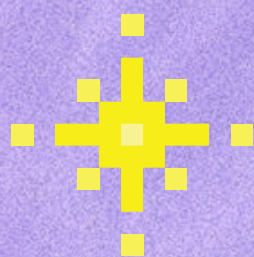
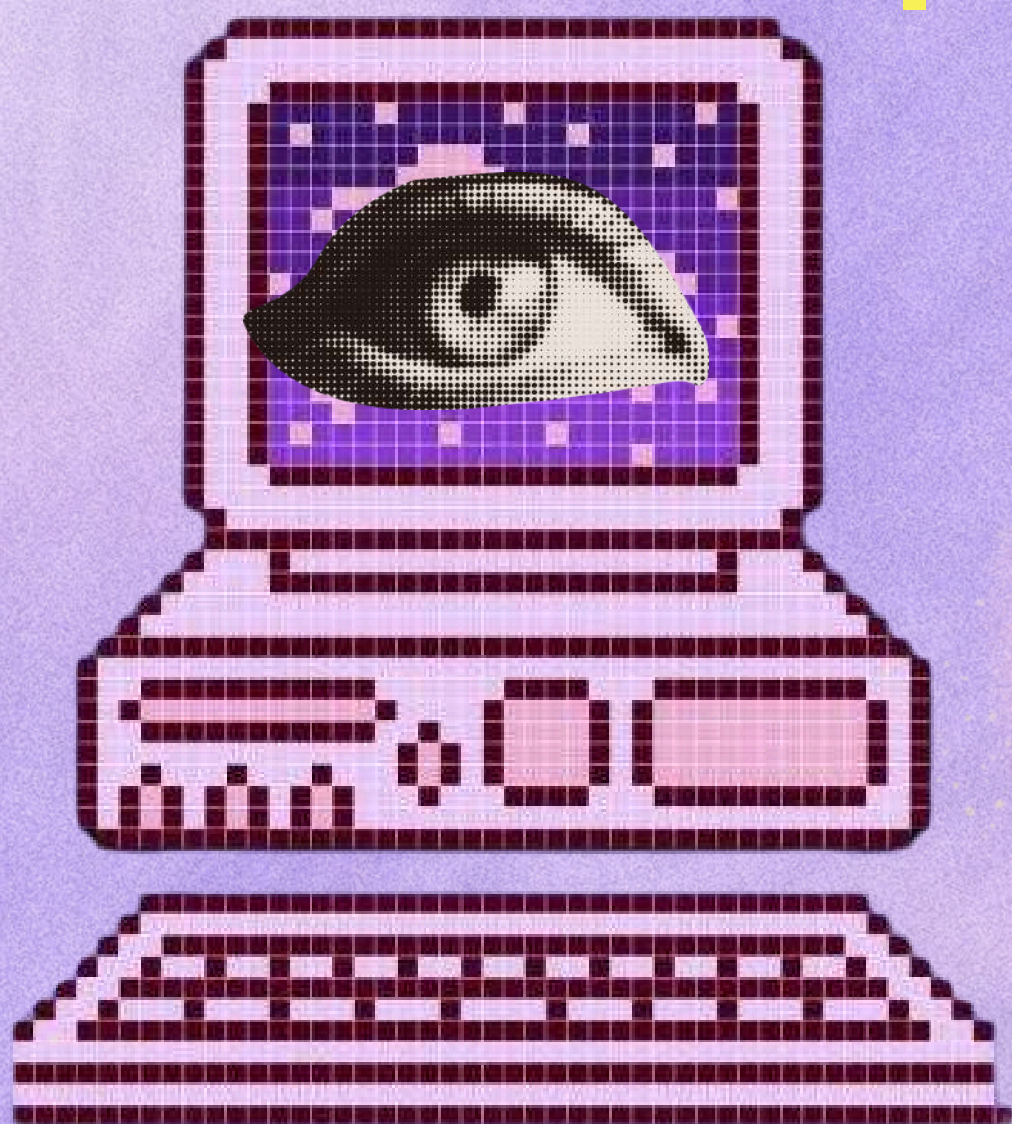


# ¿Qué es el consentimiento digital? Guía de bolsillo



## **Coordinación general**

Mónica Diego

## **Elaboración de contenidos**

Priscilla Purtschert

## **Revisión**

Anais Córdova, Susana Godoy

## **Diseño**

Claudia Ramón

**Agosto 2024**

## **Taller de Comunicación Mujer**

<https://tcmujer.org>

## **Navegando Libres por la Red**

<https://navegandolibres.org>



untitled - Paint  
File Edit View Image Options Help

**El consentimiento digital son las acciones que generamos con otras personas para sentirnos seguras y cuidadas en el uso de internet y las tecnologías.**

Es una práctica **libre y voluntaria** que se basa en acuerdos, respeto, límites, deseos, confianza, seguridad, y otros **hábitos de cuidado** entre personas que se relacionan.

# **El consentimiento digital se caracteriza por ser:**



**LibRE**

**voluntario**

**explícito**

**específico  
(concreto y claro)**

**aunque puede ser verbal o no verbal**

**revocable**

**debe ser revisado a lo largo del tiempo**

**complejo**

**no es un modelo o fórmula que podemos repetir sin adaptar**

# **El consentimiento digital se caracteriza por ser:**

**recíproco**

**no es solo aceptar u otorgar algo**

**matizado**

**va más allá de un simple "sí o no"**

**cotidiano**

**una explicación en sí misma**

**libre de violencia, chantajes y manipulaciones**

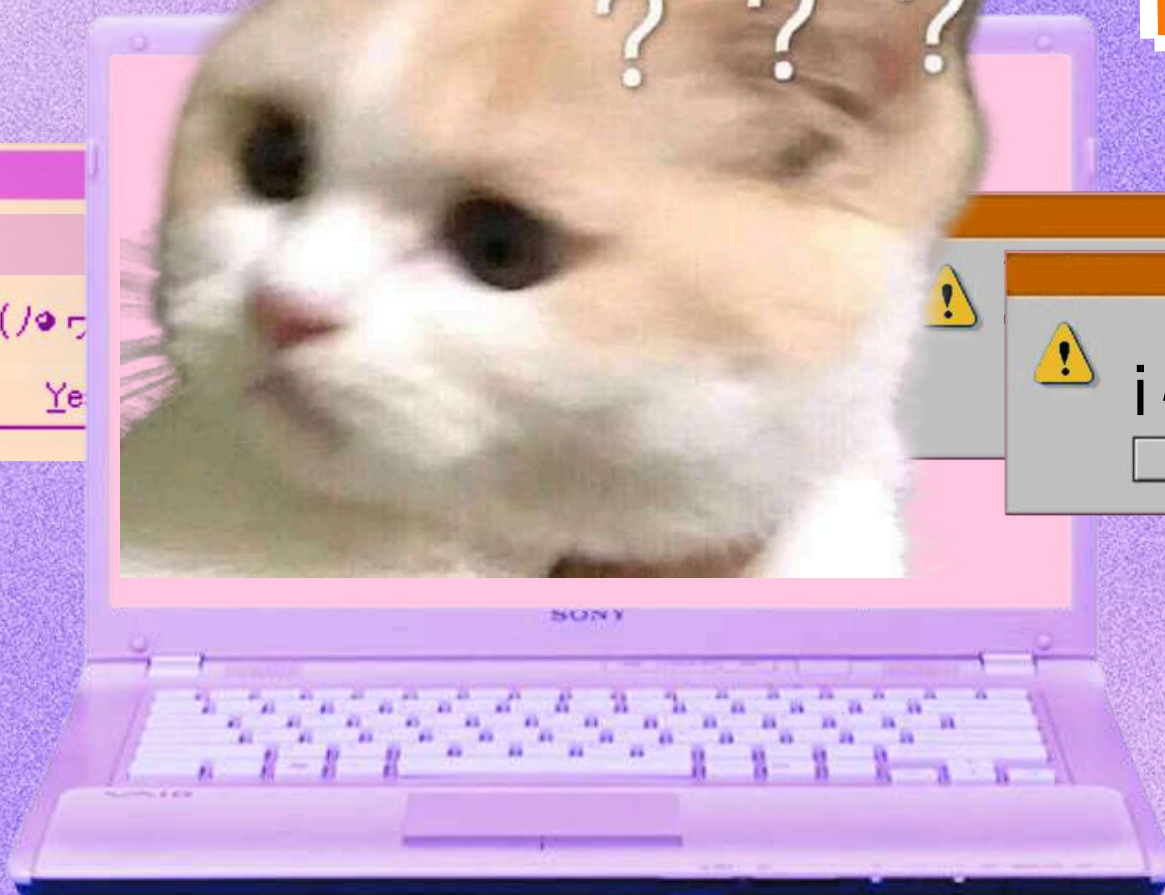
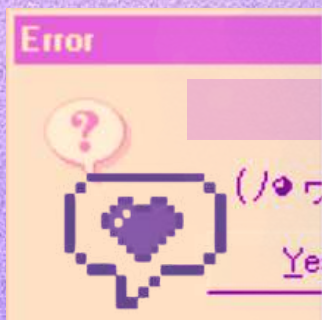
**va más allá de lo sexual**

**no es necesario justificarlo**

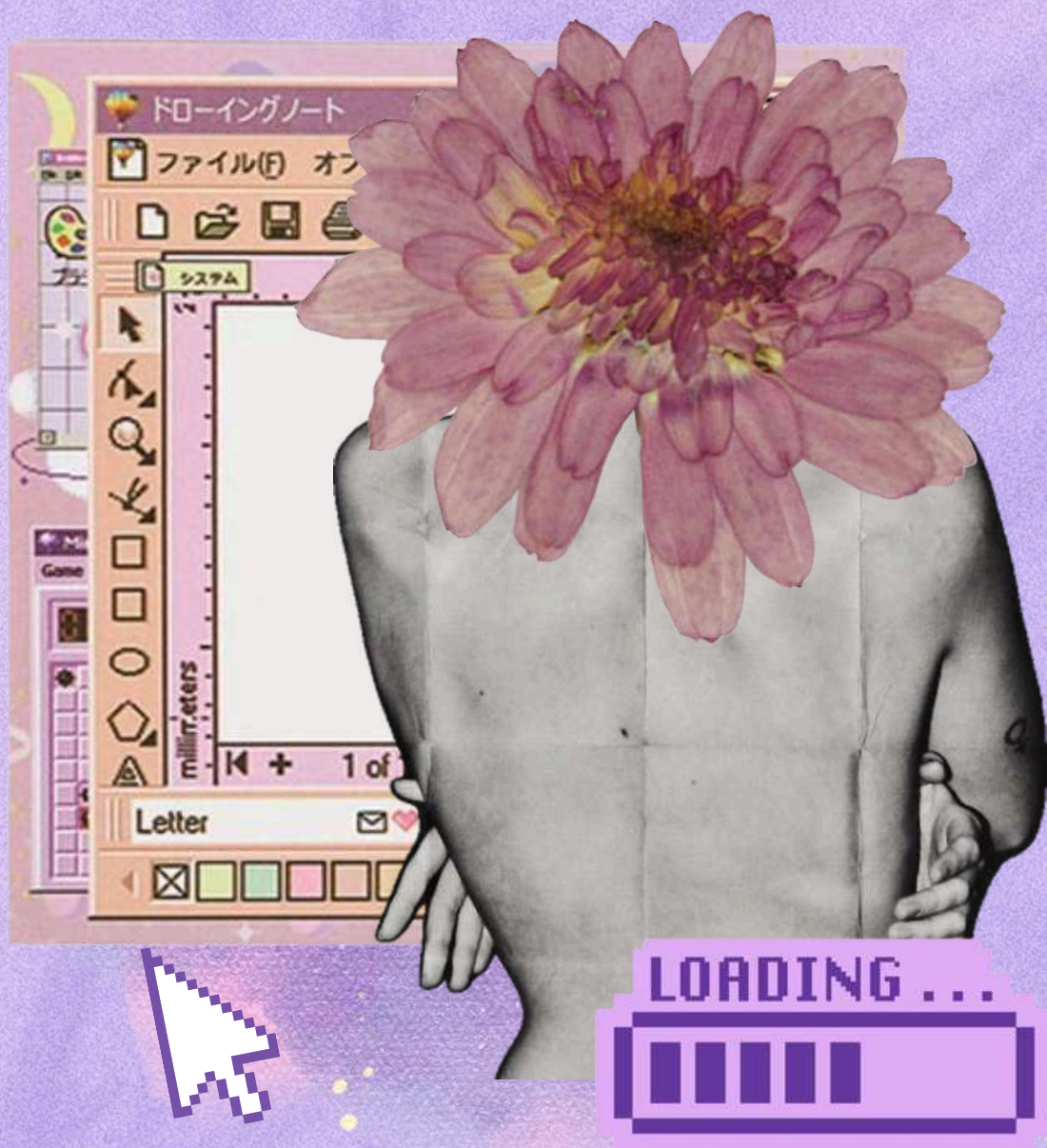


Toma en cuenta que el **consentimiento digital** puede estar afectado por dinámicas de **poder**

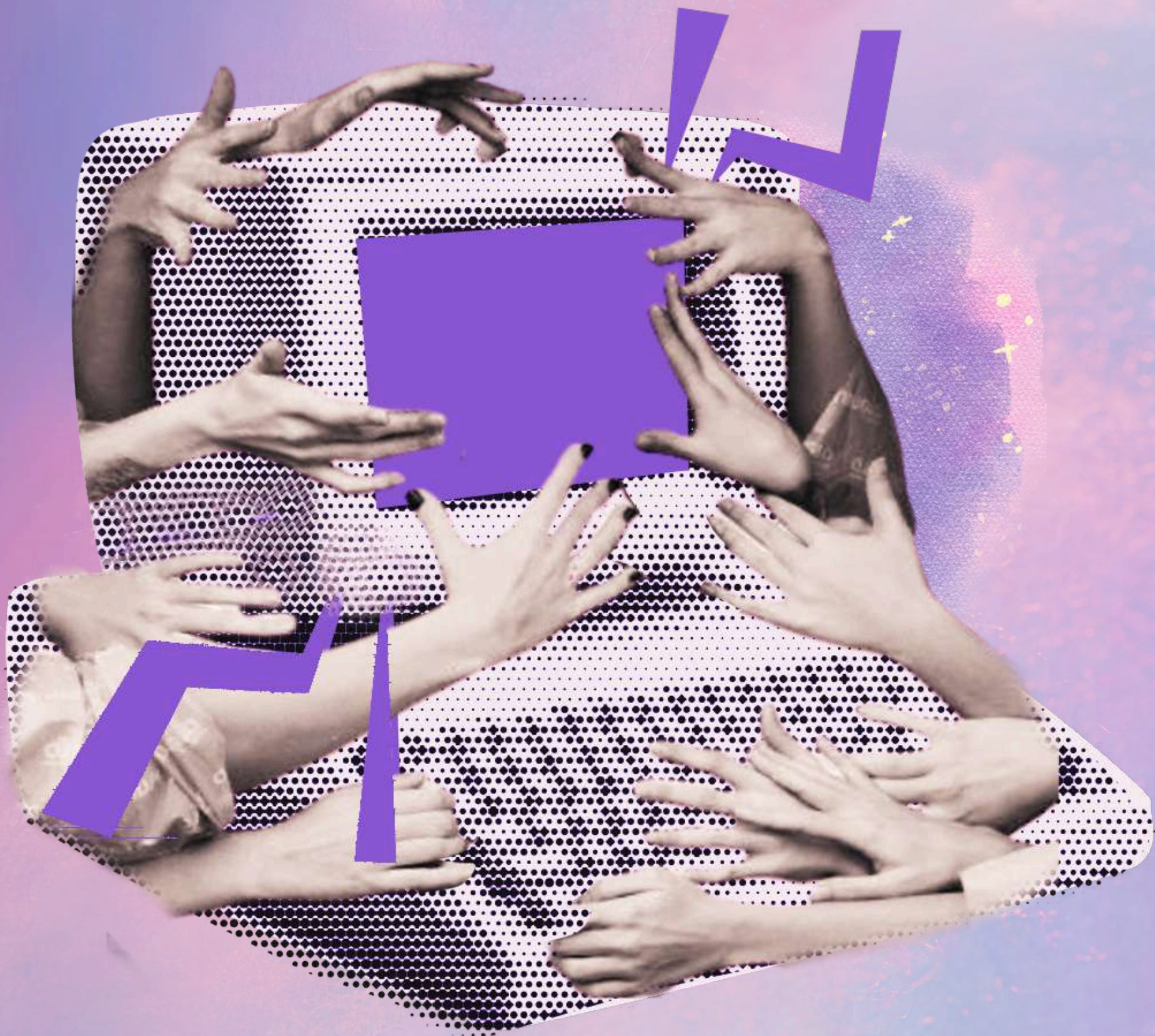
No somos inmunes a la presión externa ni a los contextos de desigualdad



*¡Confía siempre en tu intuición!*  
*Si no te sientes **cómode, segura o***  
 ***tienes dudas...** Tómate tu tiempo*  
*antes de decidir.*



*¡Conecta con tus*  
***sentires y deseos!***



*¿Cómo puede verse el consentimiento digital?*



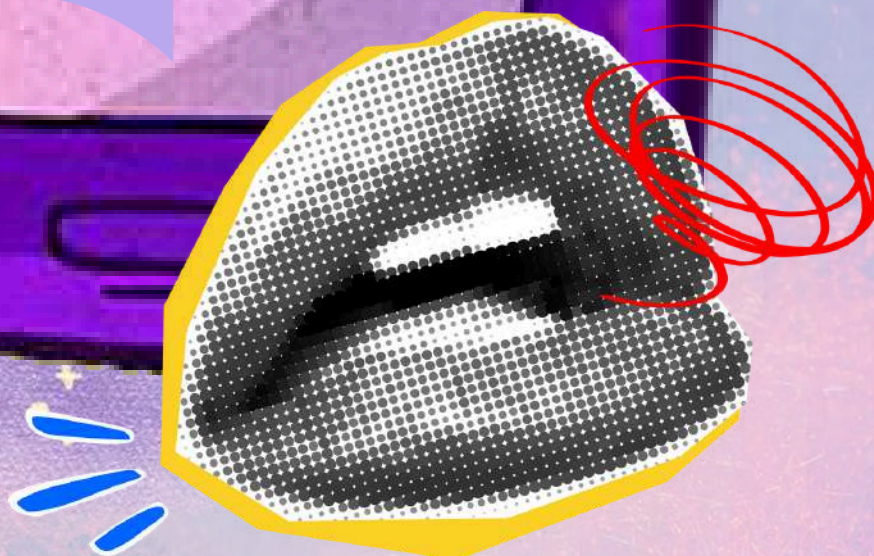
Pregunto antes de subir una foto o vídeo donde aparecen otras personas:



*chiqueeees puedo subir la foto que nos hicimos ayer*

*ufff no sé, pásame para ver*

*ahh sí está linda, de una súbele pero no me etiquetes porfi*



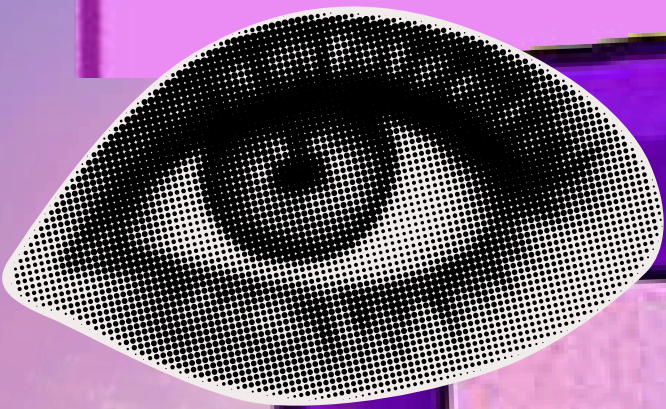
Si me muestran una  
foto no reviso el  
resto de la galería:



*¡qué lindo que  
está, ha crecido un  
montón! ¿tienes  
más fotos?*

*no, sólo pude  
hacerle esa,  
estaba corriendo  
por todas partes*

No reenvío fotos o videos sin el consentimiento de las personas involucradas:



*oigaaaan, me acaba de llegar una foto del profe*

*ufff mejor no la mandes por aquí*



*sí mejor*

Mis vínculos y yo  
tenemos un código para  
saber si es un buen  
momento para sextear:



*aiiii qué ganas, pero  
tengo cita médica, te  
escribo más tarde*

*yuhuuu te espero!!!  
suerte amor*

*hablamos luego*



Practico decir "no"  
aunque a veces me cueste,  
y recibo los "no" de  
otres con gratitud:

**no!**

Holiii

Tienes ganas de ir  
hoy al cine conmigo?

holiiis, la verdad  
creo que no, prefiero  
un plan más tranquilo  
con amigos

oki, gracias por  
decírmelo, también  
podríamos armar un  
picnic con todos

siiii, sería hermoso,  
voy a hablar con mis  
amigos para ver  
cuándo podrían

genial, vamos  
hablando entonces!

El **consentimiento digital** nos ayuda a **conocernos** a nosotros mismos y a sentirnos **seguros**



para interactuar, **cultivar** los afectos, los **cuidados** y conectar con otros.

Piensa en el consentimiento en otras **áreas de tu vida** y **prácticalo.**



# ¿Cómo hacer que sea seguro decirte que no?

Para practicar el **consentimiento digital**, es importante aprender a recibir los

**no**!!!



Requiere práctica  
y no siempre es fácil, pero aquí  
te dejamos algunas ideas...

Contribuye a un ambiente de **respeto** donde haya **comunicación** y la otra persona se sienta **libre** de expresar sus **preferencias:**

*sin represalias o consecuencias negativas como dejar de hablarle, decirle que te ha decepcionado, guardar resentimiento, o hacerle sentir culpable a propósito.*



estas son formas de **castigo** y **manipulación**



Cuando recibas un “no” **respeta** la decisión de la otra persona y **agradécele** por su sinceridad

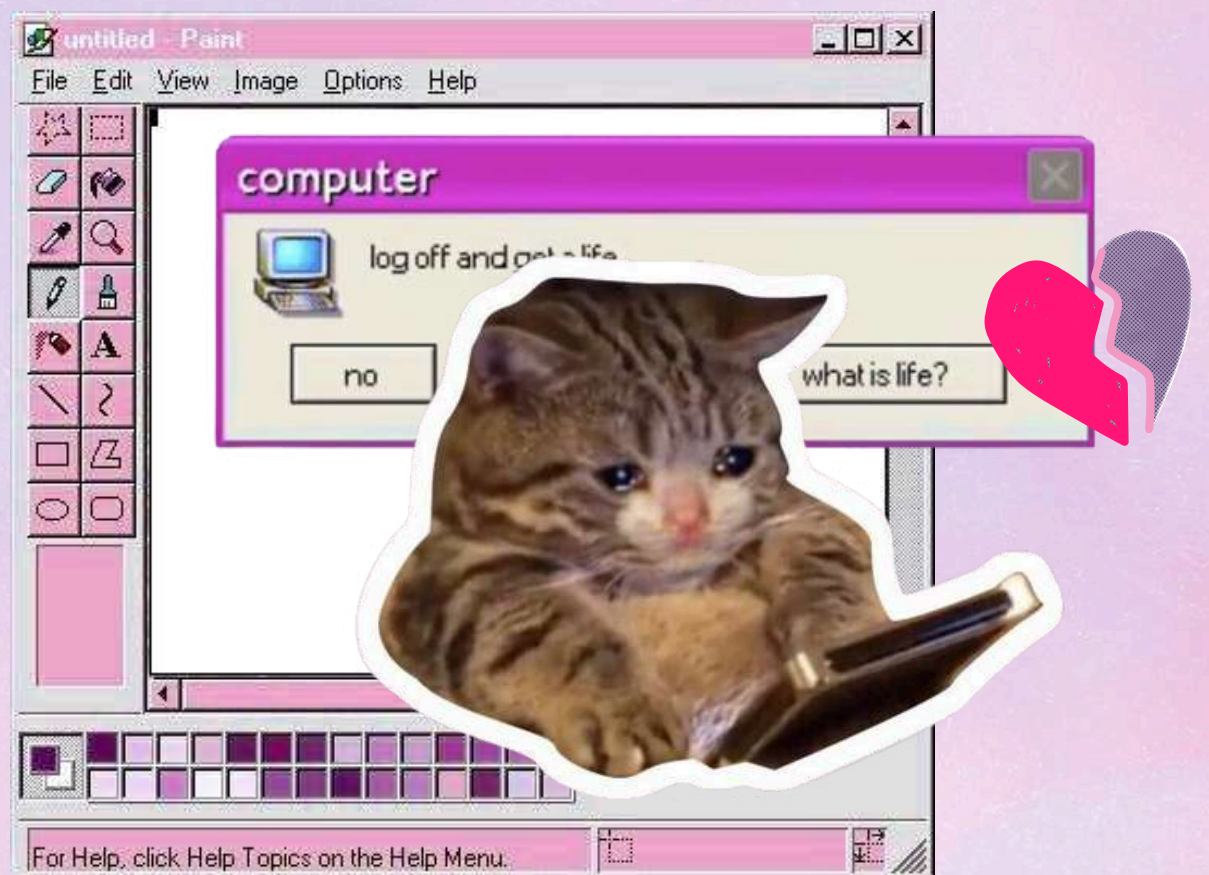


Que una persona se sienta cómoda de decirte que “no” es super **valioso**, incluso te da pistas de que cuando dice que “sí” es porque **realmente lo desea.**

# Evita reaccionar de forma negativa

Lidiar con el rechazo o con un **“no”** puede ser **incómodo y doloroso**

Busca estrategias para regular tu estado de ánimo



**apóyate en** otras personas para **gestionar** estas **emociones**

# Decir “no” puede ser complicado

Intenta hacer **preguntas más abiertas** que fomenten el **diálogo y la empatía.**



¿Cómo te **sentirías** si te etiqueto en las fotos que hicimos ayer?

**Por ejemplo,** en lugar de preguntar **¿Puedo etiquetarte en las fotos que hicimos ayer?** prueba con:



LOADING ...



# ¡Recuerda!

**Si vives violencia de género por redes sociales, a través de tu celular, computadora o en internet ¡Te acompañamos!**

**0989200476**

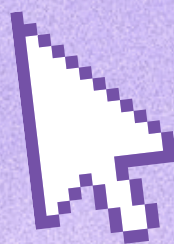


*Contáctanos a través de  
Signal, Whatsapp , Telegram o al correo:  
**[reportaviolencia@navegandolibres.org](mailto:reportaviolencia@navegandolibres.org)***

# ¡Recuerda!

**Si vives violencia de género por redes sociales, a través de tu celular, computadora o en internet ¡Te acompañamos!**

**0989200476**



*Contáctanos a través de  
Signal, Whatsapp , Telegram o al correo:  
**[reportaviolencia@navegandolibres.org](mailto:reportaviolencia@navegandolibres.org)***