

**Protección integral,
estrategias de seguridad y
autocuidado.**

Tabla de Contenidos

- 1. Introducción**
- 2. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de protección integral, estrategias de seguridad y autocuidado?**
 - a. ¿Por qué optar por el autocuidado?
 - b. ¿Qué es la protección integral?
 - c. ¿Qué es una estrategia de seguridad?
- 3. Desafíos en el activismo**
 - a. Necesidad de un ejercicio constante de activismo
 - b. Diálogo intersectorial y representación
 - c. Seguridad
- 4. Estrategias de seguridad y consideraciones para una protección integral**
 - a. Consideraciones transversales al tipo de activismo
 - b. En el espacio presencial u offline
 - c. En el espacio virtual u online
- 5. Referencias**

Introducción

**En el presente cuadernillo se
abordará la importancia
del autocuidado en
activistas, integrando
conceptos, estrategias e
información útil
que permitan aumentar
la seguridad integral en
acciones de activismo.**

¿Qué contenidos encontrarás?

1. Conceptualizaciones generales de autocuidado

- a. Protección integral, seguridad, análisis de riesgos

2. Desafíos que se presentan en el activismo

3. Estrategias de seguridad y autocuidado en el activismo offline y online

¿Qué aprenderás?

- 1. A reconocer la importancia del autocuidado a la hora de hacer activismo.

- a. Cómo evaluar los riesgos
- b. Organizaciones de apoyo
- c. Datos y tips de seguridad y cuidado en el activismo digital

Fundación Ciudadanía Inteligente es una organización latinoamericana inclusiva y feminista que lucha por la justicia social y la transformación de las democracias. Nos caracterizamos por desarrollar herramientas tecnológicas que conectan a la ciudadanía con sus representantes, promueven la rendición de cuentas y la participación ciudadana. Además, desarrollamos herramientas de incidencia y construcción colaborativa de proyectos que respondan a problemáticas sociales en conjunto con la ciudadanía.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de protección integral, estrategias de seguridad y autocuidado?

1. ¿Por qué cuidarnos?

Las personas que se movilizan para emprender acciones colectivas a favor de una causa pueden salvar vidas y ayudar en el avance de soluciones a problemas sociales que afectan la calidad de vida de las personas. A pesar de esto, aquellas personas que actúan en torno a la defensa de derechos humanos son, de hecho, quienes más están expuestas a violaciones y vulneraciones de los mismos, así como a estar sometidas a importantes niveles de estrés y ansiedad. En situaciones de crisis -como la pandemia- son parte de los grupos sociales más afectados económica y laboralmente y, finalmente, suelen desenvolverse en contextos donde están constantemente amenazadas sea por condiciones estructurales en torno al género, como por su trabajo en la defensa y lucha por la protección a los derechos humanos.

En este escenario, cuidar de nuestra salud física y mental no sólo es un derecho, sino que es una **condición necesaria para continuar con nuestro activismo**.

En el presente cuadernillo se abordarán amenazas y riesgos relacionados al activismo, los cuales pueden tomar forma en el espacio físico, virtual y mental, al vernos expuestas a situaciones de estrés, ansiedad o cansancio excesivo.

¿Sabías que? Hay estudios que indican que les activistas por la justicia social y los derechos humanos son especialmente susceptibles de sufrir **desgaste**. Puedes revisar más en torno a esto en el Cuaderno de trabajo para activistas jóvenes: ["Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento" de Amnistía Internacional](#)

2. ¿Qué es la protección integral?

La protección integral es una visión del autocuidado que hace referencia a considerar el resguardo y prevención de todos los aspectos que pueden incidir negativamente en nuestra capacidad de hacer activismo. Es decir, para una protección integral debemos considerar una visión global de la seguridad, en la que se tienen en cuenta los aspectos humanos, legales, sociales, económicos, técnicos e incluso emocionales, es decir, todos los riesgos que pueden afectarnos. Esto implica poner el foco en nosotras mismas y tomar medidas para nuestro bienestar físico y mental para efectos de cultivar nuestra capacidad de desarrollar el activismo en el largo plazo sin comprometer nuestra salud en el proceso.

3. ¿Qué es una estrategia de seguridad?

Una estrategia de seguridad será aquella lista de acciones o actividades que te ayuden a **disminuir** la probabilidad de enfrentar un riesgo o **aumentar tu capacidad** de hacerles frente.

Comprendiendo que no queremos disminuir nuestra presencia en la red o vivir atemorizadas, parte fundamental de la creación de una estrategia de seguridad es realizar siempre **un análisis de los distintos riesgos a los cuales nos podemos ver enfrentadas** debido a la carga de trabajo asociada al activismo, a las frustraciones en el proceso o a la reacción de otros grupos o intereses frente a nuestras acciones. Este análisis de riesgos lo puedes hacer para un plan de incidencia o movilización, así como para cada actividad que vayas a realizar. Para ello, el Manual sobre seguridad de FrontLine Defenders (2011) recomienda considerar las siguientes dimensiones:

Amenaza	Vulnerabilidad	Capacidad
Intención explícita de algún grupo o persona de provocar daño o perjuicio, o situación límite que nos incapacite de continuar con nuestras actividades.	Toda condición propia de la persona u organización que puede aumentar la probabilidad de sufrir daños y que, por tanto, hay que trabajar en su prevención y preparación.	Todo recurso o fortaleza de una persona u organización que mejora su seguridad y reduce las posibilidades de sufrir un daño.
Ejemplo: grupos o personas radicales que violentan a colectivos activistas, exceso de trabajo y sensación de ser el o la única responsable de darle solución al problema.	Ejemplo: alguna condición psicológica o médica; condiciones de seguridad en tu espacio de trabajo o personal tuya o tu familia; entre otros.	Ejemplo: redes de apoyo en grupos profesionales, familiares o amistades; equipamiento de seguridad física o digital; entrenamiento en autodefensa; entre otros.

La fórmula para hacer un balance de los riesgos es la siguiente:

$$\text{Riesgo} = \frac{(\text{Amenazas} \times \text{Vulnerabilidades})}{\text{Capacidades}}$$

Otra forma de abordarlo es que previo a una actividad o durante la planificación de una, te preguntes de manera individual o en grupo: **¿Puedes asumir todo lo que estás queriendo abarcar? ¿Cuáles son todas las situaciones que podrían salir mal? ¿Qué impacto pueden tener en mi salud física y mental? ¿Con qué herramientas, redes y conocimientos cuento que nos ayuden a evitar la situación o a enfrentarlo?** Así, a mayores capacidades y menores condiciones de vulnerabilidad se pueden disminuir los riesgos.

Desafíos en el activismo

1. **Necesidad de un ejercicio constante de activismo:** Imagina que tras años de activismo e incidencia tu colectiva feminista es invitada a participar de mesas de trabajo con representantes legislativos. Esta situación, así como la mayoría de espacios de activismo necesitarán de una **constancia de la participación ciudadana con el fin de mantener vínculos con el sector público**. Sin esta constancia, en el momento que los movimientos sociales dejan de presionar, su posibilidad de incidir en la agenda de gobierno se vuelve prácticamente nula. Este nivel de compromiso puede llevar a que no toda la ciudadanía interesada sea capaz de participar, y que aquellas que sí pueden participar se sientan más responsables y presionadas de mantener el proceso de incidencia vigente.
2. **Diálogo intersectorial y representación:** Las mesas de trabajo a las que han invitado a tu colectiva buscan ser representativas e intersectoriales, pero te comentan que únicamente han invitado a representantes del sector privado. Algo importante a considerar en esta situación, como para cualquier problema que afecte de manera diferenciada a distintos grupos de nuestra sociedad, es que existen grupos marginados los cuales difícilmente pueden involucrarse en la formulación de políticas públicas. Esto se puede traducir en la monopolización de la lucha por parte de algunos grupos y la replicación de agresiones sistemáticas, institucionales o simbólicas. Una forma de evitar esto, en nuestro ejemplo, sería demandar representación de colectivos LGBTQ+, colectivas feministas e indígenas, afrodescendientes, además de diversidad etaria en las mesas de trabajo para asegurar una representación que nos dé garantías de contar con apoyos políticos y sociales en los espacios de debate y no enfrentarlos aisladas.
3. **Seguridad:** La participación ciudadana y el activismo puede ser rechazada, tanto por la ciudadanía como el sector público. Subirats (2001 citado en Azcué, 2019) plantea que existe una fuerte corriente escéptica del valor que tiene la participación para la elaboración de políticas públicas. Esta puede ser percibida como acciones que aumentan la lentitud y los costos en la toma de decisiones, no genera un valor adicional y erosiona instituciones y partidos políticos al deslegitimar su capacidad de representación.
Por otro lado, los gobiernos locales y nacionales lo pueden entender como una amenaza para los propios intereses. En este caso, la amenaza puede ir desde no resguardar, o incluso, promover situaciones de acoso, violencia física, persecución, detenciones ilegítimas, entre otras.
 - **En el caso del Activismo Digital**, paradójicamente, podríamos estar más expuestas que en la vía pública. En las redes sociales se encuentra una versión muy completa de nuestra identidad, que puede ser fácilmente asociada a nuestro trabajo de activismo si no se toman los resguardos necesarios. Involucrarse en el activismo digital requiere conciencia de los riesgos digitales que pueden emerger y una red de apoyo que nos permita afrontar la exposición.

¿Sabías qué? Desde enero de 2020, se reformó el Código Penal y la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la ciudad, en lo que se ha conocido como la Ley Olimpia, para admitir como delito la difusión de imágenes de contenido sexual sin el consentimiento de la implicada.

Estrategias de seguridad y consideraciones para una protección integral

Consideraciones transversales al tipo de activismo (presencial o virtual)

- Realizar evaluación de riesgos y posibles medidas que disminuyan nuestra exposición para cada actividad
¡Que los desafíos no detengan nuestra lucha!
- Mantén un registro de las cosas a las que te estás comprometiendo y cómo se equilibran con tu bienestar.
- Intenta mantener un activismo colectivo, creando un espacio seguro a través de la protección y el cuidado mutuo.

En el espacio presencial u offline:

- Identificar si existe **reconocimiento constitucional o legislativo de derechos** en torno a movilización, protesta, coordinación, uso del espacio público o similares. En el óptimo memorizar algunos de estos que puedan sernos de utilidad. En México existen reconocimientos constitucionales en torno a:
 - Libertad de expresión y conciencia
 - Libertad de asociación, reunión y manifestación
 - Derecho de acceso a la justicia
 - Seguridad jurídica en materia de detención
 - Derecho a la reparación por violación de DD.HH.
 - Además, actualmente en México existen al menos 31 declaraciones firmadas sobre DD.HH y 74 tratados sobre diversas temáticas: derechos sociales, económicos, civiles, políticos, laborales, etc.
- Considerar o conocer **opciones en torno a defensa y seguridad de activistas a partir de instituciones públicas;**

○ Programa Nacional de Derechos Humanos 2020-2024 de la Secretaría de la Gobernación de México. ○ <u>Comisión Nacional de DD.HH</u> ■ Cuenta con comisiones estatales en varios estados de México. ○ <u>Federación Mexicana de Organismos Públicos de DDHH</u>
● Por sobre todo, conocer y considerar alguna de las organizaciones y colectivos que busquen promover la seguridad y defensa de derechos desde la sociedad civil: ○ <u>Instituto Interamericano de Derechos Humanos</u> ○ <u>Federación Iberoamericana del Ombudsman</u> ○ <u>Amnistía Internacional</u> ○ <u>Human Rights Watch</u> ○ <u>Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas</u>

En el espacio virtual u online:

Se pueden reconocer, a grandes rasgos dos tipos de riesgos en el espacio virtual; (1) La violencia digital, donde la participación de cuentas falsas, bots y trolls suelen ser claves para masificar e intensificar la violencia, y (2) La seguridad de nuestros datos, que incluye a su vez la difusión o conocimiento de nuestra identidad, nuestras conexiones y redes y la capacidad de que posibles amenazas se trasladen al mundo físico.

Existen algunas leyes en la legislación mexicana que pueden servirnos de apoyo y resguardo ante situaciones de inseguridad virtual;

- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y sus reformas legislativas derivadas de la lucha que inició Olimpia Melo ("Ley Olimpia"): introduce a nivel federal la "violación a la intimidad sexual" en el Código Penal Federal, penalizando el uso de tecnologías para exponer, distribuir, exhibir, transmitir, intercambiar o compartir imágenes, audios o videos de contenido sexual de una persona sin su consentimiento.

Violencia en digital:

- **¿Qué son los bot y trolls?**
 - Bots: Programas informáticos diseñados para realizar acciones repetitivas en internet, como seguir cuentas, compartir contenidos o publicar información. Los bots se extienden en todas las redes sociales, a tal punto que se calcula que a 2017, en Twitter, el 66% de los tuits que contenían un enlace eran publicados por bots. El propósito de los bots es generar la apariencia de que existe una "mayoría" que sigue, comparte o gusta de un contenido en particular, impulsando la credibilidad.
 - Trolls: Son cuentas dedicadas a difundir mensajes de odio, discriminar o compartir contenido desagradable, que puede estar o no asociado a los bots. Muchas veces, el troll es solo una persona desagradable, pero también hay casos donde personas reciben una remuneración por este trabajo.

- **¿Cómo reconocerlos?**
 - Estos normalmente funcionan en grupo, por lo que pueden ser reconocidos identificando patrones de comportamiento, como por ejemplo: publicaciones idénticas, comportamiento repetitivo (tuitear varias veces una noticia con el mismo *hashtag* y etiquetando a dos personas), nombres similares: @Juan234567, @Pedro345675, combinaciones alfanuméricas como usuario: @b6Md35yh (claramente creado por un generador de caracteres), fecha de creación idéntica.
- **¿Cómo protegerse de ellos?**
 - La regla básica es no interactuar con ellos, pues su propósito no es dialogar y su respuesta solo aumenta su visibilidad. Compartir un mensaje de odio, incluso para burlarse de él o criticarlo, es precisamente lo que la persona que lo escribió está buscando. El algoritmo de la red y nuestra disposición cognitiva están diseñadas para favorecer su mensaje. No lo compartas, no le respondas y no interactúes con ellos.

No olvides que tu salud mental y emocional es lo más importante. Si eres víctima de un ataque coordinado, considera detener momentáneamente tu incidencia en línea. No lo tomes como una derrota: es fundamental darte un tiempo para sanar, ganar más fuerza y volver a la acción.

Seguridad de nuestros datos:

Para los otros tipos de amenazas en el espacio digital que se relacionan con la seguridad de nuestros datos, la difusión o conocimiento de nuestra identidad, nuestras conexiones y redes y la capacidad de trasladar las amenazas al mundo físico, recomendamos mantener estrategia de autocuidado que se caracterice por la higiene digital, a través de las siguientes acciones:

● Respalidar siempre la información importante (copias físicas de la información).
● Reforzar contraseñas, no repetirlas, cambiarlas frecuentemente y no compartirlas. Prueba combinaciones alfanuméricas, símbolos, mayúsculas y frases que no sean fácilmente asociables contigo. En sitios como este puedes chequear que tan fuerte es tu contraseña (no ingreses tu verdadera contraseña al sitio, sólo una similar para probar su fortaleza).
● Navegar en sitios https y usar VPN cuando sea posible. La VPN (<i>virtual private network</i>) es un túnel virtual que permite conectar de manera privada un computador a una red pública. Su principal ventaja es que enmascara la ubicación del usuario.
● Mantener equipos actualizados y con antivirus

• Actividades sensibles deberían realizarse a través de navegadores seguros como TOR; una red distribuida de computadores que permite un completo anonimato y no deja registro de las acciones del usuario. En el sitio torificate de Derechos Digitales podrás encontrar toda la información necesaria para empezar a usar este navegador.
• Reflexionar sobre el tipo de información que publicamos; nuestras vidas, nuestro equipo y a quienes vinculamos con nuestras actividades de incidencia (por ejemplo, preguntémonos si es necesario etiquetar los perfiles personales de nuestro equipo).
• Asegurémonos de usar mensajería segura: WhatsApp y Telegram cuentan con encriptado de extremo a extremo, pero no son completamente seguras pues recaban una importante cantidad de datos de sus usuarios para sus empresas matrices. Para conversaciones más sensibles recomendamos Signal y Wire.

Recomendamos también la preparación: debes ser consciente de los riesgos, capacitarte para enfrentarlos y generar una red de apoyo que esté contigo en momentos difíciles. Ciudadanía Inteligente ofrece un curso de seguridad digital completamente gratuito que puedes tomar entrando en este [enlace](#).

Que estos riesgos existan, no significa que serás víctima de ellos, ni hacen imposible usar el espacio digital para nuestras acciones de activismo. Año a año cientos de campañas se levantan exitosamente en las redes sociales y cada día más organizaciones y personas ofrecen recursos, herramientas y asesoría para apoyar a activistas digitales, haciendo su trabajo más seguro y amplificando su impacto.

En conclusión, es necesario estar consciente de las situaciones de riesgo y posibles amenazas a las que podemos estar expuestas para poder disminuir la probabilidad de que ocurran y su impacto en nuestra salud mental y física. Así, al considerar el resguardo y prevención de todos los aspectos que pueden incidir negativamente en nuestra capacidad de hacer activismo, poner el foco en nosotras mismas y tomar medidas para nuestro bienestar físico y mental nos permitiremos cultivar nuestra capacidad de desarrollar el activismo en el largo plazo.

Ser consciente de los riesgos no es sinónimo de vivir atemorizadas. Es posible prevenir, y así como este material, puedes encontrar otros insumos contruidos para apoyar a activistas defensoras/es de derechos humanos en sus procesos. Si quieres saber más sobre el cuidado puedes consultar el cuaderno de trabajo para activistas jóvenes: [“Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento” de Amnistía Internacional](#).

Referencias

- Amnistía Internacional (2021) *Herramientas para el activismo y movilización*. Red Vivan las Mujeres. México.
- Amnistía Internacional (2020) *Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento (Volumen 2): Cuaderno de trabajo para activistas jóvenes*. Visto en: <https://www.amnesty.org/es/documents/act10/3231/2020/es/>
- Azcué, I. (2019). *Límites de la participación ciudadana en la planificación estratégica del turismo: El caso del Partido de Mar Chiquita* (Argentina).
- Colino, C. (2002). *Democracia, participación ciudadana y problemas de la gestión de los gobiernos locales en Europa: la equidad, la eficacia y la capacidad*. CLAD.
- Cunill, N. (1991). *Participación ciudadana: dilemas y perspectivas para la democratización de los Estados latinoamericanos*. Caracas, Venezuela: Centro Latinoamericano de Administración para el Desarrollo.
- Dosso, R. (2008). *Devenir crítico y proyección de los procesos de planificación y gestión del turismo: dificultades, vulnerabilidad y apertura*. Comunicación presentada en IX Jornadas Nacionales y III Simposio Internacional de Investigación-Acción en Turismo, Consejo de Decanos y Directores de Unidades Académicas relacionadas con la Enseñanza del Turismo, San Juan, Argentina.
- Front Line Defenders (2011) *Manual sobre seguridad: Pasos prácticos para defensores/as de derechos humanos en riesgo*. Irlanda: Front Line.
- Fundación Ciudadanía Inteligente (2021) *Manual de Activismo Digital*. Chile: Fundación Ciudadanía Inteligente.
- Fundación Ciudadanía Inteligente (2019). *Manual LabCívico*. Chile: FCI.
- González, A. (2011). *Los desafíos de la participación ciudadana local. Un estudio comparado entre las ciudades de Madrid y Helsinki*. Revista del CLAD Reforma y Democracia, (49).
- Inclán, M. & Muñoz, I. (2017). *A la sombra de Sidney Tarrow: Conceptos básicos para el estudio de los movimientos de protesta*. *Política y gobierno*, 24(1), 189-212. Recuperado en 13 de enero de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-20372017000100189&lng=es&tlng=es.
- Millaleo, S. y Velasco, P. (2013). *Activismo digital en Chile*. Chile: Democracia y Desarrollo.

Pecourt, J. (2015). *La Esfera pública digital y el activismo político*. Política y sociedad, 52(1). Recuperado el 14 de enero de 2021, de <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/45423>

Rovira, G. (2016). *Activismo en red y multitudes conectadas*. México: Icaria editorial.

Tarrow, S. (1997). *El poder en movimiento. Los movimientos sociales, la acción colectiva y la política*. España: Alianza editorial.