

AMNISTÍA
INTERNACIONAL



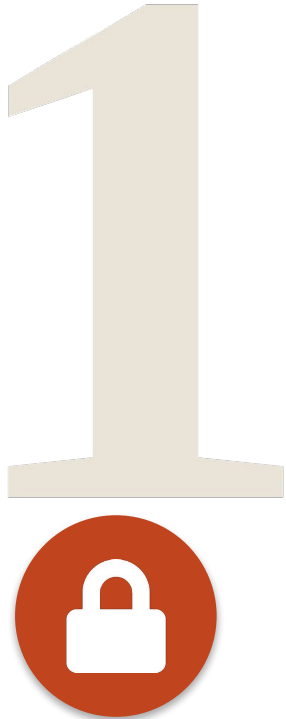
GUÍA PRÁCTICA PARA COLECTIVOS SOCIALES

Seguridad y bienestar digital para activistas

*Cinco claves para cuidar vuestras cuentas, vuestra privacidad y
vuestro bienestar en el mundo digital.*



Reforzad la seguridad de vuestras cuentas



- Usad contraseñas seguras: frases o combinaciones de palabras difíciles de adivinar, con números o símbolos.
- Revisad la configuración de privacidad de vuestras cuentas de forma periódica, no solo al crearlas.
- Id con cuidado con los enlaces que no reconocéis: no los abráis sin verificar de dónde vienen.

Cuidad qué información compartís



- Pedid consentimiento antes de publicar fotos o datos de otras personas, incluido el resto del grupo.
- No compartáis ubicaciones en tiempo real ni datos que identifiquen a personas concretas.
- Antes de publicar, preguntaos: ¿nos importaría que lo viera alguien desconocido?

3



CLAVE 3 DE 5

Aprender a detectar señales de alerta

- Desconfiad de mensajes de desconocidos que piden información, favores o "que quede entre los dos".
- Si algo online no os da buena espina, no lo gestionéis en solitario: habladlo con alguien del grupo.
- Bloquear, denunciar y pedir ayuda no es una exageración: es la respuesta correcta ante un contacto sospechoso.



Poned límites a la disponibilidad constante



- No hace falta responder a todos los mensajes al instante, ni estar siempre disponible.
- Decir "hoy no puedo" también es una forma de cuidar la sostenibilidad de vuestro activismo.
- Tomad descansos de pantalla cuando lo necesitéis, como grupo y como personas.

No midáis vuestro valor en "me gusta"

- Los algoritmos deciden qué contenido veis: no reflejan la realidad ni todo lo que importa.
- El impacto real de vuestro trabajo no se mide en "me gusta", seguidores o visitas.
- Recordad, como grupo, para qué hacéis lo que hacéis, más allá de las métricas de redes.



RESUMEN

Puesta en práctica

- 1 Revisad contraseñas y configuración de privacidad de vuestras cuentas del grupo.
- 2 Acordad qué información y qué fotos podéis publicar, y de quién necesitáis consentimiento.
- 3 Si algo online os da mala espina, habladlo entre el grupo antes de actuar en solitario.
- 4 Acordad como equipo que nadie tiene que estar siempre disponible al instante.
- 5 Medid vuestro impacto por vuestro trabajo real, no por las métricas de redes sociales.

Para profundizar: Amnistía Internacional, "Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento" (Volumen 3) — <https://www.amnesty.org/es/documents/act10/9353/2025/es/>



Foto: FlyD / Unsplash