

VIOLENTÓMETRO

¿Cómo darte cuenta si tu pareja, alguien con quien estés saliendo o tu ex ejerce violencia digital?

Todas las formas de violencia son inaceptables, busca ayuda en cualquier etapa

Ante cualquier situación de violencia de género, podés llamar al Servicio para mujeres en situación de violencia doméstica al **0800 4141** o ***4141** desde celulares (gratuito, confidencial y anónimo). Si estás en medio de una crisis de violencia de género y te sentís en riesgo, llamá al 911 durante las 24 horas. Ante la denuncia, en tu trabajo tienes derecho a 24 horas de licencia, y a 48 horas si hay medidas cautelares.

También podés enviar la frase **“No estás sola”** al WhatsApp 099 019 500 de la Intendencia de Montevideo (es necesario agendar el número en tu celular).

Instituto de
**PSICOLOGÍA
DE LA SALUD**
Programa Género, Sexualidad
y Salud Reproductiva

Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



EXPRESIONES DE UNA RELACIÓN EN IGUALDAD

Respetar tu intimidad, no te pide contraseñas, ni ubicación, ni te controla en internet

Hay confianza sin necesidad de exigencias o control

No difunde tus imágenes sin tu autorización

No te exige determinados comportamientos en los entornos digitales (Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, etc.).

EXPRESIONES DE VIOLENCIA DURANTE LA RELACIÓN

Impide o dificulta que tengas contactos con otras personas (familiares, amistades, etc)

Te revisa el celular

Te elimina contactos en los que no confía o no le gustan

Utiliza tus redes sociales para espiar o monitorear tu interacción con otras personas

Te pide que le compartas tus contraseñas porque es parte de la confianza entre ambos

Te pide que le compartas tu ubicación y controla dónde estás

Se enoja si te llama o te escribe y no atendés

Te hace sentir culpable si no le contestas rápido los mensajes

Te pide que solo publiques fotos en las que están juntos

Le molesta que publiques cierto tipo de fotos

Se enoja cuando le “das like (me gusta)” o te “dan like(le gusta)” determinadas personas

Difunde tus imágenes íntimas sin tu permiso

Te manipula emocionalmente para que accedas a compartir contenido íntimo (videos, fotos, mensajes de texto, audios)

Te amenaza con terminar la relación si no le mandas fotos y/ o videos

Te toma fotos íntimas sin tu permiso

Publica mensajes en redes sociales para hacerte sentir mal o para manipular tus reacciones

Te presiona para mantener conversaciones privadas en plataformas menos visibles o que no dejan rastro

AL FINALIZAR LA RELACIÓN

Difunde contenido íntimo (imágenes, audios, videos) tuyo o de ustedes sin tu permiso

Te chantajea con difundir tus contenidos íntimos si no vuelven a estar juntos, o por dinero o para tener relaciones sexuales, etc.

Mira publicaciones de personas cercanas a ti para saber dónde has estado, qué haces, con quiénes te vinculas

Crea perfiles falsos para intentar contactarse contigo

Te difama en la internet, en las redes sociales

Te escribe y llama de manera insistente

Estas formas de violencia digital generalmente se dan junto con otras expresiones de violencia
El control, el sometimiento y los celos nunca son una expresión de amor