

# Guia de recursos per un espai digital lliure de violències masclistes



Ajuntament  
de Gavà

En el marc de les jornades del 25 de novembre, enguany l'Ajuntament de Gavà vol dedicar-les a conscienciar la població sobre l'ús de les noves tecnologies i els recursos a l'abast davant les violències masclistes en l'àmbit digital, com abordar-les i com acompanyar, principalment adolescents i joves, ja que són un col·lectiu especialment vulnerable.

Aquesta guia és un recull de conceptes i dades al voltant de la violència digital, contactes de col·lectius ciberfeministes que es dediquen a assessorar, acompanyar i formar al voltant de la violència masclista en espais digitals, també inclou recomanacions audiovisuals per als joves i alguns recursos municipals d'atenció a les violències masclistes.

Per a més informació, pots contactar amb nosaltres:  
**[igualtat@gava.cat](mailto:igualtat@gava.cat)**

---

Departament de Feminisme, Igualtat i LGTBI  
Novembre 2025



Ajuntament  
de Gavà

# VIOLÈNCIA DIGITAL

---

En l'era digital, les violències de sempre es propaguen per les xarxes socials i mitjans digitals de manera més ràpida i anònima, però també, apareixen noves formes de violència masclista de la mà de la IA i uns recursos digitals que abans eren inexistents. Hem de tenir present doncs, que la «violència en línia» no està desconnectada de la violència masclista que vivim als carrers o a les llars. És a dir, no hi ha una separació online/offline, sinó que simplement s'utilitzen noves plataformes, que fan d'internet un nou espai públic que visitem cada dia, ens hi relacionem, juguem i vivim a diari.

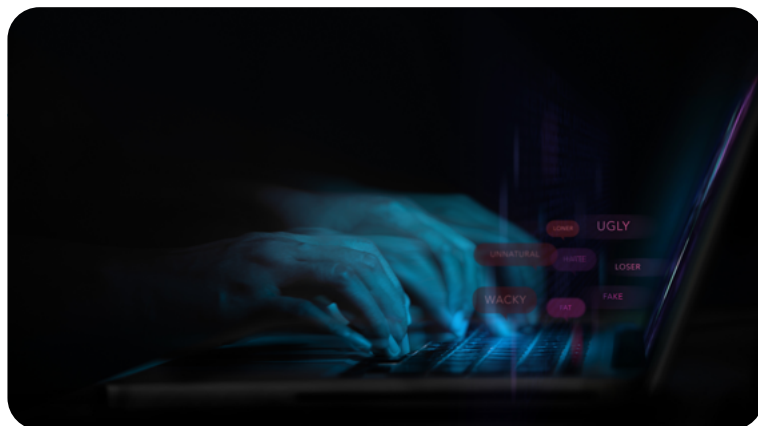
Tothom, però especialment les noves generacions, es veuen abocades a conviure amb les violències patriarcal de sempre, però que ara operen a través de canals digitals diversos, infinits i de fàcil accés, alhora que desconeguts per a molts. Ens trobem en una època en que la tecnologia no és neutre ni intel·ligent, ens és difícil trobar informació veraç, ser crítiques davant el que veiem i saber reconèixer i combatre aquestes formes de violència, i en aquest sentit, els joves i adolescents són un col·lectiu molt vulnerable.

Com podem valorar i identificar les violències masclistes?  
Com podem continuar relacionant-nos en línia de forma segura?

El consum de pornografia, la incitació a l'odi misogin, l'assetjament, l'engany de menors, l'extorsió, la coacció o les amenaces...són alguns exemples de les violències més esteses per les xarxes.

Segons dades del Barómetro de Juventud y Género, el 60% dels joves i adolescents s'informen a través de les xarxes socials, deixant de banda els mitjans tradicionals. El funcionament de les mateixes xarxes ajuda no només a apropar els discursos més extrems, sinó a que aquests passin a ser consumits de manera més habitual, construint part de la seva identitat i visió del món mitjançant al que s'exposen i consumeixen a internet.

És per això que una alfabetització mediàtica primerenca, una major identificació i comprensió política de les violències masclistes, així com trencar el silenci davant el viscut i construir espais d'autocura digital, és fonamental perquè joves i adults habitin espais online i offline lliures de violència.



# CONCEPTES

---

## **BODY-SHAMING**

Avergonyir o burlar-se d'una persona per la seva aparença.

---

## **CIBERASSETJAMENT O CIBERBULLYING**

Agredir de forma reiterada una persona a través de mitjans digitals amb missatges, imatges o vídeos per atacar la seva autoestima i dignitat.

---

## **CIBERFLASHING**

Enviament de fotos dels genitals (“fotopolles”) sense consentiment.

---

## **COSMETICORÈXIA**

Obsessió per les rutines d'skincare.

---

## **CRACKEIG DE COMPTES**

Entrar en els comptes i perfils digitals de manera fraudulenta amb l'objectiu de fer mal.

## DEEPPAKES

Creació de vídeos o imatges falses, sovint amb intel·ligència artificial amb finalitat de manipular o humiliar.

---

## DOXING

Publicació d'informació personal d'algú amb intenció de fer mal.

---

## GAS LIGHTING

Utilitzar informació falsa o distorsionada per confondre la dona i fer-li creure que s'ha tornat boja i que pateix imaginacions.

---

## GHOSTING

Fer servir el silenci o la ignorància com a forma de càstig, manipulació o control emocional.

---

## GROOMING

Ciberassetjament pedòfil. Actituds i actuacions enganyoses dutes a terme per part d'un adult per tal d'obtenir la confiança d'un menor d'edat i obtenir-ne favors sexuals.

---

## INDUCCIÓ AL FEMINICIDI

Convidar o pressionar cap al suïcidi a través de les xarxes socials. Repetir a una dona que hauria de desaparèixer o estar morta.

## **MISOGINIA**

forma de violència masclista que es basa en l'aversion, l'odi, el menyspreu, la denigració o cosificació de les dones.

---

## **ROOTEJAR**

Instal·lació de softwares espies per controlar o espiar la parella.

---

## **SEXPREADING**

Difusió sense consentiment de continguts sexuals.

---

## **SEXTORSIÓ**

Xantatge amb imatges o vídeos íntims, a canvi de favors econòmics o sexuals.

---

## **STALKING DIGITAL**

Vigilància i persecució persistent en línia.



# DADES

---



Les violències digitals afecten majoritàriament a la població jove (especialment dones).

---



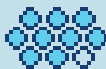
Es calcula que el 90% dels casos de violència ja tenen una part digital.

---



1 de cada 5 dones experimenta alguna forma de violència masclista digital al llarg de la seva vida.

---



9 de cada 10 dones no denuncia.

---





F#:@!

Insults, calumnies, accés a comptes sense consentiment, amenaces, vigilància, desprestigi, xantatge o inducció al feminicidi, són de les violències digitals més esteses.

---



El 80% de les dones que han patit violències masclistes digitals ha tingut impactes psicològics, com por, ansietat o depressió.

---



A les aplicacions de cites, s'observa que gairebé el 60% de les dones s'han sentit pressionades per tenir sexe.

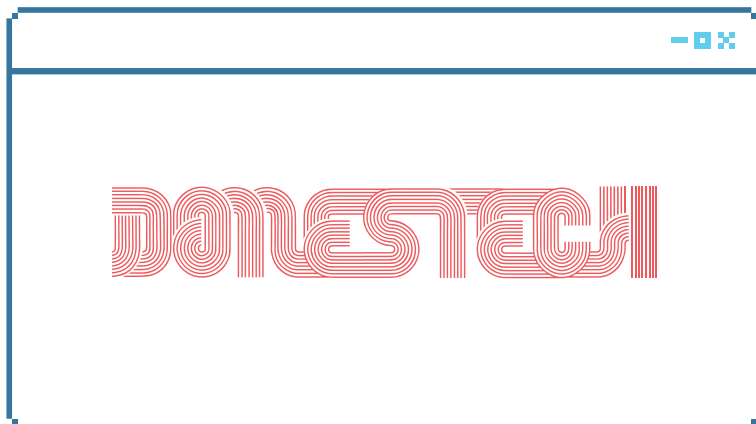


# RECURSOS

---

## DONESTECH

És un col·lectiu ciberfeminista que investiguen i formen en tecnologia, gènere i seguretat digital. Donestech és el motor i principal impulsor d'expertesa digital, d'on parteix Fembloc com a línia digital de suport, recerca i formació de les violències digitals, i F5 que suma accions de sensibilització, formació i materials pràctics com el kit d'autodefensa.



## FEMBLOC

És un projecte sense ànim de lucre format per expertes en autodefensa i seguretat holística amb perspectiva feminista i interseccional. Comptem amb expertes de seguretat digital: tecnòlogues, advocades i psicòlogues i inclouen una línia d'atenció feminista que proporciona assessorament i acompanyament a:

- Dones i persones LGTBQ+ que reben violències LGBTIfòbiques, Violències Masclistes Digitals o discurs d'odi.
- Organitzacions o col·lectives de la societat civil que reben violències LGBTI-fòbiques, Violències Masclistes Digitals o discurs d'odi.
- Les amigues, familiars i persones de l'entorn per donar suport davant d'aquestes violències.
- Les professionals del circuit d'atenció a Violències Masclistes que volen assessorar-se sobre aquestes violències.



## F5

### STOP VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

La campanya o moviment F5 per una xarxa lliure de violències masclistes online, és una xarxa de suport contra les violències digitals amb eines d'autodefensa digital amb Fembloc i Donestech.



## EL PEP

ElPep.info és un projecte de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, coordinat per la [Subdirecció General de Drogodependències](#), per potenciar la difusió dels missatges preventius relacionats amb les drogues (alcohol, tabac, porros i pantalles), i reduir comportaments de risc dels joves -en aquest cas- d'entre 14 i 17 anys.



## DONESTECH

[Notícies | dones i noves tecnologies | codi lelaa](#)

[Kit d'autodefensa feminista digital](#)

## FEMBLOC

[@fembloc\\_](#)

643528573

[atencio@fembloc.cat](mailto:atencio@fembloc.cat)

[Guia desconnecta de la teva exparella](#)

## F5 STOP VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

[@stopvmo](#)

[Violències digitals](#)

[Esborrat d'imatges](#)

## EL PEP. INFO

[drogues.salut@gencat.cat](mailto:drogues.salut@gencat.cat)

[Addiccions](#)

# RECOMANACIONS

---

## SERIES

Por trece razones [2017]  
Intimidación [2022]  
Ángela [2024]  
Generació click [2024]  
Querer [2024]  
Adolescence [2025]  
Pubertat [2025]

---

## DOCUMENTALS

Audrie i Daisy [2016]  
Els escombriaires de les xarxes [2018]  
Backlash: misoginia en l'era digital [2022]  
Generació porno [2023]  
No estás sola: La lucha contra la manada [2024]

---

## PEL·LÍCULES

Hater [2020]

---

## TEATRE

Jauría [2024]



# SI PATEIXES VIOLÈNCIA...

---

## Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)

C/Generalitat de Catalunya, 7 (Gavà)

93.263.92.22

[siad@gava.cat](mailto:siad@gava.cat)

@gavaesdona

---

## Telèfon 24 h contra la violència masclista

900 900 120

---

## Mossos d'Esquadra Gavà

Av. Eramprunyà 48-50

93 554.19.19

---

## Emergències

112





Ajuntament  
de Gavà



SERVEI  
D'INFORMACIÓ  
I ATENCIÓ  
A LES DONES  
DE GAVÀ

**900 900 120**

**Contra la violència  
masclista**

**Atenció 24 h**