

Acompañadas y en Redadas

Guía para acompañarnos
en casos de violencia de género digital



Coordinación general

Taller de Comunicación Mujer - <https://tcmujer.org/>

Navegando Libres por la Red (programa de Derechos Digitales)
<https://navegandolibres.org/>

Elaboración de contenidos
Susana Godoy

Revisión
Anais Córdova, Mónica Diego, Priscilla Purtschert

Edición
María Inés Armesto

Diseño e Ilustración
Juana Manuela Andrade

Julio 2024
Con el apoyo de HIVOS-Digital Defender Partnership

 Licencia Creative Commons





¿Qué contiene esta guía?

¿Qué es esta guía?	7
¿Qué es el acompañamiento feminista?	8
¿Qué es la violencia de género digital?	11
Tipos de violencia de género digital y formas de ataque	13
¿Cómo nos afecta la violencia de género digital?	17
Tipos para detectar agresiones digitales	18
¿Qué hacer ante un caso de violencia de género digital?	27
Cuidados digitales	32



¿Qué es esta guía?

Taller de Comunicación Mujer es una organización feminista ecuatoriana que desde 1989 trabaja por la defensa de los derechos de las mujeres y la población LGBTIQ+.

A partir de 2017, creamos el programa **Navegando Libres por la Red** donde promovemos los derechos digitales, generamos procesos de formación en cuidados digitales, investigamos sobre la violencia en el ámbito digital, y acompañamos a sobrevivientes de violencia de género digital a través de una línea de atención feminista.

Hemos elaborado esta guía a partir de nuestra experiencia en acompañamiento en casos de agresiones digitales, y la facilitación de talleres y espacios donde nos centramos en los cuidados digitales con diferentes grupos, especialmente con mujeres, adolescentes, jóvenes y personas LGBTIQ+.

Junto a quienes hemos acompañado y con las personas que imaginamos una internet feminista, deseamos que los cuidados digitales sean colectivos y podamos tener herramientas accesibles para acompañarnos entre nosotras y nosotros frente a la violencia de género digital. Esta guía recoge algunos pasos clave para actuar, consejos de seguridad digital y recomendaciones para acompañarnos de una manera cuidada.

Esta guía se dirige a cualquier persona que esté en una situación de violencia de género digital, a quienes quieren acompañar a otras que la estén viviendo y para quienes deseen estar más protegidas en internet y las tecnologías.



¿Qué es el acompañamiento feminista?

Empecemos por preguntarnos:
¿qué es para ti “acompañar”?

Anota tus ideas aquí:

Y, ¿qué es acompañar
“de manera feminista”?

Anota tus ideas aquí:

Cuando hablamos de **acompañamiento feminista**, nos referimos a un proceso de respuesta colectiva a la violencia de género donde se busca generar herramientas que permitan encontrar justicia y apoyo en la comunidad. Es feminista porque pone las necesidades de las sobrevivientes, su seguridad, cuidado y agencia en el centro, favoreciendo el desarrollo de habilidades y procurando no revictimizar.

El acompañamiento feminista es una práctica cotidiana que requiere cuestionar las acciones y actitudes que tenemos en relación a las violencias. Es una propuesta que se centra en la autonomía de las personas y permite devolvernos a nosotras mismas la posibilidad de hacer justicia y exigir reparación en nuestras comunidades y sociedades. Para ello, desnaturaliza las relaciones de poder que hacen posible la violencia contra las mujeres, personas LGBTIQ+, y las niñas, niños y adolescentes, en toda su diversidad.

Acompañamos no solo para ofrecer una ayuda o generar un servicio, sino porque confiamos en que acompañarnos frente a la violencia de género y otras violencias que se dan en el espacio físico y digital, puede transformar nuestras realidades de opresión y desigualdad.

Consideramos que el acompañamiento feminista aporta a la construcción de una **internet y tecnologías feministas**. A través de los cuidados colectivos y el tejido de relaciones afectivas que construimos en el ámbito digital, buscamos respetar también la vida de otras especies y a la naturaleza en su conjunto.

Imaginamos y soñamos una internet feminista que sea antiracista, anticapitalista, y anticapacitista*; en la que la lucha por nuestros derechos digitales, la autonomía digital y la soberanía tecnológica también formen parte central de nuestras acciones, movimientos y formas de organizarnos.



Principios del acompañamiento feminista

Autonomía

Entre acompañantes, también nos cuidamos

Cuidados digitales

Enfoque de derechos

Protección y seguridad de quienes acompañamos

Respeto por los deseos y decisiones de quienes acompañamos

Pensar de manera colectiva las acciones de respuesta

Enfoque interseccional

Redes de apoyo

Escucha activa, empática y cálida

Priorizamos el uso de apps y programas de software libre y de código abierto*



¿Qué es la violencia de género digital?

La violencia de género digital es toda forma de discriminación, acoso, explotación, abuso y agresión que se produce a través del uso de redes sociales, correo electrónico, celulares, o cualquier medio que se encuentre dentro de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).

Este tipo de violencia afecta principalmente a mujeres, niñas, niños, adolescentes y personas LGBTIQ+ debido a la reproducción de relaciones de poder que se dan en contextos de desigualdad social. La violencia de género en el ámbito digital tiene repercusiones en la vida privada y en las relaciones sociales de manera real e inmediata.

¿Por qué hablamos de género y violencia digital?

Porque las mujeres y personas LGBTIQ+ viven violencias por su identidad o expresión de género y su orientación sexual. Estas agresiones se basan en estereotipos y mandatos sociales sobre cómo deben ser las mujeres y los hombres, y niegan la diversidad sexual y de género.

La violencia de género se puede producir en cualquier espacio donde se generen relaciones sociales, y se reproduce también en el ámbito digital. Se manifiesta en la discriminación y desigualdad histórica que se ha producido en diferentes contextos y culturas; donde se privilegia el poder de los hombres y la masculinidad por sobre las mujeres, las personas no binarias, y otras identidades no normativas.

* El software libre refiere a programas informáticos que han sido diseñados pensando en cuatro libertades: libertad de usar, de estudiar, de distribuir y de mejorar. El código abierto refiere al software cuyo código fuente es accesible para cualquier persona y, por lo tanto, modificable.

Cuando usas internet y tecnologías, ¿te has sentido alguna vez menos valorada/e por el hecho de ser mujer, persona trans, no binarie, intersex, o lesbiana?

Anota tus ideas aquí:

Ahora, sumemos a esto otras características identitarias, como el color de tu piel, tu origen étnico, discapacidades, tu nacionalidad...

¿Sientes que has vivido alguna situación insegura, incómoda o discriminatoria?

Anota tus ideas aquí:

Por todo esto, es muy importante tener un enfoque interseccional que nos permita entender cómo las violencias nos afectan a cada persona de forma diferente.



Tipos de violencia de género digital y formas de ataque

A continuación, se recogen algunos tipos de violencia de género digital recurrentes. Este no es un listado completo, por lo que es posible encontrar otras agresiones virtuales que también tengan un componente de género. Además, con el tiempo, pueden surgir nuevas violencias debido a los cambios constantes en internet y las tecnologías digitales.

Violencia sexual digital

Es el hostigamiento, amenaza, agresión, difamación o extorsión de carácter sexual y/o con fines sexuales. Incluye aquellos actos que afectan al libre ejercicio de la sexualidad de las víctimas.

Ejemplos

- La elaboración, almacenamiento y/o difusión de contenido íntimo o sexual sin consentimiento.
- La extorsión sexual o la solicitud de contenido sexual e íntimo mediante amenazas, chantajes o intimidación.
- El acoso de carácter sexual.
- La difamación sexual.



-El contacto con niñas, niños y adolescentes para fines sexuales, también llamado grooming.

-La manipulación de imágenes y vídeos con Inteligencia Artificial para generar contenido sexual sin consentimiento.

-La explotación sexual facilitada por la tecnología.

-La difusión de agresiones sexuales en redes sociales o páginas web.

Acoso digital

Es el hostigamiento, amenaza, agresión, difamación o extorsión con la intención de discriminar, disuadir o amedrentar a una persona.

Ejemplos

-Las amenazas y el lenguaje violento.

-La extorsión.

-La difusión de información falsa.

-El contacto a través de perfiles falsos.

-Los mensajes intimidatorios.

Difusión de datos personales

Es compartir información en línea sobre la identidad o la vida privada de una persona o varias, sin consentimiento.

Ejemplos

-Divulgar datos personales sin autorización, tales como: el domicilio, el número de teléfono, el número de cédula, entre otros.

-Revelar la ubicación.

Discursos de odio

Son las agresiones, amenazas y afirmaciones discriminatorias por razones de género, identidad/expresión de género, orientación sexual, etnia, nacionalidad, edad u otras características. Tienen por objeto afectar a personas o grupos históricamente vulnerados, difundir lenguaje y acciones de odio, y/o legitimar estereotipos de género o sobre la diversidad sexual e interseccionales.

Ejemplos

-Las amenazas de violencia física y sexual dirigida a mujeres y población LGBTIQ+.

-Las expresiones discriminatorias dirigidas a en estereotipos y roles de género, étnicos, etarios, o capacitistas.

-Las acciones conservadoras y antiderechos contra personas defensoras de derechos humanos y activistas feministas, antirracistas, entre otras.

Acceso no consentido a cuentas, dispositivos y servidores

Es el acceso sin autorización a sistemas informáticos, celulares, redes sociales, correos electrónicos, computadoras y servidores, entre otros; que tiene el fin de intimidar, extorsionar, manipular o usurpar información personal u organizacional.

Ejemplos

- La instalación de software espía.
- El robo de contraseñas, datos e imágenes.
- La usurpación del sitio web o cuentas en redes sociales.
- La manipulación y control de dispositivos.

Ataques a la libertad de expresión

Es cualquier acto dirigido a silenciar o amedrentar a una persona o grupo de personas; generalmente, sucede contra defensoras/es de derechos humanos y población LGBTIQ+, entre otras.

Ejemplos

- Los ataques coordinados y masivos.
- La censura de contenidos y plataformas webs.
- La difusión de información o noticias falsas que afectan a una persona o grupo específico.

¿Cómo nos afecta la violencia de género digital?

La violencia de género digital es muy grave. Puede tener afectaciones físicas, emocionales, psicológicas, sexuales, económicas y sociales.

Existe el mito de que las agresiones que se producen en internet o que son facilitadas por la tecnología son menos graves que otras violencias de género. Sin embargo, la violencia de género digital suele ocurrir de forma interrelacionada con otros tipos de violencia que se producen en diferentes ámbitos, como el intrafamiliar, educativo o laboral. Además, este tipo de violencia puede tener consecuencias fuera del espacio virtual, como la explotación sexual, el feminicidio o, incluso, las autolesiones o el suicidio.

Las personas que viven agresiones digitales suelen sentir miedo, sensación de persecución, ansiedad y otras afectaciones que terminan somatizándose en el cuerpo, como los problemas gastrointestinales, los dolores corporales, las pesadillas y el insomnio, entre otros.

Asimismo, la violencia de género digital afecta de manera preocupante al ejercicio de los derechos digitales y otros derechos humanos, debido a que las personas que la viven suelen limitar el uso y acceso a internet, su libertad expresión o el ejercicio de sus derechos sexuales, al evitar prácticas sexuales en línea. También afecta a su derecho a la información, privacidad e intimidad, incluida la protección de los datos personales.

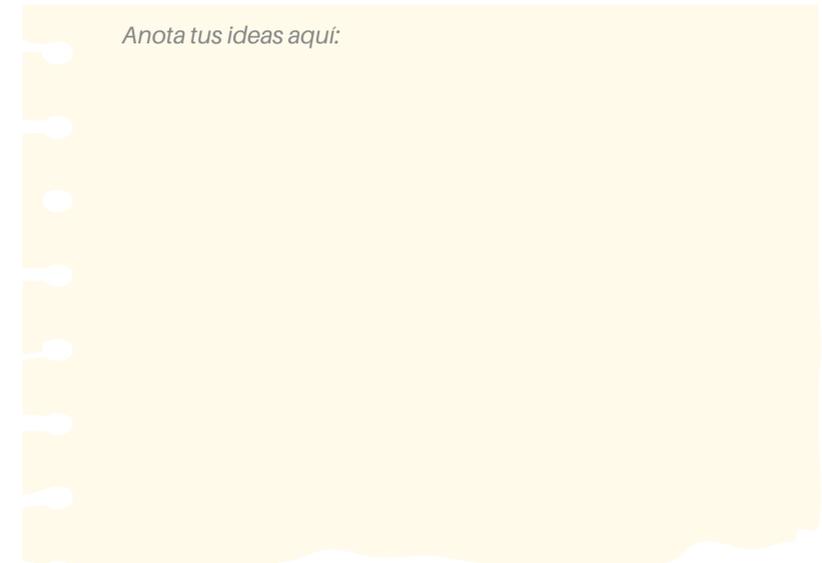
Tips para detectar agresiones digitales

Algunas señales que nos pueden alertar sobre la vulnerabilidad de nuestras cuentas y dispositivos, y sobre intentos de acceso no consentidos o posibles agresiones, son:

- La batería de tu celular u otros dispositivos se descarga constantemente.
- Tu celular siempre aparece con la memoria llena, aunque hayas borrado varias veces el contenido.
- Tus dispositivos tienen comportamientos extraños, como escribir o abrir páginas de manera automática.
- Recibes enlaces, mensajes o correos electrónicos extraños, desconocidos, en otros idiomas, o de los que no puedas verificar su procedencia.
- Tu pareja, familia o amistades te insisten en que les facilites tus contraseñas para acceder a tu celular y otros dispositivos.
- Alguno de tus vínculos te presiona para que entregues contenido sexual o íntimo como prueba de que te gusta, o como prueba de amor o confianza.
- Hay personas que conocen información que estaba en tus dispositivos y que no habías compartido con nadie.
- Recibes llamadas y mensajes no deseados de forma recurrente.



Sigue tu intuición y anota eventos extraños o inusuales que hayan sucedido en tus cuentas y dispositivos, que pudieran estar relacionados con un posible riesgo o amenaza digital...



Si detectas alguna de estas alertas, aumenta tus cuidados digitales para estar más protegida/e:

Revisa el apartado "Cuidados digitales" de esta guía.

Pide ayuda a organizaciones y personas de tu confianza.

Contáctanos en nuestra línea de acompañamiento, Navegando Libres (consulta la info al final).



Cómo acompañarnos: cuidados generales para tener en cuenta

Frente a un caso de violencia de género digital es muy importante acompañarnos, sostenernos, validar nuestras historias y reconocer qué necesitamos. Algunos cuidados y autocuidados generales que podemos tener, son:

Empatizar y no juzgar(nos)

Es importante estar abiertas a comprender la situación por la que está atravesando una persona que vive violencia de género digital a través de la escucha activa, y dejar de lado los juicios de valor sobre su historia personal y sus acciones, incluso si no entendemos muy bien qué ha ocurrido.

Acompañarnos significa estar presentes, incluso cuando no conocemos todos los detalles de los hechos, o no los entendemos, o tenemos desacuerdos, o hubiéramos actuado de manera diferente ante la misma situación.



Practica la empatía hacia ti

Si estás siendo agredida en el ámbito digital, cultiva la comprensión sobre tu propia historia y hacia las posibilidades o la falta de ellas que has podido tener para enfrentar la violencia.

No seas dura contigo en esta situación, nunca estamos lo suficientemente preparadas. La responsabilidad de la agresión siempre es de quien agrede.

Trátate con la misma amabilidad, calidez y ternura con las que acompañarías a tus amigas, amigos, familiares, vecinas...

La escucha activa puede expresarse así...

- "Comprendo lo difícil que ha sido esta situación, ¿qué necesitas?"
- "Lo que te ha ocurrido es grave y es una forma de violencia digital. Siento mucho que tengas que pasar por esto. ¿Necesitas apoyo? ¿Has pensado en denunciarlo?"
- "Quiero ayudarte, pero no se bien cómo hacerlo. Busquemos juntas opciones para hacer algo en esta situación."

Juzgar puede verse así...

- "Si no le hubieras enviado ese vídeo a tu ex, no habría pasado esto..."
- "Pero no es para tanto, siempre exageras con estas cosas, en internet vale todo."
- "No se puede hacer nada con esto que te ha pasado, mejor no lo cuentes."

Hacer este tipo de comentarios resulta revictimizante, ya que pone la responsabilidad de la violencia en las víctimas en lugar de los agresores. Además, minimiza que la persona ha vivido una situación difícil y deja una sensación de soledad, falta de apoyo y falta de reconocimiento frente a la violencia.

Crear en nuestras historias de violencia

Validar nuestras historias de violencia y las que les ocurren a otras personas es fundamental para generar procesos de justicia y reparación.

Tradicionalmente, se ha desconfiado de los testimonios de las mujeres y de las personas trans y no binarias que viven violencia. Poner en el centro estos relatos es fundamental para romper con los procesos de revictimización y para no sentirnos solas.

¡Nos creemos y nos acompañamos!

Identificar la violencia digital y no minimizarla

Si estás atravesando o acompañando un caso de violencia de género digital, es importante que puedas nombrar las violencias digitales y reconocerlas, esto te ayudará a ubicarlas como una situación real que genera un daño.

Es muy importante **no minimizar las violencias digitales que vivimos**. Lo que para una persona puede ser algo que no le afecta o que no percibe como grave, a otra puede resultarle muy grave, o puede vincularse a otras violencias vividas previamente.

Ten en cuenta que las ideas y normas sociales basadas en el machismo, el racismo, el capacitismo, la heteronorma, y

otras desigualdades y opresiones sociales, **nos hacen creer que las violencias que vivimos son nuestra culpa**. Existe el supuesto de que deberíamos haber sido más precavidas, o no haber elegido hablar o salir con personas que conocimos en internet, o navegar en ciertos sitios web. Todo esto no tiene en cuenta nuestros contextos, ni vulnerabilidades, ni las brechas digitales que nos atraviesan; no considera heridas pasadas que acumulamos y por las que, a veces, nos relacionamos con otras personas de maneras diferentes.

La violencia sexual digital es un claro ejemplo. De forma recurrente, cuando se difunde contenido íntimo o sexual sin consentimiento, se estigmatiza y se culpabiliza a las víctimas. Esto sucede, incluso, cuando el contenido no ha sido compartido de manera voluntaria, sino que ha sido elaborado sin autorización.

Y mientras persiste la culpabilización de las personas que viven agresiones en línea, son pocos los espacios en los que podemos aprender sobre cuidados digitales, seguridad física y educación sexual integral; para así poder tomar decisiones informadas en línea, desarrollar nuestra autonomía e identificar conductas y relaciones afectivas cuidadas que nos aporten bienestar.



Enfocarnos en nuestros derechos digitales, seguridad y bienestar

Siempre recuerda que usar internet y las tecnologías de manera segura, forma parte de nuestros derechos digitales. Incluso cuando hemos compartido contenido personal o íntimo en redes sociales, chats o dispositivos, el hecho de que esta información se filtre o se use para hacernos daño, es una forma de violencia.

!!!Seguir usando internet, nuestras cuentas y dispositivos, es nuestro derecho!!!



Tú puedes decidir si necesitas una pausa, si deseas ausentarte de las redes sociales, cerrar temporalmente tus cuentas o reducir el uso de tu celular, con el fin de cuidar de tu salud mental o priorizar tu seguridad.

Si estás acompañando a una persona que vive violencia de género digital y tiene dudas sobre si seguir conectada o usar sus cuentas, anímale a escuchar sus necesidades, recuérdale que lo principal es su bienestar.

Siempre podemos dejar de estar en línea hasta encontrarnos mejor, y tomar decisiones más adelante.

¿Qué hacer ante un caso de violencia de género digital?

En este apartado, encontrarás algunas acciones que pueden tomar las personas que viven violencia de género digital o quienes las acompañan. Cada caso es particular, por lo que dependiendo de la situación, puedes necesitar medidas adicionales.

Si eres acompañante, recuerda siempre generar las acciones en conjunto con la persona afectada, poniendo en el centro su consentimiento, necesidades y deseos.

1 No estás sola/e, la violencia no es tu culpa

Si tú o alguien que conoces vive una situación de violencia de género digital, recuerda los cuidados iniciales que compartimos en el apartado anterior, y aplícalos.

La violencia de género digital nunca es culpa tuya, los agresores son quienes tienen responsabilidad sobre sus acciones.

2 Guarda y respalda las evidencias en un lugar seguro

Registra la evidencia de las agresiones con capturas de pantalla, donde aparezca el nombre del perfil del agresor y el tuyo o de las personas afectadas. Guarda los enlaces de las

publicaciones y descarga los posibles archivos adjuntos, tales como fotos o vídeos que te hayan enviado durante los ataques.

Guarda la evidencia en un lugar seguro, como un disco duro portátil o computadora que no suelas transportar. Es muy importante que protejas esta evidencia con una contraseña alfanumérica larga y única.

3 En caso de viralización de contenidos generados sin consentimiento

No compartas el contenido digital de otras personas que pueda haber sido difundido sin consentimiento, o que desconozcas cómo ha llegado a internet.

Si estás viviendo una situación de difusión no consentida de contenido íntimo o sexual, recuerda a las personas de tu entorno cercano que no guarden ni compartan el contenido, ya que podrían contribuir a viralizarlo o a que caiga en otras manos, si perdieran o les robaran el celular.

Cuando estés acompañando una situación de violencia de género digital, evita generar copias del contenido en tu celular de manera insegura o sin el consentimiento de la persona afectada, y elimínalas cuando ya no sean útiles.

Si estás frente a un caso de difusión no consentida de imágenes y/o vídeos íntimos o sexuales, o de datos personales, y tienes los archivos que han sido difundidos, crea tu caso en StopNCII*

***<https://stopncii.org/?lang=es-mx>**

StopNCII es una plataforma que genera un hash o huella digital única de las imágenes y videos. Todas las copias duplicadas de una imagen o video tienen exactamente el mismo marcador específico o hash, y esto permite que las empresas adscritas (Facebook, Instagram, TikTok, Bumble, Reddit, OnlyFans, PrnHub, Threads, Snap Inc. y Niantic) puedan ayudar a detectar y eliminar las imágenes o videos que coincidan con ese hash.



4 Prioriza tu cuidado y protección

Para ello, pide apoyo a tu red cercana de familiares, amistades y compañeros en quienes confías; personas que consideras que pueden ser empáticas con la situación que estás viviendo. Cuéntales y valora si, además, necesitas acompañamiento psicológico para poder buscar opciones que se adecuen a tus necesidades.

Recuerda que ampliar tu red de confianza no solo te ayudará a estar sostenida/e durante el proceso, sino que también puede ayudarte a generar acciones colectivas si fuera necesario, como, por ejemplo, reportar una agresión en internet.

5 Reporta las agresiones en las plataformas y servicios de internet

Sigue las instrucciones de denuncia o reporte de agresiones e incidentes en redes sociales y chats de mensajería. Reportarlas, ayudará a que estos espacios sean más seguros.

Si se trata de una página web, revisa si cuenta con un apartado de reporte de incidentes o de atención a usuarios donde puedas comunicar los hechos, y sigue los pasos.

AVISO: Ten en cuenta que si estás iniciando un proceso judicial, las evidencias de las agresiones en internet pueden ser importantes. Antes de reportarlas o solicitar su retiro, consulta con tu abogada o fiscal.



6 Aumenta los cuidados digitales

En todos los casos de agresiones digitales, te recomendamos revisar las medidas de seguridad digital que estás aplicando de manera cotidiana, para que puedas reforzarlas.

En el siguiente capítulo puedes conocer algunos cuidados digitales. Si tienes dificultades con esta parte, busca apoyo en una persona u organización de confianza.

7 Denuncia la violencia de género digital

Piensa qué quisieras hacer: ¿reportar solo en las plataformas de internet? ¿hacer una denuncia en el sistema de justicia? ¿conseguir medidas de protección? ¿reportar la agresión en tu universidad, escuela, lugar de trabajo?

Si estás en Ecuador y necesitas medidas de protección, recuerda que al ser víctima de violencia, siempre tienes derecho a solicitar este tipo de medidas en las Juntas Cantonales de Protección de Derechos, en la Fiscalía o en Unidades Judiciales.

Para poner una denuncia en la Fiscalía, no necesitas contar con prueba digital o saber de qué delito digital se trata; aunque sí es recomendable guardar toda la evidencia lo antes posible; y tener en cuenta que, antes de retirar los contenidos con las agresiones en internet, será importante consultar con una abogada y/o fiscal del caso sobre cómo salvaguardar las pruebas digitales.

Considera buscar asesoría legal antes de iniciar el proceso, así estarás mejor informada/e sobre tus opciones en este ámbito.

Si deseas reportar en otra institución, consúltales si cuentan con protocolos para actuar en casos de violencia, acoso u otras agresiones, y conoce qué pasos debes seguir.

Además, hay otras organizaciones de derechos humanos y especializadas en violencia de género que te pueden ayudar si deseas otros servicios, ¡consúltanos!



Cuidados digitales

¿Qué cuidados digitales utilizas en tu día a día?

Completa este checklist

- Tengo contraseñas seguras en todas mis cuentas.
- Tengo contraseñas seguras en todos mis dispositivos.
- Activo el GPS solo cuando lo necesito, y luego lo desactivo.
- Activo la desaparición de mensajes en chats con información personal o sensible.
- Evito compartir información personal en cuentas de redes sociales.
- Reviso de forma regular los permisos de las apps que tengo instaladas.
- Tengo un solo antivirus actualizado en todos mis dispositivos.
- Hago respaldos de la información de mis dispositivos.
- Actualizo mis dispositivos de forma frecuente.
- Hago búsquedas de mi información personal en internet.
- Elimino las cuentas de redes sociales que no utilizo.
- Tengo activada la verificación de dos pasos en mis cuentas.
- Reviso con frecuencia las configuraciones de privacidad de mis cuentas.
- Desinstalo las apps que no utilizo.
- Actualizo los correos y números de recuperación de mis cuentas.
- Comunico la información sensible en persona o a través de Signal.
- Tengo acuerdos con las personas con las que sexteo, como usar apps seguras con desaparición de mensajes, vista única del contenido, protección de identidad, entre otras.

Si no sueles tener cuidados digitales de manera frecuente, o tuviste varias dudas al llenar el checklist, te recomendamos que, aunque no hayas vivido una situación de violencia de género digital, apliques los cuidados digitales básicos del siguiente apartado.

Cuidados digitales básicos

Aquí te dejamos un listado de cuidados digitales que será importante revisar ante cualquier tipo de agresión digital, o si deseas estar más protegida/e en internet y en el uso de tecnologías.

Consentimiento digital

El consentimiento digital son las acciones que generamos con otras personas para sentirnos seguras y cuidadas en el uso de internet y las tecnologías. Es una práctica libre y voluntaria que se basa en acuerdos, respeto, límites, deseos, confianza, seguridad, y otros hábitos de cuidado entre personas que se relacionan.

El consentimiento digital se caracteriza por ser:

- Libre
- Voluntario
- Específico (concreto y claro)
- Cotidiano (va más allá de lo sexual)
- Revocable (debe ser revisado a lo largo del tiempo)
- Libre de violencia, chantajes y manipulaciones
- Complejo (no es un modelo o fórmula que podemos repetir sin adaptar)
- Matizado (va más allá de un simple "sí o no")
- Explícito (puede ser verbal o no verbal)
- Recíproco (no es solo aceptar u otorgar algo)
- Una explicación en sí misma (no es necesario justificarlo)

Es importante tomar en cuenta que el consentimiento digital puede estar afectado por dinámicas de poder, pues no somos inmunes a la presión externa. Confía siempre en tu intuición, si no te sientes cómoda, segura o tienes dudas... Indaga un poco más antes de decidir. ¡Tómalo como una invitación a pensar en tus sentires y deseos!

El consentimiento digital puede verse así...

1 - "Amigaaa, Juan me pidió tu contacto, ¿puedo enviarle tu número?"

2 - "Amigue, me gustaría publicar en Instagram nuestra foto de anoche en la fiesta, ¿puedo subirla a las stories?"

3 - "¿Te apetece sextear ahora?"

- "No mucho."

- "Ok. Vemos en otro momento. Oye, qué buen reel me enviaste antes, mira este meme..."

Usa contraseñas seguras

Utiliza contraseñas seguras en todas tus cuentas y dispositivos para evitar accesos no consentidos a tus redes sociales, fotos, vídeos, archivos, o correos electrónicos.

¿Qué es una contraseña segura?

- Tiene al menos 12 caracteres con letras mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales (%&\$#. /).
- No contiene datos personales, como nombres de familiares, fecha de nacimiento, nombre de mascotas, entre otros.
- Es personal, y no se repite en diferentes cuentas y dispositivos.
- Se cambia de manera periódica, al menos 1 vez al año, y si estoy viendo una situación de riesgo, se cambia con mayor frecuencia, al menos cada 3 a 6 meses.
- No es un pin, patrón o huella dactilar (estas opciones pueden resultar más inseguras que la contraseña alfanumérica).

Pasos para crear una contraseña segura:

- Debe de tener al menos 12 caracteres.
- Elige una frase fácil de recordar o la letra de una canción: "mañana será bonito"
- Junta las palabras: mañanaserabonito
- Incluye mayúsculas: mañanaSeraboniTo
- Sustituye vocales por números: mañan4SeraboniTo
- Sustituye otras letras por símbolos, y/o suma símbolos a la frase: mañan4&SeraboniTo&
- ¡Perfecto! Ya tienes un ejemplo de clave segura: mañan4&SeraboniTo&

¿Dónde guardo mis contraseñas?

- Puedes usar un gestor de contraseñas de confianza y recomendado. Uno gratuito es KeePassXC.
- Anótalas en lugares ocultos de tu casa, o que no suelas transportar con frecuencia, como un cuaderno o una carpeta secreta o cifrada de la computadora con un nombre no identificable.
- ¡Evita anotar tus claves en tu celular, por si lo pierdes o te lo roban!



Utiliza mensajería segura

- Las apps de mensajería más seguras son aquellas que utilizan cifrado de extremo a extremo, no guardan copias de tus chats en sus servidores, y ofrecen múltiples opciones para ocultar y eliminar tus mensajes, archivos, fotos, vídeos e información personal.
- Antes de utilizar una app de mensajería, comprueba si ofrece estas características. Si estás viviendo o acompañando situaciones de violencia de género digital te recomendamos que uses **Signal**.
- Recuerda, si usas WhatsApp, activa todas las opciones de seguridad disponible: verificación de dos pasos, mensajes temporales, visualización única de archivos y fotos, ocultar tu estado y foto de perfil a números desconocidos, y todas aquellas que te permitan mayor privacidad.
- Evita compartir información sensible o confidencial a través de chats donde no tengas medidas de seguridad.

Verifica tus datos personales en diversos navegadores

- Busca tus datos personales (nombres y apellidos, dirección, cédula, número de teléfono, entre otros) en distintos buscadores para comprobar qué sabe internet sobre ti.
- Por ejemplo, en Google, y a través de diferentes navegadores, como Chrome, Mozilla Firefox o Brave. También puedes buscar en DuckDuckGo, o en el navegador Tor, donde podrías acceder a información adicional.
- Si encuentras datos tuyos que no desees que estén disponibles en internet, pide al proveedor de la página web que los elimine. Si no lo consigues de esta manera, y aparecen en Google, puedes escribir "eliminar mis datos del motor de búsqueda" y acceder a un formulario de retiro de datos.



Aumenta la seguridad y privacidad en cuentas y redes sociales

- Cambia tus contraseñas al menos una vez año, no olvides usar contraseñas alfanuméricas y diferentes en cada cuenta.
- Evita abrir enlaces o archivos extraños, desconocidos, con alertas, o que no puedas verificar su procedencia.
- Usa verificación de dos pasos.
- Actualiza con regularidad el correo y teléfono de recuperación de tus cuentas.
- Evita difundir información personal (domicilio, celular, nombres de familiares).
- Evita colocar tu nombre completo en perfiles privados.
- Evita agregar entre tus contactos a personas desconocidas.
- No compartas historias en tiempo real donde se pueda identificar tu ubicación.
- Desactiva los permisos de ubicación.
- Revisa si tienes fotos y vídeos antiguos con información personal, como tu domicilio, y si es así, elimínalos.

Cuida tu celular y otros dispositivos

- Respalda la información y archivos de tu celular y dispositivos con regularidad y elimínala. Puedes respaldar tus datos en dispositivos que no suelas transportar o en discos duros que guardes en lugares seguros y que estén cifrados.
- Reduce la cantidad de información que almacenas en tu celular y, así previenes que, en caso de pérdida, avería, robo o accesos no consentidos, pierdas información o incluso se filtre a terceras personas.
- Protege tu información sensible como fotos, vídeos íntimos, datos personales o archivos confidenciales, en lugares seguros. Usa carpetas con contraseñas, cifradas o dispositivos cifrados para almacenarlas. Una herramienta que te puede ayudar a cifrar dispositivos y carpetas es Veracrypt.
- Utiliza siempre una contraseña segura alfanumérica. Te recomendamos no usar pin, ni patrones, ni huellas dactilares, éstas son opciones menos seguras. Por ejemplo: a través de la huella dactilar, podrían obligarte de manera forzosa a entrar en tu celular, si estás en un contexto de violencia, en estado de vulnerabilidad o inconsciente.

- Desactiva los permisos de las aplicaciones que no sean necesarios para su funcionamiento. Presta especial atención a los permisos que piden las apps para acceder a tu micrófono, cámara, ubicación y listado de contactos. Por ejemplo: el buscador de

Google no necesita acceder a tu cámara, micrófono y contactos para funcionar.

Elimina de tu celular, laptop, computadora o Tablet las apps y programas que no uses o que sean desconocidas. No te preocupes si crees que alguna puede ser importante para el funcionamiento de tu celular, si es así, te saldrá una alerta para revisarlo.

Ten siempre un antivirus actualizado en tus dispositivos, incluido tu celular.

¡Resetea tu celular al menos 1 vez al año!

Usa servicios técnicos de confianza, y entrega tus dispositivos sin información, especialmente datos personales, vídeos o imágenes íntimas o sexuales.

Los cuidados digitales son colectivos, ya que todas y todes estamos conectadas y compartimos información. Cuando nos protegemos de manera personal, estamos cuidando a las personas de nuestro entorno, y cuando las personas cercanas toman medidas de seguridad digital, también nos están protegiendo.

Los cuidados digitales son hábitos que requieren tiempo, paciencia y curiosidad para sentirnos más seguras y segures. ¡Practícalos todos los días!

Entre todas y todes nos cuidamos en internet y en el uso de las tecnologías



¡Por una internet y tecnologías feministas de afectos y cuidados digitales!



**Si vives violencia de género digital,
¡te acompañamos!**

Escríbenos al **0989200476**



o al correo: 

reportaviolencia@navegandolibres.org

Para más información:

Taller de Comunicación Mujer - <https://tcmujer.org/>

Navegando Libres por la Red (programa de Derechos Digitales)
<https://navegandolibres.org/>

Para hacer "Acompañadas y enRedadas" también nos hemos inspirado en materiales de organizaciones y colectivas compañeras de otros países, que trabajan por los derechos digitales y contra la violencia de género digital como Cultivando Género, y su [Guía de resistencia digital entre amigas](#); Luchadoras, Hiperderecho, ONG Amaranta y muchas más. Consulta sus producciones en sus páginas web y redes sociales.



