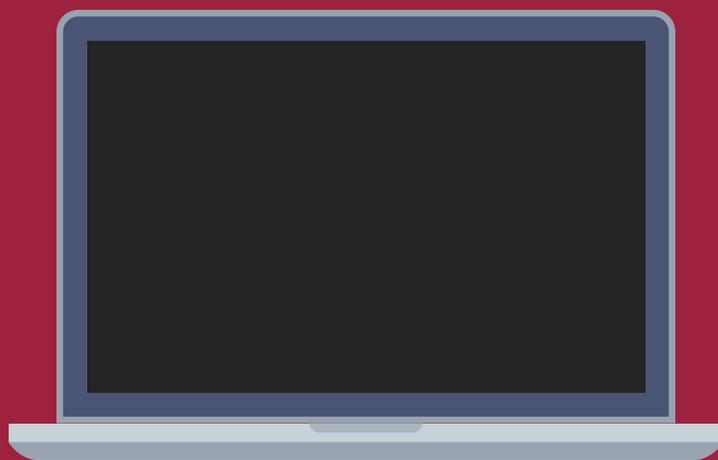


# Mesa de Trabajo Multisectorial del Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México



IESIDH



MPI CDMX

**Foro Seguridad Digital  
para el Ejercicio del Periodismo  
y la Defensa de los  
Derechos Humanos**





# 1. Introducción

El uso de tecnologías de la información y las comunicaciones, así como de otras herramientas digitales, se han convertido en parte fundamental para el ejercicio del periodismo y la defensa de los derechos humanos; sobre todo a partir de la pandemia generada por el SARS-COV 2, la cual aceleró la transición de muchos procesos y actividades hacia las plataformas digitales. Sin embargo, el escenario digital se convirtió también en un medio a través del cual se manifiestan y ejercen distintos y nuevos tipos de violencia contra personas periodistas y defensoras de derechos humanos. Lo que ha propiciado situaciones de riesgo que suelen generar afectaciones a la salud emocional, mental y física, impactando negativamente el desarrollo profesional e incluso la trayectoria de vida de las personas.

En ese sentido, la violencia digital puede entenderse como aquella que “se comete y expande a través de medios digitales como redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil, que causa daños a la dignidad y la integridad, e impide el empoderamiento, desarrollo y el pleno disfrute de derechos humanos como la dignidad, la libertad de expresión, a la información, la protección de datos personales y el acceso a la justicia”.<sup>1</sup> Dentro de este contexto, la garantía de derechos como la privacidad, la identidad digital, la protección de datos e información sensibles, entre otros, ha implicado una atención especial de diversos sectores; sobre todo de instancias de gobierno y organizaciones de la sociedad civil.

Lo anterior pone en evidencia que las tecnologías digitales proporcionan, sin duda, nuevos medios para ejercer los derechos humanos, pero con frecuencia también se utilizan para violarlos.<sup>2</sup>

Aunado a esto, las agresiones digitales suelen tener también un componente de violencia de género, pues las prácticas de acoso, los discursos misóginos y las amenazas de tipo sexual son muy frecuentes cuando se dirigen a mujeres defensoras de derechos humanos y periodistas. Situación que perpetua la discriminación y la desigualdad que existe hacia las mujeres en los espacios no digitales. De esto da cuenta el informe del año 2020, “*The Chilling: Tendencias Mundiales de la Violencia en Línea contra Mujeres Periodistas*”, en el que el 73% de las periodistas encuestadas experimentaron violencia en línea durante su trabajo, mientras que una de cada cinco sufrió ataques físicos que se asociaron con los abusos en línea. De acuerdo con los resultados del informe, estos ataques digitales están diseñados para menospreciar, humillar y avergonzar; inducir al miedo, al silencio y a la retirada; desacreditar a las mujeres profesionalmente, así como frenar su participación activa en el debate público.<sup>3</sup>

En ese marco, es necesario mencionar que los derechos humanos se extienden hacia el ámbito digital, esto significa que su vigencia es la misma cuando sus actividades las realizan a través de plataformas y herramientas digitales. Asimismo, los derechos digitales deben

<sup>1</sup> ONU Mujeres, *Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital lo que es virtual también es real*, Disponible en: <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020-nuevo/diciembre-2020/violencia-digital>

<sup>2</sup> Organización de las Naciones Unidas, *Garantizar la protección de los derechos humanos en la era digital*, Oficina del Enviado del Secretario General para la Tecnología, Disponible en: <https://www.un.org/techenvoy/es/content/digital-human-right>

<sup>3</sup> UNESCO, *Encuesta mundial sobre la violencia en línea contra mujeres periodistas*, Informe publicado durante la Conferencia Mundial de Libertad de Prensa 2020, Consultado en: <https://es.unesco.org/news/encuesta-mundial-unesco-violencia-linea-mujeres-periodistas>

entenderse desde dos perspectivas; por un lado, pueden ser ejercidos y por otro, pueden ser ampliados. En ese sentido, desde el Gobierno de la Ciudad de México se busca diseñar acciones que respondan de forma integral a la prevención, atención, seguimiento y sanción de estas expresiones de violencia en el espacio digital, para crear condiciones seguras que abonen al goce de derechos en la ciudad.

Por lo que la presente memoria pretende dar a conocer los resultados del trabajo continuo y coordinado que lleva a cabo el Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México (MPI CDMX) en colaboración con la Instancia Ejecutora del Sistema Integral de Derechos Humanos (IESIDH), en el marco de la Mesa de Trabajo Multisectorial (MTM) y a través del *“Foro: Seguridad Digital para el Ejercicio del Periodismo y la Defensa de los Derechos Humanos”*, realizado el 18 de noviembre de 2021, con el objetivo de propiciar el diálogo e intercambio de experiencias entre personas defensoras de derechos humanos, periodistas, organizaciones de la sociedad civil, personas de la academia, instancias de gobierno y público interesado en torno a las amenazas y los riesgos asociados al ejercicio de la libertad de expresión y la defensa de derechos humanos en el entorno digital.

## 2. Antecedentes

La Ley para la Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas del Distrito Federal señala en su Artículo 35 el establecimiento de una Mesa de Trabajo Multisectorial (MTM) como órgano de coordinación y consulta, cuyos objetivos van desde el diálogo público hasta la implementación y evaluación del actuar gubernamental en torno a la garantía y protección de los derechos de periodistas y personas defensoras de derechos humanos.

En ese sentido, el Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas (MPI), en conjunto con la Instancia Ejecutora del Sistema Integral de Derechos Humanos (IESIDH), ambas instancias del Gobierno de la Ciudad de México, realizaron en el 2020 la primera edición de la MTM, en el marco de un proceso en el que se identificaron diversas problemáticas en torno a la calidad de sueño y la salud emocional de personas defensoras de derechos humanos y periodistas víctimas de violencias como consecuencia del ejercicio de su profesión.

El inicio del trabajo coordinado se mostró en el *Foro: “Foro: La Importancia de la salud emocional y calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México”*, con la presentación de los precedentes logrados en materia de salud emocional y calidad de sueño y la recolección de información para la construcción del problema público, que junto con una consulta pública, derivaron en un modelo de atención especializada para personas defensoras de derechos humanos y periodistas que han sufrido afectaciones emocionales y trastornos de sueño derivados de la violencia que han enfrentado a causa de su labor.

Como resultado, la MTM ha desarrollado una serie de acciones enfocadas a garantizar el ejercicio de los derechos de personas defensoras de derechos humanos y periodistas que

habitan o transitan en la Ciudad de México.

Paralelamente, desde 2019 el MPI CDMX se ha enfocado en robustecer los procesos de atención integral que se brindan a personas defensoras de derechos humanos y periodistas, identificando la necesidad de atender las amenazas y riesgos que los vulneran en el ámbito digital; por lo que ha incluido en sus procesos de atención, prevención y capacitación, acciones orientadas a fortalecer los conocimientos sobre seguridad digital, así como poner a disposición herramientas y estrategias para prevenir y atender estos riesgos, mediante las siguientes acciones específicas:

- Incorporar el enfoque de seguridad digital en el proceso de atención a personas defensoras de derechos humanos y periodistas para defender su integridad, preservar la libertad de expresión y fortalecer el libre ejercicio de la defensa de derechos humanos. Convirtiéndose en el primer mecanismo a nivel nacional en hacerlo.
- Desarrollar espacios de capacitación en materia de activismo digital, prevención y mitigación de riesgos en plataformas digitales, y prevención de la violencia digital.
- Desarrollo, junto con organizaciones expertas en la materia (como Social Tic y Luchadoras), de:
  1. Tipología de ataques digitales dirigida a personas defensoras de derechos humanos, periodistas, colectivas y organizaciones sociales. La cual tiene por objetivo brindar a las personas defensoras de derechos humanos y periodistas los conocimientos y herramientas necesarios para identificar, prevenir y mitigar los riesgos y amenazas que pueden enfrentar en los entornos digitales.
  2. Kit Básico de Seguridad Digital. Que reúne 6 pasos esenciales para fortalecer la seguridad digital de personas defensoras de derechos humanos y periodistas.
  3. Tool Kit de #CuidadosDigitales. Incluye información y recomendaciones para fortalecer las estrategias de autocuidado entre personas defensoras o periodistas incorporando la perspectiva de género y el autocuidado como dos pilares esenciales para el uso seguro de espacios digitales, poniendo siempre al centro en que lo virtual tiene impactos reales, por tanto, debe atenderse desde una perspectiva integral y sistemática.<sup>4</sup>
  4. Es a partir de estos antecedentes que se identificó la necesidad de poner otro tema fundamental en el centro del debate y el diálogo público, tal como lo es la violencia y seguridad en el entorno digital.

En tal sentido, el “**Foro: Seguridad Digital para el Ejercicio del Periodismo y la Defensa de Derechos Humanos**” se llevó a cabo mediante tres mesas de trabajo

<sup>4</sup> Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México, *Cuidados Digitales para personas defensoras de Derechos Humanos y Periodistas*, Gobierno de la Ciudad de México, Todas las herramientas disponibles en: <https://www.mpi.cdmx.gob.mx/cuidados-digitales-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-y-periodistas>

### 3. Metodología y diseño

En esta segunda edición de la Mesa de Trabajo Multisectorial, el MPI CDMX y la IESIDH realizaron el “Foro: Seguridad Digital para el Ejercicio del Periodismo y la Defensa de Derechos Humanos”, con el objetivo de propiciar el diálogo e intercambio entre personas defensoras de derechos humanos, periodistas, organizaciones de la sociedad civil, personas de la academia, instancias de gobierno y público interesado en torno a las amenazas y los riesgos asociados al ejercicio de la libertad de expresión y la defensa de derechos humanos en el entorno digital.

#### **Además, se plantearon los siguientes objetivos específicos:**

- Colocar el tema de la seguridad digital en el debate público con la finalidad de incidir en acciones de gobierno y políticas públicas que contribuyan en la garantía de los derechos a la libertad de expresión y a la defensa de los derechos humanos.
- Identificar los principales retos que conlleva el ejercicio periodístico y la defensa de derechos humanos en materia de seguridad digital en la Ciudad de México.
- Fortalecer los procesos de atención y prevención de violencia digital dirigida contra personas defensoras de derechos humanos y periodistas.

Para lograr lo anterior, el abordaje metodológico consistió en la creación de tres grupos de reflexión compuestos por personas provenientes de distintos sectores, a fin de propiciar la fluidez del diálogo, así como el intercambio de experiencias, buenas prácticas y necesidades alrededor del tema.

Por otro lado, y con el fin de garantizar la máxima participación, previo al foro se realizó un mapeo de organizaciones y personas especialistas con el objetivo de enviar la invitación a participar en cada una de las Mesas de trabajo. Atendiendo las medidas sanitarias vigentes derivadas de la pandemia de la Covid-19, el formato del Foro se llevó a cabo de manera virtual. Además de las invitaciones enviadas a personas defensoras de derechos humanos, periodistas, organizaciones de la sociedad civil, personas especialistas y representantes de instancias de gobierno, la convocatoria se difundió a través de redes sociales, para lo cual se diseñaron algunos materiales gráficos.

El foro constó de tres etapas principales. La primera consistió en los mensajes inaugurales de las autoridades involucradas en el proceso de la MTM, contando con la participación de Tobbyanne Ledesma Rivera, Directora General del MPI CDMX, Aarón Garduño Jiménez, Director General de la IESIDH, Brisa Maya Solís, Directora Ejecutiva de Promoción y Agendas en Derechos Humanos en la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, la Diputada Marisela Zúñiga Cerón, Presidenta de la Comisión de Derechos Humanos del Congreso de la Ciudad de México y Juan Manuel Casanueva, Director de SocialTic, cuya intervención la realizó también a nombre de las organizaciones Luchadoras y Artículo 19<sup>5</sup>.

En el segundo momento se dio paso a las tres mesas de trabajo, con la asignación aleatoria de las personas a las diferentes mesas, a fin de contar con un número similar de participantes en cada una de ellas. El ejercicio de facilitación estuvo a cargo de las siguientes personas representantes de organizaciones de la sociedad civil; Juan Manuel Casanueva, Director General de Social TIC; Martha Tudón, Coordinadora de Derechos Digitales de Artículo 19; y

<sup>5</sup> Puede consultar el vídeo de la inauguración en el siguiente enlace <https://www.facebook.com/mpicdmx/videos/267477928665481>

Yunuhen Rangel, Coordinadora de Internet Feminista de Luchadoras.

Las personas facilitadoras de cada grupo realizaron una breve introducción al tema compartiendo líneas generales a desarrollar, la dinámica de las sesiones, el tiempo y las preguntas detonadoras diseñadas para propiciar la discusión, marcando así la pauta de la conversación. También se asignaron personas responsables de documentar el intercambio generado en los grupos de trabajo, quienes registraron, en términos generales, las intervenciones realizadas por las personas participantes.

Como ejes centrales de la reflexión, se plantearon tres ejes temáticos con un límite de participantes de entre 10 y 30 personas máximo. Cabe destacar que los tres ejes fueron abordados en cada una de las Mesas de manera paralela durante los 90 minutos de duración.

Para facilitar la conversación, se plantearon tres ejes temáticos: “Derechos Digitales”, “Seguridad Digital” y “Autocuidado”, y se formularon las siguientes preguntas detonadoras para cada uno de ellos:

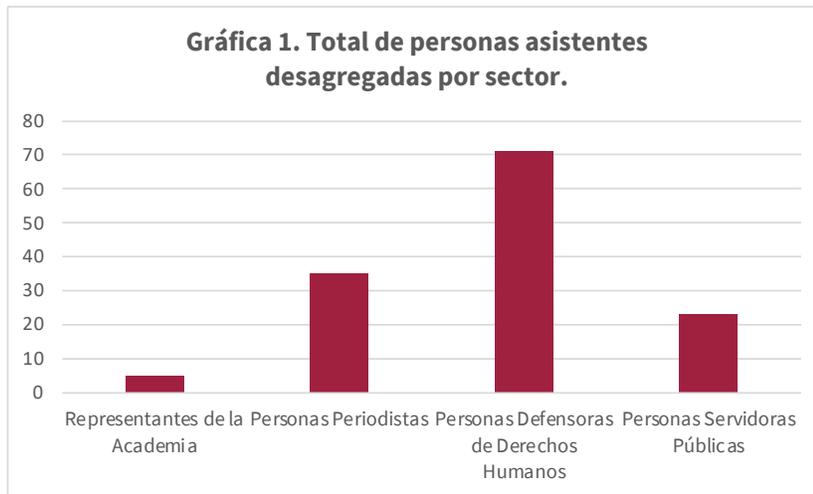
<b>Eje 1. Derechos Digitales</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) ¿Cuál es el papel de las instituciones gubernamentales en la promoción y protección de los derechos digitales?</li><li>2) ¿Cuáles son los desafíos para proteger a periodistas y personas defensoras de derechos humanos en el ámbito digital?</li></ol>
<b>Eje 2. Seguridad Digital</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) ¿Cuáles son las principales necesidades de personas defensoras y periodistas en materia de seguridad digital?</li><li>2) ¿Cuáles son las mejores prácticas que han ayudado a incrementar la efectividad y prevención de riesgos y amenazas en materia de seguridad digital?</li><li>3) ¿Se incluye la perspectiva de género y multicultural en estas acciones?</li></ol>
<b>Eje 3. Autocuidado</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) ¿Cuáles son los principales efectos que tiene la violencia digital en la salud mental y emocional de personas defensoras y periodistas?</li><li>2) ¿Cuáles son las mejores prácticas o estrategias de autocuidado que conoces?</li></ol>

Finalmente, al cierre del evento se abrió un espacio en el que se recopilaron las principales conclusiones asumiendo el compromiso de dar continuidad a los esfuerzos realizados anteriormente en materia de seguridad digital, así como dar seguimiento al trabajo

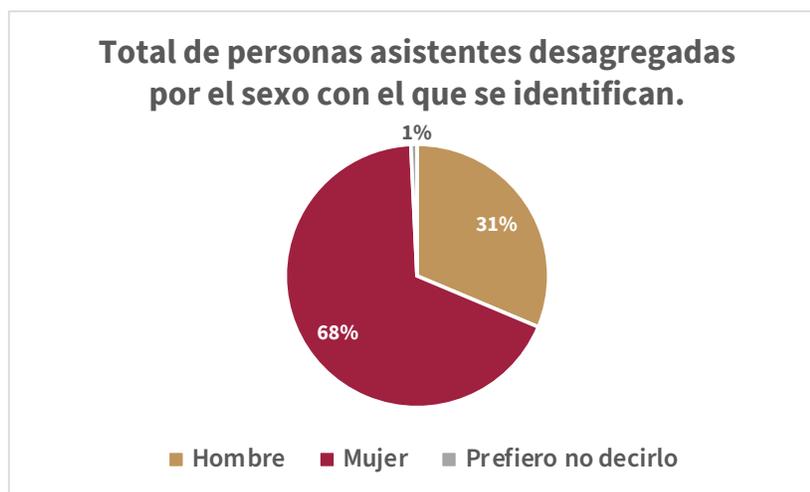
desarrollado en el marco de la MTM, para implementar acciones específicas y socializar los resultados con personas tomadoras de decisiones del gobierno de la ciudad y del poder legislativo.<sup>6</sup>

### 3.1 Datos relevantes

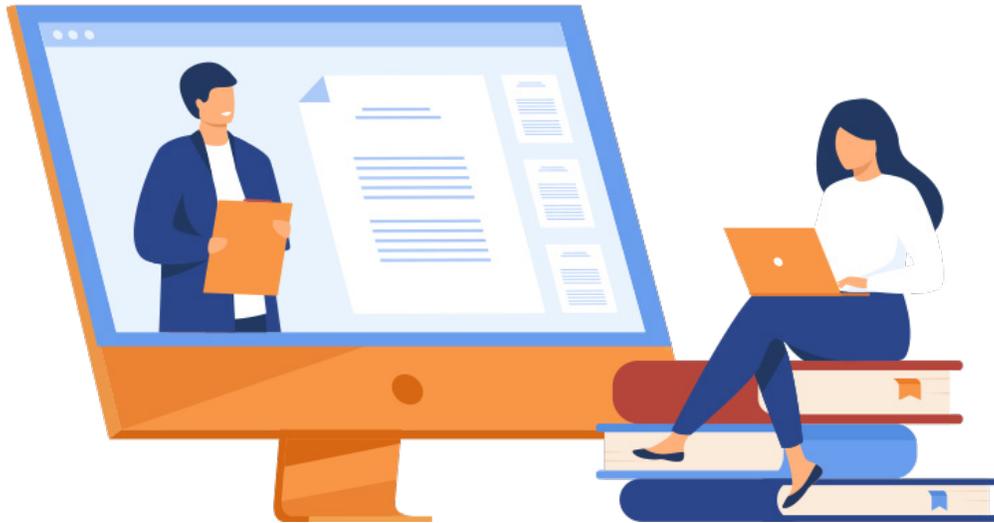
En el Foro participaron 134 personas, entre representantes de la academia, servidores públicos, personas defensoras de derecho humanos y periodistas, tal como se muestra en la siguiente gráfica.



La siguiente gráfica muestra que, de las 134 personas asistentes, 42 se identificaron como hombres, 91 como mujeres y una persona prefirió no decirlo.



<sup>6</sup> Para conocer las intervenciones consultar el Boletín del evento. Disponible en [https://sidh.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Docs/MTP/06-MT-Multisectorial-MPI/Boletin\\_MTM2\\_181121.pdf](https://sidh.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Docs/MTP/06-MT-Multisectorial-MPI/Boletin_MTM2_181121.pdf)



## 4. Mesas de Trabajo

Para facilitar la reflexión y el intercambio de ideas, posterior a las presentaciones institucionales, se desarrollaron tres mesas de trabajo, o grupos de reflexión, con el objetivo de que las personas participantes compartieran experiencias, desafíos y lecciones aprendidas sobre cómo se puede fortalecer la seguridad digital de personas defensoras de derechos humanos, periodistas, colectivas y organizaciones sociales que enfrentan amenazas y ataques digitales, especialmente cuando se tiene una agenda de derechos digitales incipiente. Para ello, las personas facilitadoras realizaron una breve introducción al tema compartiendo las líneas generales a desarrollar, la dinámica de las sesiones, así como el tiempo y las preguntas detonadoras que se destinarían a cada uno de los ejes temáticos.

Las principales conclusiones que se obtuvieron en cada una de las mesas, se presentan en las tablas siguientes.

**Tabla 1. Principales conclusiones del eje temático 1 por mesa de trabajo.**

	<b>Preguntas detonadoras</b>	
<b>Eje 1 Derechos Digitales</b>	¿Cuál es el papel de las instituciones gubernamentales en la promoción y protección de los derechos digitales?	¿Cuáles son los desafíos para proteger a periodistas y personas defensoras de derechos humanos en el ámbito digital?
<b>Mesa 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundizar sus conocimientos respecto de los impactos de la violencia digital en el entorno social.</li> <li>• Deben mejorar sus conocimientos en materia de derechos digitales para poder identificar claramente los riesgos que implican; así como fortalecer sus capacidades para determinar de dónde y de quién provienen las agresiones digitales.</li> <li>• Las Fiscalías y Ministerios Públicos deben hacer un esfuerzo por incorporar la empatía y dominar las perspectivas transversales, como la de género, en su quehacer cotidiano; además de capacitarse y sensibilizarse para erradicar las prácticas revictimizantes.</li> <li>• Se deben reducir los tiempos para las investigaciones sobre delitos y violaciones a derechos humanos.</li> <li>• Se deben mejorar los mecanismos para garantizar la eficacia en los procesos de investigación.</li> <li>• En los procesos de atención a personas jóvenes deben dar a conocer con claridad los avisos de privacidad, de uso y protección de información sensible, y no sólo de forma escrita sino verbal, para poder despejar dudas.</li> <li>• Las instancias de protección deben dar un trato diferenciado a personas periodistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr una mayor sensibilización de las personas servidoras públicas para mejorar así los procesos de atención a las personas que lo requieren.</li> <li>• Que las personas servidoras públicas tengan más conocimientos sobre el tema de derechos digitales.</li> <li>• Que se tenga una visión más integral en cuanto al tema.</li> </ul>
<b>Mesa 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se deben reforzar los procesos de alfabetización y educación digital.</li> <li>• Se deben mejorar los mecanismos para la obtención, manejo y protección de la información para que las personas tengan la certeza de que están en un espacio seguro al acudir a las instancias gubernamentales.</li> <li>• Desinterés de parte de las instituciones públicas como las universidades, que deberían destinar más.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantizar que los temas de derechos humanos lleguen a todas las poblaciones, y que se aborden desde enfoques interdisciplinarios.</li> <li>• Destinar mayores recursos para la formación de jóvenes en materia de herramientas y seguridad digital.</li> </ul>

### Mesa 3

- Las instancias de gobierno deben contar con los protocolos adecuados para reducir las probabilidades de que las agresiones digitales se materialicen en agresiones físicas.
- Deben definir los tipos de agresión, con claridad en los conceptos y reconocer que la violencia está en la ruptura de pactos y la traición de la confianza.
- Garantizar la atención adecuada a las personas que lo requieran ya que las amenazas y agresiones son distintas dependiendo la plataforma.



**Tabla 2. Principales conclusiones del eje temático 2 por mesa de trabajo.**

Eje 2	Preguntas detonadoras		
<b>Seguridad Digital</b>	¿Cuáles son las principales necesidades de personas defensoras y periodistas en materia de seguridad digital?	¿Cuáles son las mejores prácticas que han ayudado a incrementar la efectividad y prevención de riesgos y amenazas en materia de seguridad digital?	¿Se incluye la perspectiva de género y multicultural en estas acciones?
<b>Mesa 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección y salvaguarda de datos personales.</li> <li>• Capacitación para el resguardo seguro de información.</li> <li>• Sensibilización sobre la importancia del uso correcto de las contraseñas.</li> <li>• Conocer la legislación vigente al respecto, así como plataformas y aplicaciones seguras.</li> <li>• Aprender a cuidar datos biométricos y autorizaciones para aperturas de cuentas, a fin de evitar la falsificación de datos e identidad.</li> <li>• Que las instituciones públicas salvaguarden los datos personales.</li> <li>• Mayor compromiso como usuarios de plataformas digitales como Facebook, para revisar detenidamente sus avisos de privacidad y manejo de la información, así como los avisos de privacidad que se firman al realizar trámites en instancias de gobierno.</li> <li>• Exigir a las plataformas e instituciones de gobierno mayor claridad sobre sus políticas de uso de los datos personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como personas usuarias:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener claras las políticas de privacidad y protección de datos personales de plataformas e instituciones.</li> <li>- Utilizar pseudónimos o iniciales al usar aplicaciones.</li> <li>- Tener un teléfono personal y uno de trabajo.</li> <li>- Verificar que las ligas a las que ingresan inicien con el URL “https”; y que tengan los candados para evitar que sean páginas falsas.</li> <li>- Verificación de dos pasos en las cuentas.</li> <li>- Tener más de una herramienta para el respaldo de archivos y documentos.</li> <li>- Cambio de contraseñas de manera periódica.</li> </ul> </li> <li>• Como instancias de gobierno:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contar con protocolos de seguridad en los que se protejan los datos de las personas y garantizar que solo sean usados para lo que fueron solicitados, como los manejados por el MPI CDMX.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No, porque las mujeres están más expuestas a recibir amenazas y acoso sexual; y están más expuestas al ataque en medios digitales.</li> </ul>

<p><b>Mesa 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contar con más información sobre derechos digitales en el sector público.</li> <li>• Saber qué personas y dispositivos son más susceptibles de violaciones de derechos digitales.</li> <li>• Que las instancias de gobierno difundan información adecuada en materia de seguridad digital.</li> <li>• Que las instancias responsables actúen eficazmente en el tema de espionaje y contra la mala aplicación de la normatividad en esta materia.</li> <li>• Contar con material de consulta para saber a quién dirigirse (cuando se vulnera la seguridad digital).</li> <li>• Tener acceso a información sobre cómo prevenir y evitar las agresiones digitales.</li> <li>• Contar con estrategias de autocuidado que involucren a las instancias de gobierno y servidores públicos responsables (Estado).</li> <li>• Que los derechos humanos sean conocidos por las personas servidoras públicas, ya que son ellas las principales perpetradoras de ataques contra periodistas y personas defensoras de derechos humanos.</li> <li>• Es importante que desde la academia y los espacios educativos se enseñe de manera práctica (más que técnica).</li> <li>• Capacitación sobre cómo instalar un antivirus en sus diferentes dispositivos electrónicos, para reducir los riesgos de vulneraciones a la seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los manuales claros y específicos que acotan de forma puntual (como ya lo hacen Artículo 19 y Social TIC), y que son de acceso público.</li> <li>• Es una buena práctica la capacitación de las personas servidoras públicas y también el acompañamiento que ellas puedan brindar.</li> <li>• La inclusión del manejo y control de la ansiedad en las capacitaciones sobre seguridad digital dirigidas a personas defensoras de derechos humanos y periodistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin respuestas específicas.</li> </ul>
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

<b>Mesa 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La atención a la salud mental, que suele verse afectada, directa o indirectamente, al enfrentar ataques digitales.</li> <li>• Es fundamental no autocensurarse, hay que manifestar con claridad la postura que cada quien tiene con relación a determinados hechos y no dejar que los estigmas eliminen nuestra libertad de expresión.</li> </ul> <p>Contar con planes preventivos que incluyan acciones como el uso de contraseñas seguras, seguridad en dos pasos o llaves de seguridad, uso de servicios de mensajería cifrados, limitar la publicación de información personal en las redes sociales, así como de ubicaciones, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin información específica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin información específica</li> </ul>
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

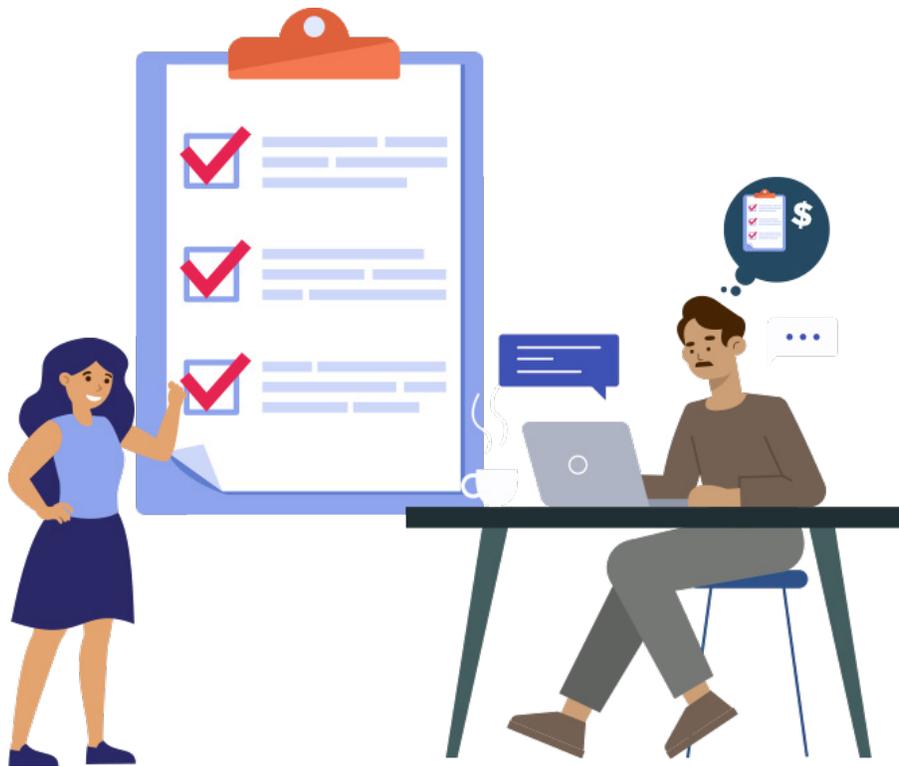
**Tabla 3. Principales conclusiones del eje temático 3 por mesa de trabajo.**

<b>Eje 3 Autocuidado</b>	<b>Preguntas detonadoras</b>	
	¿Cuáles son los principales efectos que tiene la violencia digital en la salud mental y emocional de personas defensoras y periodistas?	¿Cuáles son las mejores prácticas o estrategias de autocuidado que conoces?
<b>Mesa 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de sueño.</li> <li>• Miedo al salir a espacios públicos, lo que genera incertidumbre y pérdida de la seguridad.</li> <li>• Miedo a continuar publicando (autocensura).</li> <li>• Ansiedad, preocupación y miedo sobre la seguridad de sus familias.</li> <li>• Miedo a la discriminación y el linchamiento social en redes sociales.</li> <li>• Eventos traumáticos, trastornos depresivos, de ansiedad y sensaciones de vulnerabilidad.</li> </ul>	<p>Como personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar como importante la atención a la salud mental.</li> <li>• Implementar acciones para reforzar la seguridad.</li> <li>• Desarrollar la capacidad para identificar aquellos síntomas de preocupación y agotamiento como el “<i>burnout</i>”.</li> <li>• Recurrir a los procesos de atención en instancias especializadas como el MPI CDMX.</li> </ul> <p>Como instancias de gobierno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de modelos de atención integral como el del MPI CDMX.</li> </ul>

<p><b>Mesa 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de persecución y espionaje.</li> <li>• Estrés, afectaciones a la calidad del sueño y pérdida de la tranquilidad.</li> <li>• Sensación de vulnerabilidad y pérdida de la intimidad al saber que alguien estuvo escuchando, vigilando, dentro de tu hogar y fuera de él.</li> <li>• Miedo, ansiedad, sentimientos de vulnerabilidad y altos niveles de estrés;</li> <li>• Suelen presentarse o agudizarse diversos problemas de salud como gastritis, colitis, dolor de espalda, cuello, somatizaciones, hipertensión, diabetes, etc.</li> <li>• Afectaciones a la salud psicológica y emocional, como la depresión.</li> </ul> <p>Es frecuente el aislamiento social porque la persona está siendo severamente criticada o porque siente el peligro y no desea poner en riesgo a quienes le rodean.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener hábitos de seguridad digital para no abrir ningún <i>link</i> de remitentes no confiables o desconocidos.</li> <li>• Contar con acceso a especialistas que puedan atender casos de ataques digitales.</li> <li>• Contar con protocolos y manuales orientados a prevenir los ataques digitales y mejorar la protección de los dispositivos;</li> <li>• Proceso de atención integral que incluyan la atención psicológica para adquirir herramientas y afrontar lo que está sucediendo.</li> <li>• Acciones personales para reducir o mitigar el daño, como dar una caminata, no alejarse de las amistades y familia, ni de las redes de apoyo.</li> </ul>
<p><b>Mesa 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temor porque muchas de las agresiones digitales se dan desde el anonimato y no se sabe si en algún momento se trasladaran al espacio físico.</li> <li>• Pérdida de la tranquilidad por el anonimato que ofrecen las redes sociales, pues esto permite a las personas agresoras implementar campañas de desprestigio que buscan mermar la credibilidad de las personas periodistas y defensoras.</li> <li>• Ansiedad derivada en la autocensura o la renuncia al activismo en relación a la defensa de derechos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin información específica.</li> </ul>

Como se ha podido observar, los resultados de las mesas de trabajo dan cuenta de lo imperante de contar con procesos de sensibilización y formación, tanto de personas que ejercen el servicio público, como de personas defensoras de derechos humanos y periodistas.

Existe también una deuda relacionada a la atención integral de este y otros sectores de población, sin embargo, el MPI CDMX ha venido trabajando desde 2019 para garantizar la integralidad de sus procesos de atención involucrando a otras instancias de gobierno, organizaciones de la sociedad civil y universidades, atendiendo las diferentes aristas y los múltiples impactos de las agresiones contra quienes ejercen el periodismo, la libertad de expresión y la defensa de los derechos humanos.



## 5. Conclusiones

Desde su instalación en noviembre de 2020, en la MTM se ha considerado que existe una correlación directa entre el diálogo público, la implementación y evaluación del actuar gubernamental en torno a la garantía y protección de los derechos de personas periodistas y defensoras de derechos humanos. En ese sentido, el diálogo en el marco del “Foro: Seguridad Digital para el ejercicio del Periodismo y la Defensa de los Derechos Humanos” permitió, por un lado, dar más herramientas a personas periodistas y defensoras de derechos humanos para reconocer los contextos comunes y particulares que enfrentan diariamente, así como escuchar activamente aquellas experiencias de las personas participantes, donde reconocieron mutuamente sus emociones sobre las amenazas y riesgos que las vulneran en el ámbito digital.

Además, se lograron identificar algunas de las oportunidades que tienen las instituciones del Gobierno de la Ciudad de México para mejorar y garantizar la atención integral, desde un enfoque de derechos humanos, de periodistas y personas defensoras de derechos humanos.

Algunas de las conclusiones más importantes vertidas en estas mesas son las siguientes:

- Es necesario que las y los servidores públicos comprendan las estrategias orientadas a la reducción de los riesgos que enfrentan las personas defensoras de derechos humanos y las periodistas, así como el contexto en el que éstos riesgos surgen, para entonces garantizar la protección de este sector poblacional.
- La seguridad es una tarea del Estado, sin embargo, con el contexto de violencia digital imperante, el autocuidado es una herramienta para enfrentarlo.
- Una inquietud recurrente en las personas participantes fue el carácter anónimo de quienes intervienen en redes sociales; no saber quién está del otro lado de la pantalla, quién puede ser una persona potencialmente agresora, genera ansiedad e inseguridad.
- Otra reflexión surgida fue la de identificar y reconocer la importante relación que existe entre la salud mental y la seguridad digital.

Este Foro también sirvió para confirmar que la seguridad digital y el autocuidado son elementos indispensables para el disfrute de los derechos humanos, la libertad de expresión, de reunión y de defensa de derechos humanos en el entorno digital, así como un medio de protección y garantía de otros derechos. Por ello, es necesario continuar incorporando el enfoque de derechos humanos dentro de ese amplio marco digital donde se ejercen, de tal forma que sean vistos como la base para la implementación de políticas públicas orientadas a la protección integral.

Permitió además reconocer aquellos contextos de violencia que sufren directamente las personas periodistas y defensoras de derechos humanos en el entorno digital. Y que si bien la adopción de herramientas y prácticas de seguridad digital –como la privacidad o la protección de datos– es necesaria, también se trata de un problema público multifactorial, en el que intervienen diversas causas y factores, y por ende reclama la acción coordinada de diversas instancias gubernamentales

Por último, es necesario mencionar que la promoción de los Derechos Humanos es una responsabilidad compartida entre las autoridades del Gobierno de la Ciudad de México, por ello, a través de ejercicios como éste, el MPI CDMX, la IESIDH y las instituciones de la administración pública local continúan trabajando para avanzar en la implementación de acciones que respondan a estas problemáticas y fortalezcan los procesos de prevención, defensa y protección en el ejercicio de los derechos humanos a la libertad de expresión

## 6. Fuentes consultadas

- **Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México, Cuidados Digitales para personas defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, Gobierno de la Ciudad de México, Disponible en:** <https://www.mpi.cdmx.gob.mx/cuidados-digitales-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-y-periodistas>
- **Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México, Foro: “Seguridad digital para el ejercicio del periodismo y la defensa de los derechos humanos”, Disponible en:** <https://www.facebook.com/mpicdmx/videos/267477928665481>
- **ONU Mujeres, Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital. lo que es virtual también es real, Disponible en:** <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020-nuevo/diciembre-2020/violencia-digital>
- **Organización de las Naciones Unidas, Garantizar la protección de los derechos humanos en la era digital, Oficina del Enviado del Secretario General para la Tecnología, Disponible en:** <https://www.un.org/techenvoy/es/content/digital-human-rights>
- **UNESCO, Encuesta mundial sobre la violencia en línea contra mujeres periodistas, Informe publicado durante la Conferencia Mundial de Libertad de Prensa 2020, Consultado en:** <https://es.unesco.org/news/encuesta-mundial-unesco-violencia-linea-mujeres-periodistas>