”*

*“No siempre sabemos cómo protegernos.”*

*“A veces no nos damos cuenta de que lo que vivimos es violencia.”*

**UNIDAD 02**

**ENTORNO  
DIGITAL DE LA  
GENERACIÓN Z**



## JÓVENES EN EL ENTORNO DIGITAL

El ciberespacio tiene características que lo hacen especialmente complejo: es rápido, escalable, de acceso fácil, difícil de controlar, inmenso, cambiante y genera una fuerte sensación de impunidad. Para la Generación Z, que ha crecido en plena hiperconectividad, estos entornos digitales funcionan como **espacios alternativos** donde pueden expresarse sin jerarquías y construir identidades propias. Les resultan atractivos porque ofrecen libertad, entretenimiento inagotable y acceso inmediato a información y aprendizaje.

Sin embargo, aunque estos espacios nacieron como territorios abiertos y prometedores (**sensación de libertad**, recurso inagotable de **entretenimiento**, instrumento valioso para el **aprendizaje y la información**) -cuando el feminismo intentó aprovecharlos desde el llamado ciberfeminismo-, con el tiempo han sido colonizados por las mismas lógicas de poder patriarcal que operan fuera de internet. La estructura digital reproduce desigualdades: quienes dominan la tecnología imponen sus reglas, discursos y formas de violencia. Para muchos chicos jóvenes, el entorno digital se convierte en un espacio donde validar su masculinidad y ganar reconocimiento entre pares, lo que puede traducirse en comportamientos de control, exclusión o violencia simbólica hacia las chicas.

En la adolescencia y la juventud temprana estas dinámicas se expresan en lo que algunas investigadoras<sup>5</sup> llaman “**crueledades normativas**”: mecanismos que disciplinan identidades y castigan cualquier desviación de la norma patriarcal. Esto incluye acoso heterosexual hacia las chicas, acoso homofóbico hacia quienes no encajan en la heteronormatividad y actitudes heterosexistas que colocan la masculinidad en una posición de superioridad. Así, aunque el ciberespacio ofrece oportunidades reales, también reproduce -y a veces intensifica- desigualdades de género que afectan especialmente a adolescentes y jóvenes, a las chicas.

A continuación se presenta la cápsula informativa.

---

<sup>5</sup> Importante para esta Guía el estudio de Estíbaliz Linares Bahillo “*El iceberg digital machista: análisis, prevención e intervención de las realidades machistas digitales que se reproducen entre la adolescencia de la Comunidad Autónoma de Euskadi (CAE)*”, publicado por Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer (2018). Ofrece resultados de una investigación en profundidad sobre las realidades machistas digitales que se reproducen entre la adolescencia.

## ⚡ **EL CIBERESPACIO TIENE REGLAS PROPIAS:**

Funciona con características que lo hacen único:

- **Escalable:** todo puede multiplicarse en segundos
- **Rápido:** la información viaja sin freno
- **Acceso fácil:** cualquiera puede entrar
- **Sensación de impunidad:** “nadie me ve”
- **Universal:** llega a todas partes e **inmenso:** no tiene límites
- **Instantáneo:** todo ocurre ya
- **Cambiante:** evoluciona sin parar

🌟 **PARA LA GENERACIÓN Z, ESPACIO PROPIO:** Se sabe que adolescentes y jóvenes viven los entornos digitales como:

💬 **Espacios alternativos y no jerárquicos**

🎨 **Con sensación de libertad, entretenimiento y aprendizaje**

💻 **INTERNET PROMETÍA LIBERTAD... PERO:** (Y aunque las generaciones adultas también vieron internet como un espacio libre y surgió el ciberfeminismo) con el tiempo **las mismas masculinidades que dominan la tecnología y la sociedad impusieron sus reglas también en lo digital.** El resultado: el entorno virtual reproduce **las mismas lógicas de poder patriarcal.** El **ciberespacio no es neutral.**

👦 **¿QUÉ PASA CON LOS CHICOS JÓVENES?** Muchos varones jóvenes sienten que **dominan** el espacio digital. La presión del grupo refuerza actitudes antifeministas y comportamientos excluyentes y lo usan para:

- Validar su masculinidad
- Ganar estatus entre pares
- Ejercer control o violencia simbólica

🔪 **“CRUELDADES NORMATIVAS”:** En la época de la adolescencia, pero no solo, estas dinámicas se traducen en:

- **Acoso heterosexual** hacia chicas
- **Acoso homofóbico** hacia quienes no encajan
- **Acoso heterosexista** que coloca la masculinidad como superior

🎯 *“En el fondo, quienes dominan la tecnología son quienes imponen sus reglas, discursos y formas de violencia en el entorno virtual” (Emakunde)*

# **UNIDAD 03**

## **DELITOS EN ENTORNOS DIGITALES**



## DELITOS EN ENTORNOS DIGITALES

Las nuevas violencias digitales que afectan a adolescentes y jóvenes no son simples conflictos en redes: **son delitos recogidos en la legislación española**. Solo en 2024 se registraron 1.646 casos de violencia digital de género, según el Ministerio de Interior, lo que muestra la urgencia de abordarlas desde todas las vías posible, incluyendo la educación.

Estas violencias se refieren a prácticas como el **acceso no autorizado a dispositivos**, la **suplantación de identidad**, el **control de contraseñas**, el **espionaje mediante apps**, las **amenazas**, las **coacciones** o la **geolocalización sin permiso**. También la **difusión de imágenes íntimas sin consentimiento** y otras formas de violencia sexual digital. Todas estas conductas son delito, independientemente de si se producen dentro o fuera de una relación afectiva.

Jóvenes que ven, por ejemplo, cómo otro joven, **un agresor**, accede a su móvil, controla sus redes, revisa sus conversaciones o incluso impide que gestione su propia cuenta bancaria. Jóvenes que son localizadas en tiempo real mediante apps espía instaladas sin su consentimiento. Es clave comprender que estas situaciones no son “conflictos propios de la edad” ni “problemas de parejas jóvenes”. Son vulneraciones directas del derecho a la privacidad y la seguridad.

La violencia digital se agrava por la presión estética, la sexualización y la violencia simbólica que circula en redes, donde el cuerpo de las mujeres se usa como herramienta de control y humillación. Cuando sucede en situaciones de experimentación sexual digital (**sexting**) -algo totalmente natural entre l@s jóvenes nativ@s digitales- genera el sentimiento de culpa en las chicas, con la correspondiente justificación del comportamiento de los chicos, haciendo desaparecer la posibilidad de pedir ayuda, reforzando la impunidad y la normalización. Cuando se trata de menores no se duda - por ejemplo, cuando se les contacta a través de Internet o teléfono, así como cuando se les muestra en pornografía-. Pero estas conductas son también delictivas entre jóvenes mayores de edad, siempre que sean **no consentidas**.

La legislación española -incluida la **Ley Orgánica 10/2022**, la **LO 1/2004** y la **Ley 3/2007**- reconoce explícitamente estas violencias como **delitos**, tanto en el ámbito afectivo como en el laboral. Son **tipificados en el Código Penal español**. Como tales tienen nombre: los ataques coordinados o *cybermobs*, el *cyberhostigamiento*, los daños informáticos o sabotajes, el discurso de odio, el trato degradante, el *doxing*, la suplantación de identidad, el *grooming*, la revelación de datos personales, las injurias y calumnias, así como la vigilancia o el seguimiento no deseado.

Todas estas conductas vulneran derechos fundamentales y, en la mayoría de los casos, requieren una **denuncia** para que puedan ser investigadas penalmente.

Un caso emblemático que marcó un antes y un después en la legislación española fue el de **Olvido Hormigos**, concejala socialista en Los Yébenes (Toledo). En 2012, Hormigos grabó un vídeo íntimo y lo compartió voluntariamente con un hombre con el que mantenía una relación. El vídeo se difundió posteriormente por Internet sin su consentimiento. Aunque ella denunció tanto al destinatario del vídeo como al alcalde de la localidad, el caso se archivó porque, en aquel momento, la ley solo consideraba delito la difusión de imágenes obtenidas de forma ilícita. Como la grabación había sido enviada por ella misma, no se consideró que existiera delito.

Este vacío legal evidenció la necesidad de actualizar la normativa. En 2015, el Código Penal fue modificado para incluir como delito la **difusión no autorizada de imágenes íntimas**, incluso cuando la persona afectada las hubiera compartido inicialmente con consentimiento. Desde entonces, el artículo 197 establece penas de prisión o multa para quienes difundan imágenes o grabaciones obtenidas con anuencia previa cuando su divulgación menoscabe gravemente la intimidad de la víctima. Las penas se agravan si el agresor es pareja o expareja, si la víctima es menor o tiene una discapacidad, o si existe un fin lucrativo. Desde entonces ha ido creciendo la necesidad de proteger la intimidad y la seguridad en un entorno digital donde las vulneraciones pueden tener un impacto devastador.

Es esencial que el profesorado o las personas educadoras que tengan una influencia en la juventud, conozcan estas referencias, así como los recursos disponibles para acompañar y orientar. Y saber que la ley refuerza el papel de la **AEPD** como canal seguro de denuncia y obliga al sistema educativo a formar en un uso crítico y seguro de Internet.

**Las víctimas no están solas:** existen canales oficiales para denunciar y recibir apoyo. El **Canal Prioritario de la AEPD** permite solicitar la retirada urgente de contenido íntimo difundido sin consentimiento. La **Línea de INCIBE (017)** y su WhatsApp (900 116 117) ofrecen asesoramiento ante fraudes y delitos digitales. La app **AlertCops**, de Policía y Guardia Civil, facilita la comunicación de situaciones de peligro o delitos de odio. Y la **línea de teléfono 016** continúa siendo un recurso clave para la violencia machista, junto con la **Web de Recursos de Apoyo y Prevención (WRAP)** una plataforma del Ministerio de Igualdad que permite visualizar información sobre recursos ante casos de violencia de género.

Esto puede resumirse en la siguiente cápsula didáctica.

## **VIOLENCIAS DIGITALES:**

### **NO SON "DRAMAS DE REDES". SON DELITOS**

En España, las violencias digitales están **tipificadas por ley**. Solo en 2024 se registraron **1.646 casos de violencia digital de género**. Lo que pasa en Internet también tiene consecuencias legales.

### **¿QUÉ CONDUCTAS SON DELITO?**

- Acceder a tu móvil sin permiso
- Controlar tus contraseñas
- Suplantar tu identidad
- Espiarte con apps
- Amenazarte o coaccionarte
- Geolocalizarte sin que lo sepas
- Difundir imágenes íntimas sin tu consentimiento
- Contactar sexualmente con menores (*grooming*)
- Publicar tus datos personales (*doxing*)
- Vigilarte o seguirte online
- Discurso de odio, injurias o calumnias

 **Da igual si es tu pareja, tu ex o alguien de clase. Sigue siendo delito.**

### **¿POR QUÉ AFECTA TANTO A LAS CHICAS?**

La presión estética, la sexualización y la violencia simbólica en redes hacen que muchas chicas normalicen situaciones que son ilegales. El sexting consentido **no es el problema**: el delito aparece cuando alguien **difunde, presiona o amenaza**. La culpa nunca es de quien confía: es de quien vulnera esa confianza.

### **LA LEY TE PROTEGE**

- La legislación española reconoce estas violencias como **delitos**.
- El artículo 197 del Código Penal establece **penas de prisión o multa por difundir** contenido íntimo o comunicaciones privadas sin permiso.
- Recuerda el caso de **Olvido Hormigos (2012)**: difundir un vídeo íntimo sin permiso se protege por ley.

### **SI TE PASA, NO ESTÁS SOLA**

Hay canales oficiales que pueden ayudarte:

- **Canal Prioritario AEPD** → Retirada urgente de contenido íntimo
- **017 y WhatsApp 900 116 117 (INCIBE)** → Asesoramiento
- **AlertCops** → Emergencias y delitos de odio
- **016** → Violencia machista
- **WRAP** → Recursos de apoyo y prevención.

**UNIDAD 04**  
**HABLEMOS DE**  
**SEXO Y PUTAS**



## HABLEMOS DE SEXO Y PUTAS

La Generación Zeta experimenta la sexualidad inaugural en internet, conocida como **Sexting**, rodeada de mitos, miedos y opresiones, que responden a condicionamientos tradicionales, heteronormativos, mitos patriarcales y mandatos como la cultura de la “puta” y el “macho”.

*“La cultura de la “puta” y el “macho” actúa como una estructura opresiva central, reforzada por mitos patriarcales como el amor romántico, convertido en un ideal hegemónico heterosexual y en una auténtica ideología política y cultural que lo atraviesa todo”.*

Es una violencia que comparte las mismas **raíces culturales estructurales** que otras formas de violencia: reproduce desigualdades de género, creencias sexistas y misóginas y normas sociales discriminatorias. Los estudios también subrayan el hecho de que la violencia en línea contra las mujeres y las niñas es un **continuum**: está precedida a menudo de violencia fuera de Internet, y viceversa, es continuación de una violencia previa, por ejemplo, en parejas entre las que ya existía una relación de poder y de violencia de género que continúa tras la separación física.

Además, la misoginia y la violencia sexual y de género se han visto agravadas claramente por el crecimiento de la IA, que facilita videos pornográficos ultratrucados (deepfake), aumentando aún más la hipersexualización. Esta violencia se entrelaza con otras formas de discriminación -racismo, homofobia, transfobia-, lo que evidencia que el abuso en línea es una extensión directa de las violencias que ocurren fuera del entorno digital.

Las motivaciones detrás de estos actos perpetrados por parejas íntimas, amigos, personas conocidas o desconocidas varían, pero suelen incluir el deseo de **humillar, intimidar, generar miedo, vengarse, avergonzar, coaccionar, controlar o explotar**. También se utiliza para silenciar y desacreditar a las mujeres que habitan espacios públicos y tienen una voz feminista. Es una “forma de censura y exclusión”.<sup>6</sup> Todo ello mediado por el consumo de **pornografía** desde edades muy tempranas, cuya generalización en internet no es ajena a la cultura del capitalismo y el consumismo. Y esto sumado al hecho estructural en España, repetidamente denunciado, de la **falta sistemática de educación afectivo-sexual**, el resultado es explosivo.

---

<sup>6</sup> Instituto de las Mujeres (2025) “Análisis del discurso misógino en redes Una aproximación al uso del término “Charo” en la cultura del odio”.

# **HABLEMOS DE SEXO**

## **1. ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?**

- Mitos y mandatos tradicionales: cómo “debes” comportarte.
- Falta de educación afectivo-sexual en la escuela y en casa.
- Consumo de pornografía desde edades muy tempranas.
- Resultado: **presiones y desigualdades** que afectan tu sexualidad online.

## **2. LA CULTURA DEL “MACHO” Y LA “PUTA”**

Esta cultura funciona como una **estructura opresiva** que:

- Refuerza mitos patriarcales como el amor romántico idealizado.
- Justifica desigualdades y violencias.
- Marca a las chicas como “excesivas” y a los chicos como “dominantes”.
- La cultura juzga a las chicas como “putas” y premia a los chicos como “machos”.
- Condiciona la libertad sexual y la autoestima.

## **3. VIOLENCIAS DIGITALES: UN CONTINUO**

La violencia en internet **no aparece de la nada**. Suele estar conectada con:

- Violencias previas en relaciones de pareja.
- Control, celos, chantaje o humillación.
- Intentos de silenciar a mujeres en espacios públicos y a feministas.

Las motivaciones más frecuentes incluyen **humillar, intimidar, controlar, vengarse o avergonzar**.

## **4. NUEVOS RIESGOS: IA Y DEEPFAKES**

El crecimiento de la inteligencia artificial ha facilitado:

- Creación de vídeos pornográficos falsos (*deepfakes*).
- Mayor hipersexualización y exposición no consentida.
- La violencia digital se entrelaza con: Racismo Homofobia Transfobia

## **6. ¿POR QUÉ ES URGENTE HABLAR DE ESTO?**

Falta de educación afectivo-sexual -Normalización del porno como “manual” de sexualidad - Cultura machista - Tecnologías que amplifican el daño, todo esto crea un **escenario de riesgo** para las y los jóvenes.

**Hablarlo en el aula y en casa permite:**

- Desmontar mitos y promover relaciones igualitarias.
- Prevenir violencias digitales.
- Acompañar a quienes puedan estar viviendo situaciones de riesgo.

# UNIDAD 05

## LA MANOSFERA



## MANOSFERA O MACHOSFERA

Parece mentira. Pero algunos grupos de hombres, normalmente jóvenes, tienen la convicción o venden la narrativa falsa de que ellos son las víctimas. De hecho, existe un número creciente de grupos de hombres extremistas e “incels”<sup>8</sup> (**célibes involuntarios**) que se dedican al acoso sexual de las mujeres en la “manosfera” o machosfera. Promueven la idea de que el acceso a relaciones sexuales o románticas es un “derecho masculino”.

La **manosfera** es un ecosistema digital que agrupa subculturas misóginas y antifeministas, ofreciendo una falsa sensación de comunidad a chicos que se sienten solos, se sienten incomprendidos, canalizando su frustración hacia el odio contra las mujeres. En la manosfera se viraliza la afirmación de que la violencia no tiene género, o que es un invento ideológico. O se asegura que la misandria (aversión a los varones) predomina entre las mujeres en general<sup>7</sup>.

Aunque con frecuencia se relaciona con la parte oscura y profunda de la web (**dark web/deep web**) la realidad es que **no está limitada a estas**. Por el contrario, se sitúa mayormente en la web abierta (ver el siguiente Mapa visual).

La llamada **dark web** es una parte oculta de internet, no indexable, donde se accede con programas especiales que permiten navegar de forma anónima y cifrada. Ese ocultamiento completo de la identidad y de la ubicación y el clima de impunidad hacen que se utilice en gran parte para usos ilegítimos (drogas, armas, datos robados).

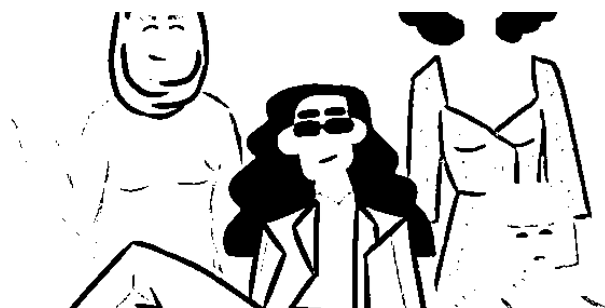
Estudios documentan que en la dark web se registra violencia digital con más carga misógina, relacionada con explotación sexual y trata. Ahí se coordinan campañas de acoso digital, se distribuye material ilegal y se albergan comunidades o subgrupos más radicales de la manosfera para evitar la moderación.



Mapa visual de la manosfera en la web  
(Elaboración propia).

<sup>7</sup> Con riesgos muy graves, como la explotación sexual en internet: webcams pornográficas, *sugar dating*, prostitución 2.0 ([PROSTITUCIÓN 2.0 - Observatorio contra la Violencia Sexual](#)).

En la Deep web, que engloba toda la información no accesible públicamente, o protegida... está el 90% de internet<sup>8</sup>. Ahí aparecen grupos misóginos bien organizados, pero poco visibles. Ahí están las páginas de pago y compra venta de todo. Por último, en la superficie web (o clearnet) circulan contenidos virales misóginos muy visibles. Por ejemplo, los conocidos incels se concentran en redes sociales y foros de la superficie de la web; **ForoCoches** es uno de esos foros donde hombres expresan resentimiento hacia las mujeres. En su activismo misógino, *ForoCoches* ha popularizado, como un virus, memes, chistes o consejos de ligue, pero también términos denigrantes e insultantes como consignas machistas, como *TDS PTS*, que significa “Todas Putas”. Lo usan en hilos, memes e incluso *merchandising* (camisetas, pegatinas).



*En resumen, en la zona oscura se concentran las expresiones más extremas. Pero cada vez salen más a la superficie.*

El impacto de la manosfera o machosfera en la juventud es brutal. El Centro Reina Sofía advierte de la adopción de **discursos antifeministas entre jóvenes varones** y de la polarización; la idea de que los hombres son las “verdaderas víctimas”, contribuye a invisibilizar la violencia que ejercen contra ellas y refuerza estereotipos peligrosos y la victimización hacia las mujeres. Crean espacios hostiles para las jóvenes, con algunas diferencias entre los grupos de edad: adolescentes, jóvenes adult@s y adult@s jóvenes, encontrando mayor polarización en este grupo<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> [Deep Web: qué es la Dark Web, diferencias con la Deep Web y cómo navegar en ella](#)

<sup>9</sup> García Mingo y Díaz Fernández (2022), Jóvenes en la Manosfera

# MANOSFERA Y DISCURSOS ANTIFEMINISTAS EN INTERNET

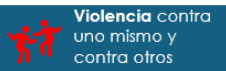
🌐 **¿QUÉ ES?** Es un conjunto de comunidades online que difunden **ideas misóginas y antifeministas**. Ofrecen una falsa sensación de apoyo a chicos que se sienten solos o frustrados, y lo canalizan hacia el **odio a las mujeres**.

## Hombres: fragilidad + crisis de conexión = hate

1. **Dos tercios** (2/3) de los hombres jóvenes sienten que **"nadie los conoce realmente"**. Esto revela la fragilidad de sus vínculos y relaciones (según informe [State of American Men 2025](#))
  2. La **"crisis de conexión"** choca con otra realidad: **¿Qué significa ser un "buen hombre"** o cómo llegar a serlo?
- La combinación de estas dos verdades hace que muchos hombres busquen conexión en el mundo digital en busca de comunidad y pertenencia, encontrando espacios que apelan a sus identidades, intereses y miedos más profundos.

**Manosfera**  
O **machosfera**

**Qué es** — un conjunto diverso de sitios web, blogs y foros en línea que promueven una visión de la masculinidad basada en la misoginia y la oposición al feminismo— **Cómo entra en escena** - ofreciendo mensajes claros sobre el género y los roles de género. Y lo más importante: **Tiene un impacto real:**



## ⚠️ ¿QUÉ MENSAJES PROMUEVEN?

- ☒ Que los hombres son las "verdaderas víctimas".
- ☒ Que las mujeres deben ofrecer acceso sexual o afectivo.
- ☒ Que la violencia "no tiene género". Que el feminismo es una amenaza.

## 🌟 ¿DÓNDE ESTÁN?

- ☒ **Dark web:** grupos más radicales, campañas de acoso y material ilegal.
- ☒ **Deep web:** foros cerrados y organizados, poco visibles.
- ☒ **Web abierta:** redes sociales y foros donde circulan memes, insultos y discursos virales (ej.: expresiones como *TDS PTS*).

## 👥 IMPACTO EN LA JUVENTUD

- ☒ Aumenta la **polarización** entre chicos y chicas.
- ☒ Normaliza discursos antifeministas.
- ☒ Invisibiliza la violencia contra mujeres y niñas.
- ☒ Genera espacios hostiles para las jóvenes.

# **CONCLUSIONES - PARA LOS ENFOQUES PEDAGÓGICOS**



# CONCLUSIONES

## ENFOQUE DIDÁCTICO PARA EL ABORDAJE DE LA VIOLENCIA

Por supuesto, la Generación Z es mucho más que todo lo anterior. Es diversa, consciente, inclusiva, resiliente y emprendedora; abierta, autodidacta y flexible.

*Estos rasgos la convierten en una generación clave para impulsar cambios culturales y sociales en el país.*

Entonces ¿cómo trabajar desde la **educación social** en la **concienciación** urgente frente a la violencia digital y la cultura misógina que se populariza vertiginosamente y desde qué abordaje enfrentamos estos problemas en las sociedades tecnológicas actuales?

Desde el proyecto, para la Guía, sostenemos varios principios:

- Primero, **aceptar que el mundo virtual paralelo** es el mundo **real**.
- Segundo, **alejarse del catastrofismo**, pesimismo: el miedo y la negatividad de las TRIC desde el ámbito adulto de la educación familiar y de cuidados puede contribuir a que las jóvenes vivan la tecnología en soledad.
- Tercero, **normalizar la igualdad**.
- Cuarto, **usar un lenguaje joven**.
- Quinto, **usar datos**. Teniendo en cuenta los dos puntos anteriores.

Desde una **perspectiva pedagógica**, lo fundamental es acompañar a los y las jóvenes a desmontar esa falacia y ofrecer alternativas de pertenencia y apoyo que no se basen en el odio, pero enfocando por edad. No se trata únicamente de enseñar, concienciar y sensibilizar, sino de poner el acento en la **potenciación de las fortalezas** juveniles. Para lo cual es imprescindible identificar con precisión las **debilidades** y los talones de Aquiles que determinan la respuesta ante la violencia digital. La dificultad mayor es que las narrativas nocivas están muy infiltradas en comunidades juveniles, y por tanto muy normalizadas.

Así que, una respuesta pedagógica que incluya **sensibilización de género** en los chicos es complicada porque se trata de una educación crítica sostenida en datos y principios que el propio grupo niega y, además, mientras, hay que seguir protegiendo a las mujeres.

Pero siempre evitando que el **lenguaje y la imagen digital** o el lenguaje de protección reproduzca desigualdades de género: colores rosados y de calma para las chicas, colores negros y fríos para los chicos, diferenciación que **refuerza estereotipos y marca fronteras simbólicas** en la experiencia digital.

Se precisa conciencia social para las empresas y también **regulación**. Las páginas de belleza, moda, maternidad o cocina se saturan de códigos dirigidos al público femenino, y los contenidos de automoción, deporte o pornografía emplean un lenguaje agresivo y directo, orientado al público masculino.

Es preciso potenciar las fortalezas con **herramientas de afrontamiento**, autocuidado, defensa feminista, denuncia y concienciación colectiva.

Por descontado que educar a chicos y chicas en el respeto mutuo y el consentimiento desde los primeros años dentro y fuera del entorno digital es obviamente lo más importante. Pero toda una estructura tecnológica reproduce y favorece los patrones machistas cada vez más rápido, un sesgo que parece incontrolable y que, a pesar de la educación igualitaria que se propone en los ámbitos educativos españoles, se va incluso normalizando, como demuestran varios estudios. Lo que, creemos, funciona con jóvenes es:

- **Acompañarlas** activamente.
- Ayudarles a conocer sus **derechos** en línea.
- Enseñarles a **identificar** riesgos y a protegerse.
- Informar, ayudar a **interpretar** los datos, evitando catastrofismo.
- **Evitar la culpabilización**.
- **No prohibir**.

Estas dos últimas consignas son aportadas desde un enfoque no adultista, de empoderamiento y reconocimiento de la Generación Z.

**Frente a la actitud de la culpar:** 🧠 **Escuchar**

**Frente a la actitud de prohibir:** 👤 **Acompañar**

- Protege tu privacidad, denuncia, **no normalices** violencia.
- Tu cuerpo, tu decisión. Tu red, tu espacio.
- Si te hace sentir **miedo**, culpa o control, no es normal.
- Si no hay libre **consentimiento**, hay delito.
- **Callar** ante el hate no es neutral. Es dejar que siga.
- Si te hace sentir menos, **no es amor**. Es violencia.

\*\*\*



MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ERRADICACIÓN  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Mujer y  
Sociedad