

## Número especial: VIOLENCIA DIGITAL EN LAS UNIVERSIDADES: CLAVES DESDE EL GÉNERO Y LAS ALFABETIZACIONES DIGITALES CRÍTICAS

La privacidad de los entornos digitales y su relación con la violencia  
contra las mujeres. Universidad Pedagógica Nacional-Ajusco

The privacy of digital environments and its relationship with violence  
against women. National Pedagogical University-Ajusco

Luz María Garay Cruz  
Universidad Pedagógica Nacional-Ajusco  
[lgaray@upn.mx](mailto:lgaray@upn.mx)  
ORCID: 0000-0001-6649-7361

Sección: Número Especial Violencia digital en las universidades:  
claves desde el género y las alfabetizaciones digitales críticas  
Fecha de recepción: 16/04/2023 | Fecha de aceptación: 13/08/2023  
Referencia del artículo en estilo APA 7<sup>a</sup>. edición:

Garay Cruz, L. M. (2023). La privacidad de los entornos digitales y su relación  
con la violencia contra las mujeres. Universidad Pedagógica Nacional-  
Ajusco. *Transdigital*, 4(8), 1–15.  
<https://doi.org/10.56162/transdigital224>



Licencia  
[Creative Commons](#)

[Attribution 4.0 International License](#)  
(CC BY 4.0)

## Resumen

En este artículo se abordan resultados del proyecto “Autocuidado digital para prevenir y erradicar la violencia digital contra las mujeres universitarias” obtenidos con estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional de la sede Ajusco. El objetivo es presentar datos específicos sobre algunas experiencias de violencia digital relacionadas con la seguridad y privacidad de equipos, plataformas y redes digitales que han sufrido las estudiantes y las acciones que realizan cuando viven esas experiencias para tratar de identificar cuáles son sus estrategias de autocuidado. Se rescatan las propuestas que hacen para prevenir y erradicar la violencia digital en la universidad.

**Palabras clave:** violencia, mujeres, digital, estrategias, autocuidado

## Abstract

This article addresses results of the project "Digital self-care to prevent and eradicate digital violence against university women" obtained with students from the National Pedagogical University of the Ajusco campus. The aim is to present specific data on some experiences of digital violence related to the security and privacy of digital equipment, platforms, and networks that the students have suffered and the actions they take when they experience these experiences to try to identify what their self-care strategies are. The proposals they make to prevent and eradicate digital violence in the university are rescued.

**Keywords:** violence, women, digital, strategies, self-care

## 1. Introducción

### 1.1 Sobre la violencia digital contra las mujeres

La violencia digital es un riesgo que enfrentan las personas usuarias de los diversos entornos digitales que existen en Internet. El acoso, la extorsión y el robo de datos, por mencionar solo algunos tipos de violencia digital, son una constante que vivimos las internautas. Es común encontrar notas periodísticas relacionadas con actos de violencia digital; en las Redes Sociales Digitales (RSD) también somos testigos de denuncias por acoso, extorsión o fraudes. En una somera revisión de la literatura sobre el tema es fácil identificar que no existe un sólo concepto de violencia digital, pero se encuentran ciertas constantes en las definiciones que nos señalan algunos tipos y ataques de violencia y en las afectaciones que tiene ésta sobre las personas internautas.

En este artículo se retoma el concepto de violencia digital que presenta la Organización de Naciones Unidas (ONU) Mujeres, que dice lo siguiente: “Esta se puede definir como aquella que se comete y expande a través de medios digitales como redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil, y que causa daños a la dignidad la integridad y/o la seguridad de sus víctimas” (Organización de las Naciones Unidas [ONU] Mujeres, 2020, p.1).

La violencia digital no se queda sólo en los espacios digitales, pues ella llega a afectar la vida de las personas que la sufren, sean estas mujeres, hombres, adultos o adolescentes. No existe una división entre la vida digital y el entorno físico, lo digital forma parte de lo físico o presencial. Pensemos por ejemplo en los casos en donde las víctimas de acoso en redes sociales tienen que cerrar sus cuentas y, con esa acción, se ven privadas de estar en contacto con sus amigos o familiares, o en individuos que caen en estados de depresión y ansiedad que en ocasiones los lleva al suicidio. También podemos referir la situación de personas que llegan a ser amenazadas en sus espacios digitales, por lo que tienen que establecer medidas de seguridad como mudarse de su domicilio de manera temporal o, a veces, definitiva. En ninguno de estos casos el daño es menor.

Si bien suele mencionarse que todas y todos los internautas somos susceptibles de sufrir violencia digital, organismos internacionales, académicas especialistas en género y colectivos y organizaciones de la sociedad civil han demostrado que las mujeres sufren de manera más frecuente ataques digitales derivados de su condición de género. Por ejemplo, investigaciones realizadas por Pedraza Bucio (2020), Vega Montiel (2019) dan cuenta de las afectaciones de la ciberviolencia en el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres. El trabajo de Vela y Smith (2016) destaca el papel que juega el género en la configuración de los ataques en línea contra las mujeres.

La investigación de Holguín Corral y Castillo Quiñonez (2022) sobre violencia digital contra las mujeres en México ofrece datos que indican que los primeros estudios realizados sobre esta temática en universidades mexicanas les permitieron inferir que entre las y los estudiantes de educación superior hay conocimiento del

problema, pues es parte de su realidad, pero se localizaron pocas investigaciones sobre el tema y resaltan la necesidad de mayor generación de conocimiento sobre esta cuestión. En este contexto, investigaciones como la que se aborda en este artículo, pueden ofrecer datos que permitan conocer un poco más de la problemática en nuestras instituciones de educación superior.

## 1.2. Algunos datos en México sobre violencia digital contra mujeres

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información de los Hogares (ENDUTIH) se estimó que la población de 12 y más años que es usuaria de internet fue de 104.2 millones de personas, de las cuales el 42.3% son mujeres y el 38.9% son hombres. Del total de usuarios que han reportado ciberacoso, 17.7 millones de personas, 9.7 millones fueron mujeres (22.8%) y 8 millones fueron hombres (20.6%). En 2021 el 30.1% de mujeres de entre 20 a 29 años que usaron internet fueron víctimas de ciberacoso en los últimos 12 meses, frente al 25.0% de los hombres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2021).

La violencia digital que experimentan las niñas y las mujeres está directamente vinculada con la violencia machista que se vive de manera cotidiana en los espacios físicos como la casa, la calle, el trabajo o la escuela. Los espacios digitales imprimen una dinámica diferente a la violencia; por ejemplo, la posibilidad de “extender” o hacer viral un ataque violento-machista contra una mujer implica que el ataque se reproduzca miles de veces en la Red y eso hace casi imposible borrar las huellas digitales que se van dejando de cada agresión.

El colectivo *Luchadoras*, en su informe sobre violencia en línea contra las mujeres en México tipificó trece tipos de violencia y las formas más comunes de ataque: Acoso, extorsión, *doxing*, amenazas, expresiones discriminatorias, monitoreo, acecho, desprestigio, abuso y explotación sexual relacionado con las tecnologías, afectaciones a canales de expresión, omisión por parte de actores con poder, suplantación de identidad, control y manipulación de información y acceso no autorizado (Barrera y Rodríguez, 2017).

En nuestra investigación se trabajó con la tipología propuesta por el colectivo de *Luchadoras* por considerar que es la que mejor responde a los intereses concretos del trabajo en el caso de la UPN-Ajusco. En el artículo se presentan hallazgos sobre tres tipos de violencia que están relacionados con la privacidad de datos, el robo de identidad y la seguridad de la información. Ellas son (Barrera y Rodríguez, 2017, p. 20-21):

1. Acceso no autorizado (intervención) y control de acceso. Hace referencia al ataque de cuentas o dispositivos sin autorización; puede ser el robo de contraseñas, la infección con programas espía, robo de equipo e infección por medio de virus.

2. Control y manipulación de la información. Consiste en el robo u obtención de información sin autorización, lo cual puede implicar su pérdida o modificación sin consentimiento.

3. Suplantación y robo de identidad. Es el uso o falsificación de la identidad de una persona sin su consentimiento, la creación de perfiles o cuentas falsas con la usurpación de datos que refieren a la persona.

De acuerdo con los datos del Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) el 16.7% de las mujeres han sido víctimas de suplantación de identidad; de ese 16.7% el 48.1% de ellas ha sufrido al menos una vez esa forma de violencia y el 10.7% muchas veces (INEGI, 2021). Es posible que ese robo o suplantación de identidad esté relacionado con el robo de contraseñas o el acceso no autorizado a redes sociales digitales y el uso indebido de ellas.

Sin duda todas las agresiones en los entornos digitales son graves y ninguna es más peligrosa o afecta más que otra. Es clave pensar que en muchos casos a partir de una práctica violenta se van desencadenando otras y en grupo generan afectaciones a las mujeres que son víctimas de ellas. Por ejemplo, iniciando con el robo de un celular o de su uso sin autorización de la propietaria (acceso no autorizado) es posible que alguien encuentre datos sensibles como fotografías íntimas, claves de acceso a correos, redes sociales digitales o números de cuentas bancarias (control de información), y esa persona puede comenzar a extorsionar a la dueña del equipo para no hacer uso de esa información, o decide publicar esa información en sus propias redes socio digitales exhibiendo así datos o imágenes delicadas (difusión de información sin consentimiento), lo cual podría llevar a otro tipo de agresiones digitales.

Este ejemplo nos permite describir claramente la manera en que una forma de violencia puede llevar a otra, y es por ello por lo que consideramos de suma importancia que las mujeres cuenten con estrategias que les permitan protegerse en los diversos sitios de Internet para prevenir, en la medida de lo posible, que sufran este tipo de agresiones.

El diagnóstico realizado con las estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) Ajusco es más amplio, pero en este artículo se hace un mayor énfasis en los datos que nos permitieron identificar algunas prácticas en relación con el manejo de la privacidad de los gadgets y entornos digitales de las mujeres participantes en el estudio, pues consideramos que este es el inicio de un proceso más largo por analizar. Sufrir experiencias como el acceso no autorizado a redes o a información puede ser la puerta de entrada de otras formas de violencia digital.

## 2. Método

La investigación realizada en la UPN - Ajusco forma parte de un proyecto coordinado desde el *Seminario de Alfabetizaciones Digitales*, y tiene como objetivo identificar y analizar las experiencias de mujeres universitarias sobre ciberviolencia en las redes sociales digitales, para después implementar acciones de alfabetización digital a través de talleres que permitan prevenir y erradicar la violencia digital. En este artículo se presentan únicamente algunos resultados correspondientes a la primera fase de diagnóstico cuantitativo. Becerril. et. al. (2023)

Se trabajó con una muestra representativa de la matrícula total de estudiantes de la UPN-Ajusco integrada por 5.494 personas. El muestreo fue de estimación poblacional de una proporción. La proporción esperada fue de 24.00%, se usó como proporción esperada el dato del INEGI respecto a que el 24% de las mujeres del país han declarado vivir alguna práctica de ciberacoso. La muestra entonces se debía integrar con 267 cuestionarios, aunque finalmente se logró contar con el resultado de 310 cuestionarios.

La estrategia para la aplicación fue compartir el cuestionario entre las y los estudiantes de la universidad mediante los correos institucionales y en las redes sociales del proyecto que se implementaron con este propósito. La aplicación se realizó durante el primer semestre de 2022.

## 3. Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el diagnóstico de la UPN-Ajusco relacionados con: a) datos generales, b) experiencias de ciberviolencia en relación con la privacidad en sus redes y entornos digitales y las personas que las han ejercido, c) acciones que realizan cuando sufren algún tipo de violencia en sus entornos digitales, y, d) propuestas concretas para prevenir la violencia digital.

El uso de tablas nos permite hacer más visibles los datos y porcentajes de los distintos rubros. A riesgo de hacer un poco cansada la lectura de este artículo consideramos necesario colocarlas en el cuerpo del mismo a fin de dar cuenta de las particularidades.

El cuestionario fue aplicado en línea y participaron 310 personas. El 84% fueron mujeres y el 16% hombres. El 87% de las participantes son estudiantes de la licenciatura en pedagogía (40%) y psicología social (47%) las carreras que cuentan con una mayor población en la unidad Ajusco. Se contó también con la participación de alumnos de las otras de las tres licenciaturas escolarizadas y algunos inscritas en dos programas de posgrado. El 37% de las y los jóvenes estudian el 8º semestre y el 33% el 4º semestre. La edad promedio de quienes contestaron el cuestionario va de los 19 a los 24 años. Los hallazgos que se presentan en este artículo corresponden solamente a los datos de las 257 mujeres que contestaron el cuestionario.

### 3.1. Violencia digital y privacidad del espacio digital

Una de las preguntas que se planteó en el cuestionario estaba relacionada con saber si las personas habían vivido o ejercido algún tipo de violencia digital. El 40% contestó que sí y el 32% dijo que creía que no, pero no estaba segura al respecto. Este último dato es clave pues nos permite confirmar que un porcentaje importante de universitarias no está muy relacionado o no conoce mucho acerca de la violencia digital, lo cual hace probable que la haya sufrido o ejercido sin tener una noción clara al respecto.

En el cuestionario se preguntó a las estudiantes sobre distintas formas de violencia, entre ellas las relacionadas con el tema de la privacidad en los entornos digitales: ingreso a sus cuentas sin permiso, uso no autorizado de cuentas o perfiles para hacerse pasar por ellas para borrar mensajes o manipular información y/o revisión de mensajes sin consentimiento. También se indagó sobre la relación que existe o existía con las personas que llevaron a cabo esas formas de violencia. Al respecto encontramos lo siguiente.

Sobre el ingreso a cuentas de correo o mensajería y/o perfiles de redes sociales sin su consentimiento se identificó que un 64% de las mujeres encuestadas ha sufrido ese tipo de práctica, y que las personas agresoras son conocidas por ellas (exparejas, actuales parejas o personas cercanas). Los datos son alarmantes pues la mayoría de las agresiones han sido ejercidas por individuos que tienen alguna relación y conocen a las usuarias, tal como se presenta en los porcentajes de la siguiente tabla (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Ingreso a cuentas de correo o mensajería y/o perfiles de redes sociales sin consentimiento*

Personas desconocidas	Parejas actuales	Exparejas	Compañeros de universidad	de Persona conocida
26%	18%	25%	3%	18%

### 3.2. Cambio de contraseñas de cuentas sin el permiso de su dueña

Un tema clave de la seguridad y el autocuidado digital está relacionado con tener contraseñas seguras en los dispositivos tecnológicos y en los entornos digitales. Es evidente que tener contraseñas seguras es necesario para evitar el acceso a la información personal y privada; razón por la cual una de las preguntas del cuestionario estaba relacionada con ese tema. Las estudiantes contestaron que han sufrido el cambio de contraseñas sin su autorización. En específico reportaron que las personas que les modificaron las contraseñas han sido en su mayoría alguien conocido por ellas (54%) (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Cambio de contraseñas sin autorización*

Personas desconocidas	Parejas actuales	Exparejas	Compañeros de universidad	de Persona conocida
39%	6%	29%	6%	13%

Este tema es importante pues nos indica que si bien las estudiantes saben que deben tener contraseñas en sus dispositivos y entornos digitales, las que ellas utilizan no son siempre seguras. En algunos casos personas que las conocen pueden fácilmente intuir las contraseñas que les permiten entrar a sus equipos o entornos digitales. En otras ocasiones las mujeres son obligadas a compartir sus contraseñas como actos de amor o confianza con sus parejas sentimentales y estas pueden hacer un mal uso de las contraseñas más adelante o al término de las relaciones.

### 3.3. Uso de cuentas o perfiles para hacerse pasar por ellas

Una de las formas de violencia más común que compromete las prácticas digitales de las personas es hacerse pasar por ellas haciendo uso no autorizado de sus perfiles, lo cual es posible de hacer cuando se dejan las sesiones abiertas, cuando hay un robo de contraseñas o un uso inadecuado de las mismas. Los datos entonces nos indican que un porcentaje muy alto (51%) de estas violencias son ejercidas por personas que son cercanas a las mujeres y nuevamente destaca el porcentaje de las exparejas que ejercen ese tipo de violencia digital (Tabla 3).

**Tabla 3**

*Uso de cuentas para hacerse pasar por ellas (suplantación de identidad)*

Personas desconocidas	Parejas actuales	Exparejas	Compañeros de universidad	de Personas conocidas
43%	2%	15%	6%	28%

### 3.4. Acceso a cuentas para borrar o manipular información

El acceso no autorizado a cuentas o redes sociales para borrar o manipular información y la revisión de mensajes sin consentimiento son formas de violencia digital a las cuales no se le suele prestar mucha atención o se le desestima como “no grave”, pero implica una violación a la privacidad de los espacios digitales de las personas. Las mujeres que participaron en el estudio reportan haber pasado por esas experiencias, y nuevamente se identifica

que quienes acceden sin permiso a sus datos son personas conocidas, siendo las exparejas un porcentaje alto. En ambos casos son más del 40% de los que ejercen esa violencia (Tablas 4 y 5).

**Tabla 4**

*Acceso a cuentas para manipular información*

Personas desconocidas	Parejas actuales	Exparejas	Compañeros escuela	de	Personas conocidas
28%	6%	41%	6%		13%

**Tabla 5**

*Revisión de mensajes o cuentas son consentimiento*

Personas desconocidas	Parejas actuales	Exparejas	Compañeros escuela	de	Personas conocidas
7%	16%	47%	3%		12%

Los datos nos reflejan que estos tipos de violencia digital relacionados con la privacidad de los datos y entornos digitales, el acceso no autorizado a cuentas y perfiles y el control no autorizado de información son una práctica común a la cual no siempre se le da la importancia que amerita. Las razones de ello pueden ser varias, entre ellas es común identificar que las personas no la consideran grave (“no es para tanto”) pues en realidad no hay afectaciones severas. Consideramos que estas prácticas en las cuales se vulnera la privacidad de los espacios digitales y se tiene acceso a información personal, pueden ser la puerta de entrada para ejercer otras violencias que tienen implicaciones peligrosas para las personas en general y para las mujeres en especial; las razones las hemos expuesto en párrafos anteriores.

Estas formas de violencia pueden ser erradicadas o prevenidas de una manera más o menos sencilla si se comienza a generar conciencia sobre el autocuidado digital, así como de la importancia de contar, por ejemplo, con contraseñas seguras y aprender a usar gestores de estas.

### **3.4.1. Redes sociales, violencia digital y denuncias**

Otra de las preguntas del cuestionario pedía a las mujeres indicar la plataforma o entorno en el que habían sido víctimas de alguna de las situaciones de violencia digital.

En el caso de la UPN, el 37% de las estudiantes han vivido experiencias violentas en *Facebook* y el 21% reportan haber sido víctimas de violencia o agresiones en *Whats App*, que es la principal aplicación de mensajería privada que usamos los internautas en México, ocupando el segundo lugar de los espacios digitales en donde es más frecuente vivir violencia digital. Por su parte, el 10% indica haber sido violentadas en *Instagram*. Estos datos coinciden con el reporte a nivel nacional del MOCIBA en el cual se indica que *Facebook* es la principal plataforma en donde las mujeres sufren violencia digital (49%) y *WhatsApp* la segunda (32.2%) (INEGI, 2021).

Otro tema clave en el diagnóstico fue indagar con las estudiantes si ellas denuncian la violencia digital. El 90% de las mujeres participantes comentaron que no lo hacen por diversas razones. Entre las más relevantes están:

- 26% no sabe cómo hacerlo.
- 25% no lo considero grave.
- 19% tuvo pena o temor de hacerlo.
- 10% sintió que era su culpa.

Con los datos obtenidos se comprueban dos de los supuestos del estudio: 1) Las redes sociales digitales son el principal escenario en el cual las mujeres sufren ciberviolencia, y, 2) no denuncian las agresiones. Estos hallazgos coinciden con información obtenida en estudios similares, por ejemplo, con el “Diagnóstico sobre violencia digital en Tlaxcala” realizado por Colectivo Cyber Pink de Tlaxcala (Morales, 2021); el Informe Violencia Digital Contra Mujeres en la Ciudad de México elaborado por la Comisión Nacional de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2021) y el diagnóstico sobre violencia en línea contra mujeres del colectivo Luchadoras (2017), por mencionar solo algunos.

Una de las principales razones para no denunciar es no saber cómo hacerlo; otra es no considerar grave la violencia digital, lo cual nos remite a una de las ideas iniciales de este artículo: las propias víctimas no le dan mucha importancia a lo que sucede en los entornos digitales pues no les parece del todo relevantes y, por lo tanto, no creen necesario hacer denuncias al respecto. El hecho de sentirse culpable o avergonzada también impide que las mujeres hagan las denuncias correspondientes ya que las posibilidades de que no les crean o las revictimicen son altas, por lo cual ellas prefieren vivir esa angustia en silencio y en solitario.

En los pocos casos en los cuales se hacen acusaciones, éstas se realizan directamente con la familia o amigos en busca de apoyo para resolver las cosas y en menor medida se presentan delaciones en la policía cibernética o en instancias escolares.

### 3.5. Medidas y acciones que toman al pasar por experiencias de violencia digital y su relación con las habilidades digitales

Uno de los temas de mayor interés al momento de realizar el diagnóstico estaba centrado en conocer las medidas que toman las mujeres tras vivir una situación de violencia digital. Estos son algunos de los resultados:

- 27% bloquea las cuentas desde donde las agreden.
- 12% aumenta su seguridad digital.
- 8% crea contraseñas seguras.
- 10% elimina publicaciones.

El aumento de seguridad y la creación de contraseñas seguras va muy relacionado con los tipos de violencia que nos interesaron en este texto. Recordemos que la seguridad digital es una de las principales claves del autocuidado digital. Uno de los aspectos del cuestionario estaba centrado en conocer algunas habilidades digitales y el dominio que las personas participantes identificaban de ciertas acciones en Internet y sus entornos. El objetivo era que se ubicaran en alguno de los siguientes niveles (cuadro elaborado por la autora con información del cuestionario):

0	1	2	3
No domino esta actividad	Nivel básico (requiero apoyo para realizar estas actividades)	nivel intermedio (puedo resolver por mí misma estas actividades y me siento independiente)	nivel avanzado (lo domino bien y puedo guiar a otra persona o ser creativa con estas actividades)

En el cuestionario se presentó una batería de preguntas relacionadas con habilidades digitales, algunas de ellas directamente relacionadas con el autocuidado digital. Al revisar las respuestas de las estudiantes se identificaron los siguientes datos:

- Nivel de dominio para crear contraseñas seguras: 42% reporta un nivel intermedio, 40% avanzado, 13% básico y el 6% no lo domina.
- Modificación de privacidad en redes y plataformas: 34% intermedia, 31% básica, 20% avanzada y 15% no lo domina.
- Uso de gestores y contraseñas: 45% no lo domina, 27% básica, 21% intermedia y 6% avanzada.

Al revisar los datos con más detalle encontramos que 40% de las estudiantes reporta tener un nivel avanzado para la creación de contraseñas seguras, mientras que solo un 8% reporta crear contraseñas seguras cuando son agredidas. Esta información nos permite inferir que este tema es central para indagar con más detenimiento en el trabajo cualitativo futuro que complemente el diagnóstico. Sin embargo, lo que sí podemos adelantar es que las estudiantes tienen nociones de la necesidad de saber desarrollar contraseñas seguras como parte del autocuidado digital, y que suelen tomar conciencia de la importancia del uso de contraseñas hasta que han sufrido alguna mala experiencia o han sido víctimas de usurpación de identidad o alguien ha entrado a sus redes sociales sin su consentimiento.

Es de llamar la atención que en relación con la modificación de privacidad de redes socio digitales y plataformas, el porcentaje que se reconoce en un nivel avanzado es muy bajo, solo el 20% y tenemos un 31% en el nivel básico. Este tema es relevante en tanto los datos del diagnóstico colocan a *Facebook* e *Instagram* como dos de los entornos en donde más han sufrido de violencia digital en relación con la seguridad de sus perfiles e información, y esto a su vez está relacionado con el acceso no autorizado o modificación de contraseñas sin consentimiento o manipulación o borrado de información. Es claro que estas violencias tienen una relación directa con el estatus de privacidad que tienen las mujeres en estos entornos digitales.

## 4. Discusión

La seguridad y privacidad de los datos en los entornos digitales es un asunto fundamental para prevenir la violencia digital. La mirada desde la cual se aborda esta discusión con el tema se centra en el autocuidado digital pensando en la dimensión individual y colectiva del mismo. El autocuidado digital en el plano individual implica ser conscientes y cuidadosas con nuestros datos personales y con el acceso a nuestros distintos entornos digitales para prevenir un mal uso de nuestra información que pueda dar paso a otros tipos de violencia digital. Conlleva el desarrollo de dos habilidades digitales; la primera de uso instrumental de las tecnologías y la segunda de uso cognitivo-crítico que implica utilizarlas de manera más estratégico a partir de la reflexión de lo que implica habitar los espacios digitales (Garay, 2022).

Una de las recomendaciones más constantes para cuidar los datos e información personal y privada es la creación de contraseñas seguras y el uso de gestores de contraseñas. Sin duda ello es una buena práctica porque el acceso a toda esa información personal puede comprometer los datos delicados o sensibles de las mujeres colocándolas en situaciones vulnerables que den paso a otras acciones violentas que pueden tener más implicaciones delicadas para ellas. Por ejemplo, compartir datos de cuentas bancarias, fotografías o documentos personales.

Por otro lado, si alguna persona es vulnerada y alguien más tiene acceso a sus equipos o entornos digitales también se pone en riesgo la información de otras personas. A eso nos referimos con la dimensión colectiva del autocuidado digital.

Evidentemente, el robo de información o uso no autorizado de cuentas o perfiles no siempre está relacionado con el hecho de carecer de contraseñas seguras pues en muchos casos las mujeres son presionadas por sus parejas para compartirles las contraseñas de sus equipos o entornos digitales bajo argumentos relacionados con la confianza o la falta de ésta. El dato de que sean las exparejas o parejas actuales las que ejercen este tipo de agresiones confirma este argumento.

No podemos dejar de mencionar que el mayor porcentaje de los ataques de violencia digital que viven las mujeres se realizan en las redes sociales y en aplicaciones de mensajería directa. Estos espacios son parte de la vida cotidiana de las estudiantes pues en ellos mantienen contacto con sus familiares y amigos, comparten información y gestionan sus actividades escolares, lo cual las puede hacer vulnerables al ciberacoso. Por lo tanto, para prevenirlo, es indispensable promover entre las mujeres acciones de autocuidado digital.

## 5. Conclusiones

El tema de la violencia digital es muy amplio y sus formas son variadas. Todas ellas son graves y deben ser prevenidas y erradicadas. En el caso concreto de las mujeres, ser víctimas de esta modalidad de violencia les limita las posibilidades de apropiarse de los entornos digitales de Internet para poder ejercer su derecho a estar informadas y comunicadas, así como su derecho a la educación y a la participación política, por mencionar solo algunos. La cuestión de la violencia digital y sus implicaciones requiere de trabajos coordinados entre los servidores de servicios y plataformas, los entes reguladores y las comunidades de usuarios-internautas. No es posible dejar la responsabilidad únicamente en un nivel individual. Sin embargo, y de cara a una realidad aplastante que nos indica que esta modalidad de violencia sigue presente, consideramos clave la necesidad de proponer estrategias de autocuidado digital, así como el desarrollo de habilidades, que les facilite a ellas usar Internet de manera más segura.

Vale la pena rescatar el dato abrumador que nos indicó que las estudiantes universitarias no denuncian la violencia digital y las razones por las que no lo hacen. El desconocimiento de las distintas prácticas que pueden ser consideradas violencia en los entornos digitales es una de ellas; esto significa que existe una necesidad de intensificar las acciones que se realizan en las universidades al respecto. Es clara la relevancia de revisar y difundir distintos documentos, protocolos de atención y rutas a seguir para denunciar la violencia digital por razón de género entre la población universitaria.

Al inicio de este artículo se señaló que uno de los objetivos del proyecto era conocer la opinión y sugerencias de las mujeres universitarias para erradicar y prevenir la violencia digital. Entre esas ideas, y en relación con el tema de la privacidad de los datos y la seguridad de los entornos digitales, encontramos propuestas centradas en la necesidad de conocer herramientas para generar contraseñas seguras, talleres de prevención desde educación básica, saber cómo proteger información en las redes sociales y la manera de usar de forma más segura a las plataformas digitales y otras más.

La apuesta de esta investigación es promover entre las universitarias la reflexión sobre el uso de los entornos digitales y el desarrollo de habilidades digitales que les permitan usarlos de manera más segura, potenciando así las posibilidades de que Internet sea un espacio para ejercer sus derechos humanos.

## Agradecimientos

Agradezco la colaboración de Carla Lucio y Pamela Eslava por hacer el primer análisis de los datos obtenidos en el cuestionario.

## Referencias

- Barrera, L. y Rodríguez, C. (2017). *La violencia en línea contra las mujeres en México*. Luchadoras. <https://luchadoras.mx>
- Becerril Martínez, W., Lemus Pool, M. C., Cruz Sánchez, I., & Pedraza-Bucio, C. (2023). Notas sobre una propuesta para el diagnóstico de violencia digital de género en las universidades. *Transdigital*, 4(8), 1–31. <https://doi.org/10.56162/transdigital238>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2021). *Informe Violencia Digital contra Mujeres en la Ciudad de México*. <http://cdhcm.org.mx>
- Garay Cruz, L. (2023). *Mujeres y saberes digitales. Las otras alfabetizaciones necesarias*. Tintable.
- Holguín Corral, R. y Castillo Quiñonez, L. (2022) Violencia digital contra las mujeres. Notas sobre el ciberacoso en México. *Revista de la Asociación Mexicana de Ciencias Políticas*, (15), 59-72. <http://ojs.uaci.mx/ojs/index.php/depolitica/article/view/63/47>
- INEGI. (2021) *Comunicado de prensa. Módulo sobre el Ciberacoso 2021*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx>
- ONU. (2020) *Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital. Lo que es virtual también es real*. Organización de las Naciones Unidas Mujeres. <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Diciembre%202020/FactSheet%20Violencia%20digital.pdf>
- INEGI. (2021). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUIH)*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx>
- Morales Tapia, D. (septiembre 2021) *Diagnóstico sobre violencia digital en Tlaxcala. Informe y acercamiento a la violencia digital. Colectivo Cyber Pink*. <https://escenariotlx.com/lee-completo-el-diagnostico-de-violencia-digital-en-tlaxcala-de-cyber-pink/>
- Pedraza Bucio, C. (2020) Silencio en un clic: la violencia de género en las redes sociales digitales como mecanismo inhibitor de la participación política de las mujeres. En Abascal, R. y Pedraza, C. (Coord.). *Miradas para una ciudadanía emergente: encuentros y desencuentros en el escenario digital* (pp. 67-85). Universidad Autónoma Metropolitana.
- Vega Montiel, A. (2019) *Violencia contra las mujeres y discurso de odio en los medios y la comunicación digital*. Instituto Electoral de la Ciudad de México.
- Vela, E. y Smith, E. (2016) La violencia de género en México y las tecnologías de información, En Lara, J. (Ed.), *Internet en México. Derechos Humanos en el entorno digital* (pp. 55-117). Derechos Digitales.