Informe
Violencia digital contra mujeres en el ejercicio profesional de la comunicación

Dra. Yanet Martínez Toledo
Dra. Luisa Ochoa Chaves
M.Sc. Giselle Boza Solano
Lic. Geannina Sojo Navarro

Centro de Investigación en Comunicación
PROLEDI
ECCC

Universidad de Costa Rica
2026

Relevancia del estudio

- Esfuerzo conjunto CICOM, COLPER, PROLEDI, ECCC
- La violencia digital contra mujeres comunicadoras se expresa directamente sobre sus atributos individuales: capacidad cognitiva, calidad profesional y presencia física.
- En Costa Rica se cumplen los mismos patrones identificados por estudios internacionales.
- Existe una diferencia de género: cuando se trata de mujeres se aprecia una tendencia a la sexualización.
- Las mujeres perciben con mayor intensidad el deterioro de las condiciones para el ejercicio de la libertad de expresión.
- Impacta el ejercicio de la libertad de expresión, especialmente en el uso de redes sociales.

Violencia digital contra las Mujeres Comu nicadoras (VDcM): Conceptos clave

El género en la VD:
La violencia adquiere carácter sexualizado cuando las víctimas son mujeres. Refuerza estereotipos machistas para limitar la presencia femenina en el espacio público y la toma de decisiones.

Tipos de violencia:
Discursos de odio · deslegitimación por cuerpo y conocimiento · amenazas físicas · vigilancia digital · extracción de datos · imágenes no consensuadas · acoso · trolleo y deepfakes (IA generativa)

Materialidad:
Ataques coordinados, campañas de desinformación y acoso en plataformas que trascienden las RRSS. Las campañas se amplifican mediante seguidores, cuentas troles y bots.

Libertad de expresión:
La VDcM no es un fenómeno aislado: impacta el derecho a la información, genera autocensura y puede derivar en abandono del periodismo como práctica profesional.

Contexto regional y nacional

Centroamérica está frente a un futuro con más desafíos que posibilidades de avances

- La violencia digital contra periodistas se manifiesta en múltiples formas, como ataques coordinados, campañas de desinformación y acoso en plataformas digitales, que en muchos casos trascienden las redes sociales.
- Las periodistas enfrentan violencia diferenciada por género, además de los riesgos generales del periodismo: discriminación y violencia específica basada en estereotipos machistas. Incremento del acoso digital.

- Las campañas de hostigamiento suelen iniciarse cuando autoridades o figuras públicas critican o deslegitiman a periodistas. Las campañas se amplifican mediante seguidores, cuentas troles y bots.
- Las periodistas se convierten en blanco de ataques sexistas destinados a deslegitimar su trabajo.
- Efectos directos en la vida profesional y personal de las periodistas: Autocensura; Abandono del periodismo; Afectación al derecho a la información

Fuente: Martínez de Lemos, F. J., Rodríguez López, J., & Jiménez Alvarado, O. M. (2025). *Libertad de expresión y periodismo en Centroamérica 2024: Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua* (1.ª ed.). Programa de Libertad de Expresión y Derecho a la Información (PROLEDI), Universidad de Costa Rica.

Libertad de expresión y confianza en medios de comunicación de Costa Rica

- En Costa Rica existen censura o limitaciones para expresarse libremente. El país presenta restricciones para la libre expresión.
- Las mujeres perciben con mayor intensidad el deterioro de las condiciones para el ejercicio de la libertad de expresión, lo que sugiere una experiencia diferenciada dentro del ecosistema comunicativo.
- La violencia contra periodistas ha sido legitimada por figuras de jerarquía política y eso ha impactado en la discusión pública de la labor periodística y el rol social de los medios de comunicación.

- Aumento en la percepción de que ejercer el periodismo puede ser una actividad peligrosa, acompañado de mayores percepciones de censura y de autocensura.
- Según informe de PROLEDI, a pesar de este contexto, el 69,9% de las personas afirma confiar en el trabajo que realizan las y los periodistas.

Boza Solano, G., Jiménez Alvarado, Ó. M., Rodríguez López, J., & Ramírez Varas, S. (2025). *3° Encuesta sobre libertad de expresión y confianza en medios de comunicación de Costa Rica: Informe de resultados 2025.* Programa de Libertad de Expresión y Derecho a la Información (PROLEDI), Universidad de Costa Rica

Metodologías del estudio

Indagación: Tipos de violencia digital contra Comunicadoras

Diseño:
Formulario en línea dirigido a mujeres comunicadoras profesionales de Costa Rica. Basado en tipologías internacionales de VDcC comunicadoras.

Muestreo:
Aleatorio, de participación voluntaria. Se recibió un total de 214 registros válidos; con variabilidad en las respuestas efectivas, según pregunta.

Perfil:
Comunicadoras de las áreas de Periodismo, Comunicación Audiovisual, Comunicación y diseño gráfico, Relaciones Públicas, Publicidad, Mercadeo y otras áreas afines.

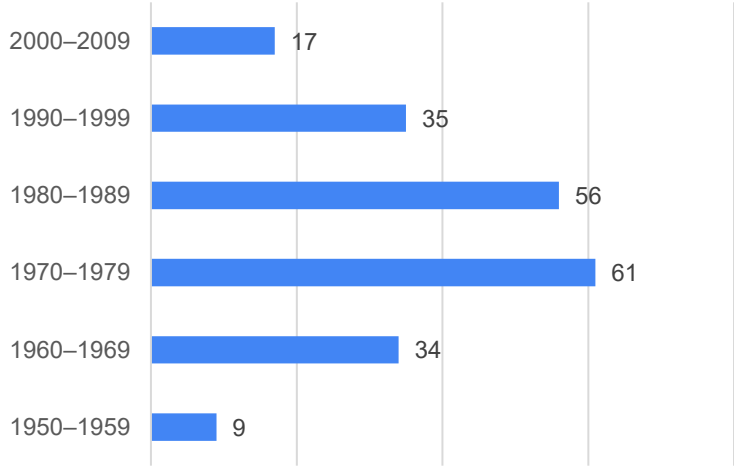
Tipo de análisis de datos:
Análisis cuantitativo de frecuencias y porcentajes. Preguntas cerradas y de selección múltiple. Continuidad con informe 2023–2024.

Perfil de las comunicadoras

Comunicadoras encuestadas

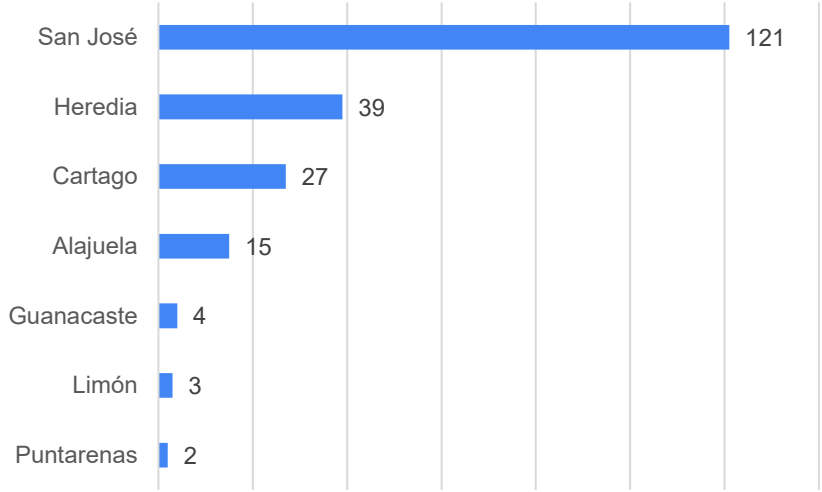
- El estudio cuenta con un total de 214 mujeres encuestadas.
- En el marco de la presentación de resultados, se excluyen las respuestas en blanco.
- Respecto al país de residencia: 211 de los 214 participantes residen en Costa Rica, con una presencia marginal de personas en Alemania, Honduras y Panamá, cada uno con un registro.

Edad



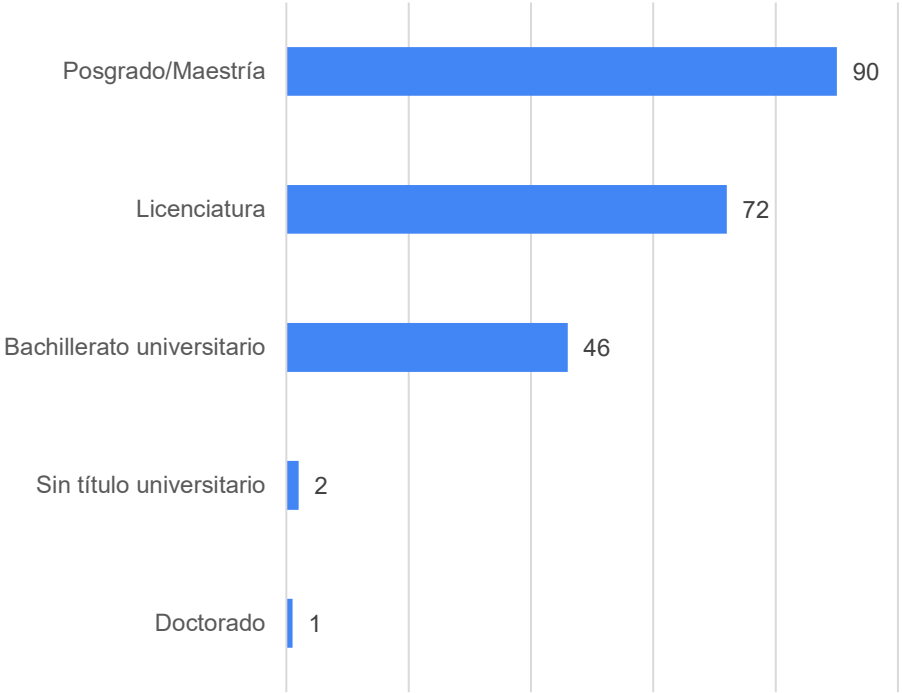
- La mayoría de las participantes nacieron entre las décadas de 1970 y 1989, que concentran el 55,2% del total.
- El grupo 1970–1979 es el más numeroso, representando 28,8% de las participantes, seguido por el grupo 1980–1989 con 26,4%.
- Los grupos más pequeños corresponden a quienes nacieron entre 2000–2009 (8,0%) y 1950–1959 (4,2%).

Provincia



- San José concentra la mayoría de las participantes, con 57,3%.
- Heredia ocupa el segundo lugar con 18,5%, seguida por Cartago 12,8% y Alajuela con 7,1%.
- Las provincias con menor representación son Guanacaste con 1,9%, Limón 1,4% y Puntarenas con 0,9%.

Titulación

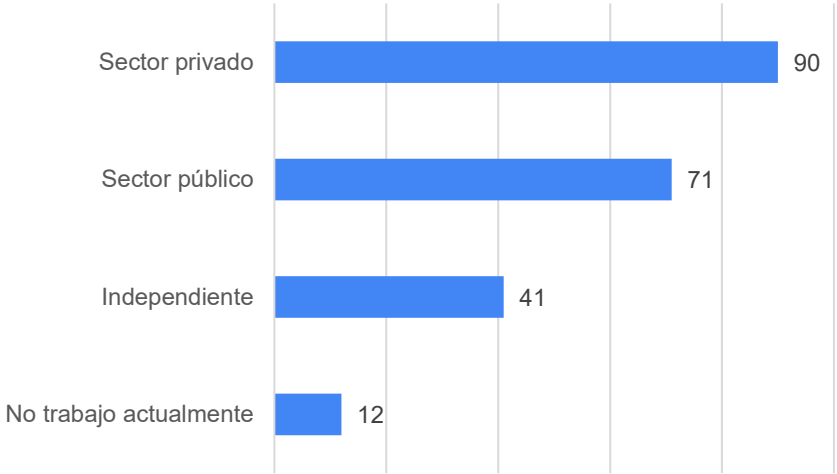


- El 76.8% cuenta con licenciatura o posgrado/maestría
- El 21.8% cuenta con bachillerato universitario
- Menos del 2% no tiene título universitario o tiene doctorado

Áreas de desempeño laboral

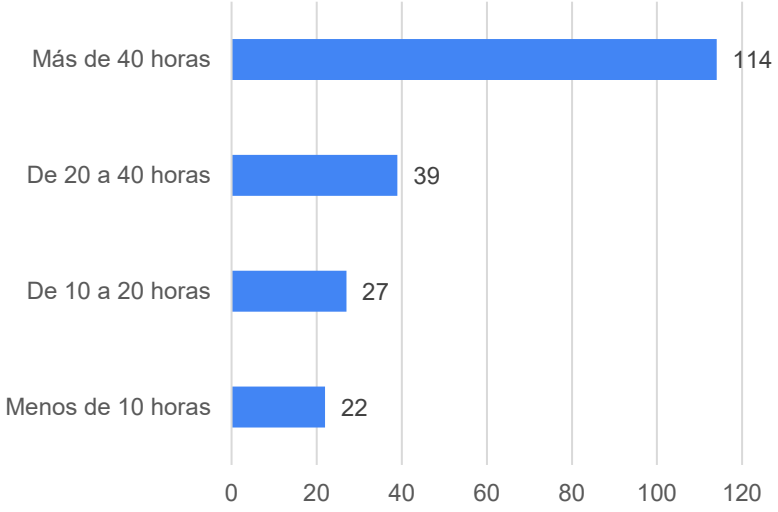
- El 32,7% reportó ejercer en diversas áreas de la comunicación simultáneamente, lo que refleja una tendencia hacia perfiles multidisciplinarios en el sector.
- El Periodismo es el campo predominante con un 23,8% de las participantes, seguido de Relaciones Públicas y Comunicación Estratégica con un 17,8%.
- La Comunicación Audiovisual, Publicidad y Diseño agrupa al 8,4% de las encuestadas, mientras que Comunicación Social representa el 7,9% y Comunicación Digital y Marketing el 6,5%.

Sector en el que labora



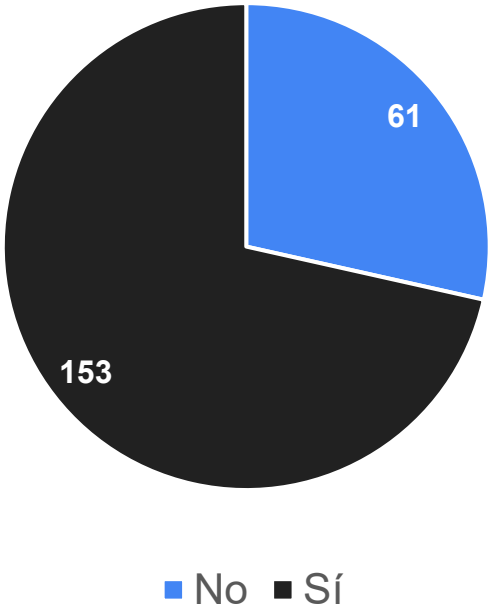
- La mayoría de las encuestadas trabaja en el sector privado (41.3%) y sector público (32.6%)
- El 18.8% labora de forma independiente
- Solo el 5.5% no trabaja actualmente.

Horas de trabajo profesional



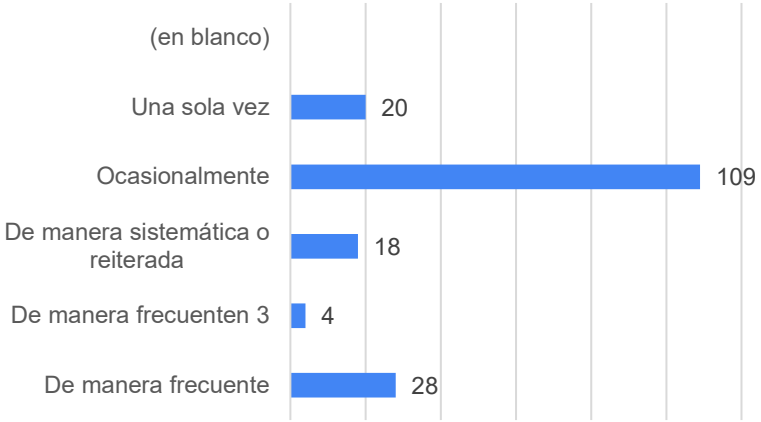
- La mayoría de las encuestadas pasa más de 40 horas semanales en internet (56.4%), lo que implica una alta exposición digital
- El 19.3% navega entre 20 y 40 horas,
- Solo el 10.9% usa internet menos de 10 horas semanales
- Estos datos no incluyen las categorías: No aplica y no está trabajando en este momento.
- 202 registros

Incorporación al colegio



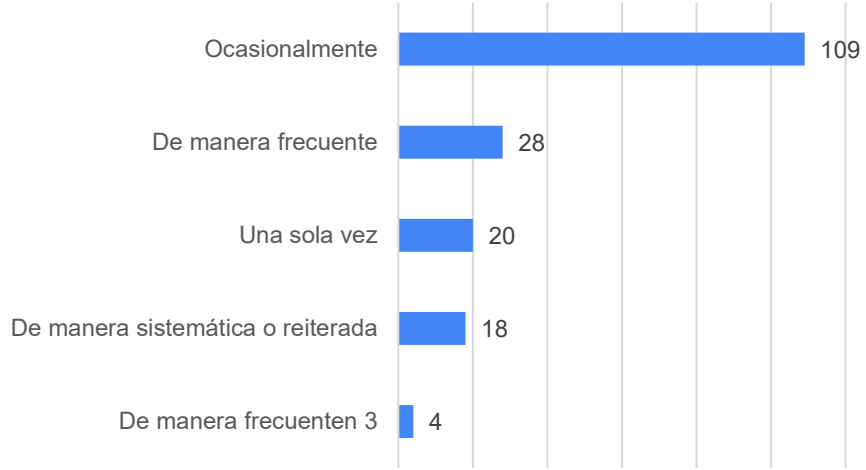
Violencia en el ejercicio profesional

¿Ha experimentado usted alguna forma de violencia en el ejercicio de su profesión como comunicadora?



- 8 de cada 10 mujeres comunicadoras han experimentado alguna forma de violencia en el ejercicio de su profesión (80.1%)
- Sólo una persona marcó que prefería no responder
- No se incluye los campos en blanco. Total de registro 211.

¿Con qué frecuencia ha experimentado situaciones de violencia en el ejercicio de su profesión?

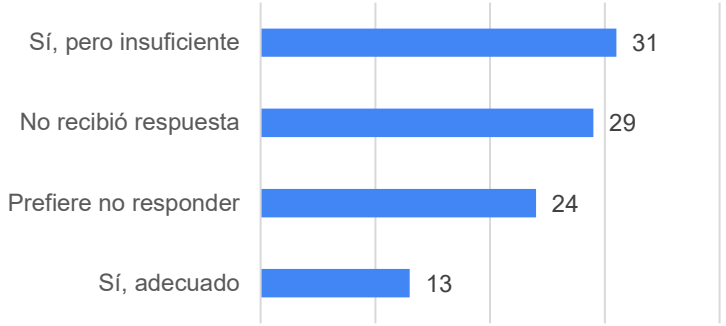


- El 60.9% ha experimentado violencia ocasionalmente
- El 15.6% la ha vivido de manera frecuente
- El 11.2% la experimentó una sola vez
- El 10.1% la vive de manera sistemática o reiterada

Denuncias y respuestas

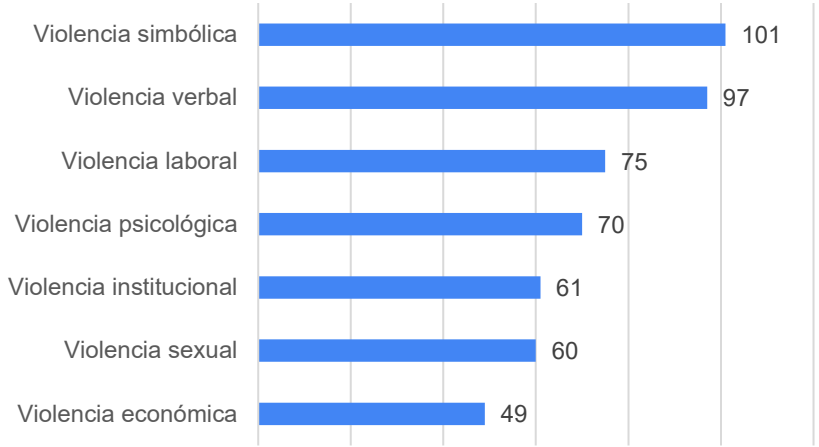
¿Ha denunciado o comunicado estas situaciones a alguna instancia institucional o gremial?

En caso afirmativo, ¿recibió algún tipo de respuesta o acompañamiento?



- El 32.4% sí realizó una denuncia o comunicado institucional
- Solo el 13.4% recibió una respuesta adecuada tras denunciar
- El 32% señaló que la respuesta fue insuficiente y el 29.9% no recibió ninguna respuesta

Tipos de violencia que han experimentado en el ejercicio de su profesión

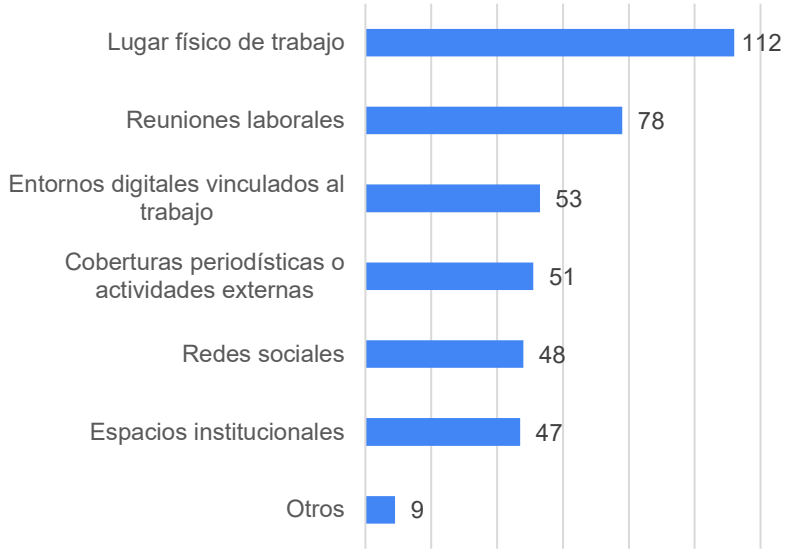


- La violencia simbólica es la forma más frecuente reportada, con un 22,3%, seguida muy de cerca por la violencia verbal con un 21,4%. En conjunto, estas dos modalidades concentran cerca del 44% de todas las experiencias de violencia registradas.

Actores que ejercen violencia

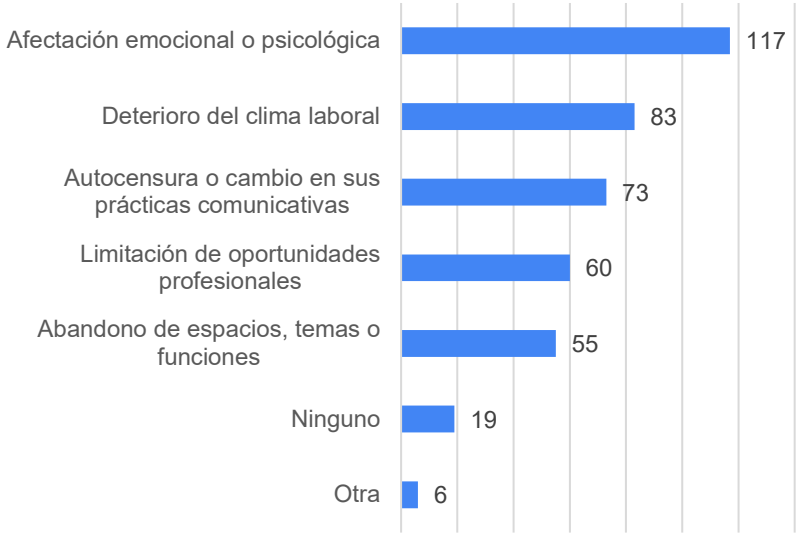
- La violencia en el ámbito profesional proviene, en su mayoría, de figuras de autoridad dentro de las propias organizaciones. Las jefaturas o superiores jerárquicos con un 30,5%.
- Le siguen los colegas de trabajo con un 24,5%, lo que sugiere que la violencia horizontal entre pares. También constituye una dimensión relevante.

Espacios en los que se dan las situaciones de violencia



- El lugar físico de trabajo es el espacio donde con mayor frecuencia ocurren las situaciones de violencia, con el 28,6%.
- Las reuniones laborales ocupan el segundo lugar con un 19,1%
- Los entornos digitales vinculados al trabajo representan el 13,5%.

Impacto en el ejercicio profesional



- La afectación emocional o psicológica es el impacto más frecuentemente reportado, con un 28,3%
- Le sigue el deterioro del clima laboral con un 20,1%
- La autocensura o el cambio en las prácticas comunicativas concentra el 17,7%, un dato especialmente relevante desde el punto de vista del ejercicio profesional.

2.4. Persona(s) que ejercieron la violencia	Afectación emocional o psicológica	Deterioro del clima laboral	Autocensura o cambio en sus prácticas comunicativas	Limitación de oportunidades profesionales	Abandono de espacios, temas o funciones	Renuncias / despidos laborales	Burnout / cansancio	Ninguno	Otro	TOTAL
Jefaturas o superiores jerárquicos	**24,4%**	19,8%	13,1%	14,0%	**25,0%**	0,9%	0,3%	2,3%	0,3%	**100,0%**
Colegas de trabajo	**25,0%**	**20,2%**	16,2%	12,5%	**22,8%**	0,4%	0,0%	2,6%	0,4%	**100,0%**
Autoridades institucionales	**22,9%**	18,1%	17,4%	13,2%	**25,0%**	0,0%	0,0%	2,1%	1,4%	**100,0%**
Fuentes informativas	**25,6%**	17,9%	15,4%	12,8%	**23,1%**	0,0%	0,0%	4,5%	0,6%	**100,0%**
Audiencias o público	**27,8%**	12,2%	**23,5%**	8,7%	**20,9%**	0,9%	0,9%	5,2%	0,0%	**100,0%**
Subalternos o personal a cargo	**26,3%**	**26,3%**	15,8%	5,3%	**21,1%**	0,0%	1,8%	1,8%	1,8%	**100,0%**
Clientes	**35,3%**	17,6%	11,8%	17,6%	11,8%	0,0%	0,0%	5,9%	0,0%	**100,0%**
TOTAL (n)	278 (25.2%)	209 (18.9%)	176 (15.9%)	137 (12.4%)	258 (23.3%)	5 (0.5%)	3 (0.3%)	33 (3.0%)	6 (0.5%)	n=1105

Actor	Afect. emocional	Deterioro clima	Autocensura	Limitación oport.	Abandono espacios
Jefaturas / superiores	30,2%	32,5%	25,6%	35,0%	33,3%
Colegas	24,5%	26,3%	25,0%	24,8%	24,0%
Autoridades inst.	11,9%	12,4%	14,2%	13,9%	14,0%
Fuentes informativas	14,4%	13,4%	13,6%	14,6%	14,0%
Audiencias / público	11,5%	6,7%	15,3%	7,3%	9,3%
Subalternos	5,4%	7,2%	5,1%	2,2%	4,7%
Clientes	2,2%	1,4%	1,1%	2,2%	0,8%

Actores que ejercen violencia e impactos en el ejercicio profesional

Jefaturas o superiores jerárquicos encabezan como agresores en casi todos los impactos, especialmente en "Abandono de espacios, temas o funciones" 25% y "Afectación emocional o psicológica" 24.4%.

Colegas de trabajo son el segundo actor más frecuente en todos los impactos. Concentra el 25,0% de sus impactos en afectación emocional y el 22,8% en abandono de espacios

Impacto profesional	Sí denunció	No denunció	No sabía dónde acudir	TOTAL (n)
Afectación emocional o psicológica	**48 (41.0%)**	**51 (43.6%)**	18 (15.4%)	**117**
Deterioro del clima laboral	**38 (45.8%)**	**35 (42.2%)**	10 (12.0%)	**83**
Autocensura o cambio en sus prácticas comunicativas	26 (35.6%)	**35 (47.9%)**	12 (16.4%)	**73**
Limitación de oportunidades profesionales	22 (36.7%)	**30 (50.0%)**	8 (13.3%)	**60**
Abandono de espacios, temas o funciones	**48 (43.6%)**	42 (38.2%)	20 (18.2%)	**110**
Renuncias / despidos laborales	1 (33.3%)	1 (33.3%)	1 (33.3%)	**3**
Burnout / cansancio	**1 (50.0%)**	**1 (50.0%)**	0 (0.0%)	**2**
Ninguno	1 (5.3%)	**18 (94.7%)**	0 (0.0%)	**19**
Otro	1 (33.3%)	**2 (66.7%)**	0 (0.0%)	**3**
TOTAL	**186 (39.6%)**	**215 (45.7%)**	**69 (14.7%)**	**470**

Impacto profesional	Sí, adecuado	Sí, pero insuficiente	No recibió respuesta	TOTAL (n)
Afectación emocional o psicológica	9 (15.8%)	28 (49.1%)	20 (35.1%)	57
Deterioro del clima laboral	6 (14.0%)	19 (44.2%)	18 (41.9%)	43
Autocensura o cambio en sus prácticas comunicativas	5 (15.2%)	17 (51.5%)	11 (33.3%)	33
Limitación de oportunidades profesionales	2 (7.7%)	12 (46.2%)	12 (46.2%)	26
Abandono de espacios, temas o funciones	10 (17.2%)	24 (41.4%)	24 (41.4%)	58
Renuncias / despidos laborales	0 (0.0%)	1 (50.0%)	1 (50.0%)	2
Burnout / cansancio	0 (0.0%)	1 (100.0%)	0 (0.0%)	1
Ninguno	1 (25.0%)	0 (0.0%)	3 (75.0%)	4
Otro	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (100.0%)	1
TOTAL	33 (14.7%)	102 (45.3%)	90 (40.0%)	225

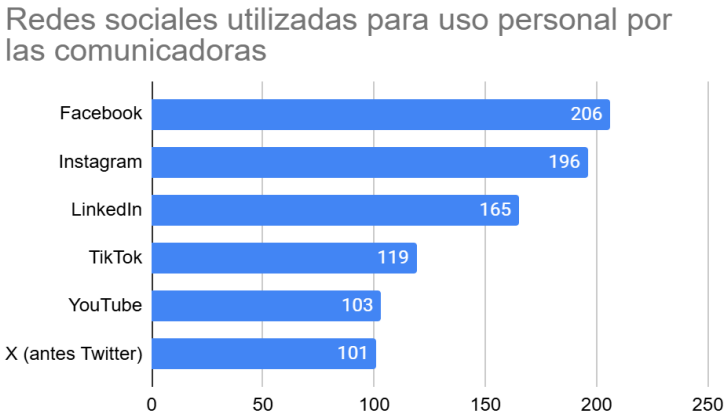
Impacto VS respuesta institutional

- El patrón más llamativo es que la mayoría no denuncia, independientemente del impacto.
- Quienes sufrieron abandono de espacios tienen la tasa más alta de denuncia 43,6%, seguido de deterioro del clima laboral 45,8%.
- Entre un 13% y 18% declaró "no saber dónde acudir" en los impactos más graves.

- La respuesta institucional es mayoritariamente insatisfactoria: el 46% indicó que sí recibió una respuesta, pero esta fue insuficiente, mientras que alrededor del 40% señaló que no recibió ninguna respuesta.
- Solo cerca del 14% consideró que la respuesta recibida fue adecuada.
- Quienes padecieron limitación de oportunidades o abandono de espacios son las que menos respuesta adecuada recibieron (46% sin respuesta en ambos casos).
- La distribución de respuestas muestra que aproximadamente lo que evidencia que la mayoría de quienes denunciaron o comunicaron la situación perciben una respuesta institucional limitada o inexistente.

Uso de redes sociales

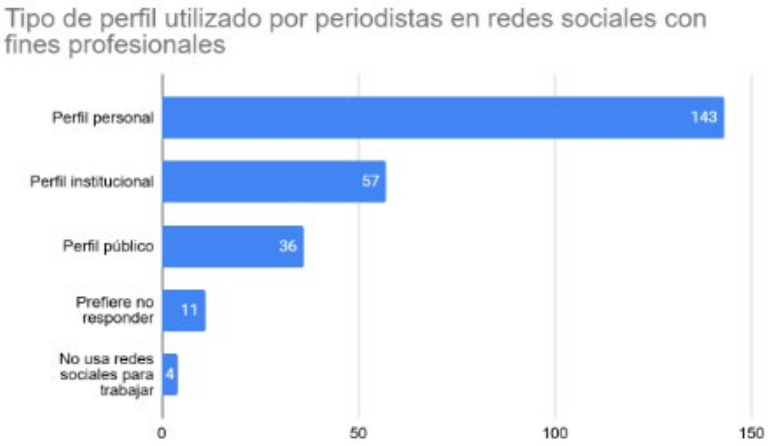
Uso personal de las RRSS



- La presencia en redes sociales es prácticamente universal entre las personas encuestadas.
- Facebook e Instagram aparecen como las plataformas centrales del ecosistema digital.
- Las redes profesionales y de posicionamiento laboral también tienen una presencia relevante.
- El uso simultáneo de múltiples plataformas es la norma. Muchas personas reportan tener cuentas en cuatro, cinco o incluso seis redes sociales, lo que refleja una presencia digital amplia y diversificada.

Las entrevistadas participan activamente en múltiples entornos digitales, lo que amplía su alcance informativo y su interacción con audiencias, pero también incrementa la exposición a dinámicas de hostigamiento, ataques coordinados o violencia digital en diferentes plataformas.

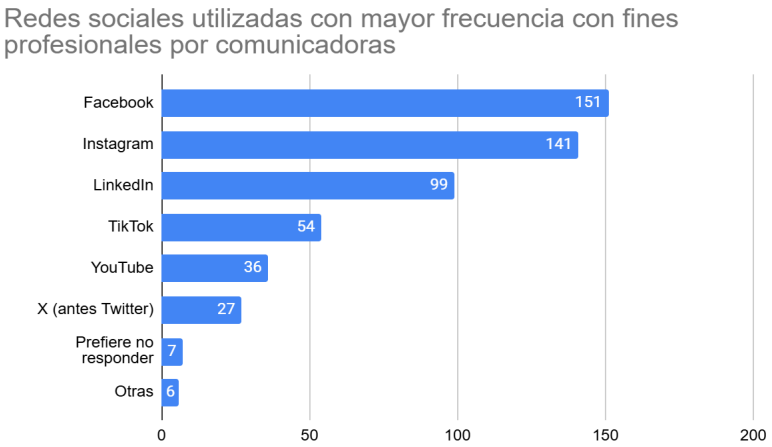
Uso de perfiles con fines profesionales en RRSS



- El perfil personal es el principal espacio de ejercicio profesional en redes.
- El uso predominante de perfiles personales para fines profesionales diluye las fronteras entre identidad privada y actividad laboral, lo que incrementa la exposición de las comunicadoras a dinámicas de hostigamiento y violencia digital.7

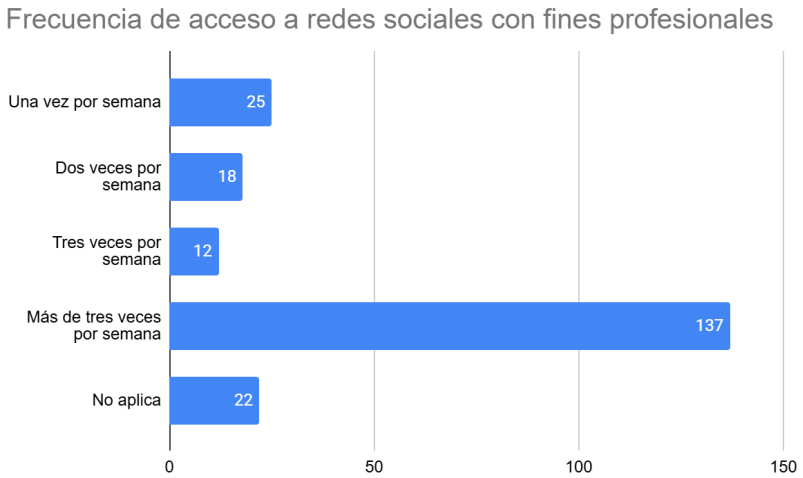
¿En el ecosistema digital de la comunicación la frontera entre lo personal y lo profesional se ha difuminado?

Redes sociales utilizadas con mayor frecuencia con fines profesionales por comunicadoras



- El ejercicio profesional de la comunicación se desarrolla en un ecosistema digital multiplataforma, donde Facebook, Instagram y LinkedIn concentran gran parte de la actividad.
- La presencia simultánea en diversos espacios amplía la visibilidad pública de las comunicadoras, pero también incrementa los escenarios potenciales de exposición a dinámicas de violencia digital.

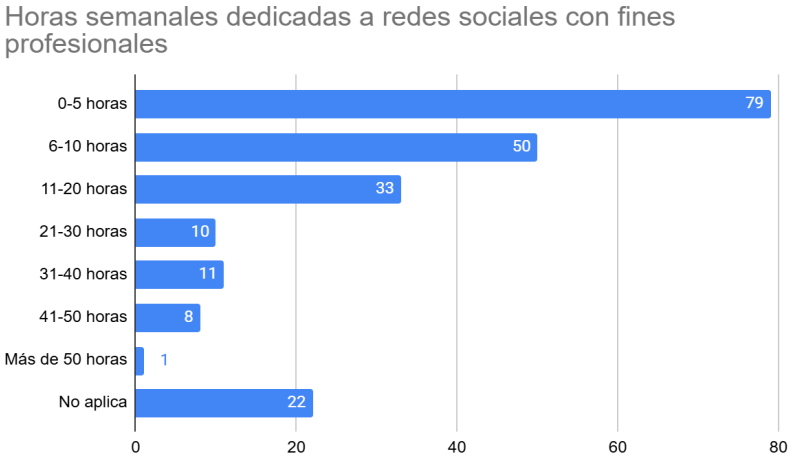
Acceso a redes sociales con fines profesionales



Las redes sociales forman parte del uso cotidiano del trabajo.

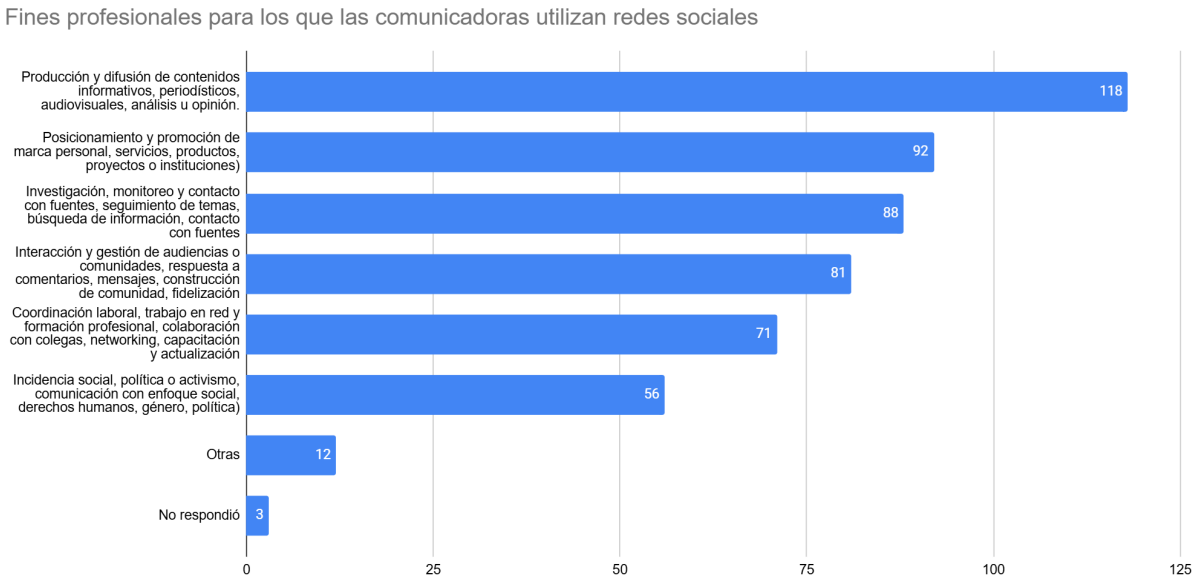
Existe una exposición constante al entorno digital.
La interacción digital forma parte de la rutina profesional

Horas semanales dedicadas a redes sociales con fines profesionales



- El tiempo que las comunicadoras dedican semanalmente al trabajo en redes sociales confirma que el ejercicio profesional de la comunicación se desarrolla en gran medida en entornos digitales.
- En este contexto, la violencia digital no ocurre fuera del trabajo, sino dentro del espacio donde se realiza la actividad profesional.

Fines profesionales para los que las comunicadoras utilizan redes sociales

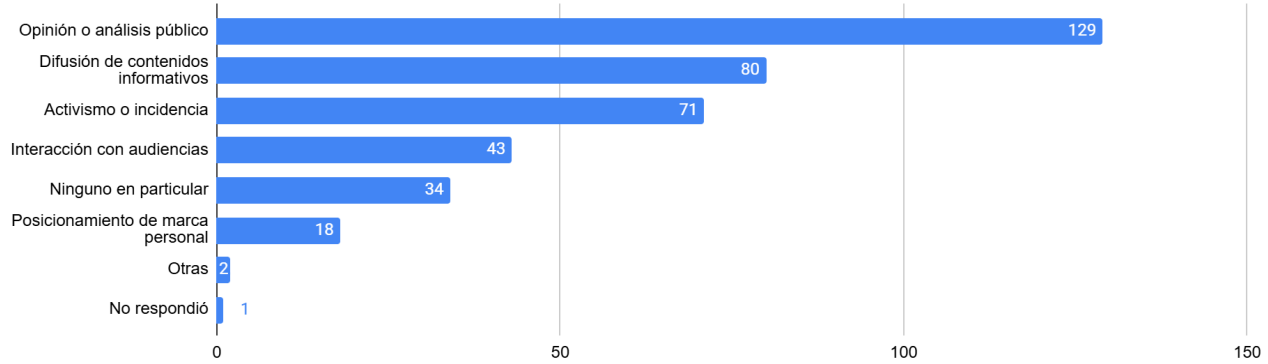


Fines profesionales para los que las comunicadoras utilizan redes sociales

- La difusión de contenidos es el principal uso profesional de las redes sociales, lo que confirma su papel central en la circulación de información y opinión pública y amplía el alcance del trabajo comunicativo.
- Se observa una tendencia hacia la personalización del trabajo comunicativo, donde la identidad y el posicionamiento profesional también se construyen en el entorno digital.
- Las redes sociales funcionan como herramientas para la producción y monitoreo de información, permitiendo el seguimiento de temas y el contacto con fuentes.
- Las plataformas digitales facilitan la construcción de redes profesionales, el trabajo colaborativo y el intercambio de conocimientos dentro del campo de la comunicación.
- Las redes sociales son también espacios de expresión política y debate público, lo que puede incrementar la exposición a conflictos, polarización y ataques en línea.

Uso profesional de redes sociales que comunicadoras consideran que más los exponen a violencia o ataques en redes

Fines del uso profesional de redes sociales que comunicadoras consideran que más los exponen a violencia o ataques en redes



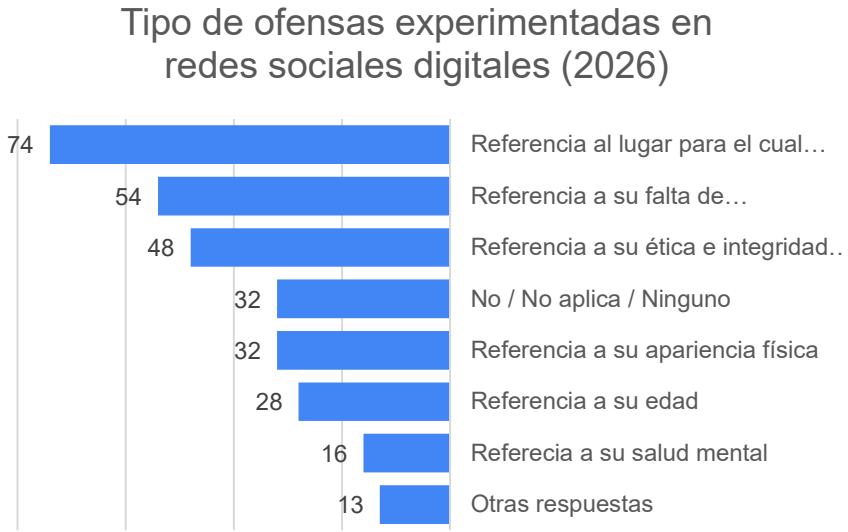
Uso profesional de redes sociales que comunicadoras consideran que más los exponen a violencia o ataques en redes

- Participar en la conversación pública y posicionarse sobre temas de interés social o político incrementa significativamente el riesgo de ataques en redes.
- La comunicación bidireccional en redes con comentarios, respuestas y debates, puede convertirse en un punto de escalamiento de agresiones o confrontaciones.
- Algunas comunicadoras perciben la violencia digital como un riesgo transversal al uso de redes sociales, más que como consecuencia de un tipo específico de contenido o acción.

Violencia digital en el ejercicio de la comunicación

COLEGIO DE PERIODISTAS Y PROFESIONALES EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN COLECTIVA DE COSTA RICA
CICOM Centro de Investigación en Comunicación
PROLEDI

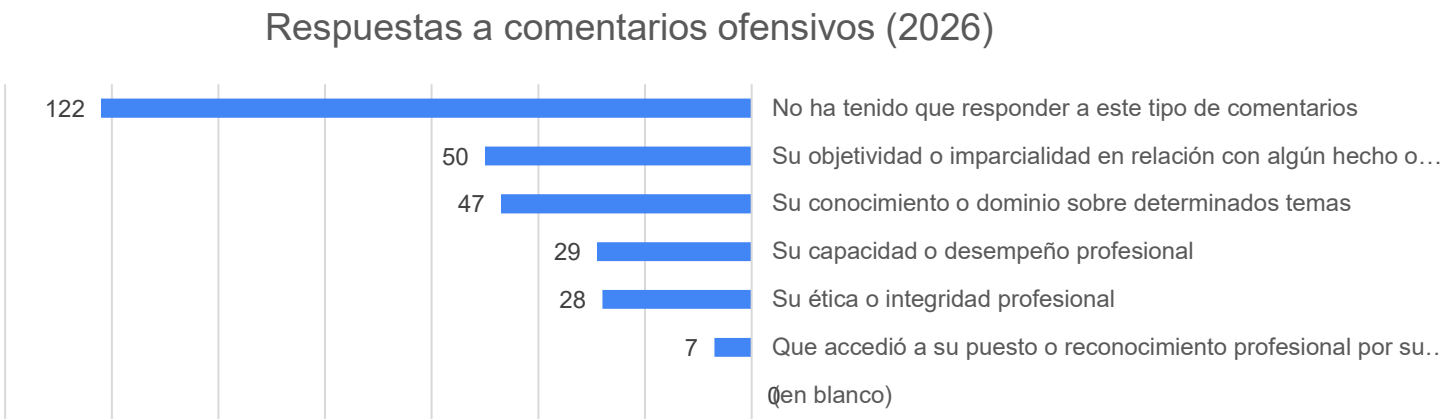
Tipo de violencia: ofensas más frecuentes



- Las ofensas más frecuentes apuntan al entorno institucional (31.3%) y a la ética profesional (27.7%).
- Las ofensas relacionadas al juzgamiento de los cuerpos de las comunicadoras incluyen, críticas a la apariencia física (15.1%) y la edad (12.7%) revelando la dimensión de género explícita en los ataques.
- Un 22.9% señaló no haber recibido ofensas, mientras que respuestas abiertas evidencian patrones adicionales como sexualización y discriminación por origen.

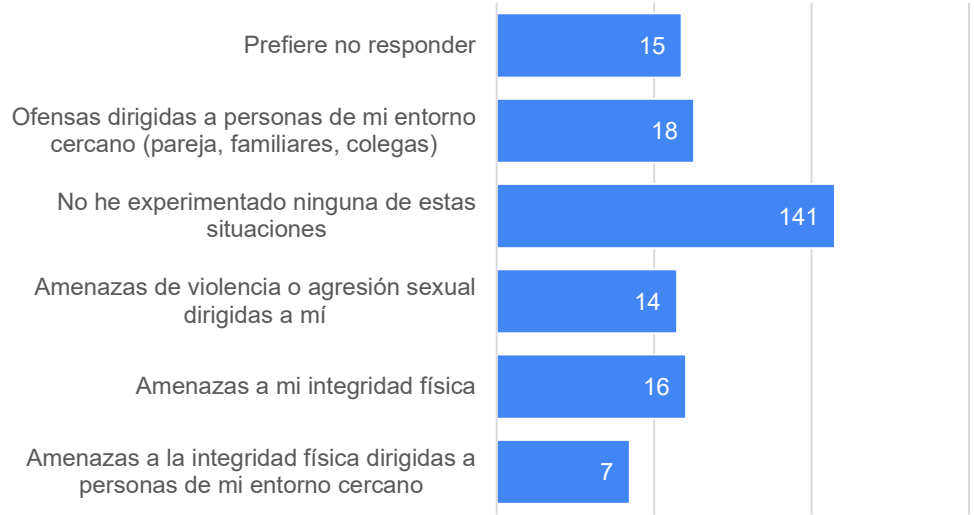
Tipo de violencia: ofensas vinculadas al desempeño profesional

- Entre quienes experimentaron violencia en redes sociales, vía ofensas, destaca la falta de conocimiento (36.2%) y la objetividad (32.7%).
- El 4% expresa que “Haber accedido al puesto por vínculos con un hombre” (manifestado por el 4%) se constituye como una de las formas de violencia de género que experimentan las comunicadoras en el ámbito profesional.



Tipo de violencia: Uso de imágenes como herramienta

- 73.9% de las encuestadas no reportó incidentes con imágenes.
- 17 comunicadoras sufrieron el uso de imágenes reales sin su consentimiento y 8 vieron sus imágenes alteradas digitalmente.
- 35 encuestadas no pudieron identificar si han sido afectadas, lo que sugiere que este tipo de violencia puede pasar desapercibida.
- Los 5 casos de *deepfakes* señalan una amenaza emergente vinculada a la IA generativa.



VD contra personas cercanas a las comunicadoras

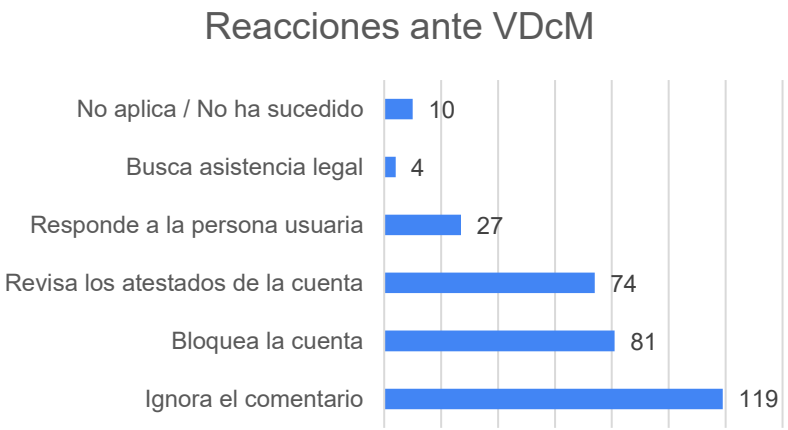
- Entre quienes sí reportaron afectación, los colegas resultaron ser el grupo más impactado (14 menciones), seguidos de madres y padres (8).
- La afectación a pareja e hijos e hijas (5 cada uno) refleja cómo la violencia digital desborda el ámbito personal y familiar de la profesional.

Actores que ejercen violencia digital contra las comunicadoras

- Las personas usuarias comunes (58) y los troles o cuentas anónimas (50) son los agresores más identificados, evidenciando el papel del anonimato en la violencia digital.
- Destaca la presencia de colegas del propio sector (21), lo que señala violencia dentro del ámbito profesional.
- También preocupa la identificación de funcionarios/as públicas (15) y autoridades políticas (9) como agresores, lo que sugiere patrones de violencia institucional.
- Un 17.5% no logró identificar a los responsables.

Reacciones y estrategias ante la violencia digital

Reacciones ante la violencia digital



- El 60% de las encuestadas opta por ignorar el comentario negativo, lo que sugiere una tendencia a la autoprotección emocional por encima de la confrontación.
- Bloquear (41.1%) y revisar atestados (37.6%) aparecen repetidamente en las respuestas: primero se evalúa el perfil y luego se bloquea.
- El 13.7% responde directamente. Quienes lo hacen lo condicionan al tono y al tipo de comentario.

Al ser una pregunta se selección múltiple, se evidencia que las encuestadas tienden a adapta su respuesta según la situación de violencia a la que se enfrentan.

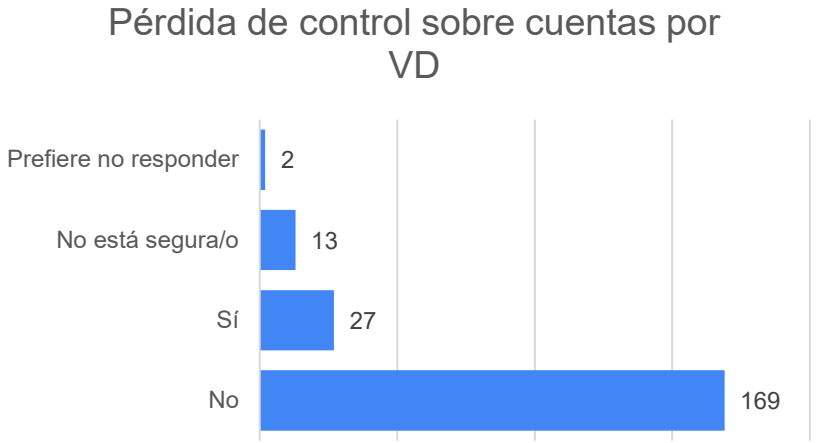
Estrategias ante las agresiones

Entre las estrategias de respuesta sistemática ante la violencia digital, las comunicadoras encuestadas plantean:

- El bloqueo automático de palabras y términos ofensivos representa el 58% de las respuestas, lo que refleja una tendencia hacia la moderación proactiva y automatizada del contenido.
- Llamado al respeto en la discusión. Esta estrategia la utiliza el 21%. Esta opción representa un enfoque más público y educativo. Son acciones dirigidas a toda la comunidad seguidora en lugar de a una persona específica.
- Uso de mensajería directa como forma de comunicación con emisores de mensajes ofensivos. El 15%. Este enfoque supone una intervención directa pero discreta, orientada a corregir el comportamiento ofensivo sin generar confrontación pública.
- El 6% indicó ignorar o no responder ante los comentarios ofensivos, lo que sugiere una estrategia de no intervención activa.

Seguridad informática

Pérdida de control sobre cuentas en redes sociales

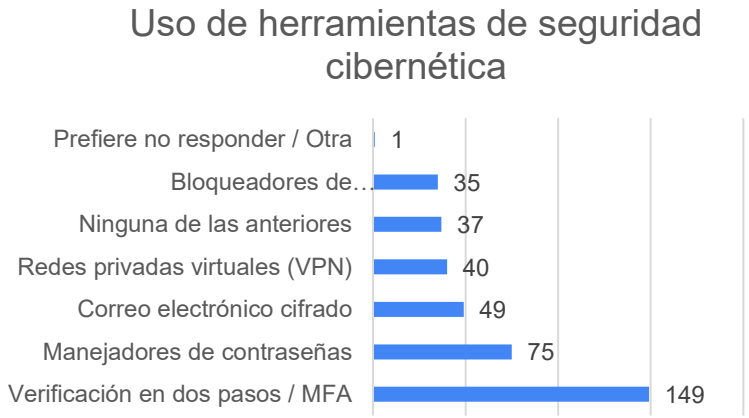


- 80% reportó no haber perdido el control de sus cuentas en redes sociales por usurpación de identidad digital.
- 1 de cada 8 encuestadas (12.8%) confirmó haber vivido esta experiencia.
- 6.2% indicó no estar segura/o de si esto le ha ocurrido, lo que puede reflejar desconocimiento de los indicadores de compromiso de cuentas o experiencias ambiguas con actividad sospechosa.

19% de la muestra ha tenido algún nivel de exposición a este riesgo, lo que evidencia la necesidad de fortalecer prácticas de seguridad digital como la autenticación de dos factores y la revisión periódica de accesos.

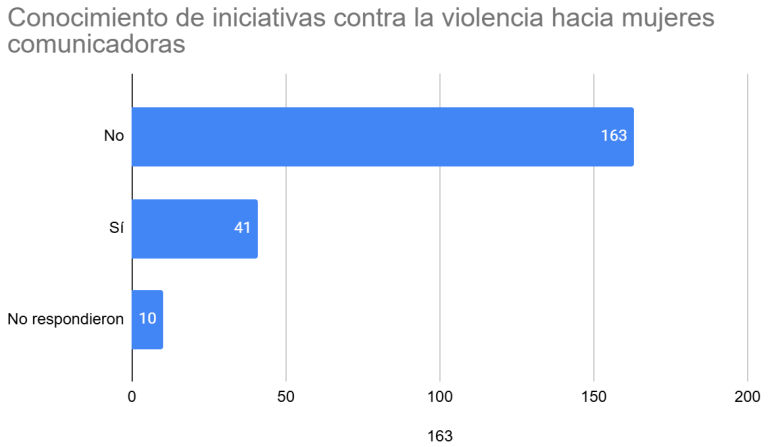
Uso de herramientas de seguridad

- La autenticación multifactor domina ampliamente (71%),
- **1 de cada 5 personas (17.6%) no usa ninguna herramienta de seguridad**, lo que representa una brecha importante dado el perfil público de la muestra.
- Las herramientas más avanzadas como VPN, cifrado de correo y bloqueadores presentan adopción considerablemente menor.



Información y formación

Conocimiento de iniciativas contra la violencia hacia mujeres comunicadoras

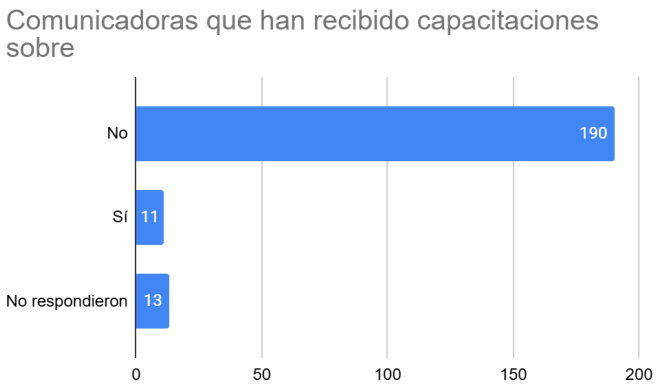


- Existe un bajo nivel de conocimiento o reconocimiento de acciones para abordar la violencia contra las mujeres comunicadoras.
- Solo una minoría identifica acciones en marcha, lo que sugiere una limitada visibilidad o alcance de estos esfuerzos.
- **La brecha de información evidencia un desafío institucional y sectorial.**

Iniciativas conocidas contra la violencia hacia mujeres comunicadoras:

- Las respuestas mencionan principalmente actividades de sensibilización y formación, como charlas, talleres, foros y espacios de encuentro orientados a visibilizar la violencia contra mujeres comunicadoras.
- También se identifican iniciativas impulsadas por organizaciones profesionales y académicas, entre ellas la Red de Mujeres Periodistas, el Colegio de Periodistas (COLPER) y proyectos vinculados con la Universidad de Costa Rica, particularmente PROLEDI, CICOM y el Observatorio de Violencia contra las Mujeres.
- Algunas respuestas mencionan recursos y acciones promovidas por organismos y organizaciones internacionales, como capacitaciones o guías del Knight Center, la OEA y campañas impulsadas por ONU Mujeres, así como actividades realizadas en espacios como Casa IPLEX y publicaciones en medios como Punto y Aparte.
- En menor medida se mencionan estrategias individuales para enfrentar ataques en redes, como el bloqueo de cuentas, la no interacción con agresores o el apoyo entre colegas para responder a comentarios hostiles.

Comunicadoras que han recibido capacitaciones sobre violencia en redes sociales en los últimos seis meses



- Casi nueve de cada diez personas encuestadas (88,8%) señalaron que no han participado en capacitaciones sobre violencia en redes sociales durante ese periodo.
- Evidencia la necesidad de fortalecer programas de capacitación y herramientas de apoyo para enfrentar la violencia digital en el ejercicio de la comunicación.

Capacitaciones recibidas sobre violencia en redes sociales

- Las capacitaciones mencionadas provienen principalmente de organizaciones de la sociedad civil, espacios académicos y organismos internacionales. Entre las instancias señaladas se encuentran Access Now, la Red de Mujeres Periodistas, el Colegio de Periodistas (Colper), el CIEM, Paniamor y ONU Mujeres, así como cursos ofrecidos por el Knight Center de la Universidad de Texas en Austin.
- Algunas actividades estuvieron orientadas específicamente a mujeres en la vida pública, abordando temas como violencia digital contra mujeres periodistas o mujeres en política, así como herramientas para enfrentar ataques en línea.
- Varias respuestas no especifican con claridad la capacitación recibida o indican que ocurrió tiempo atrás, lo que refuerza la evidencia de que la oferta reciente de formación en violencia digital sigue siendo limitada.

Percepciones sobre violencia digital basada en género

COLEGIO DE PERIODISTAS Y PROFESIONALES EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN COLECTIVA DE COSTA RICA
CICOM Centro de Investigación en Comunicación
PROLEDI

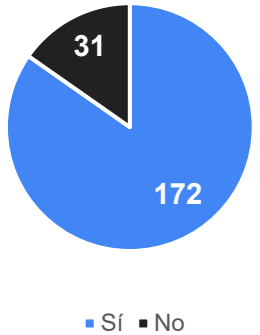
La violencia digital como contexto

- 203 de las 211 personas encuestadas respondieron
- 172 de 203 (**85%)**— conoce a otras mujeres que han vivido experiencias de violencia en redes sociales.
- Solo el 15.3% indicó no conocer casos en su entorno.

La violencia digital contra mujeres no es percibida como un fenómeno aislado o excepcional, sino como una experiencia extendida dentro de las redes sociales y profesionales de las encuestadas.

La alta proporción de respuestas afirmativas sugiere que la violencia en redes sociales constituye un problema de carácter estructural y colectivo, y no únicamente individual.

Conoce alguna mujer que haya sido víctima de violencia digital

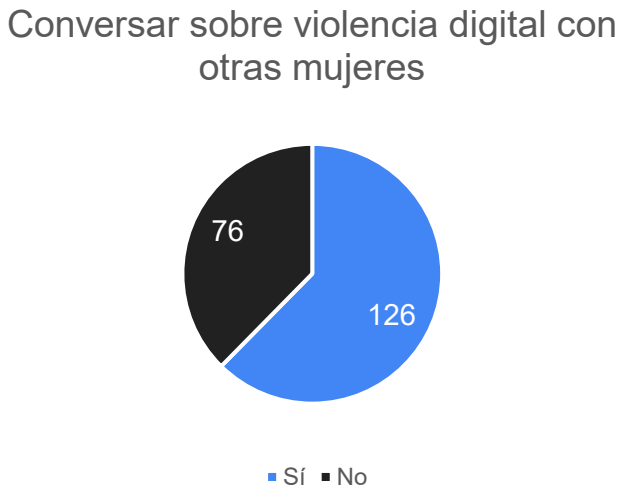


Violencia digital como contexto

Total de respuestas: 202

- El 62.4% de las encuestadas (126 de 202) indicó haber conversado con otras mujeres sobre sus experiencias de violencia en redes sociales,
- El 37.6% señaló no haberlo hecho.

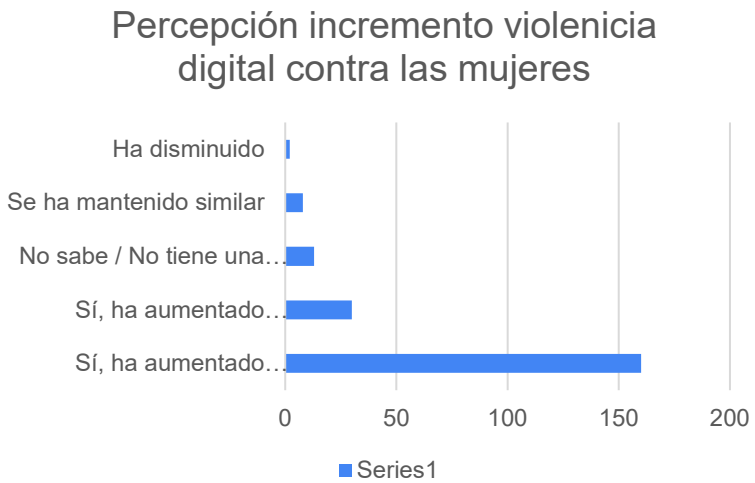
Si se compara este dato con el gráfico anterior (84.7% afirma conocer a otras mujeres que han vivido violencia digital) se evidencia una brecha entre conocer de la experiencia y hablar públicamente sobre ella.



Violencia digital contra las mujeres aumenta

Total de respuetas: 213

- **89%** percibe que la violencia digital de género ha aumentado en los últimos cinco años, ya sea significativa (75.1%) o moderadamente (14.1%).
- **1%** considera que ha disminuido, lo que refleja un consenso casi unánime sobre el agravamiento del fenómeno.
- El **6%** no tiene una opinión formada, y un 4**%** estima que la situación se ha mantenido estable.



Impacto de la violencia digital contra las mujeres en el ejercicio profesional

- Total de respuestas: 210 (selección múltiple)
- La **autocensura** y las **afectaciones a la salud mental** son los efectos más reconocidos, superando el 78% cada uno, seguidos muy de cerca por la **deslegitimación profesional** y la **normalización de la violencia**.
- El **abandono de espacios digitales**, es mencionado por el 56%.
- 1.4% considera que la violencia digital no tiene impactos relevantes

Actores responsables de la prevención de la VDcM

- Total de respuestas: 211
- Destaca que la responsabilidad se percibe como **distribuida y compartida** entre múltiples actores: los cuatro primeros fueron señalados por más del 66% de las personas.
- Los **colegios profesionales y gremios** e **instituciones del Estado** encabezan la lista de forma muy similar (72.5% y 71.6%), seguidos de cerca por **plataformas digitales** y **medios de comunicación**.
- Las **autoridades políticas** (55.9%) y las **organizaciones de mujeres y sociedad civil** (46.9%) también reciben un peso considerable.
- Quienes tienen la menor frecuencia son as personasl **usuarias de redes sociales:** 42%. La responsabilidad individual en el espacio digital también es reconocida, aunque de forma secundaria.

Hallazgos clave

Experiencias de VD en el ejercicio profesional

- 8 de cada 10 mujeres comunicadoras han experimentado alguna forma de violencia en el ejercicio de su profesión (80.1%).
- 6 de cada 10 mujeres han experimentado violencia ocasionalmente (60.9%)
- 2 de cada 10 la han vivido de manera frecuente o sistemática (25.7%)

- 5 de cada 10 mujeres no denunció las situaciones de violencia ante ninguna instancia
- 6 de cada 10 que sí denunciaron enfrentaron inacción o respuestas deficientes por parte de las instituciones
- Solo 1 de cada 10 recibió una respuesta adecuada tras denunciar

Experiencias de VD en el ejercicio profesional

- La violencia que se experimenta es predominantemente simbólica y verbal, es decir, opera en el plano del lenguaje, la representación y la desvalorización. Lo que contribuye a su naturalización y persistencia.
- La acumulación de distintos tipos de violencia —simbólica, verbal, laboral y psicológica— indica que estas formas no se presentan de manera aislada, sino que se retroalimentan y agravan mutuamente, generando entornos de trabajo crónicamente hostiles.
- La presencia significativa de violencia sexual (13,2%) y económica (10,8%) alerta sobre dimensiones del problema que pueden estar subregistradas por el estigma o la normalización.
- La violencia tiene un origen predominantemente jerárquico: las jefaturas y superiores son responsables de casi un tercio de todas las situaciones reportadas.
- La violencia entre pares —ejercida por colegas— ocupa el segundo lugar, lo que indica que el clima organizacional en su conjunto es un factor de riesgo
- El peso creciente de los entornos digitales y las redes sociales como espacios de violencia (cerca del 25% combinado) muestra que la transformación tecnológica del trabajo ha abierto nuevas formas de agresión.

Experiencias de VDcC en el ejercicio profesional

- 1 de cada 3 comunicadoras reporta que las acciones violentas tienen como lugar el entorno institucional (lugar de trabajo)
- 1 de cada 4 comunicadoras recibe ofensas que refieren a ética/integridad profesional (clave leer en el contexto de descrédito y deslegitimación del ejercicio periodístico, especialmente aquel de tipo crítico)
- 1 de cada 6 comunicadoras ha recibido comentarios violentos en el ejercicio de su profesión vinculados con su apariencia física y edad.

- 21 de las comunicadoras expresan haber recibido violencia por parte de colegas
- Otros actores significativos en el ejercicio de la VDcM comunicadoras son: troles/cuentas anónimas (el anonimato digital facilita la violencia).
- 15 funcionarios/as públicos/as y 9 autoridades políticas permiten identificar formas de violencia institucional a diferentes niveles

Hallazgos: Brecha entre conocer sobre VD y recibir formación sistemática

Seguridad

- 3 de cada 4 usa autenticación multifactor
- 1 de cada 5 comunicadoras expresa haber perdido control sobre sus cuentas como resulado de acción de VD
- 1 de cada 5 expresa haber sido expuesta al riesgo de perder control sobre sus cuentas
- El 20% de las encuestadas expresa no haber sido víctimas de este tipo de violencia o no reconoce haberlo sido

Formación

- 88% expresa no haber recibido capacitación en materia de seguridad cibernética en los últimos 6 meses
- Bajo nivel de información sobre oportunidades de capacitación
- Actores clave en la información: COLPER, CICOM, PROLEDI, Observatorio de Violencia Política (CIEP)

Efectos de la VDcC en el ejercicio profesional

Los efectos más señalados representan un debilitamiento del ejercicio comunicacional lo que implica un impacto al ejercicio democrático de la comunicación en tanto profesión y derecho humano.

- Autocensura y reducción de la participación pública (80%)
- Deslegitimación del ejercicio profesional (70%)
- Normalización de la violencia profesional (69%)
- Abandono de espacios de debate digitales (56%)

De igual importancia son las afectaciones a la salud mental y emocional de las comunicadoras (77%)

Propuestas para la acción

Formación especializada

- Ciberseguridad básica y avanzada · Rutas de denuncia · Implicaciones legales de la violencia digital · Herramientas para el trabajo digital seguro.

Discusión pública e información

- Colocar la VDcM en la agenda de medios y organizaciones · Narrar historias desde la perspectiva de la agencia de las comunicadoras · Visibilizar las buenas prácticas de prevención y atención a la violencia digital contra las mujeres en general y las comunicadoras en particular

Rol de las asociaciones gremiales

- COLPER: primer actor señalado por las encuestadas. Responsabilidad en protocolos, acompañamiento legal y posicionamiento público del tema.

Articulación institucional

- Trabajo coordinado entre Estado, plataformas digitales, medios, organizaciones de mujeres y sociedad civil para respuestas integrales y no fragmentadas.

Conclusiones

La VDcM es un fenómeno estructural, no individual:

- 85% de las encuestadas conoce mujeres que han vivido violencia digital. La violencia no es excepcional: es parte del entorno laboral de las comunicadoras.

El espacio digital ES el espacio laboral

- El uso intensivo de redes sociales con fines profesionales implica que la violencia digital ocurre dentro del trabajo, no fuera de él. Los límites entre identidad personal y profesional se han difuminado.

La responsabilidad es colectiva e institucional

- Colegios profesionales, Estado, plataformas y medios son señalados como los principales responsables, incluidas las asociaciones gremiales.

La violencia opera sobre la condición de género

- Las ofensas se concentran en la capacidad, la ética y el cuerpo de las mujeres. La sexualización y la deslegitimación son mecanismos de expulsión del espacio público.

Conclusiones

Existe una brecha crítica en formación y seguridad
88.8% no recibió capacitación reciente. 17.6% no usa ninguna herramienta de seguridad. La respuesta individual ante la violencia es insuficiente; se requiere respuesta institucional.