MATERIALES INFORMATIVOS PARA EL USO Y EL ACCESO A LAS TICs

Financia:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ÍNDICE

- **Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)……. Pág 2 - 6**
- **Empleo Catilla y León (ECYL) ……..…… Pág 7 - 10**
- **Agencia Tributaria…….…… Pág 11 - 13**
- **Búsqueda de empleo "online" …….. Pág 14 - 17**
- **Ingreso Mínimo Vital (IMV) ……..... Pág 18 - 21**
- **Zoom (videollamadas y reuniones virtuales) …… Pág 22 - 33**
- **Información, sensibilización y prevención de la Violencia Digital de Género……. Pág 34 - 43**

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL

1. Solicitud de cita previa:

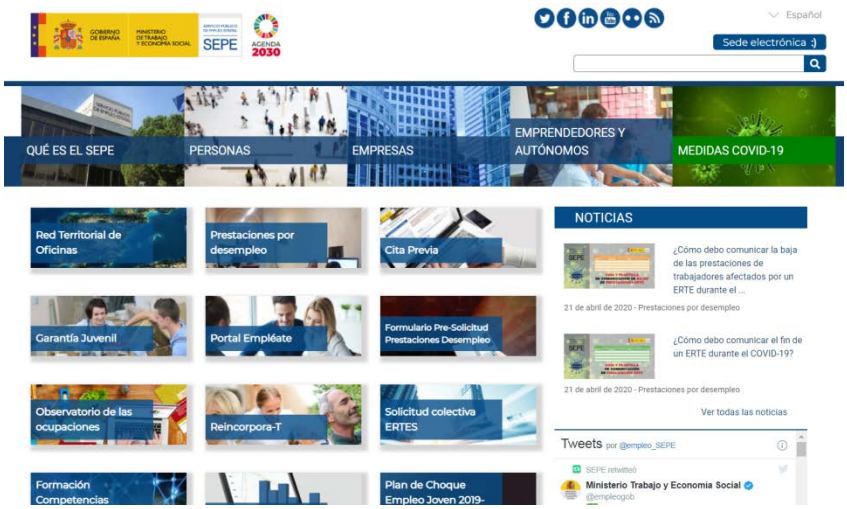
En esta ocasión no es necesario disponer de ningún certificado digital, ni de tener a mano el teléfono móvil, puesto que no es necesario acceder con ninguna clave al trámite.

- **Acceder a sede electrónica SEPE:** https://sede.sepe.gob.es/citaprevia/solicitudCitaPrevia.do

1.

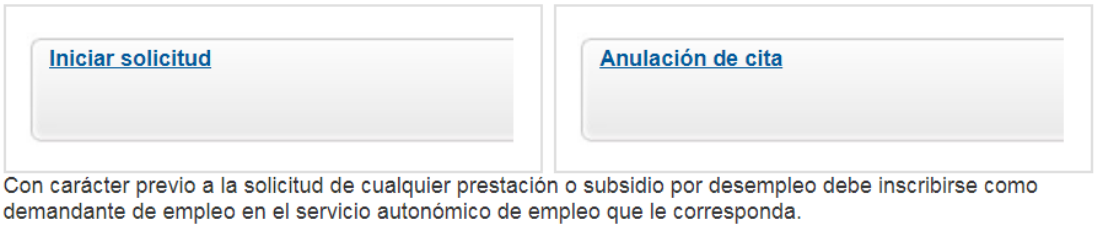
2.

3.



- Una vez se está dentro de la sede electrónica del SEPE, se accede al **trámite de Cita previa**:

- En este paso se puede seleccionar si el trámite es: Iniciar una solicitud de cita previa o de anulación de una cita:



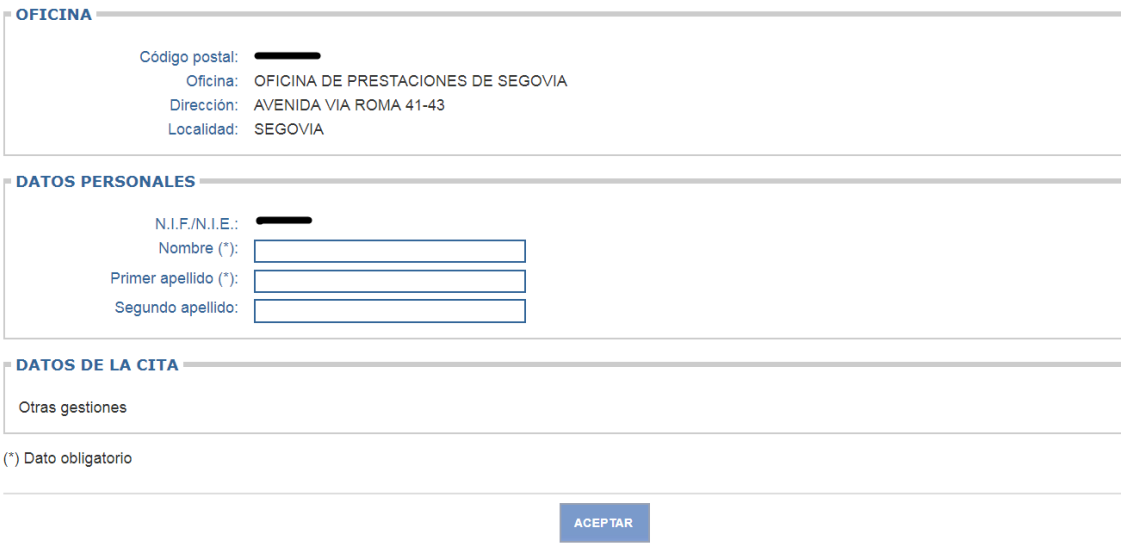
1. Iniciar solicitud:

En este paso se añaden los datos que solicitados y se selecciona la opción adecuada, dependiendo del tipo de trámite que se quiera realizar en la oficina.

El último paso es introducir, en el último recuadro, los números y letras que aparezcan en la imagen; hay que tener en cuenta si las letras están en mayúscula o minúscula. Si no se introducen correctamente aparecerá una nueva imagen y así sucesivamente hasta que sean introducidos adecuadamente.

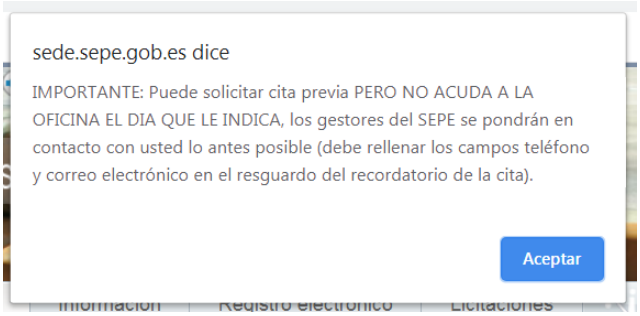
- **Confirmación** de la cita:

a. Es necesario introducir nombre y apellidos para que se genere la cita:



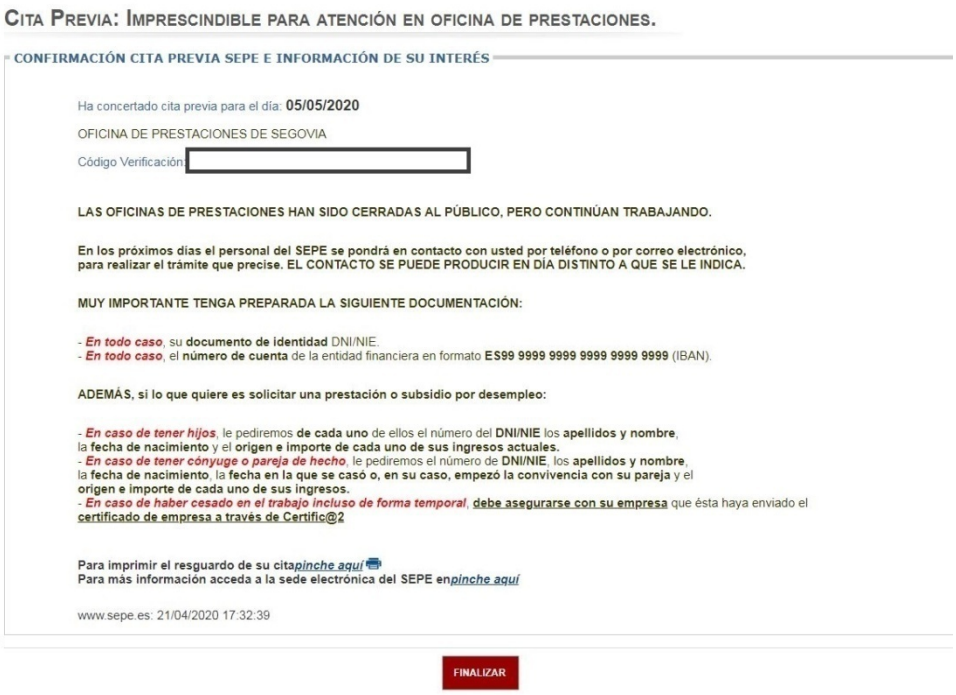
b. Posteriormente aparecerá un calendario para seleccionar día (de los que aparecen en verde) y hora disponible para nuestra cita, debemos de seleccionar ambos y el botón *ACEPTAR*:

c. Tras pulsar *confirmar* nos aparece un recuadro con el siguiente mensaje que debemos *aceptar*:

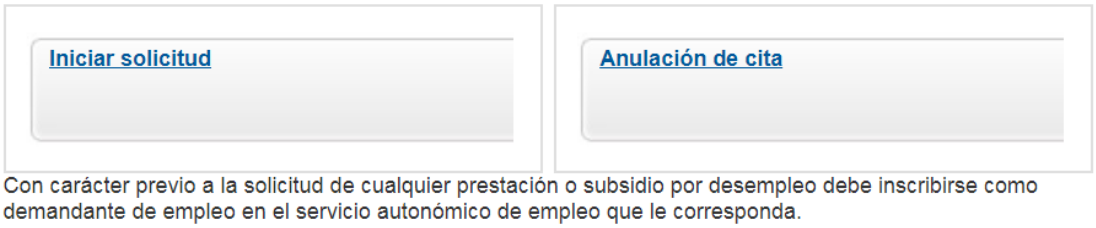


d. Tras pulsar “aceptar” aparece una pantalla con los datos de la cita (es recomendable anotar fecha y hora). Debemos de introducir nuestros datos de contacto para que se pongan en contacto con nosotros/as desde la oficina de empleo, en la fecha seleccionada para nuestra cita (NO HAY QUE ASISTIR A LA OFICINA). Y seleccionar *Confirmar*.

Por último se nos abrirá una pantalla con un número de verificación (recomendable anotarlo). Además nos da determinada información para tener preparada determinada documentación para el día de la Cita que se acaba de solicitar. Aquí pulsamos *FINALIZAR*:



2. *Anular una cita previa:* Realizamos los 3 primeros pasos hasta la pantalla:

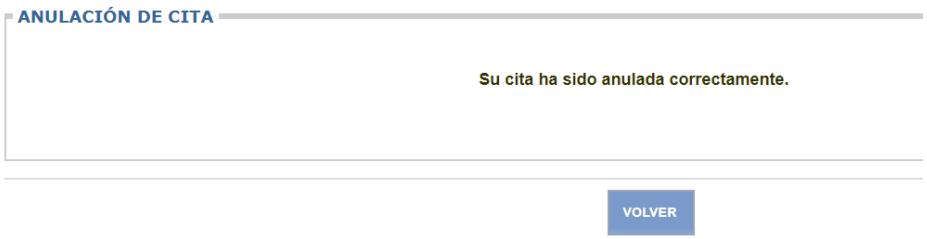


En ella seleccionamos la opción *Anulación de cita.*

1. Tras pulsar "anulación de cita" se introducen los datos solicitados y seleccionamos *ANULAR*:

2. Aparece un mensaje solicitando confirmación, seleccionamos *ANULAR*:

3. Por último el sistema nos asegura que nuestra cita ha sido cancelada:



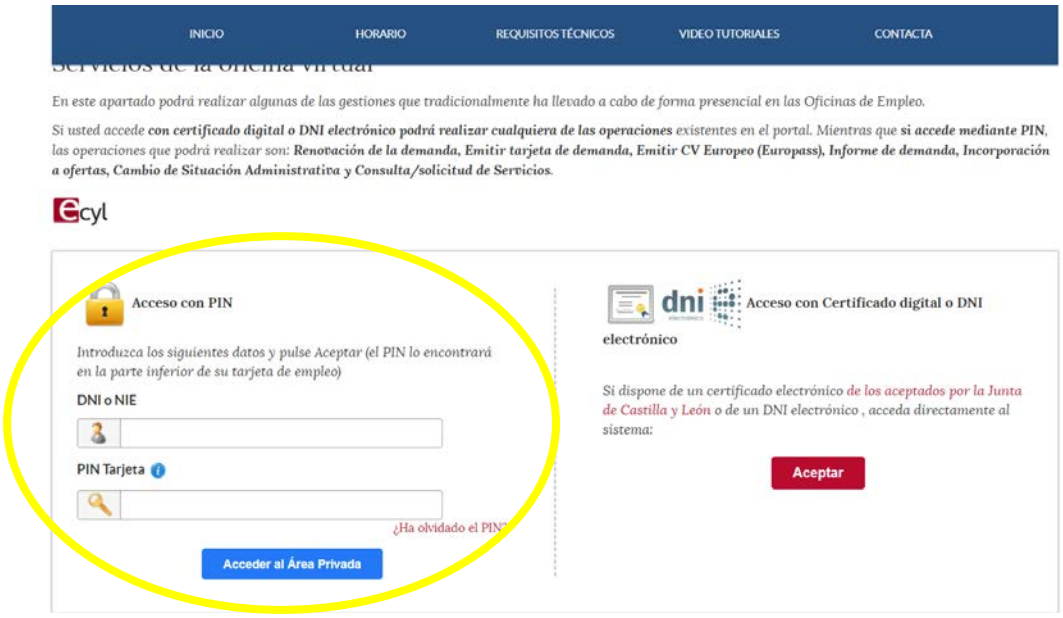
ECYL - TRÁMITES QUE SE PUEDEN REALIZAR ONLINE

1. Renovación de la demanda de empleo:

VIDEO TUTORIAL:
https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/guias.do?srvc=videorenovacion

2. Inscribirse en ofertas de empleo que gestiona la oficina de empleo:

El acceso a la Oficina Virtual puede hacerse desde la página de empleo del ECyL: https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/comprobarPIN.do?srvc=mostrarLeerDni&tpdstn=2



¿Qué es el PIN y dónde puedo consultarlo?
El PIN es una serie de números y letras que aparecen en la parte inferior izquierda de la tarjeta de demanda de empleo (DARDE)

¿Cómo puedo recuperar el PIN?
Puede ser recuperado a través del correo electrónico, que debe ser el mismo que facilitó en su inscripción en la Oficina de Empleo
Si no tienes correo electrónico pero dispone del PIN que tenía en el momento anterior a la última renovación de empleo, también puede recuperarlo a través del PIN anterior
Para ello debe de seleccionar donde indica *¿Ha olvidado en PIN?* (parte inferior izquierda del *Acceso con PIN*)

VIDEO TUTORIAL:
https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/guias.do?srv c=videorecuperaPIN

3. Darse de alta como demandante de empleo y solicitar la prestación por desempleo

Si es la primera vez que accede al área privada se abrirá una pantalla emergente en la que se solicita la aceptación de los términos y condiciones legales.

El Alta se realiza en la opción *Cambio de situación Administrativa.*

1. Se elige la nueva situación *ALTA*, se contestan tres preguntas y se confirma la modificación de los datos pulsando sobre el botón *Cambiar Situación.*

2. Una vez confirmada la modificación se abrirá un documento PDF con la solicitud de la transacción electrónica y el contenido de la operación realizada. Conviene guardarlo o imprimirlo, como justificante de la operación.

Si la operación se ha realizado correctamente se visualizará un nuevo DARDE (PIN de acceso), que conviene apuntar, imprimir o guardar.

Si nunca ha estado inscrito como demandante de empleo o lleva más de cinco años en baja, podrá solicitar el ALTA DE SU DEMANDA DE EMPLEO rellenando el FORMULARIO DE ALTA del siguiente enlace:

https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/formularioAlta.do?srvc=inicio

VIDEO TUTORIAL:

https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/guias.do?srvc=videoCambioSituacion

4. Contacto por teléfono o por correo electrónico:

Si no puede hacerlo en la Oficina Virtual puede contactar con su Oficina de Empleo, por correo electrónico o por teléfono, indicando su nombre, teléfono, DNI y dirección. En su Oficina de Empleo, le inscribirán y le enviarán la tarjeta de demanda a su domicilio

- Sede electrónica del SEPE → CITA PREVIA (explicada anteriormente).
- Por correo electrónico: ecylsegovia@jcyl.es
- Por teléfono:

  Para toda España: 900 81 24 00 / Segovia: 921 750 498

OTROS TRÁMITES ONLINE
OFICINA DE EMPLEO DE CASTILLA Y LEÓN

1. Oficina virtual ECYL:

Para las personas inscritas como demandantes de empleo, en Castilla y León, existe la posibilidad de realizar varios trámites a través de la **OFICINA VIRTUAL**.

https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/index.do

Formulario de alta como demandante de empleo:
Para darse de alta como demandante de empleo, el ECYL tiene habilitada una opción online y evitar el desplazamiento a la oficina. Se puede realizar a través del siguiente enlace:
https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/formularioAlta.do?srvc=inicio

Para acceder a otra información, es necesario estar dado de alta como demandante de empleo y disponer de la "tarjetablanca", en ella se encuentra una clave PIN que, junto al número de DNI o NIE, permite acceder a este ***Área Privada***.

https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/comprobarPIN.do?srvc=mostrarLeerDni&tpdstn=2

Trámites dentro del área privada:

1. Consulta de datos de inscripción en el ECYL.
2. Consulta de Fecha de la próxima renovación.
3. Visualización de la tarjeta de demanda de empleo.
4. Renovación de la demanda en la fecha establecida:

   En el siguiente enlace se puede consultar un video tutorial en el que, paso a paso, indica cómo hacer este procedimiento.

   https://empleocastillayleon.jcyl.es/oficinavirtual/guias.do?srvc=videorenovacion

   * Durante el estado de alarma la renovación se realizará de manera automática.
5. Recuperación del PIN en caso de olvido.
6. Obtención de un duplicado o copia de la propia tarjeta de demanda de empleo.
7. Obtención de dos informes, el de demanda y el CV Europass, en formato PDF o compartir por WhatsApp etc.

Buscador de ofertas de empleo:

En la zona para *búsqueda de ofertas* de la web del ECYL podemos encontrar diferentes ofertas de empleo y filtrarlas por provincia.
Aquellas ofertas que publica directamente el ECYL tendrán habilitada una opción para poder realizar una inscripción. Siempre que se esté inscrito como demandante de empleo y se tenga acceso al *área privada* mencionado anteriormente.

https://empleo.jcyl.es/web/jcyl/Empleo/es/PlantillaBuscadorContenidos/1284216458054/OfertasEmpleo/1284730327149/_?p0=false&p2=OfertasEmpleo&tituloc=true&q=&aceptar=Buscar

2. Aplicación móvil ECYL:

También existe una aplicación para el teléfono móvil desde la que se puede acceder a los trámites mencionados anteriormente, de manera más cómoda.

Buscando la palabra "ECYL" en Play Store (para los que tienen teléfono con sistema operativo Android) o en App Store (si tienen sistema operativo iOS) se puede descargar.

¿Qué es la APP "Ecyl" y cómo instalarla en mi teléfono?:

https://empleo.jcyl.es/web/jcyl/Empleo/es/Plantilla100/1284383527269/_/_/_

TRÁMITES ONLINE AGENCIA TRIBUTARIA

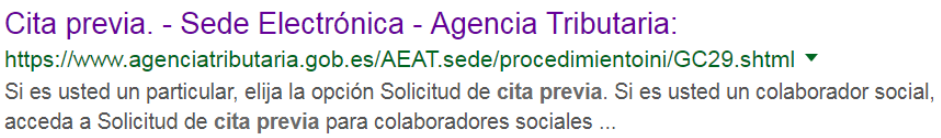
1. Solicitud de cita previa:

En esta ocasión no debemos disponer de ningún certificado digital o tener a mano el teléfono móvil, puesto que no será necesario acceder con una clave al trámite

- Acceso a la sede electrónica de la agencia tributaria:

1.

2.



Una vez accedemos a la página principal de la Agencia Tributaria podemos seguir los pasos que nos indican en la **guía que tiene elaborada y publicada en el siguiente enlace**:

https://www.agenciatributaria.es/AEAT.internet/Inicio/Ayuda/_comp_Consultas_informaticas/Categorias/Otros_servicios/Cita_previa/Peticion_de_cita_previa_a_traves_de_internet/Peticion_de_cita_previa_a_traves_de_internet.shtml

Se debe de tener en cuenta en ocasiones no se realizan atenciones presenciales y la cita que se solicita es para recibir una llamada telefónica. Lee con atención la información que aparece en pantalla, ahí pondrá si debes o no de acudir a la oficina.

2. Declaración de la renta:

La Agencia Tributaria facilita la realización de la declaración de la renta telefónicamente, para contar con el apoyo técnico del personal de la administración. A esto le denomina **"Plan le llamamos"**

Para solicitar cita en esta modalidad se debe de seguir los pasos indicados en el siguiente enlace:

https://www2.agenciatributaria.gob.es/wlpl/BUCV-JDIT/AutenticaDniNieContrasteh?ref=%2Fwlpl%2FTOCP%2DRENT%2FIdentificacion

Hay excepciones, situaciones para las que no es válida esta modalidad:

¿A quiénes no se les puede confeccionar su declaración de Renta en el Plan Le Llamamos?

No se confeccionan las declaraciones de Renta que estén en alguna de las siguientes situaciones:

- Arrendamiento de inmuebles (más de 1 inmueble y/o contratos de alquiler) y alquileres turísticos con plataforma.
- Actividades profesionales o empresariales en estimación directa.
- Ganancias y pérdidas patrimoniales derivadas de transmisión de inmuebles incluida la vivienda habitual, acciones u otros bienes.
- Transmisión en 2019 de bienes que se hayan adquirido por herencia o donación.

No se confeccionan declaraciones complementarias de ejercicios anteriores.

Una vez se dispone de Cita Previa hay determinada **información y documentación de la que debemos de disponer el día que se reciba la llamada**:
(https://www.agenciatributaria.es/AEAT.internet/cita.shtml)

1. Número de Referencia: https://www2.agenciatributaria.gob.es/wlpl/BUCV-JDIT/AutenticaDniNieContrasteh?ref=%2Fwlpl%2FDABJ%2DREN0%2FDistribuidorReferenciaServlet
2. Número de DNI de todas las personas que aparezcan en la declaración.
3. Número de IBAN de cuenta bancaria.
1. Las referencias catastrales de todos los inmuebles de su propiedad o en los que viva de alquiler o en otras circunstancias (Recibo del IBI).
2. Importe de las cuotas satisfechas a sindicatos y de las cuotas satisfechas a colegios profesionales (si la colegiación es obligatoria).
3. Justificante de las cantidades percibidas por seguros cancelados y que hayan sido contratados antes del 31 de diciembre de 1994.
4. Cualquier justificante que pudiera dar derecho a deducciones autonómicas u otro beneficio fiscal. Así:
   - Si vive en un inmueble alquilado necesita el NIF del arrendador y cantidades pagadas por el alquiler.
   - Por adquisición de vivienda habitual con ampliación del préstamo: saldos pendientes de amortizar del préstamo original.
   - Con hipoteca: recibos de los seguros.
   - Por donativos: los justificantes, etc.

Además, de los datos señalados anteriormente, debe preparar los documentos que se indican a continuación solo para el tipo de renta o rentas que el contribuyente haya percibido durante el año 2019 y que no se encuentren imputados en los datos fiscales disponibles.

Rendimientos de trabajo - Certificado emitido por el pagador.
Documentación relativa al despido o cese: importe de la indemnización, fecha de acuerdo del despido o cese, de aprobación del expediente de regulación de empleo o de apertura del período de consultas a la autoridad laboral, en caso de despido colectivo.

Rendimientos del capital inmobiliario
Hace referencia a alquileres de pisos, locales, plazas de garaje…de los que sea propietario o usufructuario. Debe preparar una relación y justificantes de ingresos (contratos…) y gastos deducibles (facturas…). No se confeccionan declaraciones de Renta con alquileres turísticos con plataforma.

Rendimientos del capital mobiliario
Tenga preparados los certificados de empresas, entidades financieras y de seguros, contratos, recibos de gastos, etc… de los que haya percibido este tipo de rentas.

Rendimientos de actividades económicas en estimación objetiva (módulos)
Documentos acreditativos de los elementos o parámetros de la actividad utilizados durante el año. Según la actividad, por ejemplo, personal empleado, consumo de energía eléctrica, superficie del local, potencia fiscal del vehículo, ingresos, libros de bienes de inversión, etc.

Ganancias y pérdidas patrimoniales
Documentación de fondos de inversión, premios y derechos de suscripción Justificante subvenciones percibidas.

Regularización
Por devolución de intereses percibidos de cláusulas suelo: certificado de la entidad financiera indicando los ejercicios a los que corresponde el interés excesivo cobrado por cláusulas suelo nulas.

¿CÓMO BUSCAR TRABAJO CORRECTAMENTE A TRAVÉS DE WHATSAPP Y DEL CORREO ELECTRÓNICO?

Cada día es más frecuente que nuestra búsqueda de empleo se haga a través del correo electrónico y de Whatsapp. Esta búsqueda de empleo se puede hacer de dos maneras:

1. Vemos una **oferta de empleo** a la que nos interesa enviar el CV.
2. Hacemos una **autocandidatura**. O lo que es lo mismo, enviamos nuestro CV a una empresa en concreto, a pesar de no haber visto una oferta de empleo. Se envía con la intención de optar a un futuro puesto de trabajo vacante y puedan avisarnos.

En ambas situaciones hay varias cosas que hay que **tener en cuenta:**

1. Debemos dar una **apariencia profesional**:
   - La **dirección de correo electrónico**: debe de tener nuestro nombre correctamente escrito, NO utilizar un email con nombres graciosos, informales, etc. Además debe de ser fácil de escribir y leer.
   - La **imagen de perfil de WhatsApp** debe de ser profesional, que de la información adecuada de nosotros mismos, como profesional.

2. El **lenguaje** y el vocabulario debe de ser adecuado: intenta asegurarte de que no hay faltas de ortografía y utiliza un lenguaje correcto y respetuoso. Piensa que va a ser la primera impresión que se van a llevar.

3. No olvides hacer una **pequeña presentación**: cómo te llamas y porque te pones en contacto con la empresa: piensa que en muchas ocasiones tienen más de una oferta de empleo, en puestos de trabajo diferentes y es imprescindible explicar para que contactas con ellos (haz referencia al puesto de trabajo que te interesa, dónde has visto la oferta, etc.).
   Ejemplo:
   Buenos días.
   Mi nombre es _____ y me pongo en contacto con ustedes para mostrarles mi interés en una oferta de empleo que he visto publicada en _____.

4. Aprovecha para explicar, brevemente, **por qué te interesa el puesto**:
   Ejemplo 1, si tengo experiencia en el puesto:
   Como verá en mi currículum adjunto, tengo una amplia experiencia en el sector y me encantaría seguir desarrollándome profesionalmente.
   Ejemplo 2, si NO tengo experiencia en el puesto:
   Soy una persona comprometida y con ganas de desarrollarme profesionalmente en este sector.

5. Menciona tu **disponibilidad y agradecimiento:**
   Ejemplo:
   Espero tener la oportunidad de realizar una entrevista y quedo a la espera de sus noticias.
   Estoy a su disposición para otra información que necesiten.
   Gracias por su tiempo.
   Reciba un cordial saludo.

6. Si escribes **un correo electrónico**, también debes de tener en cuenta el escribir un "**Asunto**" en el espacio reservado para ello: es recomendable utilizar el nombre del puesto de trabajo al que te presentas, seguido de tu nombre y apellidos:
   Ejemplos:
   "Albañil. María Luisa", "Personal de limpieza. José Antonio", etc.

   Es importante que el archivo de tu currículum se llame de la misma manera, es una forma de destacar y diferenciarte. La empresa verá antes tu currículum y será de los primeros que leerá.

7. Hay que cuidar el **formato en el que enviamos el currículum**.
   Lo más adecuado es que vaya en formato **PDF,** es un documento que indica más profesionalidad. Por otro lado, los documentos en formato Word cambian dependiendo del dispositivo en el que se revisan y puede aparentar menos interés en dar buena impresión.
   Si se envía en formato de imagen asegúrate de que se ve correctamente, se leen todos los datos escritos y no aparece un fondo (mesa, edredón, etc… sobre el que ponemos el currículum al hacer la foto).

8. Para hacer **modificaciones en el currículum** NO lo hagas escrito sobre el documento, aparenta dejadez y poca profesional. El currículum debe de ser un documento con una apariencia cuidada.
   Las modificaciones deben realizarse en el propio documento, con el teléfono, ordenador o dispositivo del que dispongamos.

9. **Revisa diariamente** el correo electrónico y el WhatsAap, si la empresa está interesada en ti contactará contigo, es poco profesional tardar varios días en dar respuesta.

CARTA DE PRESENTACIÓN

A la hora de enviar un correo electrónico, un mensaje o un WhatsApp para solicitar una entrevista para un puesto de trabajo, es conveniente que, junto a tu currículum, envíes una **carta de presentación**. Marcará la diferencia con otras personas candidatas al puesto.

La carta de presentación es un documento que se puede enviar en formato PDF o como texto en el correo electrónico que enviamos, a modo de mensaje.

En esta carta haremos una **pequeña presentación laboral nuestra, de manera que no repitamos lo que ya aparece en el currículum pero destaque nuestras cualidades y nuestro interés por el puesto de trabajo**.

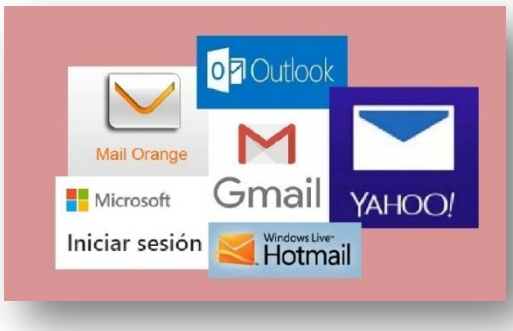
Esta carta debe de tener varias partes:

- **Saludo inicial.** Indica, si lo sabes, el nombre de la persona a la que va dirigido. Si no lo sabes hazlo de manera general, pero NO pongas "a quien pueda interesar", es poco personal.

Ejemplo 1: "Apreciado/da D./Dña. Alberto/Sandra."
Ejemplo 2: "Apreciados/as Señores/as."
Ejemplo 3: "A la atención del Departamento de Recursos Humanos."

- **Presentación.** Tienes que identificar el motivo por el que envías el correo, indicando qué trabajo estás solicitando y dónde viste la oferta de trabajo. Si puedes haz referencia a la empresa concreta, personaliza el mensaje.

Ejemplo 1: "Con referencia al puesto anunciado en fecha___ en la web ___ solicitando un camarero a jornada completa, me pongo en contacto con usted para presentar mi candidatura. Como verá en mi currículum adjunto, tengo una amplia experiencia en el sector de la hostelería. Me gustaría desarrollarme profesionalmente en su empresa___, como referente en el sector….."



- **Cualidades y objetivos profesionales.** Ahora tienes que destacar tus cualidades.

Ejemplo 1: "De mi trayectoria, destacaría los siguientes elementos que me cualifican para el puesto anunciado:

- *6 años como camarero de sala.*
- *Amplia experiencia en el trato directo con el cliente.*
- *Tengo facilidad para el trabajo en equipo.*
- *Tengo movilidad geográfica en toda la provincia.*

- A continuación, menciona tu **disponibilidad y agradecimiento**.

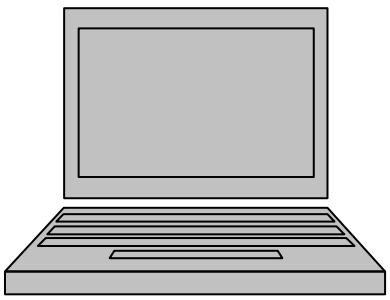
Ejemplo 1: "Espero tener la oportunidad de poder hablar con usted mi solicitud en una entrevista personal.
Quedo a la espera de sus noticias y estoy a su disposición para cualquier información adicional que necesiten.
Gracias por su tiempo e interés."

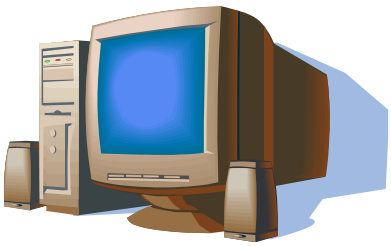
- **Despedida.** Para terminar, despídete de forma educada, como por ejemplo: "Atentamente" o "Cordialmente", y añade tu nombre y forma de contacto.

Ejemplo: Juan García
Segovia
Teléfono: 600.00.00.00
Email: juan_garc@iculum.com

Recuerda indicar en el **asunto del correo electrónico** tu nombre, seguido del puesto de trabajo:

Ejemplo: "Dolores, auxiliar administrativo".





INGRESO MÍNIMO VITAL

El Ingreso Mínimo Vital es una prestación dirigida a prevenir el riesgo de pobreza y exclusión social de las personas que viven solas o están integradas en una unidad de convivencia y carecen de recursos económicos básicos para cubrir sus necesidades básicas. Opera como una red de protección dirigida a permitir el tránsito desde una situación de exclusión a una participación en la sociedad. Contendrá para ello en su diseño incentivos al empleo y a la inclusión, articulados a través de distintas fórmulas de cooperación entre administraciones.

Enlace al Real Decreto-ley 20/2020, de 29 de mayo, por el que se establece el ingreso mínimo vital.
https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-5493-consolidado.pdf

1. ¿En qué consiste esta ayuda social?

El Ingreso Mínimo Vital es una prestación no contributiva de la Seguridad Social que garantiza unos ingresos mínimos a quienes carecen de ellos. Se recibirá siempre que se cumplan los requisitos de acceso, como ocurre con el derecho a la pensión de jubilación o la prestación por desempleo, por ejemplo.

Se podrá solicitar desde el 15 de junio, aunque todas las que se pidan hasta el 15 de septiembre tendrán carácter retroactivo desde el 1 de junio.

2. Requisitos:

Los requisitos básicos son:

- Tener entre 23 y 65 años, o 18 años si hay menores a cargo.
- Tener **residencia legal y efectiva** en España de forma continuada durante el año inmediatamente anterior.
- Encontrarse en situación de **vulnerabilidad económica**, lo que se acredita teniendo en consideración el patrimonio y el nivel de ingresos y rentas.
- Haber solicitado previamente las prestaciones a las que se pudiera tener derecho.
- Que la **unidad de convivencia** este formada desde hace **un año**.
- Figurar inscritas como **demandantes de empleo**.
- Además de estos requisitos generales deberá reunir una serie de condiciones referidas a sus **circunstancias personales y/o a las de su unidad de convivencia.**

3. Acreditación de los requisitos:

1. Para acreditar la **identidad**: DNI, libro de familia, o certificado de nacimiento.
2. Para acreditar la **residencia legal en España**: inscripción en el registro central de extranjeros, tarjeta de familiar de ciudadano de la Unión Europea o autorización de residencia.
3. Para acreditar el **domicilio en España**: certificado de empadronamiento.
4. Para acreditar la **existencia de la unidad de convivencia**: certificado de empadronamiento o libro de familia, certificado del registro civil, o inscripción en el registro de parejas de hecho.
5. Para acreditar el **cumplimiento de los requisitos** de ingresos y patrimonio: lo realizará la entidad gestora
6. Para acreditar ser **demandante de empleo**: documento expedido por la administración competente o mediante acceso electrónico por parte de la entidad gestora.

4. ¿Cada cuánto se cobrará? mensualmente en 12 pagas.

El pago será mensual y se efectúa por transferencia bancaria a una cuenta del titular de la prestación. Es intransferible, no podrá ofrecerse en garantía de obligaciones, ni ser objeto de cesión total o parcial, ni de compensación o descuento, ni de retención o embargo.

5. ¿Es compatible con otros ingresos?

Sí. Mientras no se supere el tope establecido, la prestación es compatible con otros ingresos. Esto permite ampliar la cobertura de la prestación. No se dirige sólo a personas sin ningún ingreso o a personas desempleadas, sino también a personas y hogares con bajos ingresos y empleos precarios.

También será compatible con otras ayudas sociales como becas o ayudas para el estudio, ayudas por vivienda, ayudas de emergencia, y otras similares.

6. Obligaciones de las personas beneficiarias

Las obligaciones que asumen los perceptores de la prestación son:

a) Proporcionar la documentación e información precisa en orden a la acreditación de los requisitos y la conservación de la prestación, así como para garantizar la recepción de notificaciones y comunicaciones.

b) Comunicar cualquier cambio o situación que pudiera dar lugar a la modificación, suspensión o extinción de la prestación, en el plazo de treinta días naturales desde que estos se produzcan.

c) Reintegrar el importe de las prestaciones indebidamente percibidas.

d) Comunicar al INSS con carácter previo cualquier salida al extranjero tanto del titular como de los miembros de la unidad de convivencia, haciendo constar la duración previsible de la misma.

e) Presentar anualmente declaración correspondiente al Impuesto Sobre la Renta de las Personas Físicas.

f) Si no están trabajando y se encuentran capacitados para desarrollar una actividad laboral, figurar inscritos como demandantes de empleo.

7. Reintegro de prestaciones indebidamente percibas

Cuando mediante resolución se acuerde la extinción o la modificación de la cuantía de la prestación como consecuencia de un cambio en las circunstancias que determinaron su cálculo y no exista derecho a la prestación o el importe a percibir sea inferior al importe percibido, los beneficiarios de la prestación vendrán obligados a reintegrar las cantidades indebidamente percibidas, mediante el procedimiento establecido en el Real Decreto 148/1996, de 5 de febrero, por el que se regula el procedimiento especial para el reintegro de las prestaciones de la Seguridad Social indebidamente percibidas y en el Real Decreto 1415/2004, de 11 de junio, por el que se aprueba el Reglamento General de Recaudación de la Seguridad Social.

Serán responsables solidarios del reintegro de las prestaciones indebidamente percibidas los beneficiarios y todas aquellas personas que en virtud de hechos, omisiones, negocios o actos jurídicos participen en la obtención de una prestación de forma fraudulenta. A los responsables solidarios se les podrá exigir el principal, los recargos e intereses que deban exigirse al primer responsable, y todas las costas que se generen para el cobro de la deuda.

8. Duración:

El derecho a la prestación nace a partir del primer día del mes siguiente al de la fecha de presentación de la solicitud.

Se mantendrá mientras subsistan los motivos que dieron lugar a su concesión y se cumplan los requisitos y obligaciones previstos en la Ley.

- **Suspensión del derecho**

  a) Pérdida temporal de alguno de los requisitos exigidos para su reconocimiento.

  b) Incumplimiento temporal de las obligaciones asumidas al acceder a la prestación.

c) Cautelarmente en caso de indicios de incumplimiento de los requisitos establecidos o las obligaciones asumidas al acceder a la prestación, cuando así se resuelva por parte de la entidad gestora.

En todo caso, se procederá a la suspensión cautelar en el caso de traslado al extranjero por un periodo continuado o no superior a 90 días naturales al año, sin haber comunicado a la entidad gestora con antelación el mismo ni estar debidamente justificado.

d) Incumplimiento de las condiciones asociadas a la compatibilidad del ingreso mínimo vital con rentas de trabajo o actividad económica por cuenta propia.

e) Cualquier otra causa que se determine reglamentariamente.

- **Extinción del derecho**

a. Fallecimiento de la persona titular.
b. Pérdida definitiva de alguno de los requisitos exigidos.
c. Resolución de sanción.
d. Salida del territorio nacional sin comunicación.
e. Renuncia del derecho.
f. Suspensión de la prestación por tiempo superior a un año.
g. Incumplimiento reiterado de las condiciones de compatibilidad con otras rentas.
h. Cualquier otra causa que se determine reglamentariamente.

9. Simulador del ingreso mínimo vital :

Con este **simulador**, podrá comprobar si cumples los requisitos para recibir la prestación del Ingreso Mínimo Vital. No tramita la prestación, solo es informativo.

https://ingreso-minimo-vital.seg-social-innova.es/simulador

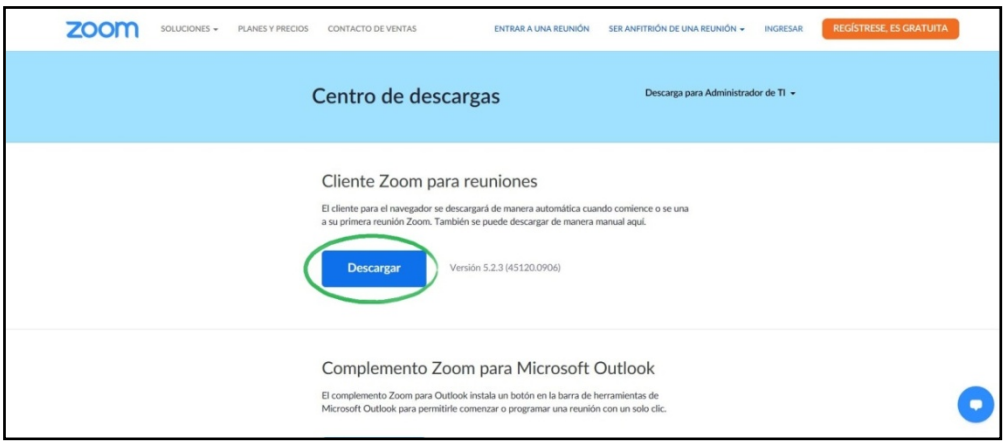
La **Seguridad Social** pone a disposición de las personas interesadas un **teléfono gratuito de información**, al que llamar para consultar dudas, etc:

900 20 22 22 (Atenciones en horario de 9:00 a 14:30).

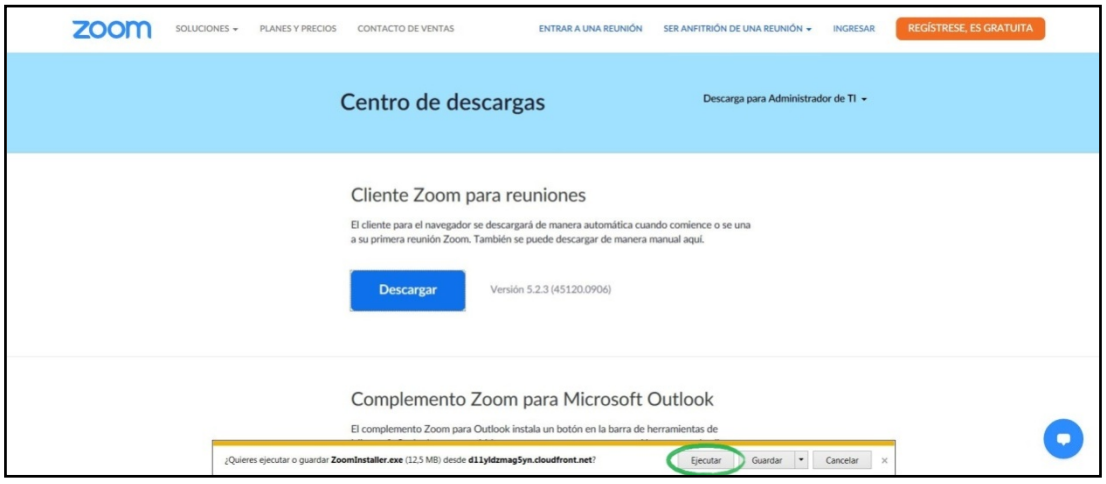
APLICACIÓN ZOOM

1. Instalación y uso de ZOOM en el ordenador:

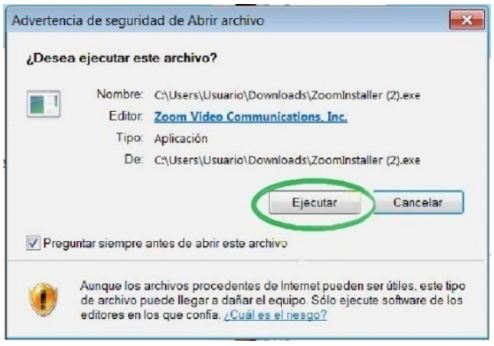
1. Accede al enlace: https://zoom.us/download
2. Seleccionar descargar en ***Cliente Zoom para reuniones***:



3. Debajo aparece un recuadro, se selecciona ***Ejecutar***



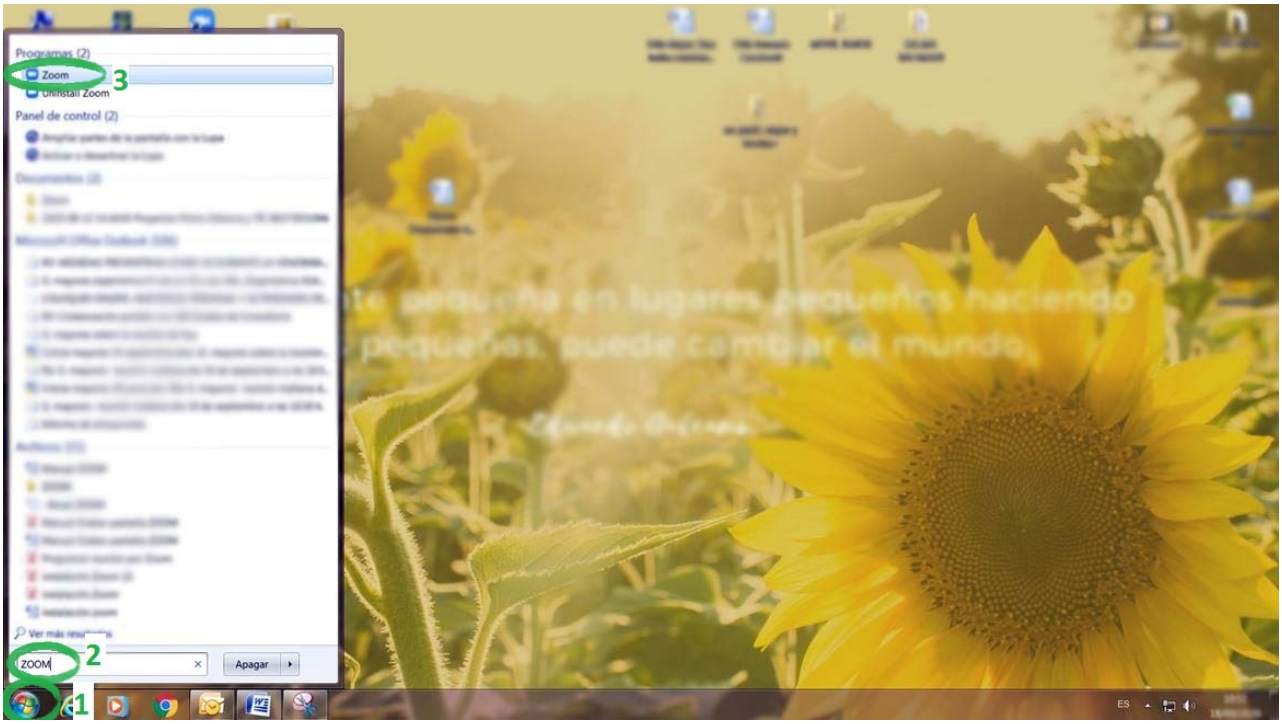
4. Dependiendo del ordenador, en ocasiones se abre otra pantalla; se selecciona ***Ejecutar***



2. Conectarse a una reunión

*No es necesario tener una cuenta o perfil en Zoom para conectarse a una reunión.

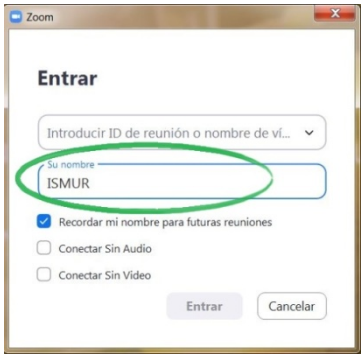
1. En el menú inicio del ordenador **(1)**, buscar ZOOM **(2)** y escoger el programa del listado **(3)**:



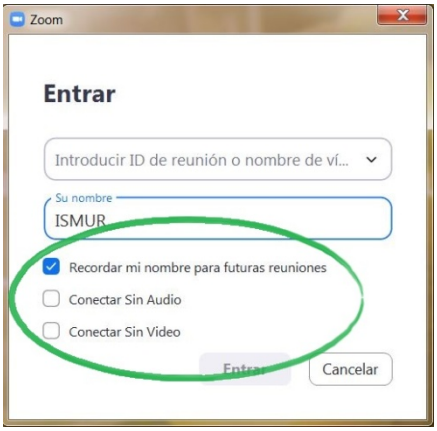
2. Se abre una pantalla y seleccionamos ***Entrar a una reunión***.

3. Introducimos ***ID de la reunión*** (sin guiones): cuando nos queramos incorporar a una reunión a través de zoom, es necesario que la persona que ha programado la reunión nos envíe un código *ID de la reunión* o un enlace para poder acceder desde el ordenador, a veces también una contraseña.

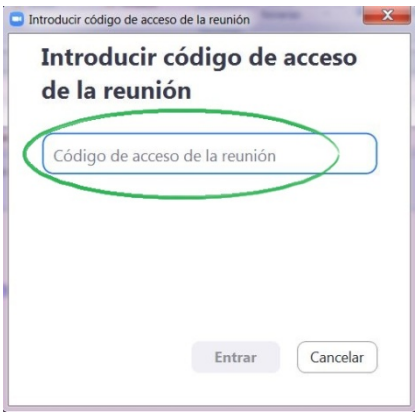
4. Introducir un ***nombre***: para que el resto de participantes sepa quién eres.

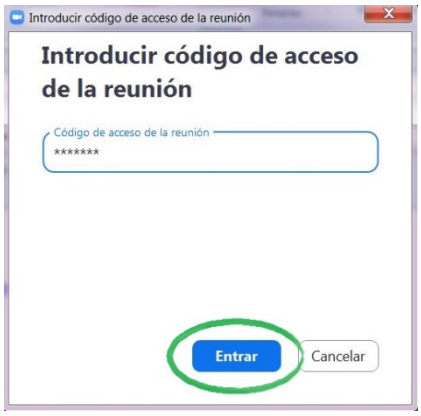


5. Elige si quieres que ese sea el nombre para otras reuniones (siempre tienes opción de modificarlo) y si quieres conectarte a la reunión SIN audio o SIN vídeo (se acepta la opción marcando el recuadro con el tick azul) y pulsar ***Entar***.

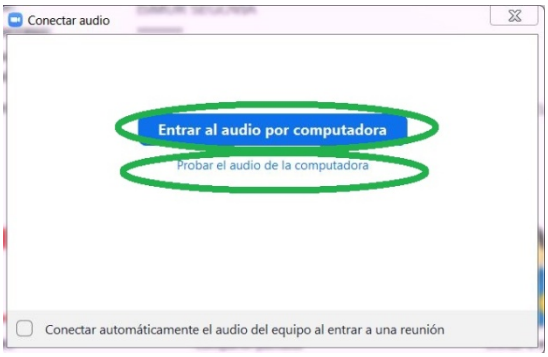


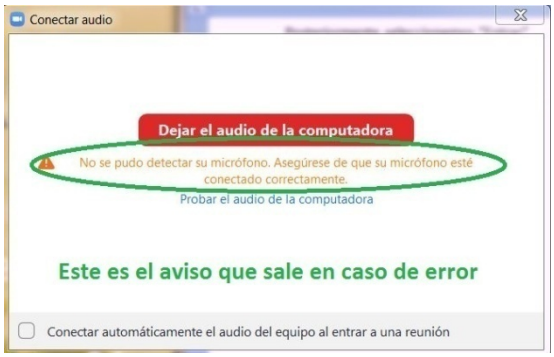
6. Se abre una nueva pantalla donde introducir, si lo solicitan, la contraseña. Posteriormente seleccionamos **Entrar**





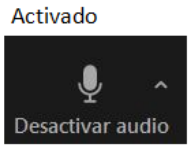
7. Antes de entrar en la reunión, Zoom comprueba que el audio y el micrófono funcionan correctamente, tanto si es el propio del ordenador como si son cascos, un micrófono, etc. Para ello está la opción ***Probar el audio de la computadora***, si funciona correctamente seleccionar ***Entrar audio por computadora***. En caso de haber algún error zoom avisa. Además existe la opción de ajustarlo posteriormente.

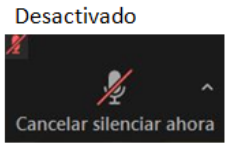




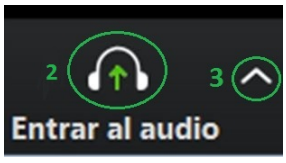
¡Ya estás en la reunión! En la barra que aparece en la parte de inferior de la pantalla tendrás todas las opciones y la información para interactuar con los demás participantes:

1. Indica el estado del ***audio*** del ordenador. Pulsando encima del icono se activa/desactiva:



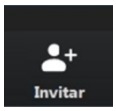


Si algo no funciona bien, saldrá marcado en rojo (1). Si no hay micrófono, etc. saldrá un indicador (2). En ambos hay acceso a un menú (3), desde donde hacer cambios y solucionar problemas.



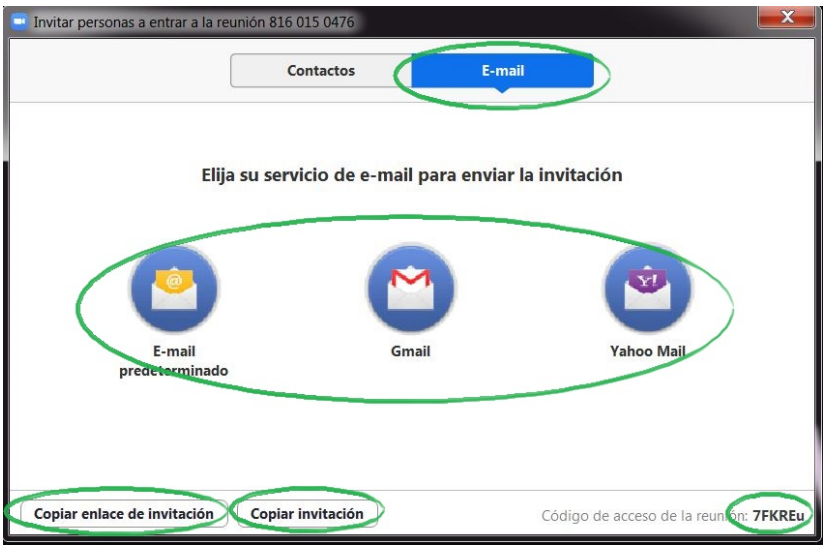
2. Indica si el ***vídeo*** está conectado (sin línea roja) o desconectado (con línea roja). Pulsando encima del icono lo podemos conectar/desconectar. Al igual que ocurre con el audio

3. Si pulsamos en este icono, ***Invitar***, podemos enviar los datos de la reunión a otra persona para que pueda conectarse. Dependiendo del ordenador, nos puede aparecer de una u otra manera:

- Directamente el icono ***Invitar*** 

- Teniendo que seleccionar el símbolo ∧ de ***Participantes*** y posteriormente "Invitar":

Posteriormente se nos abrirá una pantalla nueva:



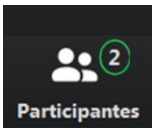
Seleccionamos la opción ***E-mail*** (arriba junto a *Contactos*):

- Podemos escoger, en función de la cuenta de correo electrónico que tengamos, si enviarlo a través de nuestro ***E-mail predeterminado*** (Outlook, Hotmail, etc.), de ***Gmail*** o de ***Yahoo Mail***.

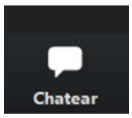
- Si queremos enviarlo a través de otro medio se puede ***Copiar enlace de invitación*** o ***Copiar invitación*** (que contiene más datos informativos a cerca de la reunión) y pegar esa información en el lugar a través del que queramos enviarlo (WhatsApp Web, Facebook, correo electrónico, etc.).

- Si se tiene alguna duda de cuál es la contraseña para acceder a la reunión, abajo a la derecha aparece ***Código de acceso a la reunión***.

4. Y 5. ***Participantes*** posibilita ver un listado de las personas que participan en la reunión y saber quiénes tienen conectadas el micrófono y/o el vídeo

El número indica el número de personas que participan 

Seleccionando donde pone *Participantes*

se abre, a la derecha, una columna, también con información del chat. Esta también aparece si se selecciona ***chatear***: 

1: Aquí aparecen las personas que están participando en la reunión.

2: Con símbolos nos indican si cada participantes tiene conectado, o no, el micrófono y el vídeo.

3: aquí aparecerán mensahes escritos que mande alguien conectado a la reunión

4: desde aquí podemos enviar un mensaje escrito

5: podemos adjuntar un archivo/documento.

5. Si se pulsa ***Compartir pantalla*** el resto de personas participantes podrán ver, en directo, la pantalla del ordenador desde el que se está conectado.
6. Zoom tiene opción de ***grabar*** la reunión (crea un vídeo). Se debe tener permiso de la persona que ha programado la reunión
7. ***Reacción*** sirve para incluir un emoticono, visible para todos.
8. ***Salir de la reunión*** para desconectar de la reunión. Si lo hace la persona que la programó puede finalizarla para todas las personas asistentes

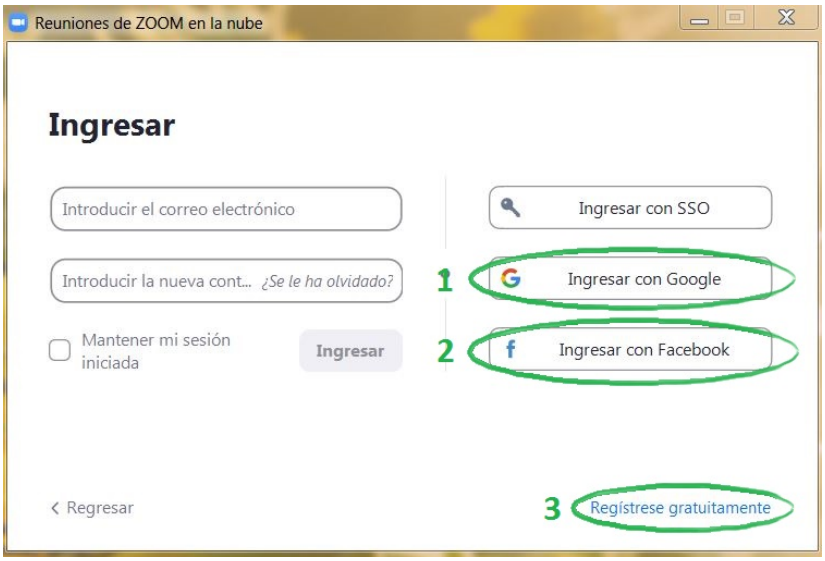
3. Programar una reunión:

Para programar una reunión por Zoom sí que es necesario tener una cuenta (perfil) en la aplicación (con usuario y clave).

CREAR UNA CUENTA EN ZOOM:

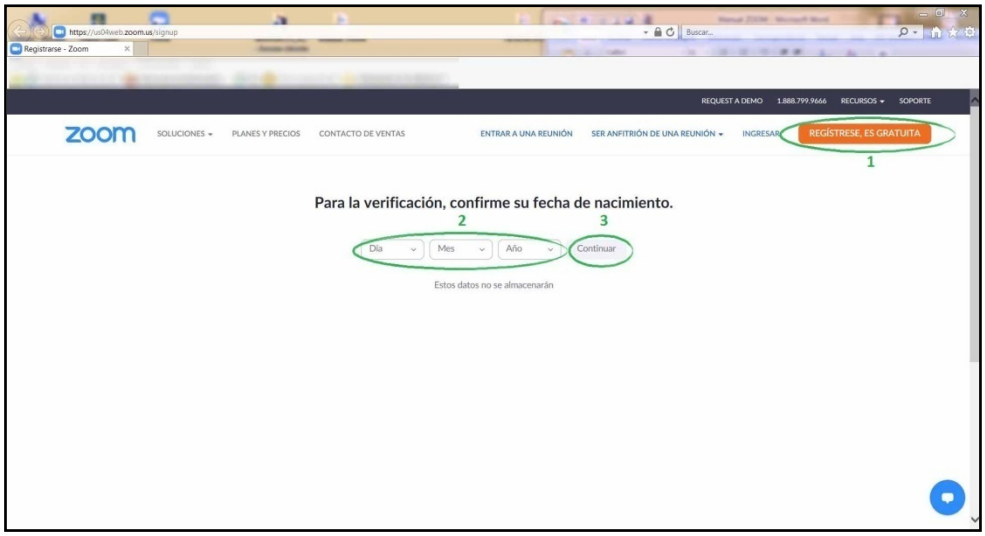
Se abre la aplicación en el ordenador, al igual que para conectarse a una reunión, pero en esta ocasión se selecciona ***Ingresar***

Una vez se abra la siguiente pantalla, hay varias opciones para registrarse:



1. Asociado a la cuenta de Google (Gmail).
2. Asociado al perfil de Facebook.
3. Registrarnos en la propia aplicación.

*Aunque indique “gratuitamente” únicamente en la última opción, registrarse a través de Google o de Facebook no tiene coste.

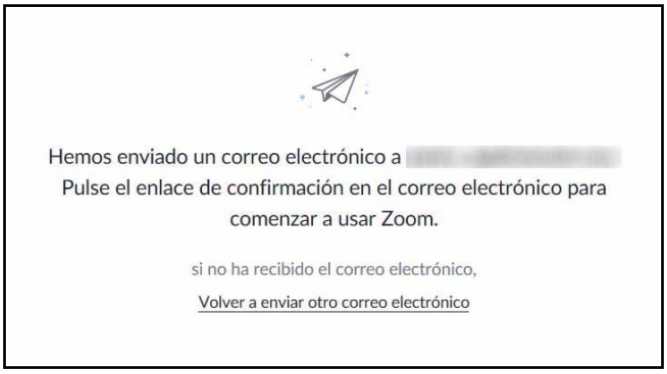


1. Asegurar que nos encontramos en el apartado ***Regístrese es gratuita***
2. Incluir fecha de nacimiento
3. Seleccionar ***Continuar***

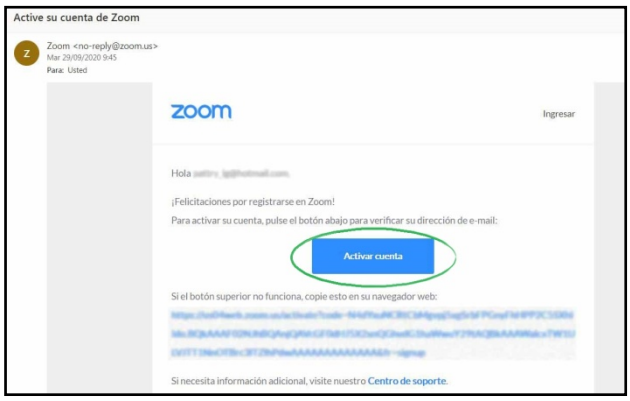
Para continuar con el registro, se incluye una dirección de correo electrónico (puede ser personal, de trabajo, etc.) y seleccionar ***Registrarse***:

Puede salir un aviso: si se selecciona la opción “Establecer preferencias, se puede escoger la periodicidad con la que deseamos recibir emails informativos de Zoom o, incluso, salir sin registrarnos.

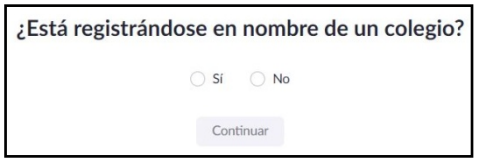
Necesario revisar el correo electrónico que se ha incluido anteriormente:



En el email se encuentra un **enlace** para finalizar la instalación:

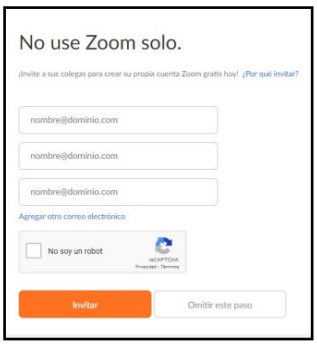


El enlace redirige a una página en la que debemos responder a la siguiente cuestión y seleccionar ***continuar***:



El paso siguiente es para incluir algunos **datos personales y la contraseña** que queramos, la que dará acceso a nuestra cuenta de Zoom. Pulsamos ***continuar***:

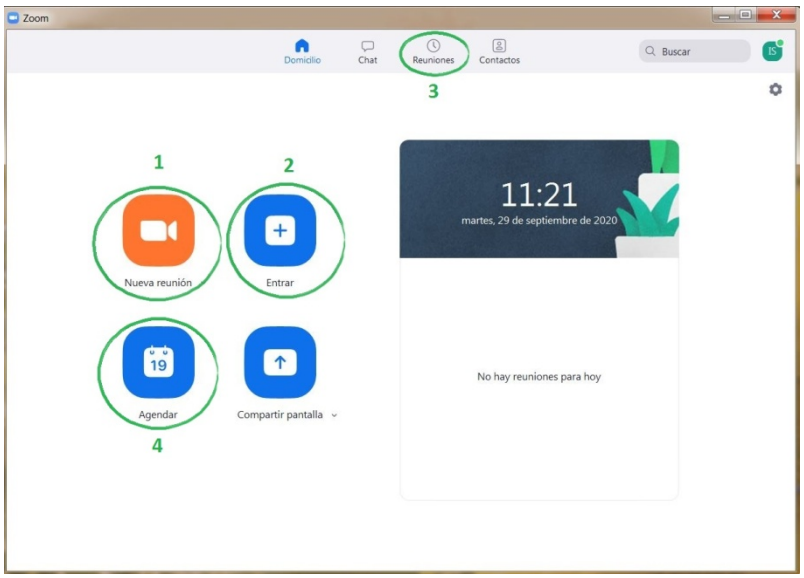
Se puede enviar una invitación a otras personas, a través de correo electrónico, para recomendarlas que utilicen Zoom, también se puede ***omitir el paso*** y continuar.



¡Ya estaría creada la cuenta en Zoom! Se puede hacer una reunión de prueba y/o ir a la cuenta y comprobar los datos personales, opciones, etc.

Cuando esté comprobado, se puede cerrar la pestana y acceder a Zoom a través de la aplicación instalada en el ordenador (conectarse a una reunión, pág. 2)

Una vez que ingresas a tu cuenta se abre la siguiente pantalla, en la que hay varias opciones, entre ellas:



1- ***Nueva reunión***: abre una reunión en ese momento. Permite invitar al resto de personas (*invitar* Pág. 3). Se usa, generalmente, para reuniones imprevistas o que no estaban programadas.

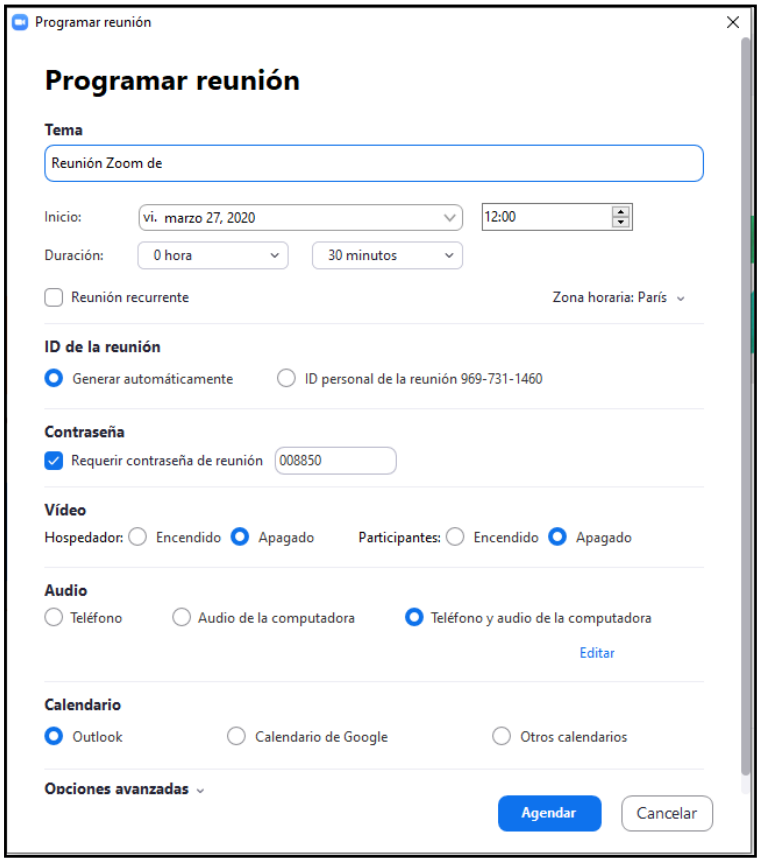
2- ***Unirse***: para incorporarnos con la *ID de la reunión* y la clave que nos ha facilitado la persona que ha programado la reunión.

3- Desde ***Reuniones*** se puede comprobar y/o modificar reuniones que se han programado. También se pueden programar nuevas reuniones.

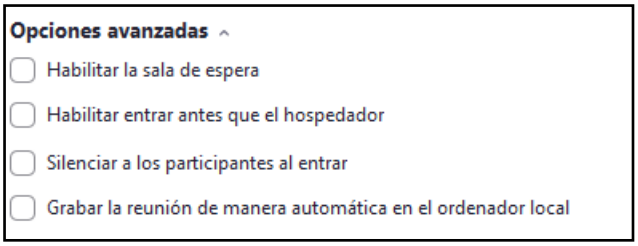
Desde aquí podemos enviar la información a las personas que vayan a participar en la reunión, para que accedan a ella sin problemas. Se selecciona "copiar invitación" y se pega donde vayamos a enviarlo (correo electrónico, WhatsApp web, et.).

4- ***Agendar*** permite programar una nueva reunión.

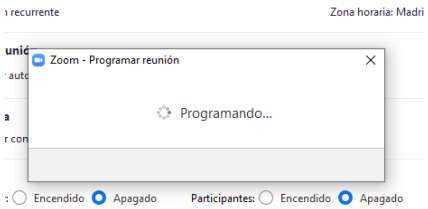
AGENDAR:



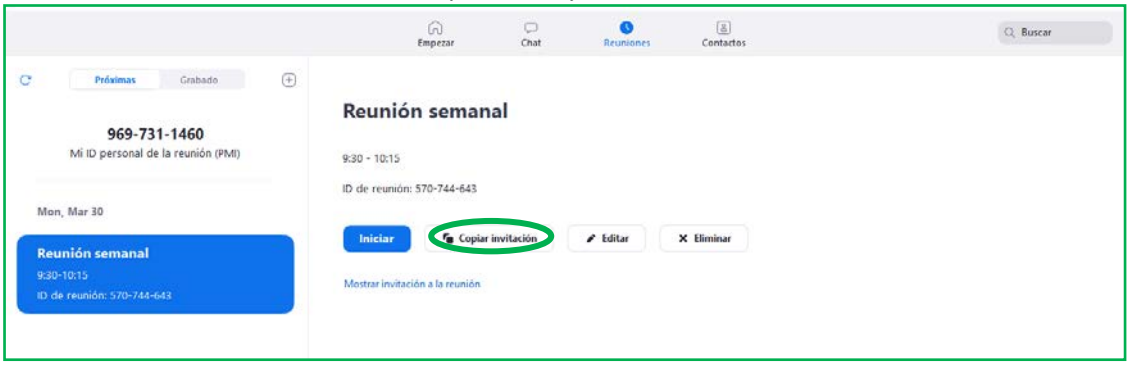
- Poner un **tema** para la reunión (ej: reunión semanal).
- **Fecha y hora** de la reunión.
- Seleccionar zona horaria del desplegable: Madrid.
- **Duración**: no se puede pasar de 40 minutos (salvo que se sea cliente y se pague una cuota).
- **ID**: automática (seleccionada por defecto). Se puede escoger si se tiene que poner, o no, **contraseña** (recomendable que si).
- **Vídeo:** a conveniencia. Si se marca *encendido* cada participante podrá escoger si tenerlo encendido o apagado.
- **Audio:** *Teléfono y audio computadora* (viene por defecto).
- **Desplegamos la pestaña de "Opciones avanzadas"**



- **Habilitar sala de espera:** si las personas invitadas se conectan antes que quién programa la reunión, se quedan esperando y la reunión no empieza. El ***hospedador*** (quién crea la reunión) debe dar acceso uno a uno, desde la columna de *participantes* (Pág. 6)
- **Habilitar entrar antes que el hospedador:** las personas van accediendo a la reunión aunque no esté quién programa la reunión.
- **Silenciar a los participantes al entrar:** significa que los asistentes a la reunión tendrán el micrófono apagado cuando se incorporen, pueden encenderlo ellos mismos cuando lo deseen.
- **Calendarios**: sirve para que guarde un recordatorio en el calendario que esté unido al correo o envíe un recordatorio.
- Se selecciona ***AGENDAR***: y se programará la reunión



Posteriormente de debe de invitar a quienes vayan a asistir:



MANUAL DE INFORMACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DIGITAL DE GÉNERO

Las **nuevas tecnologías** han cambiado las formas de relación entre las personas, introduciendo nuevas **herramientas** para el contacto humano, pero también han acarreado **riegos** que antes no existían.

Internet y las redes sociales proporcionan espacios donde se realiza una **exposición de la vida personal**, lo cual supone otras formas de relaciones afectivas y sexuales que pueden traer consigo **control** y **violencia** sobre las mujeres. Internet ofrece oportunidades para la lucha por la **igualdad** entre los géneros, pero también podemos observar que la **violencia** y el **discurso del odio** contra la mujer es otra de las realidades presentes.

A todas las conductas de violencia de género que se ejercen a través de las nuevas tecnologías, Internet o las redes sociales se las agrupa bajo la denominación común de **violencia de género digital** o **ciberviolencia digital**. En principio, se trata de una violencia psicológica y emocional pero, si no se combate, puede pasar del plano digital al plano físico.

1. Los delitos en la Red. Más que una forma de violencia virtual

Los contextos digitales se utilizan para reproducir patrones de comportamiento basados en la violencia de género, aprovechando la **inmediatez,** el **anonimato** y **el contacto permanente con la víctima** que posibilita Internet.

Esto ocasiona que, más que de un simple traslado de la violencia de lo físico a lo virtual, estemos hablando de algo más **complejo** y **grave.** Los delitos tradicionalmente cometidos dentro de la pareja adoptan en la Red un nuevo modo de ejecución, pues actualmente se ataca como nunca antes -tanto en cantidad como en intensidad- al derecho a la imagen, al honor y a la intimidad de las personas.

Esta realidad afecta con especial intensidad y crueldad a **adolescentes** y **jóvenes**, para los cuales los medios digitales, Internet y la comunicación a través de las redes sociales ya no son ni siquiera una opción.

Ejemplo de violencia de género a través del whatsapp

2. Distintas formas de violencia digital de género

La violencia de género digital se manifiesta principalmente a través de las siguientes **prácticas:**

- **Ciberacoso y cibercontrol**: hostigamiento, humillación u otro tipo de molestias a través del móvil o del ordenador ejercido por una o varias personas durante un tiempo continuado. Control de la libertad de la víctima, una forma de violencia sobre la pareja que están adoptando muchos jóvenes.
- **Ciberamenazas**: uso de los mensajes de correo electrónico, SMS, whatsapps o llamadas para infundir miedo en la víctima, para hostigarla, humillarla, para amenazar con causar un daño a ella (violencia física o sexual) o a sus allegados, o simplemente para molestarla.
- **Ciberextorsión**: utilización de violencia o intimidación, a través de medios digitales, para conseguir que la víctima realice un acto en perjuicio propio o ajeno. Suele hacerse con amenazas de publicar información obtenida de la víctima, con el bloqueo de cuentas personales en diferentes redes sociales o con envío de mensajes solicitándole datos personales.

- **Ciberdifamación**: utilizar la Red para injuriar a la víctima, atentando contra su fama, crédito u honor. En la mayoría de países, este tipo de injurias constituye un delito, ya se realicen en el mundo virtual o real.
- **Hacking y acceso a contenidos sin consentimiento**: acceso al teléfono móvil u ordenador de la víctima para conocer su contenido y utilizarlo para chantajearla, humillarla o controlar sus actividades.
- **Ciberapología de la violencia**: difundir, defender, apoyar o justificar a través de Internet la violencia de género. Se puede conseguir humillando y despreciando a la víctima, dando mayor difusión a un mensaje (viralidad), etc.

- **Cibercaptación para tráfico ilegal de personas**: en este caso nos referimos a la trata, cuyas víctimas son mujeres o menores de edad en situación de necesidad que buscan una oportunidad. Se llega a ellas a través de la Red para conseguir, con engaños o amenazas, captarlas posteriormente en el mundo físico y explotarlas en cualquier forma (prostitución principalmente).

3. Discurso del odio contra la mujer. Otra forma de violencia machista

Una de las formas más perniciosas de ciberviolencia de género, por el alcance y las consecuencias que puede tener, es el **discurso del odio contra la mujer** que circula por Internet, redes sociales o grupos de mensajería instantánea, aprovechando el anonimato que permiten estos medios.

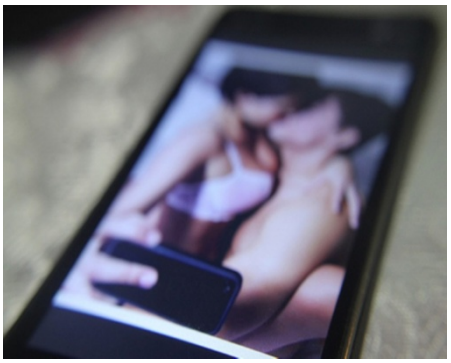
'Fea', 'gorda', 'zorra', 'feminazi', 'perra asquerosa', 'te mereces que te violen en grupo' son algunos de los calificativos dirigidos a la mujer que podemos encontrar en redes, donde las **amenazas** e **insultos sexistas** o **misóginos** no son nada extraños. Y ya no digamos si las receptoras son mujeres con relevancia en cualquier esfera de la vida pública y, además,

activas en redes sociales (políticas, periodistas, blogueras, escritoras...), que expresan libremente su opinión sobre temas feministas.

Así lo recoge una **investigación de Amnistía Internacional de 2017** realizada en ocho países, en la que se se analiza el impacto que produce en las mujeres el acoso que sufren en Internet. Un 23% de las encuestadas afirmó haber sufrido abusos al menos una vez. En España, este porcentaje es de un 19%, un 16% en Italia y en Estados Unidos supone un 33%.

La investigación resalta que la rapidez con la que los contenidos se divulgan en Internet supone un *"peligro especial" en el caso del acoso a las mujeres, porque "un tuit insultante puede convertirse, en minutos, en un aluvión de odio focalizado"*. Muchas mujeres especialmente activas en Internet han confesado sufrir estos abusos de manera "masiva" y "constante", haciéndoles temer incluso por su integridad física.

Además de las formas de violencia anteriormente citadas, el informe recoge estos **tipos de abusos online** sufridos por la mujer:



- **Discriminación**. Además de en el género, los insultos pueden incidir en la raza, la condición sexual de la víctima, etc.
- **Compartir imágenes privadas o de índole sexual sin consentimiento**. A menudo suele hacerlo una expareja para humillar o chantajear a la víctima. También es conocido con el nombre de **"pornovenganza".**
- **Doxxing**. Término procedente de la abreviatura inglesa de documentos (*docs*), consiste en revelar en Internet datos o documentos personales o de la identidad de la mujer sin su consentimiento: su dirección, número de teléfono, dirección de correo electrónico, e incluso los nombres de sus hijos. Todo ello con la finalidad de entrometerse en la privacidad de la víctima para causarle angustia y miedo.

A veces la mujer conoce a las personas que están detrás de los abusos, que suelen ser su pareja o expareja, pero en otras muchas ocasiones se trata de perfectos **desconocidos**. El 59% de las encuestadas dijo haber sufrido abusos o acoso en Internet por parte de su pareja o expareja, y un 59% dijo que los responsables eran completos desconocidos.

Entre las consecuencias que sufren las mujeres que viven este acoso en Internet se encuentra la **autocensura** o **"el efecto silenciador"**. Muchas mujeres finalmente deciden autocensurarse, no publicar contenidos de una determinada naturaleza o dejar de publicar definitivamente, por temor por su privacidad o su seguridad. De manera, vemos cómo las redes se han convertido en un arma de doble filo en cuanto a la libertad de expresión: por un lado son espacios fundamentales para esta libertad de expresión y por otro, suponen una amenaza directa a esta libertad de expresión.

El derecho a la libertad de expresión debe ser disfrutado por igual por todas las personas e incluye el derecho de las mujeres a expresarse y a vivir sin violencia y abusos, tanto dentro como fuera de Internet.

¿CÓMO REACCIONAMOS ANTES ESTOS MENSAJES?

La mejor opción ante estos abusos es **bloquear** a quien los inflige y **denunciar** en las propias plataformas, porque responder a este tipo de mensajes solo los alimenta. Pero, tristemente a día de hoy es insuficiente lo que hacen las empresas de redes sociales para hacer frente a estos ataques, que reclaman respuestas contundentes no solo ya de las empresas, sino de los gobiernos.

A pesar de estas pautas o consejos, muchas de las mujeres que han sufrido acoso a través de las redes se quejan de que, ante una denuncia, lo máximo que se ha conseguido es que se cierren las cuentas desde las que se reciben los mensajes, y ni siquiera eso se logra siempre. Además, los acosadores lo tienen tan fácil como abrir una nueva cuenta y volver a empezar.

Para que este tipo de delitos sean perseguidos penalmente, tienen que ser considerados como una **amenaza real**, pero como es algo virtual se tiene la idea de que no pasa a la realidad, aunque esto a veces ocurre. Por otra parte, las capturas de pantalla que muestran las amenazas sirven para presentar la denuncia a la policía, pero en ocasiones no son admitidas como una prueba válida en un juicio, por considerarse que pueden ser manipuladas con facilidad.

El anonimato protege a los acosadores: para denunciar a la policía se necesitan los datos del agresor, y es difícil acceder a la dirección IP desde la que se conectan.

Normalmente no encontramos una **reacción tajante de repulsa** por parte de los usuarios testigos de este tipo de ataques, ya que al llegar por Internet no entra en funcionamiento la empatía de muchas personas, según indican expertos en ciberviolencia. Eso explica que se repliquen, hasta hacerse virales, vídeos, imágenes o mensajes contra la mujer que resultan ofensivos, insultantes o denigrantes.

¿QUÉ PUEDO HACER YO?

4. Adolescencia y Ciberviolencia.

La violencia digital de género está afectando especialmente a colectivos vulnerables como el de la **adolescencia.**

Hablar de violencia de género en adolescentes es hablar de **redes sociales** y de **violencia dentro de la pareja**, ejercida normalmente en forma de **control** o **cibercontrol, a través de estos medios tan habitual entre los jóvenes y cada vez en edades más tempranas.**

El control no tiene nada que ver con el amor. Su relación es con la desigualdad y con un esquema de pareja donde un miembro goza de más poder que la otra parte; tiene que ver con la necesidad de cubrir las carencias propias sin tomar en cuenta las necesidades de la otra persona.

¿QUÉ ROLES SIGUEN CHICAS Y CHICOS EN LA ADOLESCENCIA?

En general, los chicos utilizan esa conducta **para afirmar su masculinidad** y porque creen, equivocadamente, que les corresponde ese papel. Las chicas toleran esas conductas de **control** porque **las confunden con el interés y el amor**; en ocasiones porque tienen miedo a quedarse sin pareja si les ponen freno. Muchas veces esas conductas las ejercen chicos que aparecen como muy seguros y, por tanto, tienen gran atractivo para las chicas.

Diferentes estudios indican que las situaciones de violencia de género en la adolescencia no se perciben como tal, e incluso se llegan a **normalizar y** valorar como pruebas de amor que finalmente suponen un elemento de controla para un posterior chantaje. Acciones como:

- **exigir la contraseña de las redes sociales** o **espiar sus conversaciones**
- **censurar el tipo de fotografías publicadas** y/o **con qué personas se contacta**
- **exigir el envío de imágenes íntimas**
- etc.

Estas conductas de control que **se normalizan**, **se minimizan** o se consideran **problemas individuales** que no tienen nada que ver con la desigualdad, además, entrañan un riesgo: **impunidad de ellos** y **culpabilización de ellas**. Y, en definitiva: **legitimación de la violencia machista.**

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Las redes sociales, principalmente las de adolescentes, se inundan de frases como:

- "no puedo vivir sin ti"
- "quien es ese con el que hablas"
- "si me quisieras, no necesitarías hablar con ningún chico más o ir con tus amigas"

Los **"mitos del amor romántico"** que llegan a nuestros jóvenes a través de la música, el cine o determinada literatura constituyen una base suficiente para que se invisibilicen, se minimicen, se mantengan y se justifiquen los comportamientos abusivos de la pareja hacia la chica **"si hace eso es porque me quiere".** Finalmente se trata de una concepción del amor como pérdida, renuncia, sufrimiento y la ruptura de la propia identidad **"sin ti no soy nada".**

Y lo peor es que **este comportamiento controlador**, ejercido y asumido bajo el paraguas de ese "amor romántico", a veces **pasa a la ejecución de violencia virtual**. Mientras se mantiene la pareja, con humillaciones públicas, mediante la publicación de fotos o de comentarios que intentan ridiculizarla y amenazas: “Si me dejas, voy a publicar las fotos que tú y yo sabemos”. Y cuando la relación termina, mediante la publicación de fotos íntimas o vídeos íntimos en su red social, o el acoso virtual: mandarle mensajes constantes a través de las redes sociales a pesar de que ella no contesta, o seguir insistiendo en todas sus redes.

5. ¿Cómo atajar estos casos de violencia machista?

Ante la velocidad de las TIC y la gravedad de esta nueva dimensión de la violencia de género, se precisan una **reacción** y **actuación urgentes**: no dejar pasar tiempo entre que se detecta este tipo de actuación o se recibe información de ello y se actúa de manera contundente, de forma que sirva de ejemplo, precedente y advertencia para las posibles actuaciones por parte de otros chavales y, sobre todo, para que tome este tipo de actuaciones “correctivas” como referentes de cara a su forma de actuar y dirigirse a otros semejantes dentro de las redes sociales.

La prevención es la principal forma de protección y hay algunas **medidas de seguridad prácticas, para llevar a cabo con nuestros dispositivos electrónicos:**

- Empezar por **bloquear** con contraseña tus dispositivos móviles y ordenadores. Cuando te sientas cómoda en una relación, puedes ser más flexible con la seguridad.
- Instalar software **antivirus** en tus dispositivos electrónicos, especialmente en los teléfonos y tablets, para proteger mejor cualquier información confidencial que tengas guardada, y sobre todo, **tapar la** webcam cuando no la estemos utilizando. Además, es conveniente instalar software de **rastreo** que permita borrar a distancia la información de un dispositivo perdido o robado.
- No compartir **fotos de sexting ni contraseñas**.No hay que sentirse en ningún caso en la obligación de hacerlo, y eso no significa que se esté ocultando algo. No tienes por qué sentirte culpable.
- Después de una ruptura, **cambia tus contraseñas** y si tu ex tiene fotos o datos comprometedores, puedes convencerle para que borre esos archivos.
- Si estás sufriendo cualquier tipo de ciberviolencia, lo más importante es recordar que tú no has provocado esta situación. **Informa** a tus familiares y amigos para que sepan lo que te está pasando.
- Debes **denunciar** la agresión, física o digital. En este caso es el primer paso para plantarle cara a la violencia de género, una de las mayores lacras de nuestra sociedad. Además de denunciarlo, es importante **no destruir ninguna prueba**, por muy comprometidas que resulten.

CANALES DE DENUNCIA

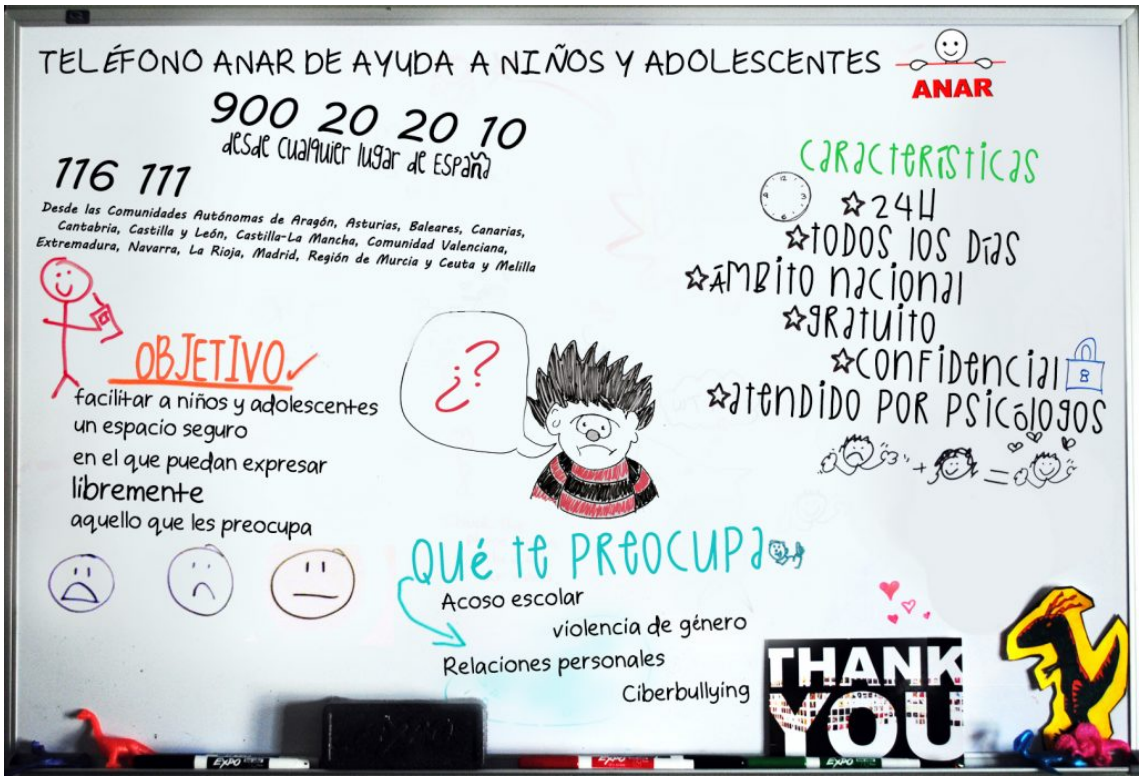
- **Ministerio de Igualdad: 016**

Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.

- **Guardia Civil: 062**

Servicio telefónico para urgencias de la Guardia Civil, como es la violencia de género.

- **Fundación ANAR** de Ayuda a Niños y Adolescentes: **900 20 20 10**



- **Pantallas Amigas - Denuncia-Online:** www.denuncia-online.org

Denuncia-OnLine ofrece una información básica para internautas preocupados por los delitos en la Red, de tal modo que tengan unos recursos iniciales donde acudir para denunciar las situaciones de riesgos *online* que detecten o sufran directa o indirectamente.

ALGUNAS APPS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Del mismo modo que las nuevas tecnologías pueden ser usadas como una nueva forma de violencia contra la mujer, también constituyen una herramienta valiosísima para luchar contra ella. Estas *apps*, por ejemplo, son muy útiles para la detección de casos de violencia machista, de protección a las víctimas, prevención y concienciación contra el maltrato:

- **Pillada por ti.** Una de las aplicaciones relacionadas con la lucha contra la violencia de género mejor valoradas. Se trata de un **cómic**, que lanzó el Ministerio de Sanidad e Igualdad, dirigido especialmente a los **jóvenes** y escrito con un lenguaje actual en el que se muestra el día a día de una relación abusiva.

- **Alert Corps:** es el servicio de alertas de seguridad ciudadana de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSE) para ofrecer asistencia rápida frente a situaciones de riesgo.

Entre otras funciones, podremos enviar alertas con imágenes o vídeos al centro policial más cercano, comunicarnos por chat directamente y recibir avisos de seguridad enviados por los servicios de seguridad públicos, para que podamos recibir una atención más rápida y eficaz. También cuentas con la opción de compartir tu ubicación con tu agenda de contactos con los tuyos o con otros centros de asistencia.

La aplicación es **útil para todo tipo de violencia**, no solo de género sino casos de vandalismo callejero, robos, o incluso acoso escolar.

- **Seguras App:** esta aplicación proporciona diversas herramientas para ayudar a las víctimas o a cualquier persona que desee colaborar en la lucha contra la violencia de género. Cuenta con una serie de botones para indicar, de forma rápida, la gravedad de la alerta:

Una carita de alerta máxima sirve para mandar a un contacto de confianza un mensaje de alerta incluyendo la ubicación del usuario a través de email o Telegram. Una carita de preocupación mandaría un mensaje al contacto de confianza cada cierto tiempo hasta que se indique que todo está OK.

- **Pormi.** Ofrece información de utilidad para acabar con situaciones de violencia de género, especialmente dirigida a mujeres con discapacidad. Incluye canales de denuncia y de asesoramiento legal, asistencia pedagógica y números de teléfono, e información sobre talleres y cursos relacionados con la violencia de género.