

CARTILLA

LO DIGITAL
ES REAL



Medios comunitarios
libres de violencias digitales



1.	Introducción	3
2.	Glosario.	4
3.	Violencia ¿Qué es?	5
4.	ABC de las violencias digitales.	7
5.	Herramientas para una comunicación libre de violencias.	10
6.	Protocolo para el cibercuidado colectivo.	15
7.	Primera línea digital - cibercuidado.	17
8.	Referencias.	21

Introducción

La comunicación comunitaria se construye desde la palabra y el territorio, en esta época ese territorio también es digital. El espacio digital se ha convertido en un escenario para informar y narrar lo que sucede en los territorios, extender la voz de quienes han sido históricamente silenciados y sostener procesos organizativos de base. Por eso, reconocer que lo digital es real implica asumir que allí también se juegan el cuidado, la seguridad y la sostenibilidad de los medios y colectivos de comunicación comunitaria, así como las audiencias de estos procesos.

Hablar de cuidado digital no es solo hablar de herramientas técnicas, nos propone aprender nuevos hábitos que nos permitan generar contenidos libres de violencias, proteger la información que producimos y procurar el bienestar de quienes hacen parte de estos procesos.

En los medios de comunicación comunitaria, donde muchas veces trabajamos de manera autogestionada, con recursos limitados, los riesgos digitales pueden pasar desapercibidos hasta que ya se ha presentado una vulneración, un ataque o una forma de violencia digital al interior de este, o en otros casos, una violencia digital propiciada por el medio o proceso de comunicación.

Se proponen entonces alternativas en dos vías: Herramientas para una comunicación libre de violencia que permita tener protocolos de cuidado con la comunidad y las audiencias que rodean o consumen el medio. Seguidamente, una primera línea digital que surge como un espacio pensado para acompañar medios comunitarios, colectivos y procesos de comunicación alternativa en el fortalecimiento de sus prácticas de seguridad digital. Esta cartilla reúne recomendaciones accesibles para cultivar hábitos de cuidado con cuentas, contraseñas y dispositivos, orientaciones para habitar en internet de forma más segura sin perder el sentido político del quehacer comunicacional.

También, se propone la construcción de protocolos de seguridad digital como un ejercicio colectivo, donde cada equipo pueda reconocer sus necesidades, intereses, fortalezas y vulnerabilidades. Además compartimos rutas de atención para casos de violencia digital reconociendo que estas situaciones no deben enfrentarse en soledad, se deben enfrentar en un tejido en red, conocer dónde acudir, qué apoyos existen y cómo activar ruta es importante para comunicar sin miedo.

Esta cartilla es una invitación para que los MAICC (Medios Alternativos, Independientes, Comunitarios y Ciudadanos) se apropien de esta información y cosechen nuevas prácticas de cuidado en sus organizaciones. Implementar el cibercuidado en su día a día no requiere de personas expertas en el ciberespacio, sino tener disposición de conversar y crear en colectivo, revisar prácticas, plantear acuerdos, fortalecer el cuidado mutuo y pensarse protocolos internos para habitar en el entorno digital. Cada acción contribuye a proteger los procesos, quienes los sostienen, y quienes los consumen. Plantearse cómo habitar lo digital de manera segura es una forma política de defender los procesos de comunicación comunitaria.

Glosario

Para navegar por esta cartilla sobre violencias digitales de manera clara y poder profundizar en las ideas que te compartiremos, te traemos una pequeña brújula conceptual donde encontrarás palabras clave que nos permitirán comunicarnos en un mismo lenguaje y comprender los retos de la violencia digital.



Bots: Sistemas automatizados que ejecutan tareas repetitivas.



Ciberespacio o entorno digital: Escenario virtual de interacción social donde las palabras y acciones tienen impacto real. El ciberespacio abarca una amplia gama de sistemas, dispositivos y redes interconectados que facilitan la comunicación y el intercambio de datos.



Cibercuidado: Prácticas conscientes, individuales y colectivas destinadas a proteger la salud emocional y social para habitar un internet libre de violencias.



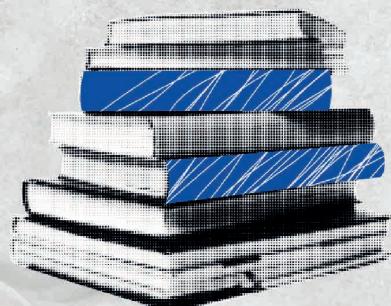
Seguridad digital: Estrategias y herramientas diseñadas para proteger nuestra información, privacidad e identidad, garantizando un ejercicio comunicativo seguro y libre de riesgos en el internet.



On-line: Estado de conexión activa al mundo digital en redes sociales, foros, páginas de mensajerías, entre otros.



Off-line: Dimensión de la vida presencial fuera de la internet.





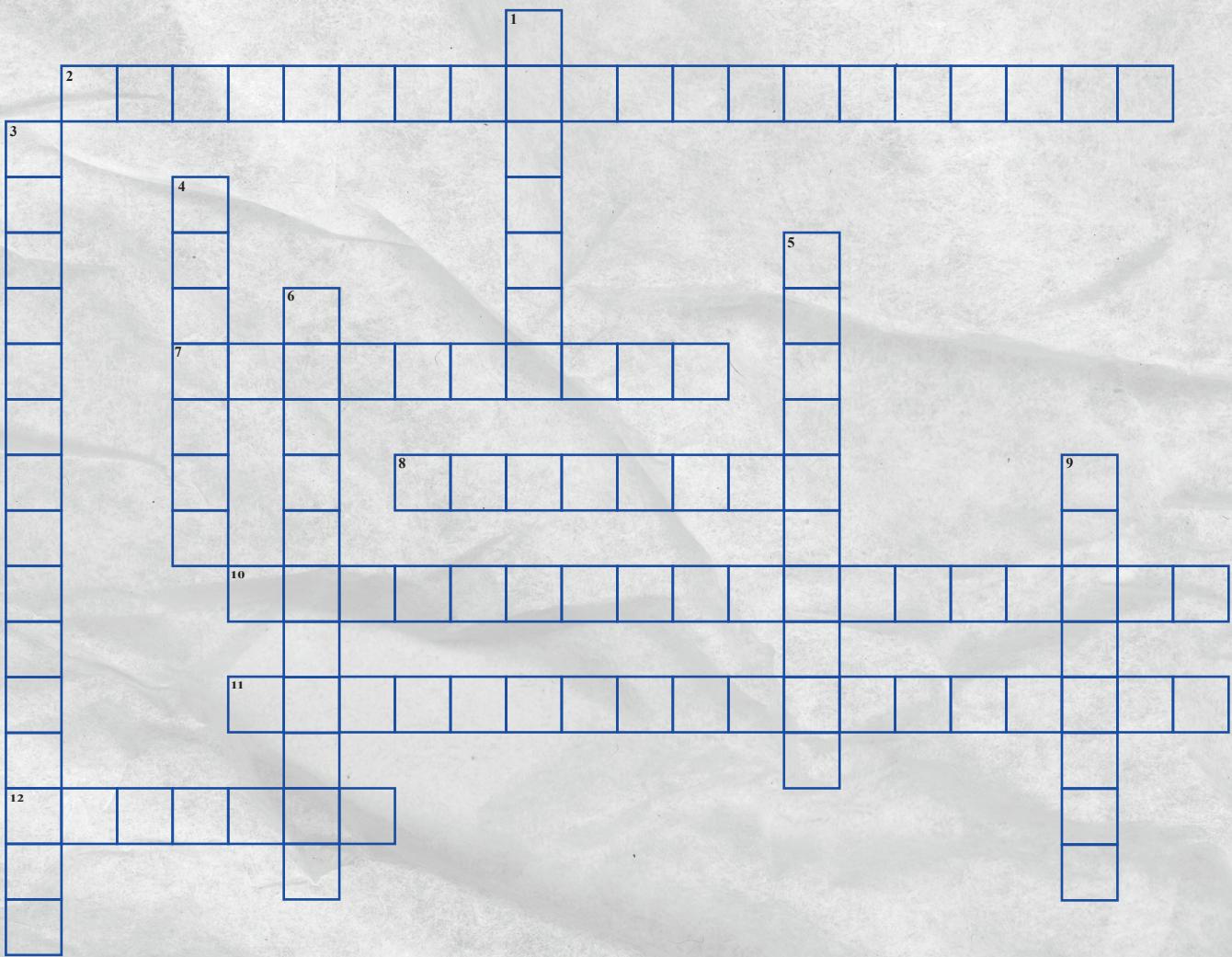
Violencia ¿Qué es?

Antes de explorar sobre las violencias digitales y sus tipos, indaguemos un poco sobre la violencia en general. Es necesario comprender las violencias que tenemos normalizadas para evitar que nuestro ejercicio comunicativo y periodístico esté permeado por ellas, sino reforzaremos la creación de imaginarios, prejuicios y estigmas desde nuestro quehacer comunicacional.

La violencia es una relación de poder que se manifiesta cuando la fuerza (física, emocional o económica) se usa para dominar a las personas. Su forma más profunda radica en la violencia estructural, la cual impone condiciones de precariedad y desigualdad. Sobre esta base se entrelazan diferentes tipos de violencia como la política, donde se usa la coerción para silenciar ideas y excluir a las personas de la vida pública; la simbólica, en la cual se normalizan prejuicios; y la directa donde se realizan agresiones verbales y/o psicológicas constantes. Ninguna violencia actúa por sí sola, lo que se vive en el mundo on-line y off-line es producto de las condiciones estructurales y desiguales.

Al acercarnos al significado de violencia, entendemos por qué como medios de comunicación comunitaria o periodistas debemos tener mayor precaución con nuestras narrativas. Al ser parte del cuarto poder (Medios de comunicación), entendido como la capacidad para influir en la opinión pública, la responsabilidad es mayor por el alcance que se tiene. En esta época digital donde predomina la inmediatez, la veracidad pierde relevancia, esto puede reforzar la violencia simbólica, dando paso a sostener formas de violencia encaminadas a la eliminación del otro. En lo que atraviesa el concepto de violencia como nombran Francisco Fernández y Carles Feixa haciendo alusión a “(...) la dimensión multifacética de las distintas expresiones de violencia y sus diversas modulaciones culturales (...)” p. 160, es necesario dimensionar qué es la violencia para no caer en réplicas de la misma.

Siendo así, aunque estamos en tiempos de scroll e inmediatez, el ejercicio de la criticidad, de lo ético y político no se puede dejar de lado. A continuación, te dejamos un ejercicio para profundizar un poco más sobre las violencias que pueden existir en los medios de comunicación.



Horizontal

2. Desigualdad que surge de las instituciones y estructuras sociales.
7. Rechazo hacia personas trans.
8. Rechazo o trato desigual hacia personas por su nivel económico o social.
10. formas de agresión o discriminación normalizadas en la vida diaria.
11. Dominación invisible que se ejerce a través de símbolos y significados.
13. Discriminación basada en el sexo o género.

Vertical

1. Sistema que jerarquiza a las personas por su color de piel o etnia.
3. Enfoque que privilegia la mirada adulta sobre niñas, niños y jóvenes.
4. Conjunto de valores, costumbres y expresiones compartidas por una sociedad.
5. Discriminación hacia cuerpos grandes o fuera del ideal de delgadez.
6. Discriminación hacia personas con discapacidad.
9. Discriminación o prejuicio basado en la edad.

ABC de las Violencias Digitales

En un entorno digital donde la inmediatez parece ser lo más relevante y suele atropellar a la veracidad, los medios de comunicación comunitaria pueden tener la capacidad de ser filtro contra la desinformación. Sin embargo, si no se cuenta con herramientas para identificar las violencias digitales, se corre el riesgo de revictimizar, ejercer violencia o incluso validarla. Por esto, entender estas dinámicas es vital para tener herramientas suficientes.

En este caso planteamos las violencias digitales desde una afectación directa a los medios de comunicación o periodistas, pero entendemos que esta violencia puede ser en algunos casos ejercida por medios de comunicación.

Reconocer las violencias digitales es el primer paso para garantizar que la comunicación comunitaria siga siendo libre, crítica y soberana, por ello a continuación veremos un poco sobre qué son las violencias digitales y un ABC de éstas con relación al ejercicio de la comunicación y el periodismo.

¿Qué son las violencias digitales?

Todo acto que se comete, agrava y/o amplifica violencias por medio del uso de tecnologías de la información, las comunicaciones y otras herramientas digitales, que tenga o pueda tener como resultado daños físicos, sexuales, psicológicos, sociales, políticos o económicos y que transgrede los derechos de las personas.

La violencia digital se expande de manera rápida y tiende a ser normalizada en el entorno digital, la perpetúan personas e instituciones y/o medios de comunicación. Aquí te mencionamos algunas violencias digitales que pueden padecer los medios de comunicación comunitarios, periodistas, comunicadoras y comunicadores.

Acoso digital: Ataques constantes mediante comentarios, mensajes agresivos, insultos o amenazas que buscan intimidar o silenciar a periodistas, comunicadoras y comunicadores, especialmente cuando cubren temas de corrupción, género o derechos humanos.

Bloqueo informativo / Interferencia digital: Ataques que buscan impedir la labor periodística y comunicativa: derribo de sitios web, restricciones a la conectividad, eliminación maliciosa de contenido, hackeo de correos y bases de datos.

Campañas de odio / ataques coordinados: Acciones organizadas por grupos o bots para desprestigiar o atacar a periodistas o medios. Buscan quebrar la credibilidad, intimidar o forzar la autocensura.

Doxxing: Es la traducción de “exponer” dox (una forma coloquial de referirse a documentos), en referencia a la recopilación de documentos o de información personal y su posterior publicación sin consentimiento para ocasionar daño.

Publicación malintencionada de información personal de la comunicadora, comunicador, periodista o medio de comunicación (dirección, teléfono, familia, rutinas) para generar miedo o facilitar agresiones fuera de lo digital.

Desinformación dirigida: Contenido falso o manipulado que usa el nombre o la imagen de un periodista, comunicador o comunicadora para desacreditar, confundir a la audiencia o sabotear sus coberturas.

Extorsión digital: Amenazas que exigen dinero, favores, cambio de cubrimientos o silenciamiento, usando información personal robada, manipulada o hackeada.

Hostigamiento: Ataques reiterados que no necesariamente son insultos directos, pero generan presión constante: mensajes insistentes, insinuaciones, envío masivo de correos, vigilancia encubierta o intentos de hackeo.

Manipulación de imágenes / Deepfakes: Uso de inteligencia artificial para alterar videos o audios del periodista, comunicador o comunicadora con el fin de desacreditar, ridiculizar o poner en duda su trabajo.

Suplantación o impostura digital: Creación de cuentas falsas de la comunicadora, comunicador, periodista o del medio de comunicación para difundir información engañosa o manipular a las audiencias.

Otro tipo de violencias digitales que deberías saber son:

Ciberbullying: Ejercicio de agresión, hostigamiento o humillación hacia una persona a través de medios digitales.

Grooming: Suplantación de la identidad de un adulto por un menor de edad, con el fin de acercarse a niñas, niños y adolescentes para ganarse su confianza, creando una conexión emocional y así aprovecharse sexualmente y/o robar datos de su vida personal.

Suplantación de datos (phishing): Manera de engañar que usa mensajes falsos para simular ser alguien cercano y robar datos personales.

Sextorsión: Chantaje sexual en el entorno digital, se realizan amenazas con difundir contenido sexual sin consentimiento.

Identificar el riesgo de las violencias digitales nos permite comprender que lo que se vive en el mundo on-line tiene repercusiones reales en el mundo off-line. Pasar del reconocimiento de la violencia a la acción requiere dejar de pensar en la seguridad como una tarea individual, por el contrario, debemos construir redes de protección que nos permitan seguir comunicando de manera colectiva. En el siguiente apartado te compartiremos algunas herramientas que serán de gran utilidad para tu medio de comunicación comunitaria puede realizar acciones comunicativas libres de violencias y exploraremos cómo pasar de la prevención al cuidado colectivo.



Herramientas para una comunicación libre de violencias digitales

Para ejercer una comunicación libre de violencias debemos comprender que la violencia digital puede ir en doble vía: podemos ser replicadores de estas o nos pueden afectar de manera directa.

En un primer momento, podemos comprender la violencia digital desde los medios de comunicación hacia el exterior, es decir, sus audiencias. De igual manera, podemos comprenderla en contravía, desde los usuarios del mundo digital hacia los integrantes de medios de comunicación comunitaria o periodistas.

Abarcar estas dos miradas posibilita comprender los actos de cuidado que debemos cultivar en las organizaciones para poder habitar el mundo digital libre de violencias por eso, a continuación te dejamos una guía para iniciar con los actos de cuidado para una comunicación libre de violencias.

Utilizas estas preguntas como lista de chequeo cuando estés de cara a un cubrimiento o a la elaboración de un contenido comunicacional.

Antes del cubrimiento:

- ¿Tengo autorización clara para grabar, fotografiar o publicar?
- ¿Tengo seguridad de que la presencia del medio no pone en riesgo a nadie?
- ¿Estoy evitando georreferenciación innecesaria? (calles, placas, fachadas).
- ¿Estoy usando contraseñas seguras y autenticación en dos pasos?

Durante el cubrimiento:

- ¿Mi lenguaje es respetuoso, empático y no violento?
- ¿Evito revictimizar a fuentes vulnerables?
- ¿Tengo protocolos en caso de conflicto con actores armados, autoridades o colectivos locales?

Durante la redacción y/o post producción:

- ¿Revisé que las imágenes no revelan ubicación o datos sensibles?
- ¿El titular es preciso y no explota emocionalmente a nadie?
- ¿El texto evita la estigmatización?
- ¿Consulté guías de lenguaje incluyente cuando correspondía?

Antes de publicar en redes sociales:

- ¿Al agregar una descripción, hashtags y etiquetas podría exponer a alguien?
- ¿Tengo moderación activada? (filtros de palabras ofensivas)
- ¿Sé cómo denunciar y bloquear cuentas agresoras?
- ¿Tengo plan de crisis si la publicación genera ataques?

Después de publicar:

- ¿Monitoreo comentarios en las primeras horas?
- ¿Identifico si es necesario desactivar comentarios o editar la publicación?
- ¿Informo al equipo si aparece un ataque coordinado?

Para la comercialización de contenidos:

- ¿La pauta afecta a personas vulnerables?
- ¿El cliente busca morbo o sensacionalismo?
- ¿Ofrecemos alternativas éticas y seguras?

Si comprendemos que la comunicación libre de violencias digitales va en doble vía, debemos tener cuidado con la seguridad digital y con el impacto emocional que pueden causar nuestras narrativas, pues estas son el puente que tenemos con la audiencia, por eso para evitar reactivar traumas colectivos te dejamos los siguientes principios que nos puede invitar a reflexionar sobre nuestro papel como comunicadores, comunicadoras y periodistas, dejando prácticas que pueden dignificar el quehacer:

Lineamientos editoriales inspirados en El Faro y La Diaria

Para una comunicación que no alimente polarización ni reactive traumas colectivos

1. Priorizar el contexto sobre la emoción inmediata:

- Inspirado en La Diaria (Uruguay).

Este medio insiste en que toda cobertura debe ofrecer contexto suficiente para que la audiencia entienda la complejidad del hecho, evitando titulares sensacionalistas o frases aisladas que generan miedo, rabia o confusión.

-Lineamiento para tu medio:

Antes de publicar, pregúntate si el lenguaje elegido aclara información o enciende emociones. La narrativa debe explicar, no agravar. En temas sensibles violencia, protestas, desapariciones, migración el contexto evita que la noticia sea usada como arma política o emocional.

2. Evitar marcos narrativos que criminalicen o le pongan calificativos a los grupos vulnerables:

- Inspirado en El Faro (El Salvador)

En sus investigaciones sobre pandillas, violencia estatal y violaciones de derechos humanos, El Faro desarrolla estrategias para narrar sin producir estigmas. Ellos buscan no reforzar prejuicios que ya cargan comunidades históricamente señaladas.

-Lineamiento para tu medio:

No usar lenguaje que convierte a las personas en estereotipos.

Revisa titulares, subtítulos y textos para evitar que el medio contribuya a discursos de odio, xenofobia o discriminación digital.

Ejemplos: sustituir “migrantes ilegales” por “personas en movilidad”, “loco” por “persona en crisis”, “barrio peligroso” por “zona afectada por dinámicas de violencia”.

3. Cuidar la memoria colectiva en temas relacionados con traumas sociales:

- Inspirado en reflexiones editoriales de La Diaria y en las coberturas de memoria de El Faro. Ambos medios trabajan con criterios de memoria histórica, evitando imágenes o descripciones que puedan revictimizar a comunidades que han vivido violencia política, dictaduras, desplazamientos o masacres.

-Lineamiento para tu medio:

Si un hecho toca una herida colectiva, el lenguaje debe ser doblemente preciso, respetuoso y empático. Esto incluye evitar metáforas violentas, descripciones innecesarias del sufrimiento y titulares alarmistas.

Pregunta clave: *¿Este enfoque aporta comprensión o reabre heridas sin necesidad?*

4. Transparencia sobre las decisiones editoriales en temas de alto impacto:

- Inspirado en El Faro (sus editoriales suelen explicar por qué cuentan lo que cuentan) Cuando publican investigaciones sobre corrupción o violencia, explican al público sus criterios, métodos y razones; esto evita desconfianza y reduce la posibilidad de manipulación o polarización.

La apuesta por una comunicación libre de violencias digitales inicia al dimensionar que en el mundo on-line también se puede violentar poniendo la dignidad en juego. Es por ello que nuestra relación con los contenidos que postteamos en el mundo digital debe ser crítica, ética y política pues con las acciones correctas se está en capacidad de cuidar el tejido social en todas las dimensiones de nuestros territorios. Te dejamos el siguiente decálogo que explora principios y acciones concretas para el manejo de videos virales, asumiendo que el respeto por la dignidad y es un acto de justicia comunicativa.

DECÁLOGO PARA EL USO ÉTICO DE VIDEOS VIRALES EN MEDIOS COMUNITARIOS

*Comunicación comunitaria libre de violencias digitales desde y para Medellín
(Con frases y referentes internacionales y latinoamericanos)*

1. No todo lo que circula debe publicarse.

La viralidad no es un criterio editorial. Un video puede acumular millones de vistas y aun así ser falso, manipulado o perjudicial.

Claire Wardle (First Draft) recuerda: “La viralidad no es sinónimo de veracidad. Es sinónimo de emociones manipuladas”.

2. Prioriza la integridad y la dignidad de las personas que aparecen en el video.

Si alguien está en situación de dolor, crisis emocional, vulnerabilidad o riesgo, difundir su imagen puede ser una forma explícita de violencia digital.

La periodista colombiana María Paulina Baena (La Pulla) ha señalado: “Que algo sea público no significa que sea ético replicarlo”.

3. Verifica el origen antes de usar un video en cualquier nota.

No uses un video sin rastrear su fuente, fecha, lugar y contexto.

El Ethical Journalism Network define este paso como fundamental para evitar revictimización y desinformación.

4. Nunca publique videos donde aparezcan menores sin autorización expresa.

La UNICEF y la **Fundación Gabo** recomiendan siempre proteger a niñas, niños y adolescentes, incluso cuando los adultos responsables han compartido el video originalmente.

La periodista argentina Mariana Carbalal insiste: “Cuando hablamos de menores, la ética siempre va antes que el clic”.

5. Obtén consentimiento cuando sea posible; cuando no lo sea, evalúa si la historia puede contarse sin mostrar las imágenes.

El consentimiento no solo es legal, es ético.

La investigadora mexicana Aimée Vega Montiel, referente en violencia digital, afirma: “La no autorización para el uso de imagen también es una forma de violencia mediática si se ignora”.

6. Pregunta siempre: ¿Publicar este video aporta algo al interés público?

Si el video no aporta comprensión, evidencia o contexto, sino únicamente morbo o entretenimiento, su publicación puede caer en el extractivismo emocional y la explotación del dolor ajeno.

La periodista y escritora Lydia Cacho lo resume así: “Contar la verdad sin lastimar es el verdadero desafío del oficio”.

7. Evita difundir videos que puedan causar estigmatización o discursos de odio.

Videos que exponen a colectivos específicos pueden convertirse en combustible para discriminación digital.

ARTICLE 19 recomienda evaluar siempre el riesgo de amplificar prejuicios o ataques.

8. Considera reemplazar el video por descripciones, reconstrucciones o ilustraciones.

Puedes narrar los hechos sin exponer a las personas del video.

El maestro del periodismo de investigación Carlos Dada (El Faro) afirma: “La responsabilidad ética siempre está por encima de la tentación visual”.

9. Evita editar o recortar videos de manera que modifiquen su sentido original.

Los videos virales suelen circular fragmentados. Recortarlos aún más puede crear narrativas falsas o injustas.

Recuerda la frase de Ginna Morelo, periodista colombiana y Premio Gabo: “El periodismo no puede construirse sobre piezas rotas”.

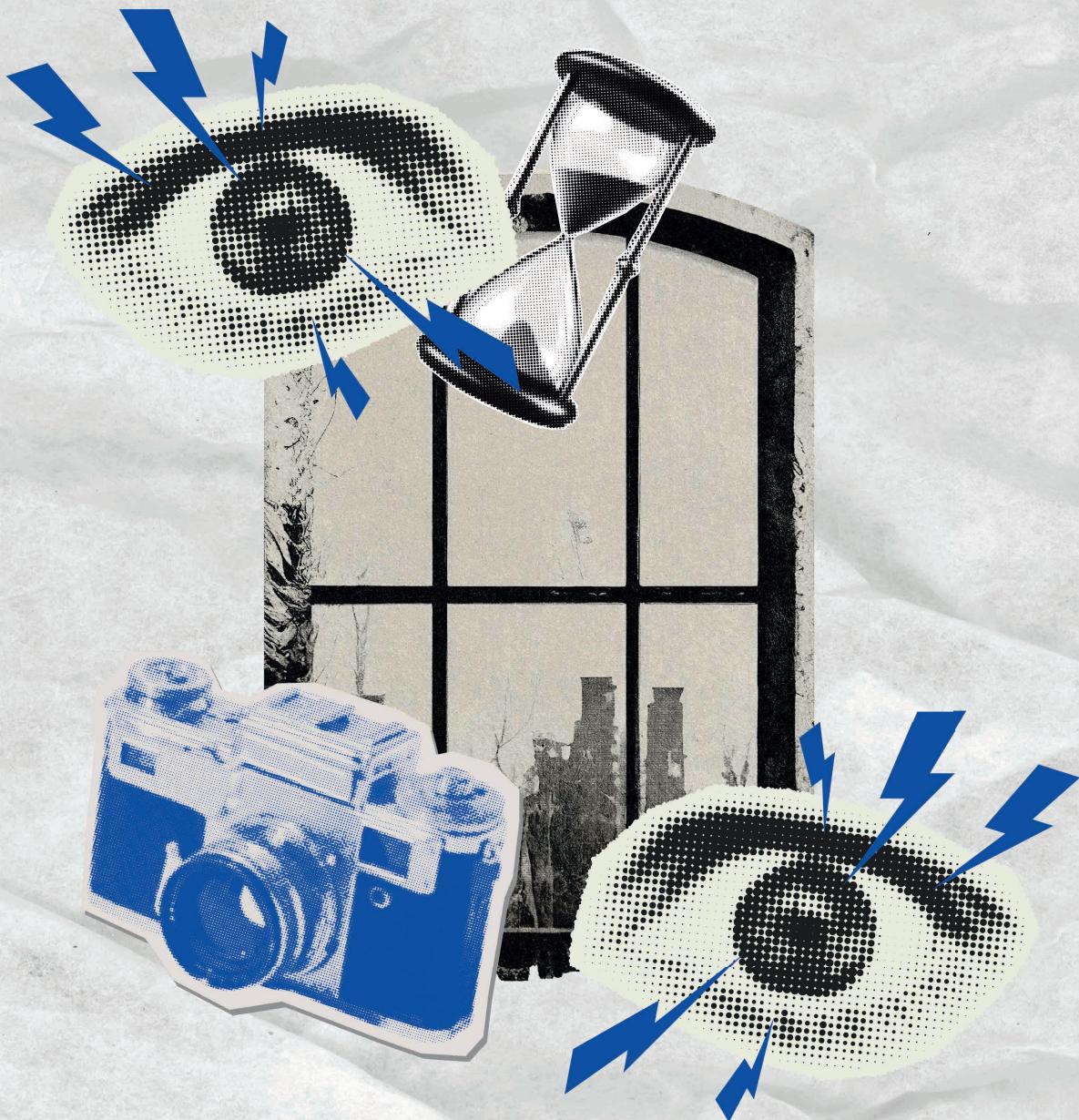
10. Cuando decidas publicar, contextualiza profundamente.

Explica dónde ocurrió, quién grabó, cuál es la historia detrás y qué riesgos podría generar la difusión.

La periodista chilena Paula Molina insiste en esta práctica: “El contexto es el antídoto más poderoso contra la violencia digital”.

Tomar de referencia medios de comunicación latinoamericanos invita a comprender que entre los principios de la labor de comunicación comunitaria está basarse en el cuidado y el respeto por la dignidad de los otros. En la actualidad el mayor desafío surge en la inmediatez del mundo digital y la presión por estar en tendencia que puede abrumar a publicar sin criticidad.

Para evitar caer en estas dinámicas y promover una comunicación libre de violencias digitales, te dejamos el siguiente elemento para preservar el sentido ético y la seguridad en el mundo on-line.



Protocolo para el cibercuidado colectivo

La lógica del cuidado individual “protégete tú mismo”, “refuerza tu contraseña”, “ten cuidado en redes”, ha demostrado ser insuficiente. Hoy la mirada se ha desplazado hacia el cuidado colectivo, concepto impulsado por organizaciones como la Fundación Karisma, Chicas Poderosas, la DW Akademie y la UNESCO.

El cuidado colectivo implica que un equipo reconozca que la seguridad de las comunicadoras, los comunicadores y periodistas depende del funcionamiento y la responsabilidad compartida dentro del medio. Es una práctica ética: si un integrante es atacado, el medio responde, acompaña y no les deja solos y solas frente a una avalancha digital.

En los medios comunitarios de Medellín, donde los equipos suelen ser reducidos y multitarea, el cuidado colectivo es clave: rotar las contraseñas, compartir responsabilidades en redes sociales para que nadie absorba toda la exposición pública, tener protocolos simples para actuar frente a ataques, identificar señales de agotamiento emocional, realizar listas de chequeo después de coberturas delicadas y acompañar desde un equipo psicosocial cuando alguien recibe violencia digital.

El periodista y maestro Javier Darío Restrepo insistía en que “el periodista no actúa solo: actúa en equipo, actúa con comunidad”; esta visión conecta naturalmente con la idea de construir una comunicación que se cuida como comunidad para evitar que la violencia digital fragmente el trabajo.

El concepto de cuidado colectivo también ha sido fortalecido por experiencias de redes internacionales de periodistas como Coalition Against Online Violence y Overseas Press Club of America, que plantean que las redacciones y en nuestro caso las comunicaciones, deben tener “mapas de vulnerabilidades internas” es decir, revisar sus propias prácticas y construir rutas de acompañamiento que incluyan salud mental, apoyo legal y distribución de cargas emocionales.

Chicas Poderosas, en su proyecto Diversidad en Redacciones, ha documentado cómo las iniciativas de cuidado colectivo reducen significativamente los efectos de la violencia digital, especialmente en equipos pequeños. Para medios comunitarios, donde el talento humano es limitado, estas prácticas evitan que el miedo se acumule, que una persona sea la única cara visible y sufra por exposición excesiva, y que el medio dependa de una sola voz para gestionar redes o enfrentar ataques. Implementar estas prácticas no es un lujo: es una estrategia de supervivencia profesional.

Entender el cuidado como responsabilidad colectiva es coherente para pasar de lo ético a lo técnico, es necesario integrar protocolos en la cotidianidad como medios comunitarios al momento de realizar comunicaciones. Por ello, es necesario integrar chequeos de verificación en cada etapa del quehacer periodístico y/o comunicativo. Más que seguridad informática, se debe cultivar una cultura comunicacional que minimice los riesgos de forma preventiva, por eso a continuación te presentamos una serie de herramientas y preguntas guía diseñadas para que tu medio pueda asegurar una comunicación libre de violencias digitales.



Primera línea digital

-cibercuidado-

Lo digital es real, y el cibercuidado es la invitación a repensar nuestra relación con el ciberespacio, por ello habitar de forma segura en internet es clave para construir nuevos saberes que nos permitan tomar buenas decisiones para navegar de manera segura y cuidar nuestro bienestar.

Por esto, te presentamos la primera línea digital un espacio creado con tips de protección para fortalecer y construir cibercuidado y rutas de atención activas si tú o tu medio de comunicación comunitaria enfrentan situaciones de violencia digital.

Gestiona tus contraseñas:

- Una contraseña es segura si no es una palabra corta o algo relacionado con tu cotidianidad (mascota, fecha de nacimiento, cumpleaños, comida favorita, etc).
- Mientras más larga sea tu contraseña, mejor.
- Cada red social debería tener su propia contraseña, evita usar la misma.
- No guardes las contraseñas de las cuentas de tu medio de comunicación comunitaria en los equipos de trabajo, guárdalas de manera física en un lugar seguro.
- Cambia las contraseñas de manera trimestral, semestral o anual.
- Puedes usar gestores de contraseñas como Bitwarden, 1Password o LastPass.
- En este gestor puedes validar si tu contraseña fue filtrada para algún ciberataque haveibeenpwned.com
- Puedes usar este sitio Authenticator de google a manera de token para que el ingreso a tus cuentas sea seguro y monitoreado.

Otros cuidados:

- Evita usar redes de wifi abiertas o de espacios públicos, tus dispositivos pueden ser blanco para hackeo.
- Evita iniciar sesión de tus cuentas en otros dispositivos diferentes a los tuyos.
- Establece tiempo de desconexión on-line y conéctate en el espacio off-line para conversar con tus colegas o red de apoyo sobre lo que sientes al momento de navegar.

¿Cuándo debo crear mi protocolo de seguridad digital? Es recomendable que implementes tu protocolo a mediano plazo, para que identifiques lo que funciona y lo que no y que lo revises cada cierto tiempo (a tu discreción). Recomendamos también que armes el protocolo organizacional de manera colectiva para que refleje las necesidades, intereses, fortalezas y vulnerabilidades de todo tu equipo.

Rutas de atención:

Antes de conocer las rutas de atención, es importante que tengas claro que, si tú o tu medio de comunicación comunitaria son víctimas de violencia digital no deben afrontar esta situación de manera individual. Acompañarse y activar red de apoyo o crearla, es una forma de cuidado y también de protección.

También, es muy importante que guardes toda la evidencia posible, toma capturas de pantalla, no borres chats o mensajes, ten presente fechas y documenta todo lo sucedido pues esta información será clave en el momento de activar una ruta de atención.

- La **FLIP** (Fundación para La Libertad De Prensa) en su página web tiene un apartado de atención de casos. El equipo te puede proporcionar asesoría gratuita si la agresión es relacionada al trabajo periodístico y/o de comunicaciones.

- **Centro cibernetico policial** <https://caivirtual.policia.gov.co/>

Aquí tendrás asesoría y acompañamiento en caso de que la violencia sea relacionada con delitos informáticos, como acoso, robo de datos, estafas y/o chantaje.

- **Fiscalía General de la Nación** <https://www.fiscalia.gov.co/>

En este sitio web puedes denunciar todo tipo de delitos de manera virtual, puedes solicitar medidas de protección y acompañamiento en caso de ser necesario. Esta institución debe garantizar el restablecimiento de tus derechos.

Además, cuenta con dos canales directos:

- Línea 122.

- Correo electrónico denunciaanonima@fiscalia.gov.co

- Línea 155: Atención para mujeres víctimas de violencia de género, puedes contactarte en caso de sufrir alguna violencia, incluso la digital.

- **Fondo no es hora de callar:** Este fondo es un mecanismo para ofrecer apoyo y protección a mujeres comunicadoras y periodistas en Colombia, que estén pasando por algún caso de violencia de género en el ejercicio de su quehacer. Este fondo permite acceder a acompañamiento psicológico, asesoría legal y medidas de apoyo, para que la violencia no silencie su trabajo ni vulnere su derecho a comunicar.

- **Ley 1273 de 2006:** Esta ley es sobre protección de la información y delitos informáticos.

Además, te contamos que esta por ser aprobada una ley que sanciona la violencia de género digital llamada **Ley Olimpia**.

¿Qué es?

Es una ley que busca ser incluida en la Ley 1257 de 2008, buscando sancionar la difusión no consentida de videos e imágenes con contenido sexual, acoso digital y vulneración en el entorno digital.

Recuerda que si tú o tu organización de comunicación comunitaria están pasando por una situación de violencia digital no están solas ni solos, las rutas institucionales y organizaciones aliadas brindan mecanismos de apoyo para proteger y garantizar sus derechos. Activar las rutas no es exponerse ni mucho menos exagerar, es una forma de cuidado y proteger la vida.

Nombrar la violencia digital y buscar acompañamiento es una acción política y colectiva, pues cuidarnos en lo digital nos permite seguir ejerciendo el rol de comunicar y sostener los procesos comunitarios, defendiendo la palabra, los derechos y realizar un ejercicio sin miedo y sin ser silenciadas y silenciados, porque lo digital es real.



Respuestas crucigrama página 6

En el apartado de violencias, en la página xx, te dejamos un ejercicio tipo crucigrama para ampliar el significado e identificar los tipos de violencias, aquí te adjuntamos las respuestas a ese ejercicio.

Horizontal

2. Desigualdad estructural.

7. Transfobia.

8. Clasismo.

10. Micro violencias.

11. Violencia simbólica.

12. Sexismo.

Vertical

1. Racismo.

3. Adultocentrismo.

4. Cultura.

5. Gordofobia.

6. Capacitismo.

9. Edadismo.



Referencias

Coalition Against Online Violence. (2025).
<https://onlineviolenceresponsehub.org/>

El Faro (s. f.) *El primer periódico digital latinoamericano.*
https://beta.elfaro.net/?from=ef_init

La Diaria. (s. f.-b). *Noticias e información de Uruguay y el mundo.*
<https://ladiaria.com.uy/>

Martín, F. J. F., & Pàmpols, C. F. (2004). *Una mirada antropológica sobre las violencias.*
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8135671>

Ministerio de Igualdad y Equidad. (s. f.) *Proyecto de Decreto “Por medio del cual se reglamenta el Fondo «No Es Hora De Callar», creado por la Ley 2358 de 2024 para la prevención, protección y asistencia de mujeres periodistas víctimas de violencia de género.*
<https://www.minigualdadyequidad.gov.co/-/proyecto-de-decreto-por-medio-del-cual-se-reglamenta-el-fondo-no-es-hora-de-callar-creado-por-la-ley-2358-de-2024-para-la-prevenci%C3%B3n-prot-ecci%C3%B3n-y-asistencia-de-mujeres-periodistas-v%C3%ADctimas-de-violencia-de-g%C3%A9nero.->

Mujeres que crean. (2021). *¿Qué son las violencias digitales? ¿Cómo puedes reconocerlas y navegar de manera segura en los entornos digitales?*
<https://mujeresquecrean.org/violencias-digitales/>

ONU Mujeres. (s. f.) *Abuso digital, troleo, acecho y otras formas de violencia contra las mujeres y niñas facilitada por la tecnología.*
<https://www.unwomen.org/es/articles/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-troleo-ciberacos-o-doxing-y-otras-formas-de-violencia-contra-las-mujeres-en-la-era-digital>

Créditos

Elaboración de contenido:

Andrea Madera Morelo
Jhon F. Ruiz Moreno
Juanita Ceballos Betancourt
Laura Melissa Tabares Trujillo
Sandra Loaiza Marina

Diseño y diagramación:

Luzda Suárez

Colectivo Desenfoque

<https://www.colectivodesenfoque.com/>
Instagram: @colectivo_desenfoque
Facebook: Colectivo Desenfoque
Youtube: Colectivo Desenfoque

Medellín, enero de 2026

Financiado por:

Fondo Lunaria



Desenfoque
COLECTIVO AUDIOVISUAL

