

*Kit de autodefensa
digital feminista
rápida*



Mejora
la privacidad

Sexting
seguro <3

Control
y vigilancia

En esta guía presentamos respuestas, herramientas y recursos para combatir las violencias digitales desde la perspectiva feminista del apoderamiento digital.

LA RED ES NUESTRA!

Lo que pasa en las redes e Internet tiene un impacto real fuera de las pantallas. Las aplicaciones y plataformas más utilizadas están en manos de muy pocas empresas conocidas como Big Tech.

El entorno digital es especialmente hostil para las mujeres, las personas racializadas y la diversidad de género. En la red necesitamos mecanismos eficaces para erradicar la discriminación, protegernos y responder a los ataques.

Fortalecer la privacidad es un escudo que permite prevenir los ataques!

1/Configura las opciones de privacidad de los navegadores, redes sociales y sistemas operativos que más utilices.

2/Configura los permisos! No todas las apps tienen que tener acceso a la cámara, micro, ubicación, contactos...

3/Utiliza navegadores de software libre, como [Mozilla Firefox](#).

4/Busca información por internet sin rastros con [Startpage](#).

5/Usa extensiones para bloquear anuncios (adblock) y para bloquear rastreadores ([privacybadger.org/es/](#))

6/Desactiva la localización siempre que no sea necesaria.

Las tecnologías digitales no son neutrales. Han sido creadas por personas (mayoritariamente hombres blancos, occidentales, cisheterosexuales y de clase alta), y en consecuencia no están libres de sesgos y desigualdades. La brecha digital de género es muy notoria en quien produce y decide sobre la tecnología.

Control y vigilancia

¿Crees que alguien te observa?

¿Crees que alguien podría estar accediendo a tus cuentas y dispositivos?

Revisa las aplicaciones que tienes instaladas en tus dispositivos. ¿Hay alguna que no conozcas o ya no necesites? ¡Aprovecha la oportunidad para limpiar y desinstalar!

1/ *Identifica qué cuentas compartes con esa persona (plataformas de streaming, redes sociales, páginas de compra en línea...)*

Cierra tus cuentas en cualquier dispositivo al cual esta persona tenga acceso y abre cuentas nuevas que tengan tu control exclusivo.

Revisa la configuración de seguridad y privacidad de tus redes sociales y activa, siempre que sea posible, la verificación en dos pasos.

2/ *Piensa si alguien podría adivinar tus contraseñas, o si puede haber tenido acceso físico a tus dispositivos.*

Cambia las contraseñas de las cuentas y los códigos de acceso (PIN) que uses para desbloquear tus dispositivos (móviles, ordenadores, tablets). Piensa también en los dispositivos conectados a la casa (como router y asistentes de voz). ¡Recuerda utilizar contraseñas seguras!

Contraseñas seguras



Las contraseñas tienen que ser diferentes en cada cuenta, servicio y dispositivo.

Tienen que tener, como mínimo, 16 caracteres. Usar mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales.

Ni año de nacimiento, ni lugar de residencia: no uses ningún dato que pueda relacionarse con tu identidad.

Recuerda cambiar las contraseñas regularmente.

3/ *Pregúntate si actualmente estás conectada a cualquier dispositivo compartido y desconéctalo si puedes (auriculares sin cable, asistentes de voz, tablets...).*

¡Sigue estos consejos y haz sexting seguro!

Sexting consiste en enviar imágenes de contenido sexual con el consentimiento de todas las personas involucradas. Esta práctica sexual, como todas, se puede dar o no en una relación, y no tiene implicaciones de juicio de valores.

1/ Establece pactos de confidencialidad, y unas reglas que promuevan la seguridad y minimicen los riesgos.

2/ Haz las fotos efímeras: con modo autodestrucción o temporizador para que desaparezcan en X segundos.

3/ ¡Encripta!

Las fotos cifradas dificultan el acceso a terceras personas. Puedes usar [hat.sh](#). Solo tienes que crear tus llaves y usarlas cada vez que quieras enviar contenido íntimo o archivos privados.



4/ Si quieres guardar tus fotos, hazlo en una carpeta cifrada. Cifra con una contraseña segura usando [Cryptomator](#) (sin registro, de código abierto y compatible con todos los sistemas operativos).

5/ Utiliza canales seguros. No uses WhatsApp, Telegram, Facebook, Instagram, Tinder o aplicaciones que muestren tu número de teléfono o permiten descargar las imágenes compartidas con los demás.

[Wire](#), [Confide](#) o [Wickr](#), son canales más seguros que dificultan las capturas de pantalla y te permiten saber si alguien lo intenta. No requieren número de teléfono para registrarse.

Evita vincular las cuentas de esas apps a tu correo personal o tu perfil de IG o FB, y así separarlas de la información personal más identificativa.

6/ Anonimiza, no muestres partes de tu cuerpo que te identifiquen (tatuajes, cicatrices, marcas de nacimiento, etc.). Tampoco expongas partes del mobiliario o del sitio donde estás.

7/ Regla cara/culo

Para pixelar o difuminar tu cara, otras partes del cuerpo o el fondo de fotos y videos puedes usar [Obscuracam](#) i [Photo Exif Editor](#). Evita enviar metadatos (como la hora y la localización) a través de tus imágenes y videos.



¡Si muestras el culo, no muestres la cara. Si muestras la cara, no muestres el culo!

Kit de autodefensa digital feminista rápida

Esta guía de autodefensa digital feminista es una herramienta para todas las personas que busquen protegerse en línea y garantizar su seguridad en el mundo digital. Esta publicación recoge consejos prácticos y herramientas útiles para proteger la privacidad en línea, el control de nuestras imágenes íntimas o privadas y la prevención y respuesta en casos de control y vigilancia.

La autodefensa digital feminista es nuestra forma de resistencia y empoderamiento. Tomando medidas para proteger nuestra privacidad y seguridad en línea, también desafiamos las normas patriarcales y reclamamos nuestro derecho a existir sin miedo en el mundo digital.

Esperamos que esta guía sea útil para todas esas personas que busquen protegerse en línea y que juntas construyamos un mundo digital más seguro y equitativo para todo el mundo.

Toda la información:

[@stopvymo](https://twitter.com/stopvymo) / stopviolenciasmasclistesonline.org

Guión: Violeta Zamora Úbeda

Ilustraciones: Clara Iris Ramos

Diseño: Tina Araña Baró

Contenidos: Donestech.net y Fembloc.cat

Ideado
e impulsado por:



Con la colaboración de:



Ajuntament de
Barcelona



