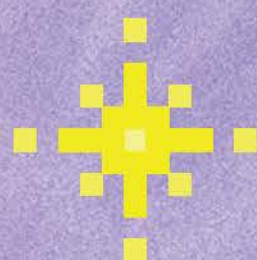
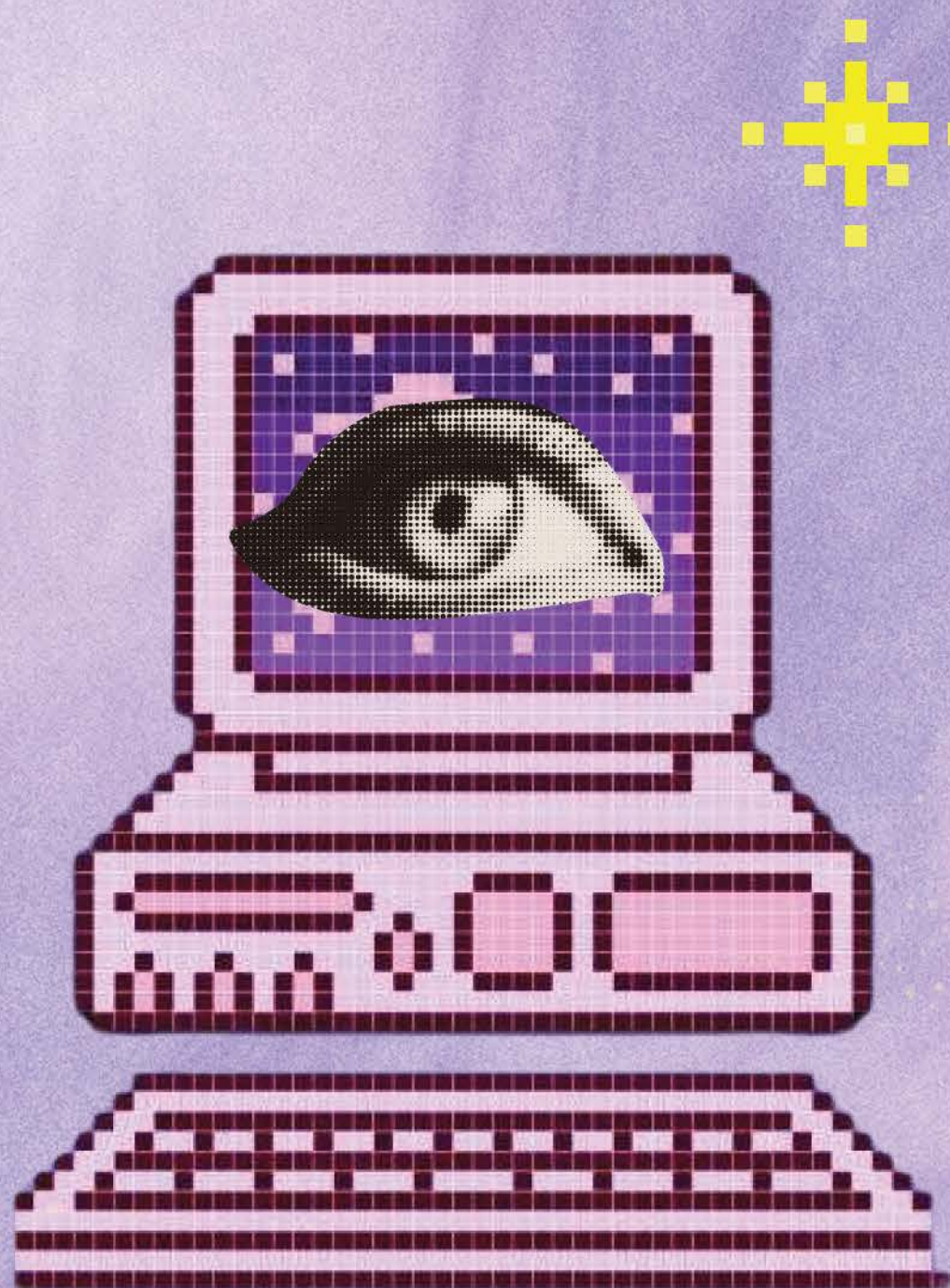


¿Qué es el consentimiento digital?

Guía de bolsillo



Coordinación general

Mónica Diego

Elaboración de contenidos

Priscilla Purtschert

Revisión

Anais Córdova, Susana Godoy

Diseño

Claudia Ramón

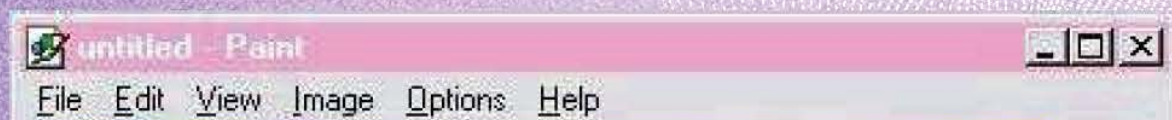
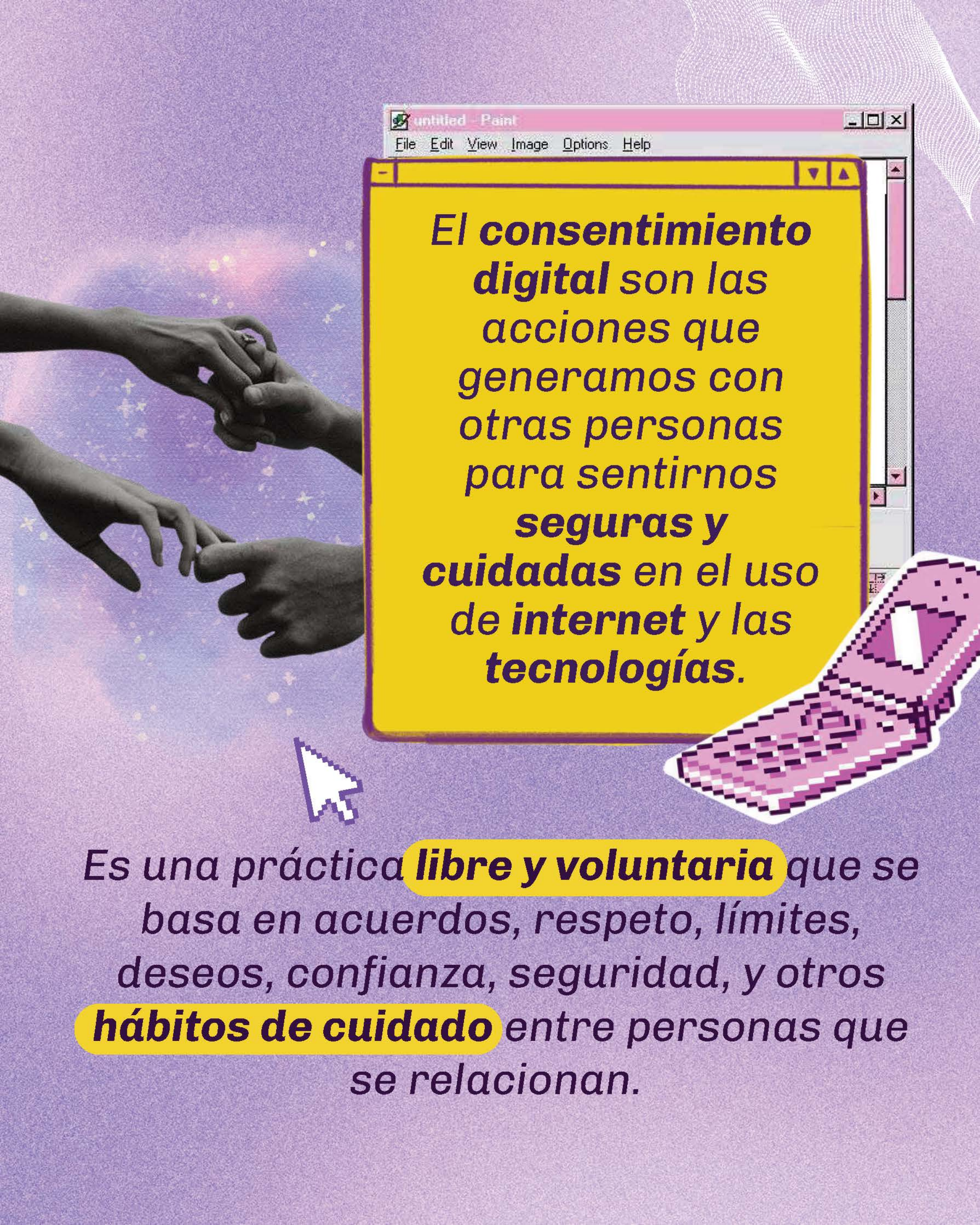
Agosto 2024

Taller de Comunicación Mujer

<https://tcmujer.org>

Navegando Libres por la Red

<https://navegandolibres.org>



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**

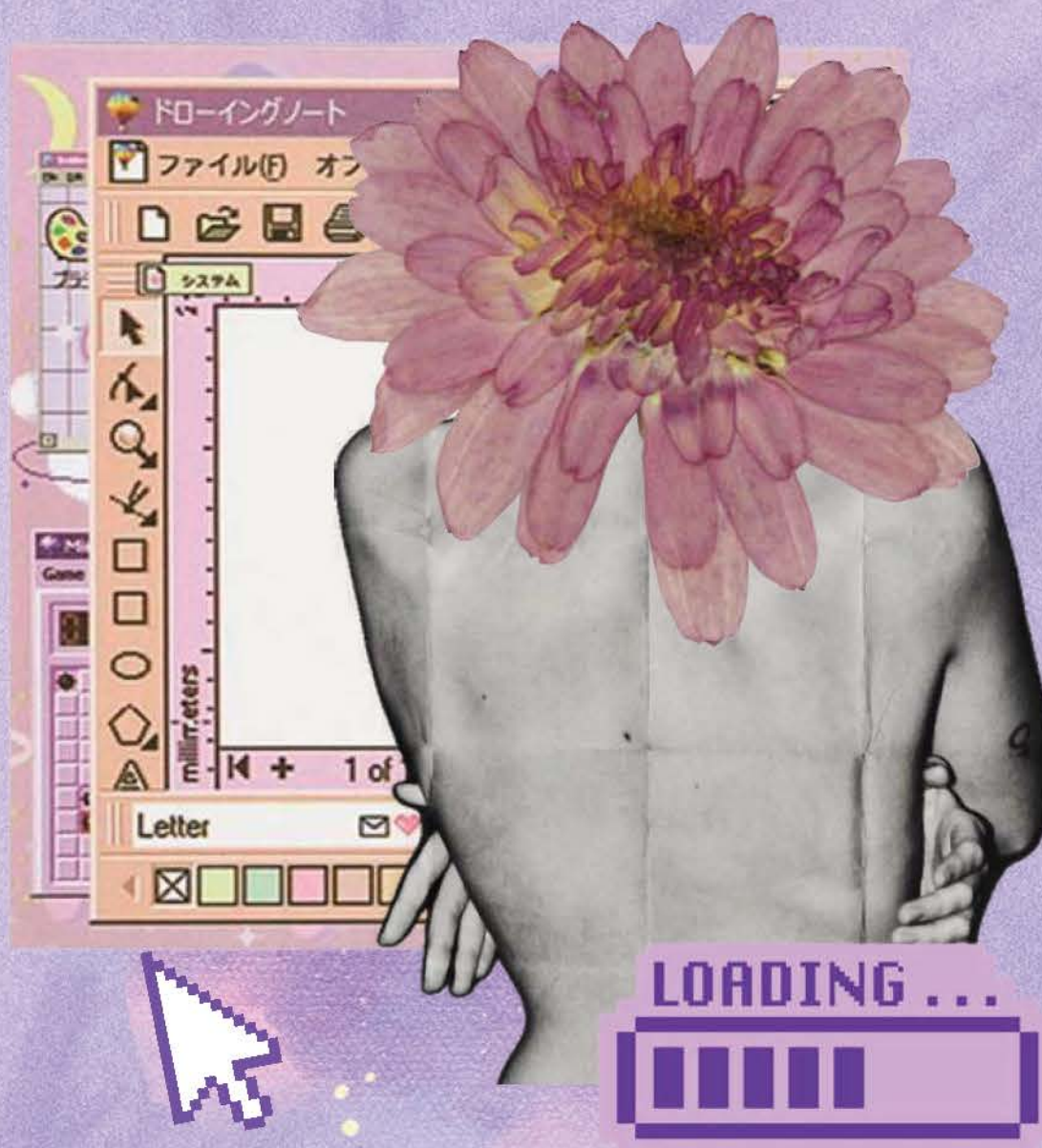


Toma en cuenta que el **consentimiento digital** puede estar afectado por dinámicas de **poder**

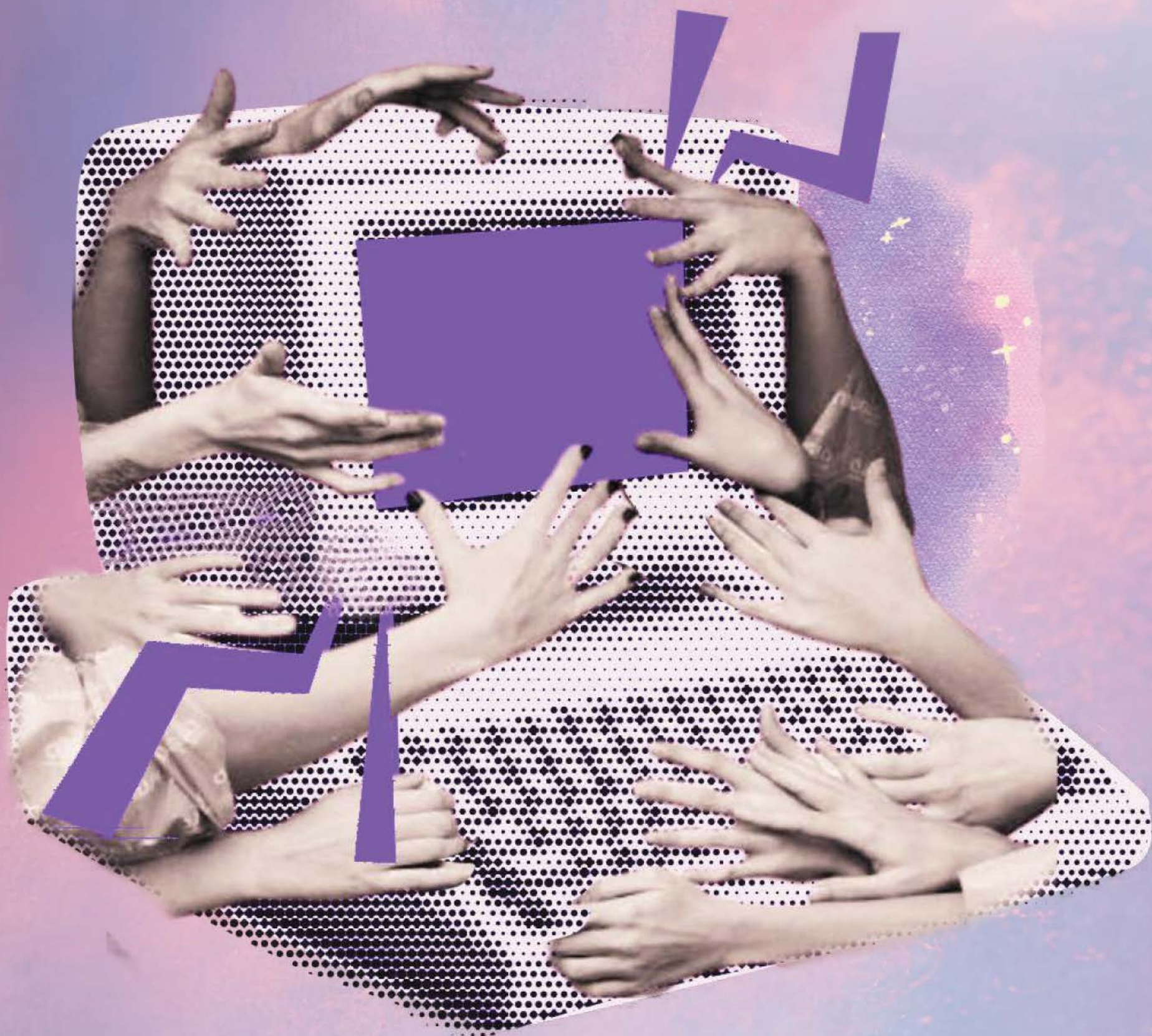
No somos inmunes a la presión externa ni a los contextos de desigualdad



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

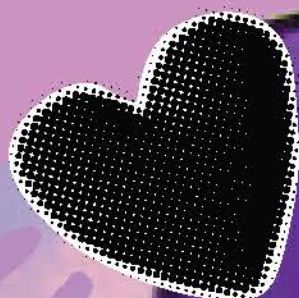


¡Conecta con tus
sentires y deseos!



*¿Cómo puede verse el
consentimiento digital?*

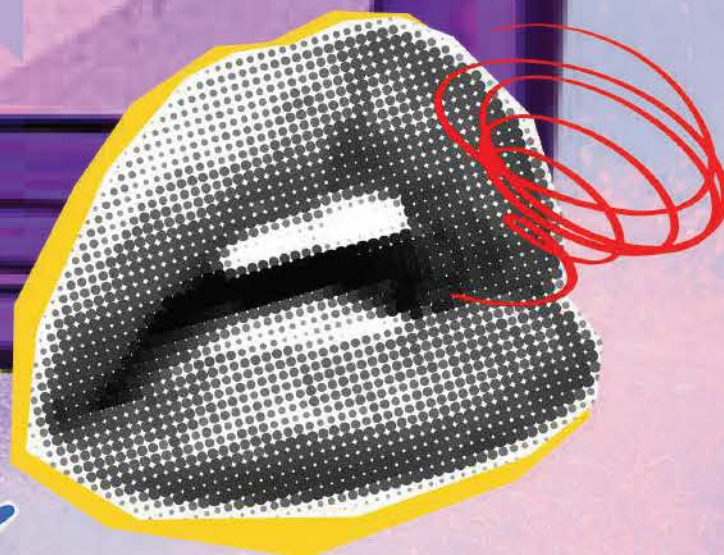
Pregunto antes de subir
una foto o vídeo donde
aparecen otras personas:



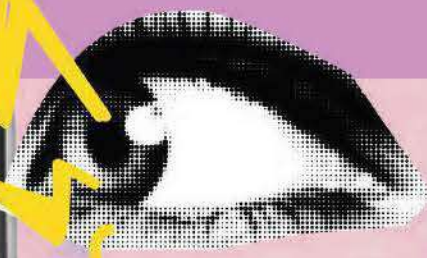
*chiqueeees puedo
subir la foto que
nos hicimos ayer*

*ufff no sé, pásame
para ver*

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



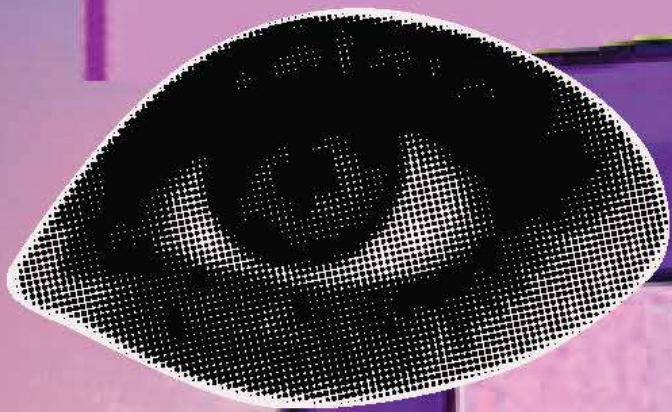
Si me muestran una
foto no reviso el
resto de la galería:



*¡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 **practícalo.**



¿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*