

# RESISTENCIAS DIGITALES

Acompañamiento a sobrevivientes de  
violencia sexual facilitada por tecnología

BOLIVIA- MÉXICO  
2024

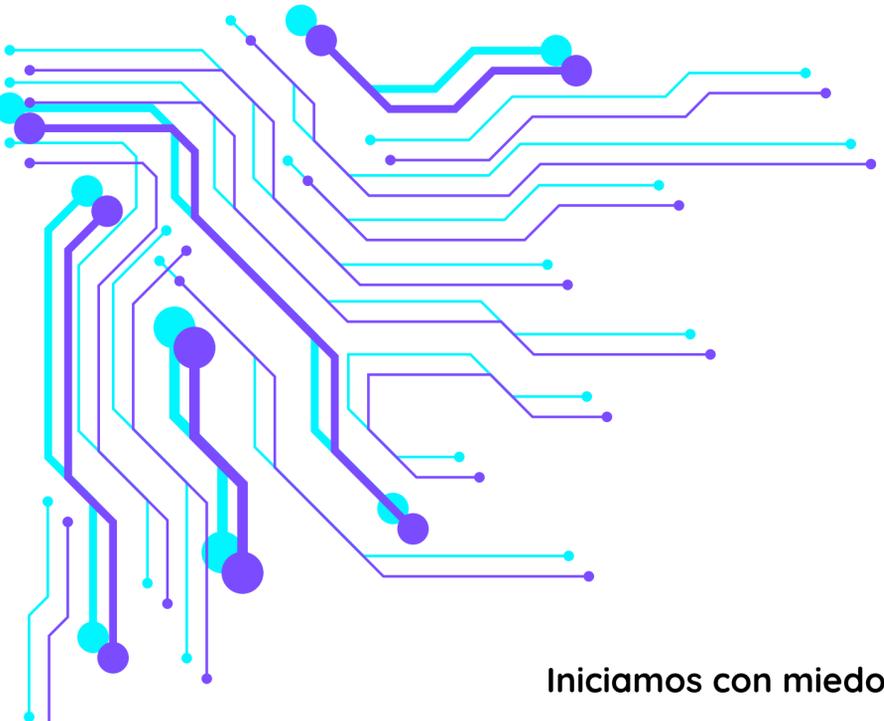


# RESISTENCIAS DIGITALES

Acompañamiento a sobrevivientes de  
violencia sexual facilitada por tecnología



BOLIVIA- MÉXICO  
2024



Iniciamos con miedo, pero terminamos con algo distinto,  
¿Qué pasó?

Nos encontramos con otras mujeres que pasaron lo mismo,  
una violencia sexual digital, y en una serie de sesiones nos  
conocimos entre nosotras y nos encontramos a nosotras  
mismas.

Estar juntas fue un gran apoyo, encontramos un hombro  
donde podíamos llorar, y donde sabíamos y aprendimos a  
recibir consuelo. Cada reunión que pasaba era un lugar donde  
la confianza crecía a cada momento.

El tiempo compartido nos permitió tener más confianza y  
menos vergüenza para decirnos lo que habíamos vivido, los  
que sentíamos. Nos reencontramos con nuestro dolores,  
nuestras risas, con nuestro anhelos y con personas  
maravillosas. Decirnos las cosas sin tapujos, con las palabras  
que teníamos hasta ese momento, nos alivio el alma, el cuerpo  
y lo tech.

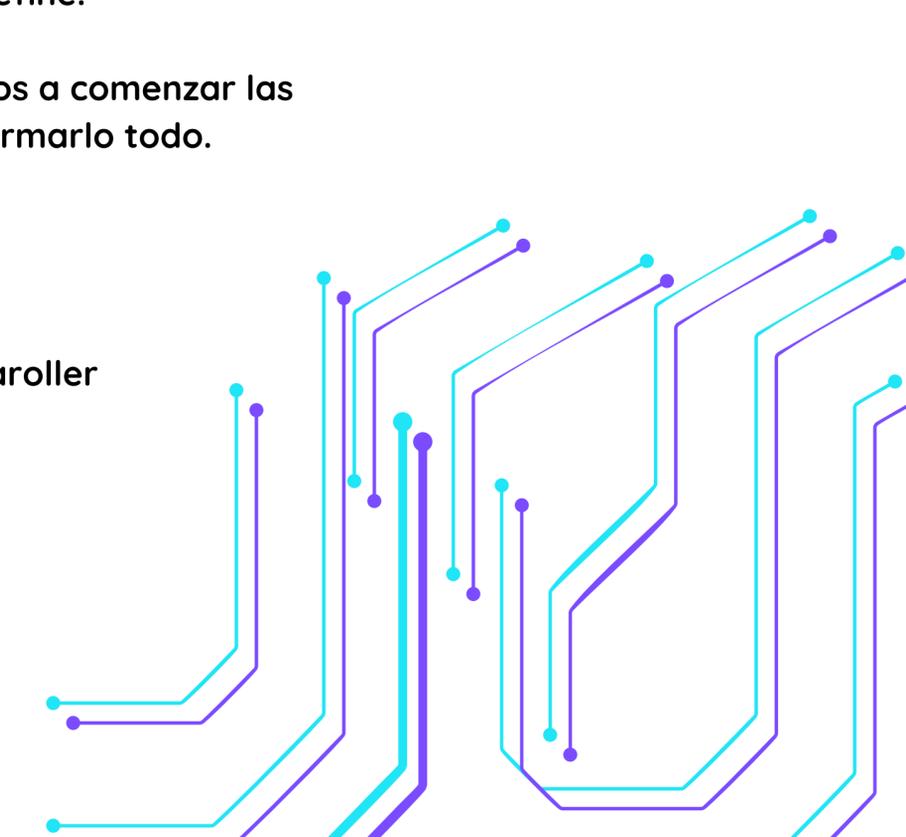
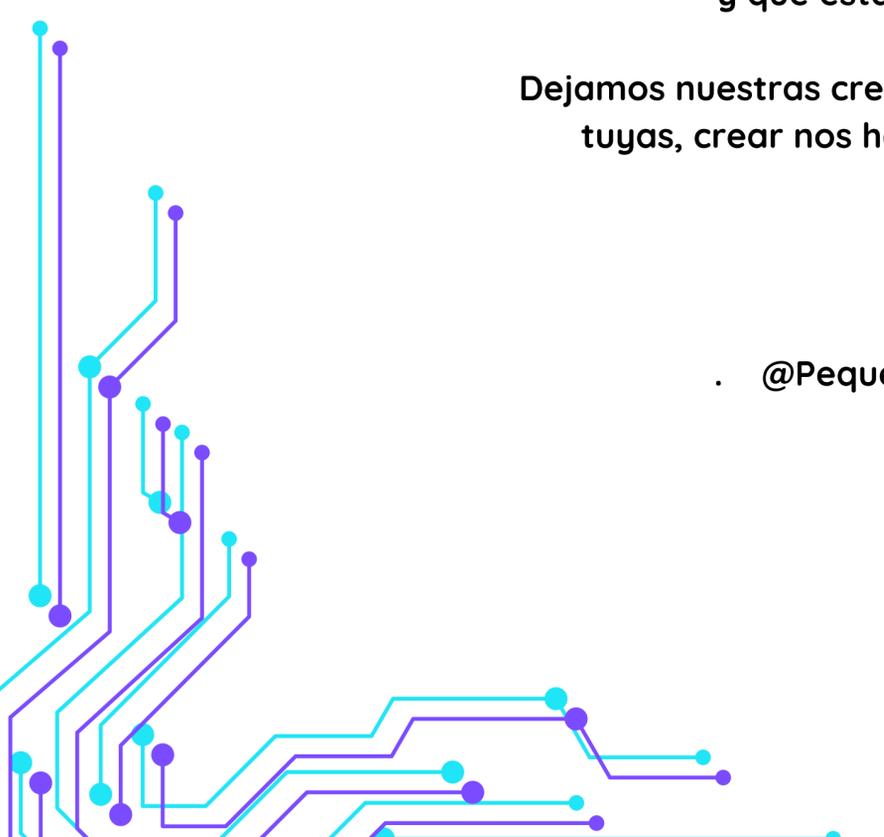
Pensarnos a nosotras mismas y encontrarnos tan vibrantes  
nos invitó en cada momento a escribir y crear para que otras  
que han pasado por lo mismo encuentren más rápido su  
camino y la forma de sanar profundamente.

Si en algún momento también has sentido miedo, desamparo,  
esperamos que estos textos te permitan ver que no estás sola,  
y que esta experiencia no te define.

Dejamos nuestras creaciones y te invitamos a comenzar las  
tuyas, crear nos ha ayudado a transformarlo todo.

CREADO POR:.

. @PequeP @Pema @Tui @Laroller



# TERRITORIOS-TECH

¿QUÉ EXPERIENCIAS TENEMOS EN INTERNET?

**CUANDO ME ACOSARON ENCONTRÉ MUCHA INFORMACIÓN EN INTERNET SOBRE EL NARCISIMO...**

**ME DI CUENTA QUE EL QUE ESE ACOSADOR ERA UN NARCISITA ENCUBIERTO.**

**LES PASO UN ENLACE SOBRE EL TEMA:**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=16A00KHYDDQ](https://www.youtube.com/watch?v=16A00KHYDDQ)**

**YO ME ESCAPÉ DE FACEBOOK POR MI ACOSADOR, PERO ENCONTRÉ UN LUGAR EN YOUTUBE DONDE ME SIENTO CÓMODA. ESTOY AHÍ COMO XXXX, PERO ES UN SECRETO.**

**ME GUSTAN LOS VIDEOS VERTICALES IGUAL EN INSTAGRAM Y YOUTUBE, PERO NO VEO MUCHO TIK TOK...**

**ME ROBARON MI IDENTIDAD DIGITAL Y COMENZARON A MOLESTAR A MIS AMIGOS, ME AISLARON DE TODOS**

**YO USO INTERNET PARA TRABAJAR Y A VECES PARA ENSEÑAR Y COMPARTIR.**

**ME PASA LO MISMO, ME DA MIEDO ESPECÍFICAMENTE FACEBOOK, PERO CADA VEZ QUE HAY UN COMENTARIO NUEVO EN CUALQUIER RED SOCIAL, ME DA UN POCO DE ANSIEDAD.**

**MI HIJO BOCETO**

**LO VIRTUAL ES REAL**

**UN ENLACE DE UNA CANCIÓN QUE ME GUSTA  
[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/TRACK/00SMB7N85SKROGJYBSYQ5I?SI= UJESJXVTIOB6QWCOFDZIA](https://open.spotify.com/track/00SMB7N85SKROGJYBSYQ5I?si=UJESJXVTIOB6QWCOFDZIA)**

ME GUSTA MUCHO VER VIDEOS EN YOUTUBE Y ESCUCHAR MÚSICA TAMBIÉN EN YOUTUBE. LA VERDAD ME GUSTAN ESOS VIDEOS DE 3 HORAS DE LA MISMA CANCIÓN.

LES DEJO UN VIDEO QUE ME GUSTA PERO NO SE PREOCUPEN NO DURA 3 HORAS :)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EPFPDAKSC\\_O](https://www.youtube.com/watch?v=EPFPDAKSC_O)

ES UN ESPACIO DE MUCHAS PROMESAS, PERO VARIAS DESIGUALDADES

OCUPO EL INTERNET PARA INFORMARME

ME DISTRAE Y A LA VEZ ME ABURRE

REGALO ESTA CANCIÓN:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GJXWYGPJFU8](https://www.youtube.com/watch?v=GJXWYGPJFU8)

CHEQUEN EL GRUPO "SERENDIPIA DEL SÉPTIMO ARTE" (TELEGRAM)

EXPERIENCIAS EN INTERNET: BUENAS, COMO MANTENER CONTACTO CON SERES QUERIDOS

INTERNET MACHISTA

USO EL INTERNET: PARA LAS TAREAS, UNIVERSIDAD EN GENERAL, BUSCAR INFORMACIÓN, BUSCAR OUTFITS, DIBUJOS.

SE BURLARON DE MI EN CADA COMENTARIO Y PUBLICACIÓN QUE HACIA

ENCONTRAR GENTE CON GUSTOS SIMILARES

JUGAR VIDEOJUEGOS

**VIOLENCIA DIGITAL**

**ME ENCANTA PODER ESCUCHAR MÚSICA, VIDEOS, COMPRAR EN LÍNEA. NO ME GUSTA LOS COMENTARIOS DE ODIO QUE LUEGO LEO EN LOS BLOGS Y REDES SOCIALES.**

**ME GUSTA MUCHO EL TRABAJO DE SONIA MADRIGAL  
[HTTP://SONIAMADRIGAL.COM](http://soniamadrigal.com)**

**LA SOLA POSIBILIDAD DE QUE COMPARTIERAN MIS FOTOS DESNUDA ME ATERRABA**

**EL INTERNET ME CAUSA MUCHA ANGUSTIA**

**TOMAR TERAPIA EN LÍNEA**

**FEMINICIDIO EN CARANAVI**

**ESTOY CANSADA DE TRATAR DE EXPLICAR QUIEN TIENE RAZÓN CUANDO ME ACOSAN Y ME VIOLENTAN**

**CONOCER AMISTADES Y TERAPIAS**

**ME ACOSARON POR MI TELÉFONO DURANTE MESES, DELIRABA CON EL SONIDO DEL TELÉFONO**

**ME GUSTA OCUPAR BUMBLE, WHATS, FACEBOOK, Y TIKTOK**

**ESTA CANCIÓN ME HACE QUERER DEFENDERME SIEMPRE:**

**PARTE DE MI MEMORIA Y FINANZAS ESTÁN EN INTERNET**

**MIEDO Y ARREPENTIMIENTO**

**REENCONTRARME CON GENTE DE OTROS PAÍSES.**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CAMRLF52AT4](https://www.youtube.com/watch?v=CAMRLF52AT4)**

# **AFECTACIONES**

**CUERPOS - TERRITORIOS DIGITALIZADOS**

**DESPUÉS DE LA VIOLENCIA DIGITAL**

Ansiedad

Pérdida

Hablar con ciertas personas

Siento dolor en el corazón

Acelaración de corazón

Contractura en el cuello

Desconfianza

Sensación fea de cargar un secreto

Hablar con ciertas personas

Sensación de que se hunde el estómago

Agotamiento

Calor en las mejillas

Sensación en los brazos y piernas

Miedo a crear nuevas relaciones sociales

Aislamiento

Sentir que tengo que esconderme

Rechazo

Frío en el cuerpo entero

Inseguridad en espacios digitales

Sentirme indefensa

Cerrar redes sociales

Miedo

Sentirse traicionada

Sensación permanente de esconderme y escapar

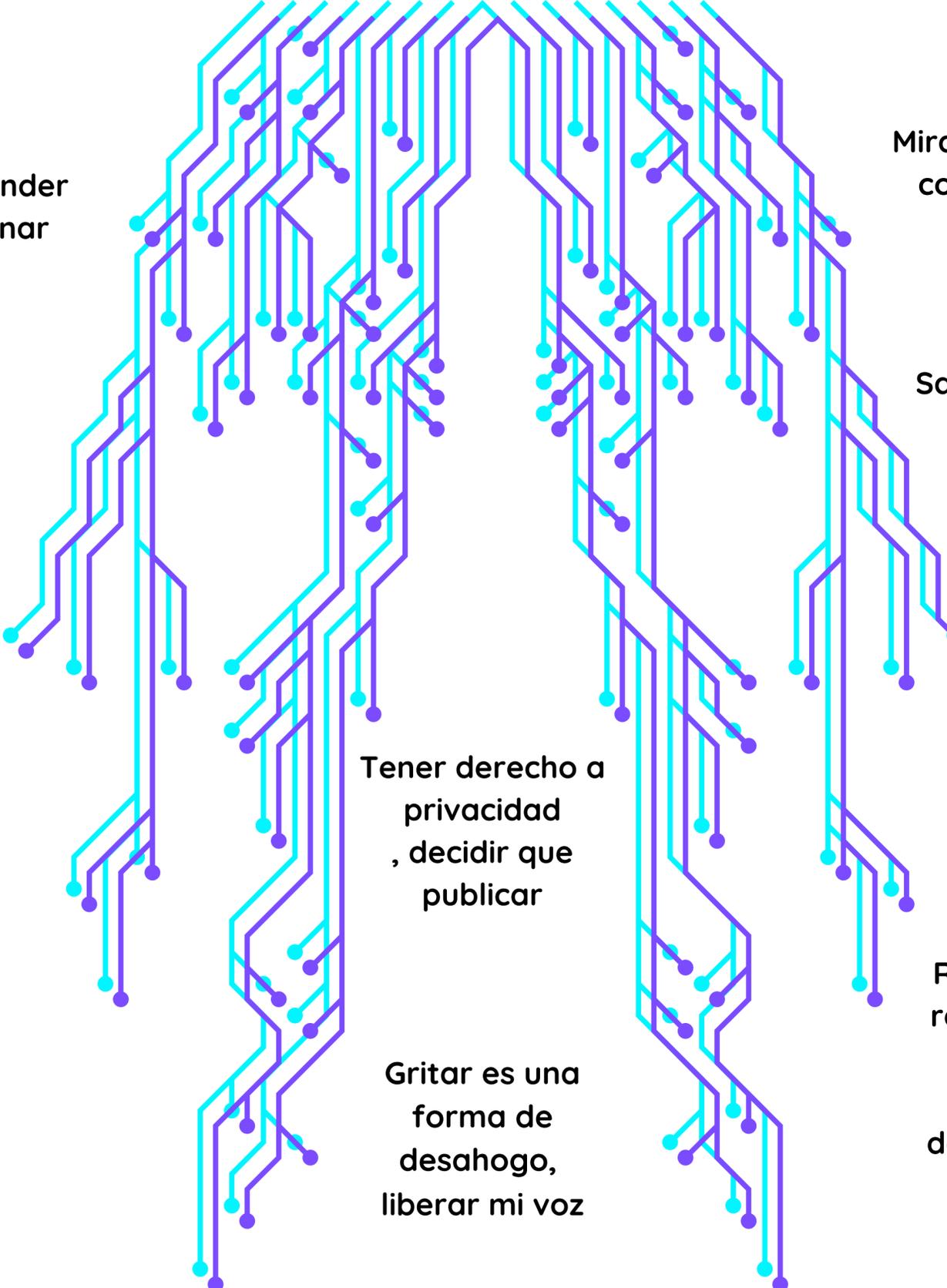
Soledad

Inseguridad

Agotamiento

# **ESTRATEGIAS DE CUIDADO Y DEFENSA**

**TENEMOS DERECHO A UN ESPACIO DIGITAL SEGURO**



Terapia para entender lo que pasó y sanar

Mirar nuestro cuerpo con amor y cariño

Dejarme acompañar por mis amigas, recurrir a personas en las que confío

Sacudirme los secretos

Revisitar los sucesos pasados con calma y tiempo

Tener derecho a privacidad, decidir que publicar

Analizar y entender que no todas las personas son iguales

Repensar cómo nos relacionamos con la gente y con quiénes deseamos mantener vínculo

Gritar es una forma de desahogo, liberar mi voz

Incorporar estrategias y herramientas de seguridad y privacidad digital

Aquí están otras hermanas hablándonos  
[https://archive.org/details/DocumentoHacksdeVida\\_201803/mode/2up?view=theater](https://archive.org/details/DocumentoHacksdeVida_201803/mode/2up?view=theater)

Aquí podemos hacer memoria de las violencias digitales para que salgan a la calle también

<https://www.vozpublica.cc>

<https://stopncii.org>

En esta página puedes hacer una denuncia a ciertas plataformas de manera conjunta cuando hay imágenes y videos con imágenes íntimas compartiéndose sin tu consentimiento para que las bajen y borren de la web

Aquí hay una caja de herramientas de seguridad digital  
<https://securityinabox.org/es>

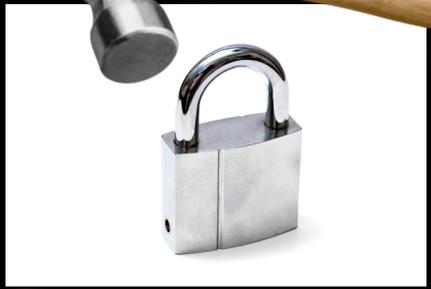
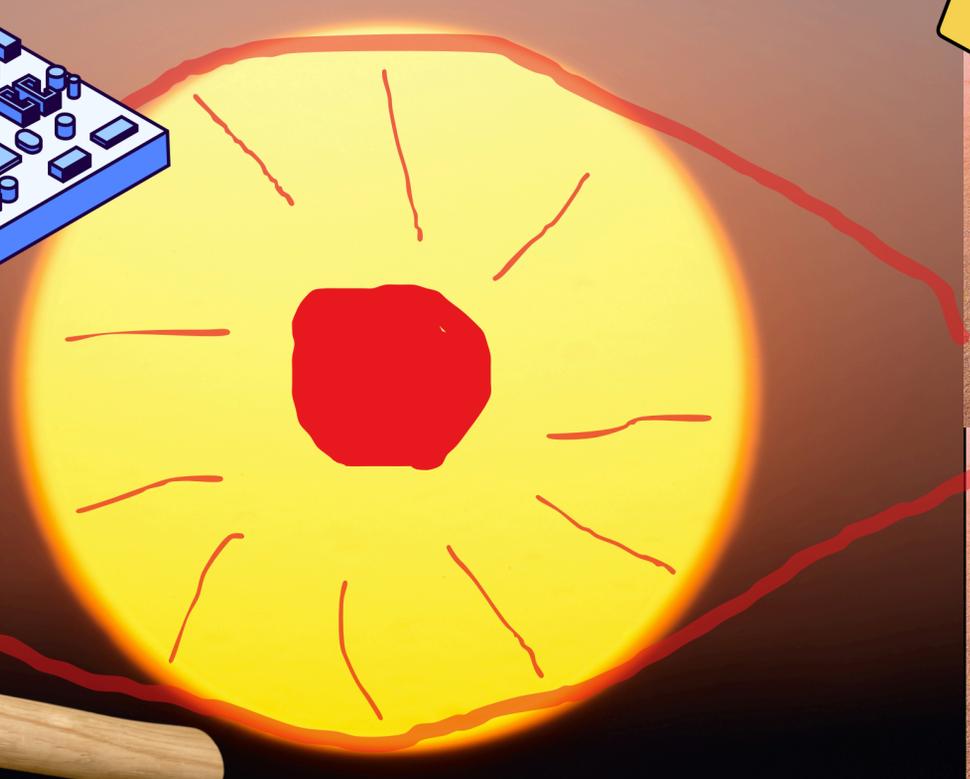
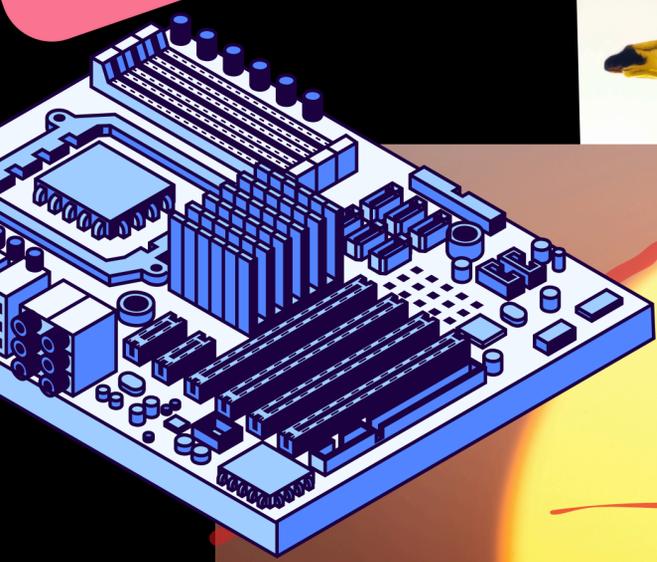
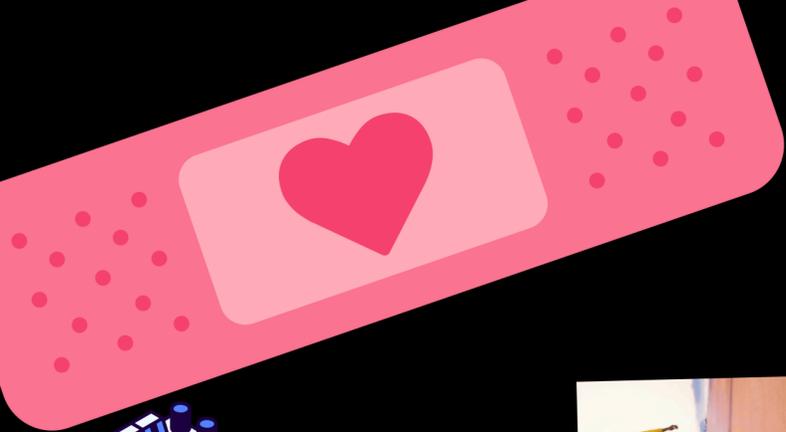
Tener una mirada crítica frente a lo que pasa en redes sociales

En este enlace encontrarás algunos violencias digitales, ayuda mucho ponerle nombre a las violencias. <https://luchadoras.mx/violencia-digital/>

# COLLAGE COLECTIVO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR JUSTICIA?

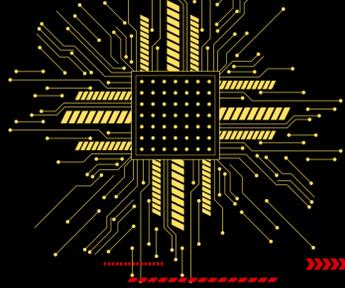
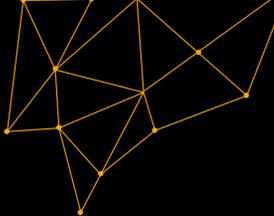
AMOR A UNA MISMA



LIBERTAD



No estoy sola



Fuego del enojo calientan mis pasos

Voy siempre hacia adelante con el peso del pasado

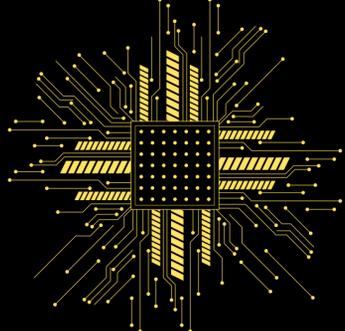
Sin voltear hacia atrás pero recordando lo aprendido

Mi respiración y el corazón se aceleran pero eso no me detiene



Saco mi rugido más profundo al mundo para vivir

Sé que no merezco esto, soy mucho más que eso

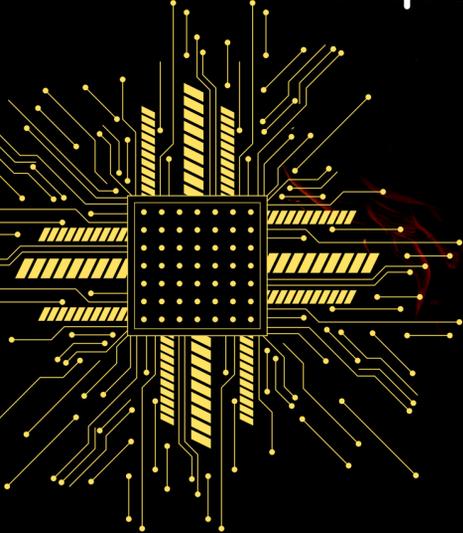


Soy cada día más fuerte, mientras los otros hablan; yo tomo acción

Me demuestrx a mi mismx que puedo con esto y más

Un día a la vez porque mis ganas de ser libre y feliz son mas fuertes

Porque este cuerpo, cuerpocyborg es mío es hermoso, y sólo mío.



# RECETARIOS

PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA DIGITAL

## INGREDIENTES

Una pizca de fuerza

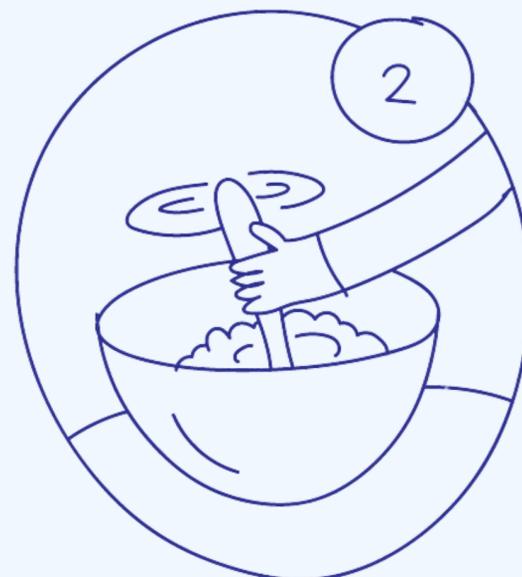
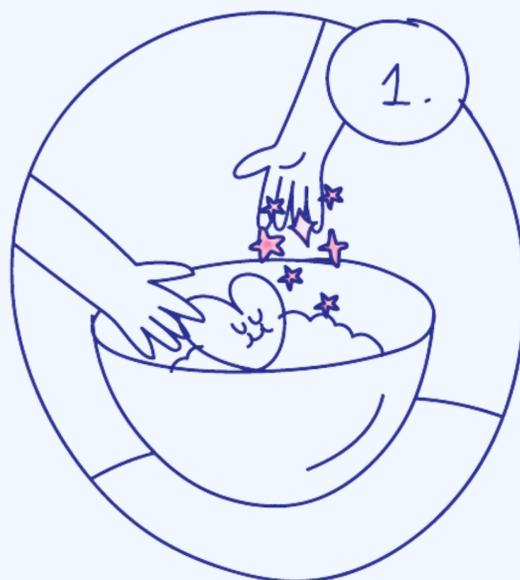
Un puñado de autoestima

para superar lo que sea que se te ponga enfrente

## MODO DE PREPARACIÓN

Para esta receta se requiere el autoestima más pura, no adulterada y la pizca de fuerza es a gusto de cada una.

Solo se agrega el autoestima, mezclado con la fuerza hasta que se integren bien



## INGREDIENTES



**Consigue todos los Locotes bien picantes que puedas.**

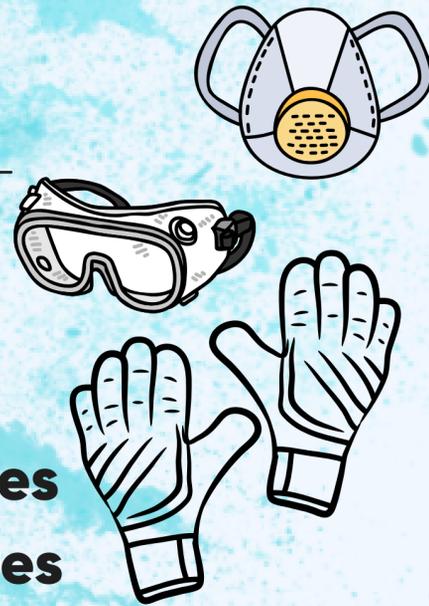
## MODO DE PREPARACIÓN

**1. Invita a tus compas a cocinar**



**2. Elijan todos los locotos que quieran**

**3. Tomen medidas de protección. Para esta receta es importante usar guantes, barbijo y lentes protectores**



**4. Cocinen los locotos en una olla bien caliente hasta que se forme un humo bien ardiente**



**5. Sigán cocinando hasta que el humo se eleve**

**Y llegue al último piso de META, Tiktok , Telegram y todos estas empresas**

**y todas las denuncias ante las compañías de tecnología que permiten o reproducen la violencia**



## INGREDIENTES

- 3 kilos de miedos**
- 1 taza de dignidad**
- 2 cucharadas de rabia recién exprimida**
- Un buen chorro de autoconocimiento**
- Un puñado valor**
- Kilo de ternura de la mejor calidad**
- Sal y pimienta al gusto**



## MODO DE PREPARACIÓN

- 1. Corta los miedos en trocitos y hiérvelos hasta evaporarlos que este platillo se cocina con el calor de saber que quien traiciona, se quema solo.**
- 2. Calienta el sartén de la verdad, y pon tu orgullo a fuego alto,**
- 3. Añade la rabia recién exprimida: No tengas miedo de usarla. Déjala chisporrotear, que el sonido le recordará a cualquiera que tú no te quedas callada.**
- 4. Incorpora la taza de dignidad, el chorro de autoconocimiento y el kilo de ternura de la mejor calidad. Mézclalas bien. Este paso es crucial para que el platillo no se amargue. Recuerda: el que debe sentirse pequeño es otro, no tú.**
- 5. Agrega el puñado de valor y sazona tus buenas respuestas: Aquí es donde empieza la magia. Usa las herramientas que tengas: denuncia, scrache, indiferencia y mantén la cabeza alta.**
- 6. Súbele al fuego y sirve bien caliente e invítale a que lo trague de fondo mientras te levantas más fuerte**

**-Añadir 2 cucharones de valentia  
para lo que venga y 3 dientes de  
picor**

**-mezclar con los demás igredientes**



**Una gatita que le gusta el technooo  
Una gatita que le gusta el technooo**

**Una gatita que le gusta el techno  
Y en todas las apps quiere\_ chatear  
Una gatita que le gusta el techno  
Con todos los chiquxs sale a vacilar (x2)**

**Yo soy una gatita  
Que conecta siempre si el respeto facilita,  
si quiere que explote, primero se habilita,  
no lo mueva rápido si consentimiento evita.**

**Y cuando estoy activa,  
lo que compartimos mi deseo lo dicta.  
Sin presiones, claro, porque no se amerita,  
te cuido, me cuido, y eso no se limita.**

**Cuando me bailas, bebé, yo soy magnética,  
Cuidas mis límites, yo soy tan táctica  
Te pones lúdix, me pongo práctica.  
Tú eres mi código, y yo tu lógica.**

**Una gatita que le gusta el techno  
Y en todas las apps quiere\_ chatear  
Una gatita que le gusta el techno  
Con todos los chiquxs sale a vacilar (x2)**

**ORGANIZADO POR**

