

Guía de **DEFENSA DIGITAL**



**Para activistas por el
derecho a decidir**



Realizado por:
@servalienteenred

A partir del **Bootcamp de Cuidados Digitales** realizado en el mes de Laboratorio de contenidos Noviembre logramos desarrollar esta mini guía de resistencia digital, el cual abarcó tres tópicos importantes



Ruta de denuncia ante casos de violencia digital

25/11

Comunicaciones estratégicas para la defensa del derecho a decidir en internet

25/11

Seguridad digital para acompañantes y activistas

25/11

Ahora recordemos información clave y valiosa de cada uno de los temas



¡OJITO!



Este no es un simple manual; es una invitación a cuidar nuestras voces y seguir adelante con valentía y seguridad. ★

Bienvenidx a esta guía de resistencia digital

En nuestra lucha por el derecho a decidir, el entorno digital es un campo de acción y resistencia clave. Aquí conectamos, denunciemos, cuidamos, pero también enfrentamos riesgos: ataques, vigilancia y desinformación. Por eso, esta guía está pensada para ti, que no solo luchas por transformar el mundo, sino que también quieres protegerte y fortalecer tus herramientas digitales.

Encontrarás tips prácticos y sencillos para navegar con más seguridad, cuidar tus datos, y protegerte de amenazas digitales sin renunciar a ser tú misma. No se trata de esconderse, sino de resistir con inteligencia, creatividad y solidaridad.

Esta guía es un punto de partida. Queremos acompañarte en cada paso. Así que, ¿listxs para seguir conectándonos y resistiendo?

¡Porque decidir también es REDsistir!



Construyendo nuestra defensa digital

En este mundo hiperconectado, ser activista por el derecho a decidir significa también cuidar cómo nos movemos en el entorno digital. La seguridad en línea no solo protege nuestras ideas y redes, sino también nuestras emociones y bienestar.

Este capítulo es una guía para que, paso a paso, fortalezcas tus herramientas digitales y cuides lo más valioso: tu activismo y a ti misma.

Actuemos juntxs frente a las amenazas digitales



Cuando enfrentamos ataques digitales, la solidaridad y la calma son nuestras mejores aliadas. Te enseñaremos cómo documentar incidentes, identificar riesgos y actuar sin borrar evidencias. También hablaremos de cómo construir estrategias colectivas para que el miedo no limite nuestra acción.

¡Juntxs somos más fuertes!

¿Por qué importa la seguridad digital?



Las redes y plataformas son espacios para alzar nuestras voces, pero también traen riesgos. Desde ataques a dispositivos hasta intentos de intimidación en línea, nuestra información puede volverse un objetivo. Por eso, necesitamos aprender a clasificar qué compartimos, cifrar nuestros datos y proteger nuestras cuentas.

Recuerda, no se trata de ocultarnos, sino de resguardar nuestra lucha.

Herramientas que empoderan nuestra resistencia

Las redes y plataformas son espacios para alzar nuestras voces, pero también traen riesgos. Desde ataques a dispositivos hasta intentos de intimidación en línea, nuestra información puede volverse un objetivo. Por eso, necesitamos aprender a clasificar qué compartimos, cifrar nuestros datos y proteger nuestras cuentas. Recuerda, no se trata de ocultarnos, sino de resguardar nuestra lucha.



¡Vamos a sumergirnos en estas prácticas y herramientas con entusiasmo!



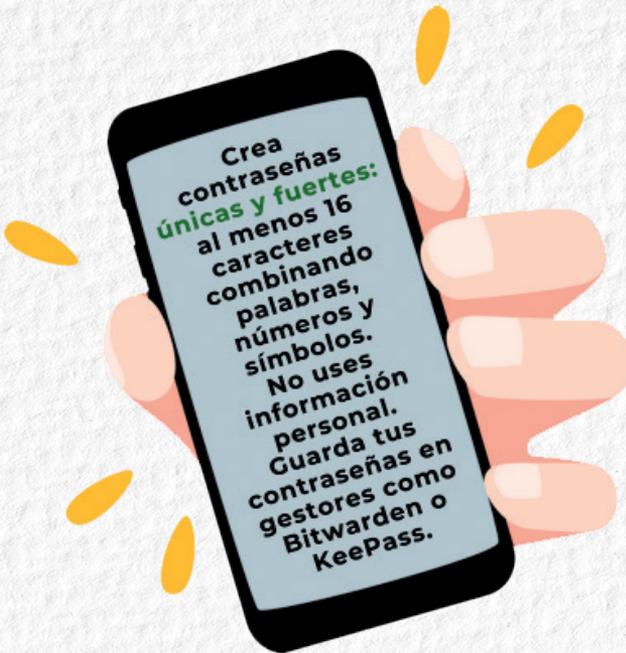
Clasificación de la información



Compi, separa lo que compartes en tres tipos: pública (visible para todes), privada (solo para ti) y sensible (lo que podría ponerte en riesgo). Reflexiona antes de publicar y decide a quién confías cada dato.

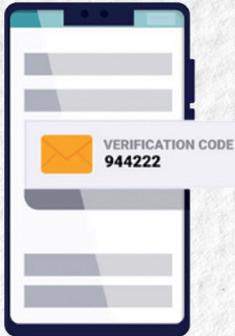


Seguridad de contraseñas





Autenticación en dos pasos (FA)



Protege tus cuentas con un método extra de verificación como apps (Google Authenticator o Aegis), SMS o llaves físicas. Así evitas que alguien entre, incluso si tiene tu contraseña.



Cifrado de dispositivos y archivos



Activa el cifrado en tu celular y laptop; esto protege tus datos si los pierdes o te los roban. Usa herramientas como VeraCrypt o BitLocker para cifrar carpetas y documentos sensibles.



Comunicaciones seguras



Prefiere plataformas cifradas de extremo a extremo como Signal, Session o Telegram.

Evita SMS o llamadas no seguras para temas importantes o confidenciales.



Signal



Higiene digital



Divide tus actividades online usa cuentas y correos distintos para temas laborales, personales y activismo.

Revisa permisos y elimina datos innecesarios en redes y dispositivos.



Respaldo de información



Aplica la regla **3-2-1**: tres copias de tus datos en dos medios distintos y una fuera de línea.

Esto protege tu información ante fallos o pérdidas.

PREVENCIÓN DE ATAQUES COMUNES

Mantente alerta ante intentos de phishing (engaños por correo o mensaje) y doxing (publicación de tu información personal).

Configura la privacidad de tus perfiles y revisa lo que compartes.





Navegación segura



Evita redes WiFi públicas; si debes usarlas, conecta tu VPN.

Usa navegadores que respeten tu privacidad y evita dar permisos excesivos a sitios web.



Gestión de incidentes



Si enfrentas un ataque digital, mantén la calma. Documenta con capturas y guarda evidencias sin borrar nada. Busca apoyo en colectivas o redes de confianza como [@servalienteenred](#) o [@hiperderecho](#).



Autoevaluación constante



Revisa periódicamente la seguridad de tus dispositivos y cuentas.

Actualiza contraseñas, revisa configuraciones de privacidad y mantén tus herramientas digitales al día.



Denunciando la violencia digital: herramientas para resistir juntxs

Sabemos que las violencias digitales buscan silenciarnos y aislarnos, pero aquí estamos para convertir esos ataques en acciones de resistencia.

Este capítulo es **tu guía** para identificar, documentar y denunciar agresiones en línea de manera segura y efectiva.

Desde el **doxing** hasta el acoso, aprenderás estrategias prácticas para defenderte, protegerte a otras y exigir justicia.

¡Recuerda! En la red, como en la vida, no estamos solxs.



¡Resistir juntxs es nuestro mejor escudo!



Pasos para denunciar violencia digital



1. Buscar orientación:

Para recibir orientación legal puedes llamar a la Línea **100**, servicio gratuito del MIMP.

Para solicitar apoyo psicológico y emocional, puedes llamar a Infosalud, servicio gratuito del MINSA: Marca el **1818** o el **113**



2. Guardar evidencia:

Conserva capturas de pantalla o evidencia de la difusión de imágenes, en un disco duro, impresas y/o en una nube; Debes tener un registro de fechas y horas de las conversaciones, y en las que se obtuvo y se difundió el material íntimo.



3. Apunta estos datos:

Nombre y DNI de quien presenta la denuncia, correo electrónico y narración detallada de los hechos, identificación de quiénes podrían ser los que cometieron el delito, la evidencia con la que cuentas y tu firma.



4. Recuerda:

Se siguen procedimientos distintos si quien cometió el delito tiene entre **14** y **18** años o si esta persona es mayor de edad. Puedes realizarla presencial o virtualmente: elige la que sea más segura sea para ti.

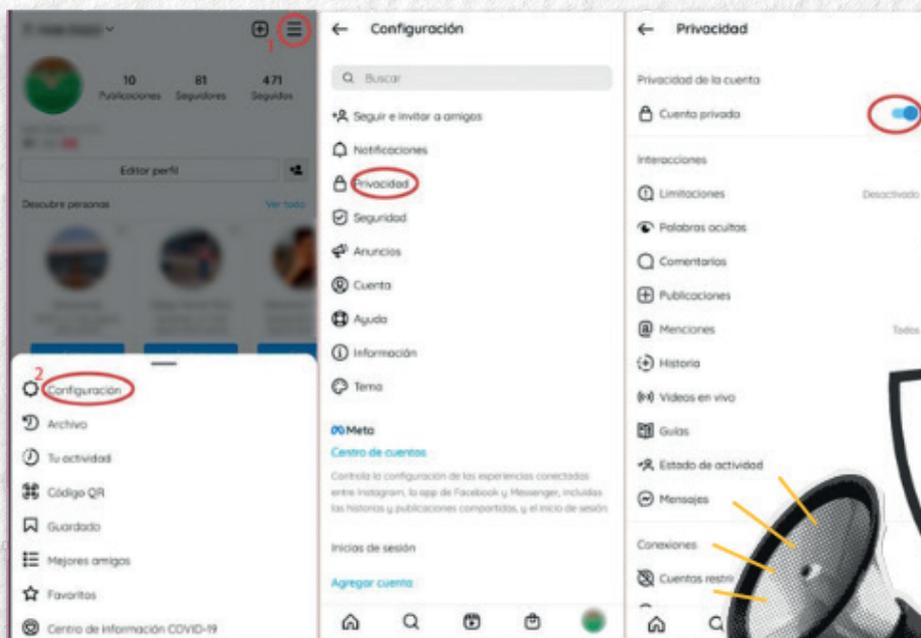
Configuración de privacidad y seguridad en redes sociales:



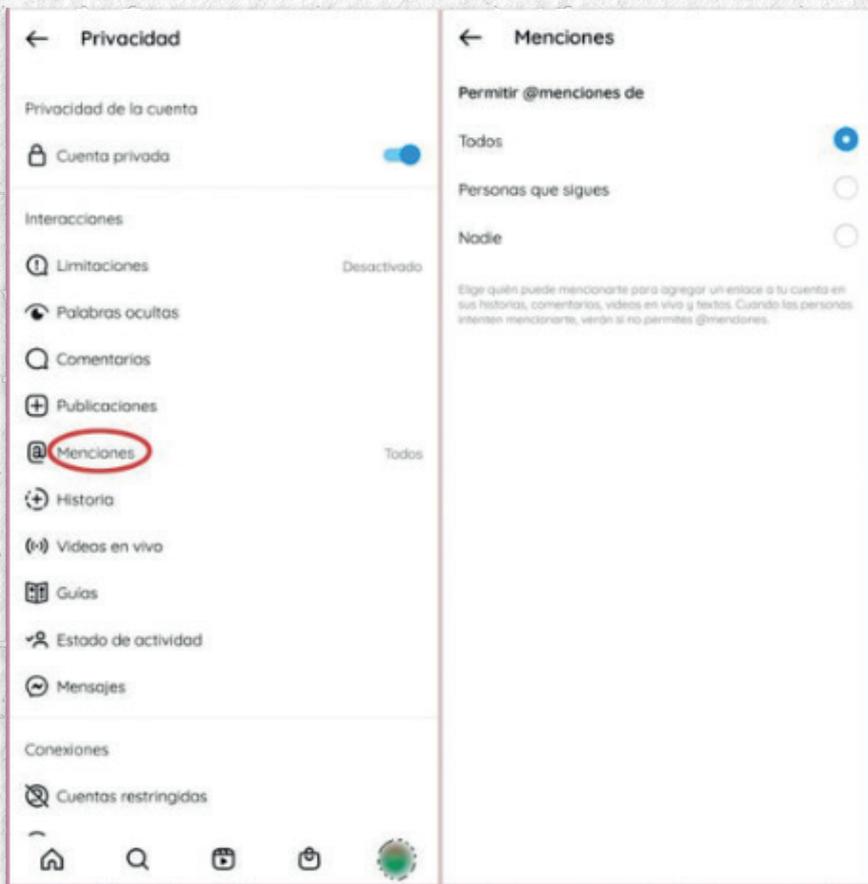
Instagram



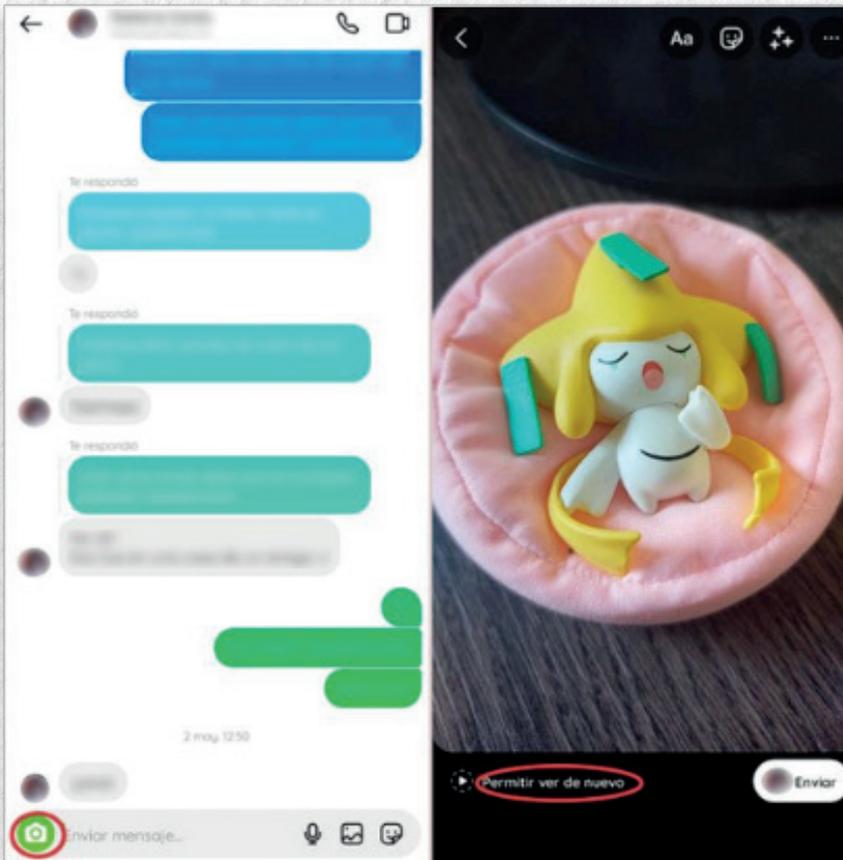
configuración de la privacidad



Configura quien puede etiquetarte en fotos antes de sumarlas a tu perfil personal



**Utiliza fotos Instantáneas
(Puedes elegir entre:
permitir ver de nuevo,
una sola vez, conservar
en el chat)**

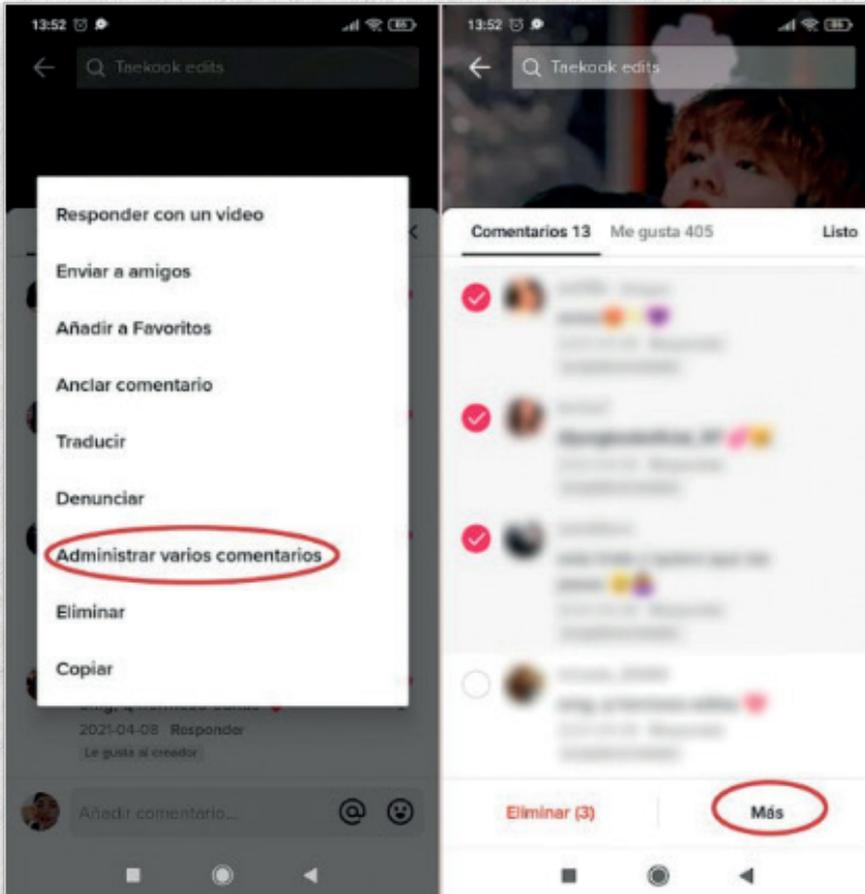




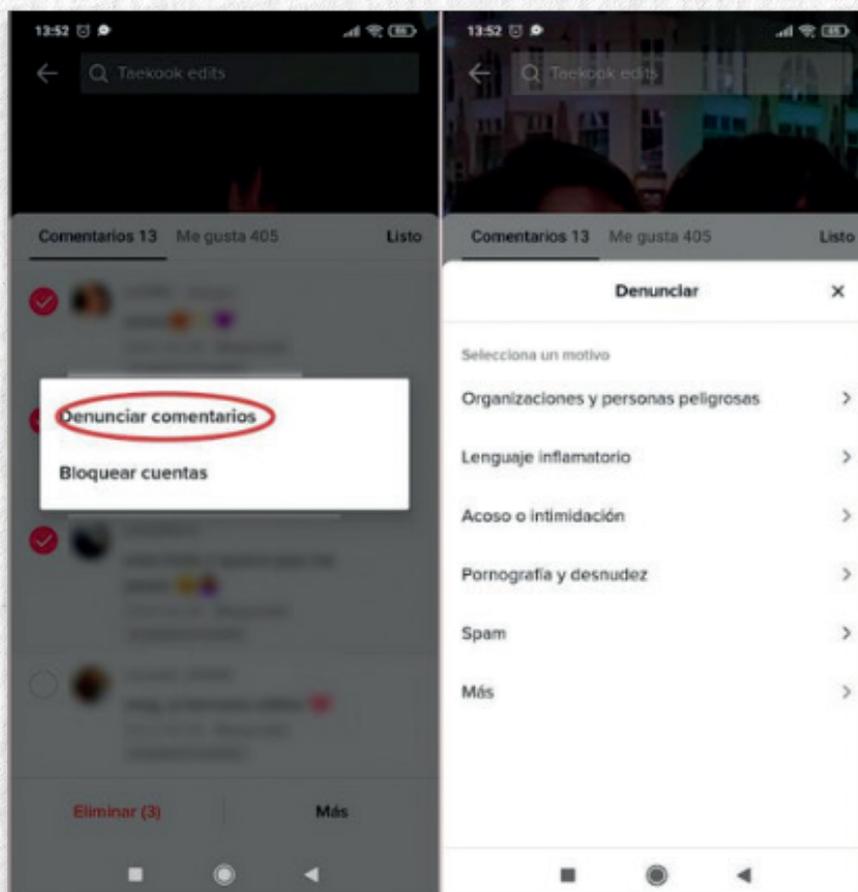
Tik Tok



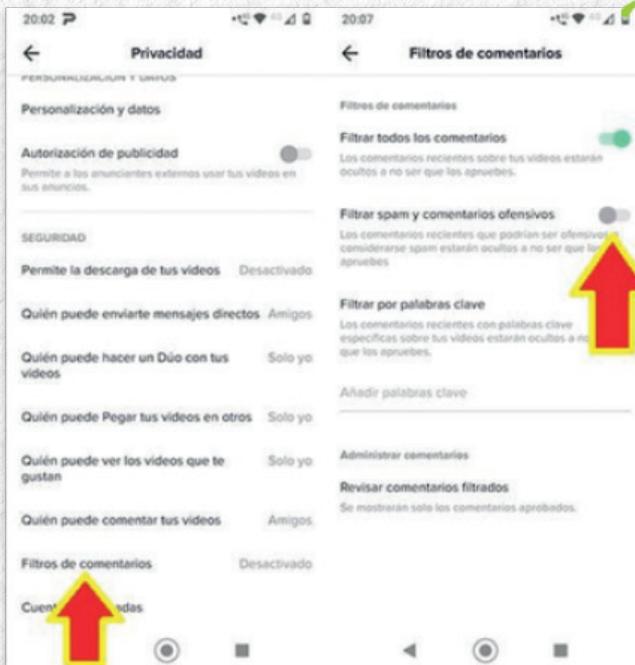
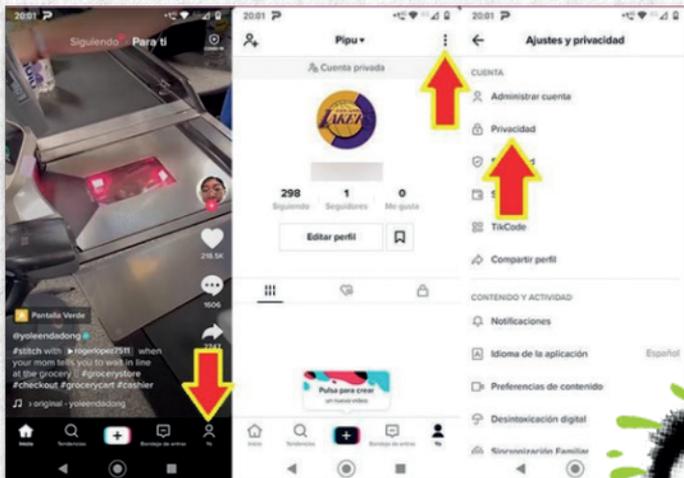
Controlando los comentarios en nuestras publicaciones



Mantén presionada la sección de comentarios para poder denunciar y selecciona el motivo.



Filtro de comentarios



TIPS DE SEGURIDAD ACCESIBLES PARA ACTIVISTAS

Activar la verificación en dos pasos (**V2P**) es como ponerle un candado extra a tus cuentas. Cada vez que inicies sesión, necesitarás tu contraseña y un código extra. ¡Esto bloquea a quienes intenten entrar sin permiso! Actívalo en apps, redes sociales y servicios importantes.

Inicio de sesión con la verificación en dos pasos



Cambios en el inicio de sesión

Necesitarás códigos de verificación:

Tras introducir la contraseña, deberás especificar un código que recibirás a través de un mensaje de texto, una llamada de voz o nuestra aplicación para móviles.



Ofrece un diseño sencillo

Una vez por ordenador o cada vez:

Cuando inicies sesión puedes indicarnos que no volvamos a pedirte ningún código en ese ordenador concreto.



Impide el acceso de otros usuarios

Tu cuenta seguirá estando cubierta:

Solicitaremos un código siempre que alguien (tú o cualquier otro usuario) intente iniciar sesión en tu cuenta desde otro ordenador.

Autocuidado en el consumo

Cuida lo que consumes en redes

No todo lo que ves en redes nutre tu mente. Filtra la desinformación, sigue cuentas que te sumen y protege tu energía emocional en cada scroll.

Evita redes WiFi públicas; si debes usarlas, conecta tu VPN.

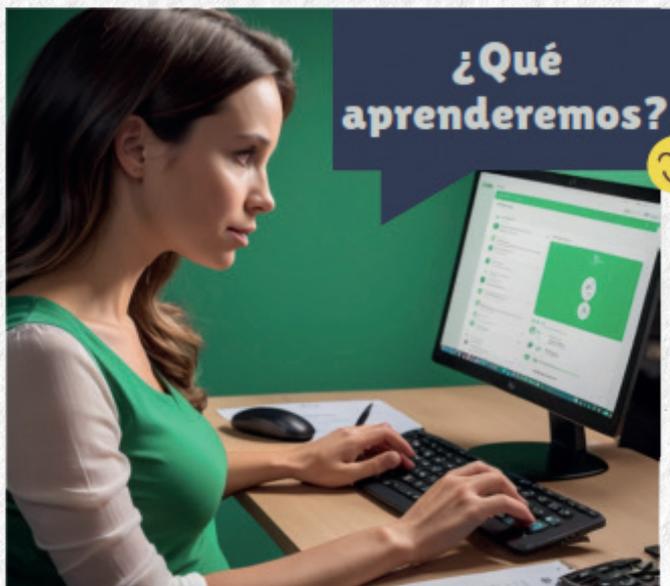
Usa navegadores que respeten tu privacidad y evita dar permisos excesivos a sitios web.

Para personalizar tu algoritmo prueba mantener presionado sobre un video para:

- **No me interesa**
- **Personalizar el feed**
 - Más publicaciones como esta
 - Incluir más comedia en mi feed “Para ti”
 - Añadir más [interés preferido] a mi feed



Comunicaciones estratégicas para la defensa del derecho a decidir en internet



Herramientas de comunicación estratégica para defender el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos en entornos digitales.



Manejar y responder a los discursos Provida y conservadores que atacan los derechos reproductivos en internet



Desarrollar estrategias efectivas para evitar la censura en plataformas sociales.

Autocuidado en el consumo

Estas son algunas de las estrategias que puedes implementar para responder ataques conservas:

- Las personas son libres de opinar, no atacar: Alguien con opinión contraria pero respetuosa utiliza argumentos sólidos (fuentes). Si consideras que el comentario es ofensivo, denúncialo.
- No respondas ataques directos: Bloquear o silenciar usuarixs. Puedes responder en forma general, sin etiquetar a nadie.
- Analiza los DM/comentarios: Identifica si el mensaje tiene un argumento válido o es solo un ataque.
- Céntrate en tu objetivo como colectiva: Si hallas una provocación del tipo “¿Por qué no defienden a los hombres?”

R e s p u e s t a
e s t r a t é g i c a :
“Nuestro objetivo
es defender los
derechos sexuales
y reproductivos de
quienes enfrentan
mayores barreras
para acceder a
ellos”



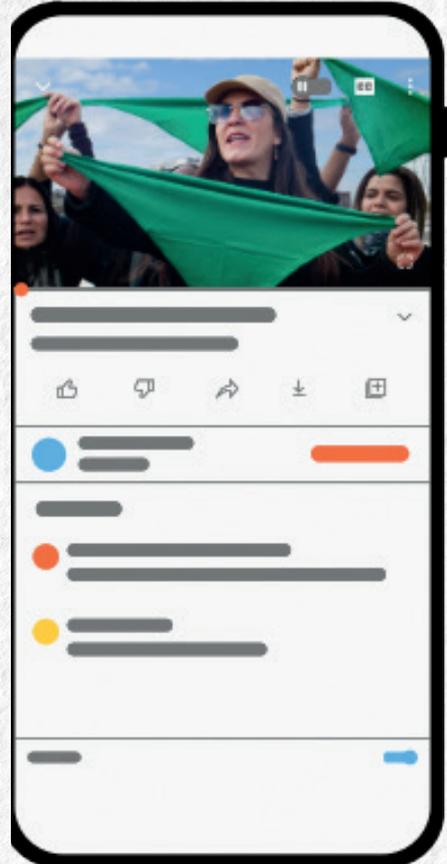


¿Cómo identificar un discurso Provida?

Identificar un discurso provida implica reconocer patrones comunes que buscan restringir derechos reproductivos y reforzar narrativas conservadoras.

Aquí algunos indicadores clave:

Discurso moralizador (emocional): utiliza términos como “mata bebés” “la vida es un don de Dios”, “el cigoto tiene contraseñas en gestores como Bitwarden o los mismos derechos que un ser humano”, etc.





¿Quiénes fomentan estos discursos ?

Los discursos provida son fomentados por una red diversa de sectores conservadores/religiosos, cuyo objetivo es restringir los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. Por ejemplo:

- Grupos de derecha: defienden valores patriarcales en la familia y aparenta una postula moderada.
- Pueden ser gobiernos, congreso, sectores religiosos.
- Grupos de ultraderecha: Utilizan discursos más extremos y exluyentes, se valen mucho de la desinformación. Cualquier medio justifica el fin
- Organizaciones provida: **#conmishijosnotemetas**



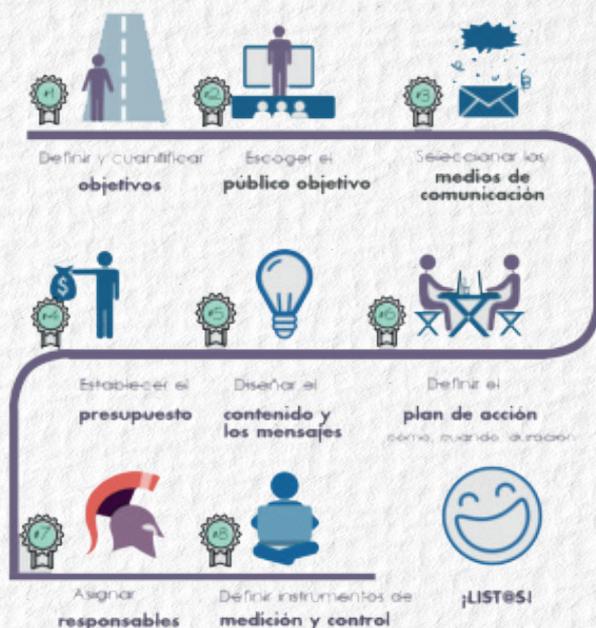


Ejecuta una campaña de comunicación efectiva

Una campaña de comunicación digital bien planificada no solo nos permite llegar a más personas, sino también generar impacto, dismantelar discursos conservadores y promover el enfoque de derechos humanos.

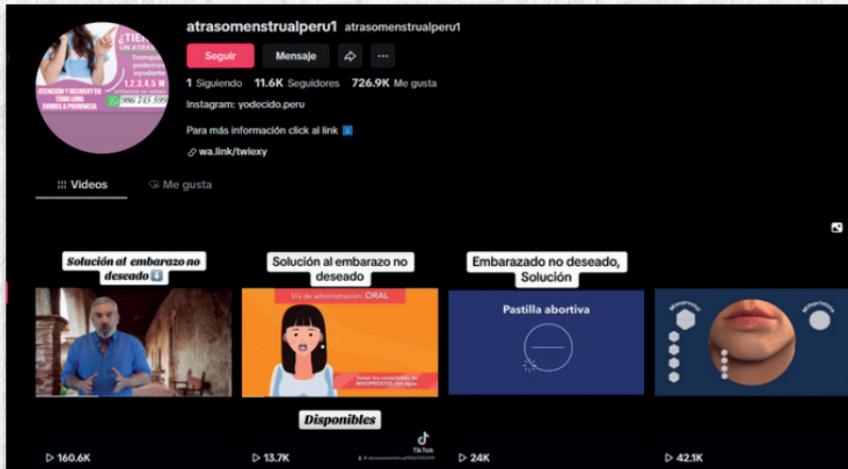
CÓMO CREAR UNA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

by Silvia Mazzoli



Analizando contenidos en Tiktok

Ejercicio práctico



Analizando la cuenta @atrasomenstrualperu1, podemos recabar datos sobre la intención comunicativa y desglosar según lo estudiado anteriormente.

- **Objetivo**(deben ser medibles): Incrementar en un **25%** la interacción (comentarios, compartidos y reacciones) en las publicaciones
- **Público objetivo:** Mujeres de **18 a 30** años
- **Canal:** Tiktok
- **Presupuesto:** S/500 (mensual)
- **Calendario:** Dos veces por semana
- **Desempeño :** Ya que el objetivo es interacción, analiza cuántos comentarios, compartidos tienen tus publicaciones. Busca optimizar siempre para eficientar el presupuesto

Laboratorio de contenidos

¡Practica lo aprendido!

¡Practica lo aprendido!

Declaraciones de la Congresista Mila Jauregui

1

El cigoto se convierte en un ser humano y tiene el mismo derecho a la libertad que la madre.

3

ASESINAS DE BEBES

2

La vida humana es un don de Dios

4

La sociedad debe proteger y cuidar la vida humana en todas sus etapas.



Deberás elaborar una propuesta de respuesta a las declaraciones de la congresista Milagros Jáuregui, vía redes sociales.

- Define el estilo y tono de respuesta
- Usa toda tu creatividad

- Esperamos que esta guía te haya inspirado a fortalecer tu defensa digital mientras sigues luchando por el derecho a decidir.
- Recuerda que cada herramienta que usas, cada medida que tomas y cada conexión que haces es un paso más hacia una resistencia poderosa y colectiva.
- No estás sola en este camino; juntas podemos construir espacios más seguros y justos, tanto en línea como fuera de ella.

¡Vamos con todo! Porque decidir también es resistir, y REDsistir es transformar.



También puedes escanear este código y te llevará a nuestras redes sociales cuando requieras ayuda ante un caso de violencia digital.