

Hacia una elección sin violencia de género

Herramientas de autocuidado para prevenir la violencia política contra las mujeres en redes sociales



MAYO • 2025

Herramientas de autocuidado para prevenir la violencia política contra las mujeres en redes sociales

I. Introducción

En la actualidad, la participación política de las mujeres enfrenta múltiples desafíos, entre ellos, la violencia ejercida en los entornos digitales. La violencia política contra las mujeres en razón de género (VPMRG) no sólo vulnera sus derechos fundamentales, sino que también constituye un obstáculo para el ejercicio pleno de su ciudadanía y liderazgo.

Por ello, este documento tiene como objetivo brindar herramientas prácticas de autocuidado digital que permitan a las mujeres participantes en procesos político-electorales prevenir, identificar y actuar frente a situaciones de violencia en redes sociales y plataformas de mensajería. Las estrategias aquí reunidas se basan en documentos elaborados por el Instituto Nacional Electoral (INE) y recogen buenas prácticas para fortalecer la seguridad digital de las mujeres que participan en la vida pública.

Cabe mencionar que estas herramientas no sustituyen los mecanismos formales de denuncia, sino que los complementan, lo que permite una respuesta más rápida, consciente y segura frente a los riesgos digitales. Se espera que este material contribuya a generar entornos virtuales más seguros, inclusivos y respetuosos para el ejercicio de los derechos políticos de las mujeres.

II. Decálogo de autocuidado digital para mujeres en política

- 1. Haz una higiene digital regular**
Revisa dónde estás etiquetada, elimina fotos o publicaciones comprometedoras, y depura cuentas que ya no usas.
- 2. Protege tus cuentas y dispositivos**
Usa contraseñas seguras y diferentes para cada plataforma, activa el cifrado en tu celular y no compartas tus claves con nadie.
- 3. Separa lo personal de lo político**
Mantén una cuenta pública para tu ejercicio político y otra privada para tu vida personal, con acceso limitado y monitoreo de contactos.
- 4. No expongas información sensible**
Evita publicar datos como domicilio, rutinas diarias, ubicación en tiempo real o imágenes familiares en espacios públicos digitales.
- 5. Activa la verificación en dos pasos**
Añade autenticación en dos pasos en redes sociales, correo institucional y cualquier plataforma donde haya riesgo de suplantación.
- 6. Revisa y ajusta la privacidad de tus redes**
Controla quién puede ver, comentar o compartir tu contenido. Revisa periódicamente tus listas de contactos y elimina accesos innecesarios.
- 7. Identifica, bloquea y denuncia personas agresoras**
No respondas a ataques. Bloquea a personas usuarias violentos, guarda evidencia y denuncia ante las plataformas y las autoridades.
- 8. Guarda evidencia de ataques digitales**
Captura pantalla, registra fechas, ligas (URL) y cualquier dato útil. Esto será clave si decides emprender acciones legales o buscar apoyo.
- 9. Activa tus redes de apoyo**
Informa a tu equipo, colegas o personas de confianza cuando enfrentes violencia digital. No afrontes sola la agresión.
- 10. Busca acompañamiento especializado**
Acércate a las instituciones electorales competentes y defensoras de derechos digitales.

En el ámbito electoral, existen tres vías de atención:

1. Administrativa, a través del Procedimiento Especial Sancionador (PES).
2. Jurisdiccional, mediante el Juicio de Protección de los Derechos Político-Electorales de la Ciudadanía.
3. Penal, a través de la denuncia penal electoral.

Para presentar tu queja o denuncia por VPMRG, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) pone a tu disposición el siguiente correo de la Oficialía de Partes: <oficialiadepartes@iecm.mx>.

Si tú no puedes acudir a presentar la queja, tus familiares o cualquier persona pueden hacerlo, siempre que cuenten con tu consentimiento expreso, de manera verbal o escrita.

II. Reporte en redes sociales

Es fundamental que las mujeres que participan en espacios digitales conozcan con claridad los mecanismos y herramientas disponibles para denunciar cualquier forma de agresión o acoso en sus cuentas. Meta Platforms, Inc. —propietaria de Facebook, Facebook Messenger, Instagram, WhatsApp y Threads— pone a disposición distintos canales de reporte; de igual manera, otras redes y aplicaciones como X (antes Twitter), YouTube, TikTok y Telegram cuentan con procedimientos específicos para señalar contenido violento, discriminatorio o abusivo.

A continuación, se presenta una guía práctica con los pasos para reportar publicaciones o mensajes inapropiados en cada plataforma, como parte de tus estrategias de autocuidado frente a la VPMRG.

1. ¿Cómo denunciar una publicación en Facebook?



Denunciar y bloquear una publicación en Facebook que consideras que viola las normas de la plataforma o te está afectando personalmente es una medida importante para protegerte y contribuir a un entorno más seguro.

- Localiza la publicación que deseas denunciar en tu perfil (*feed*), o en el perfil de otra persona. Haz clic en los tres puntos y selecciona “Reportar publicación”.
- Facebook te pedirá que elijas la razón por la cual estás reportando la publicación, puedes seleccionar opciones como “Contenido ofensivo” o “Acoso”.
- Posteriormente, Facebook te guiará a través de pasos adicionales según la razón de tu denuncia. Completa el proceso.


También existe la posibilidad de bloquear al usuario o página de Facebook que está incurriendo en violencia digital.



Recuerda que estos pasos pueden variar ligeramente según las actualizaciones de la interfaz de usuario de Facebook.

2. ¿Cómo reportar un mensaje en Messenger?



Para reportar un mensaje en Messenger que infringe las normas comunitarias:

- Desde cualquier página de Facebook, haz clic en  en la parte superior derecha.
- Abre el mensaje.

3. Si lo abres en una ventana emergente, haz clic en . Si usas la vista "Mensaje", haz clic en .
4. Haz clic en Hay un problema.
5. Para decirnos qué sucede, haz clic en la opción que mejor describa el motivo por el que este mensaje infringe nuestras Normas comunitarias.
6. En función de tus comentarios, es posible que puedas enviar un reporte a Facebook. No te pedimos un reporte para todos los tipos de contenido.

FUENTE: Instituto Nacional Electoral, Meta Inc., *Enfrentando la violencia política contra las mujeres*, p. 6, México, INE, 2024, en < https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2024/02/Enfrentando_la_violencia_politica_contra_las_mujeres.pdf >, [consulta hecha el 29 de abril de 2025].

3. ¿Cómo reportar en Instagram?

Si tienes una cuenta de Instagram, puedes reportar un perfil o contenido en Instagram que infrinja las Normas comunitarias.

Ten presente que tu reporte es anónimo, excepto si reportas una infracción de propiedad intelectual.

La cuenta reportada no verá quién la reportó.

¿Cómo reporto un comentario en Instagram como contenido ofensivo o spam?

- a) Localiza la publicación que deseas denunciar en tu *feed* o en el perfil del usuario. Toca el ícono de los tres puntos, selecciona "Reportar" y elige opciones como "Contenido inapropiado" o "Acoso".
- b) Completa el reporte. Instagram revisará el informe y tomará medidas si es necesario. Posterior a la denuncia, también tenemos la opción de bloquear al usuario de Instagram que está incurriendo en violencia digital contra las mujeres, para ello, ve al perfil del usuario que deseas bloquear, ubica los tres puntos y selecciona la opción "Bloquear".
- c) Confirma la petición. Una vez bloqueado, no podrás ver su contenido y ellos no podrán ver el tuyo.

¿Cómo reporto un mensaje que recibí o cómo impido que alguien me envíe mensajes en Instagram? Puedes reportar fotos, videos y mensajes ofensivos que te envíen en Instagram:

- a) Abre la conversación en la app de Instagram.
- b) Toca y mantén presionado el mensaje que quieras reportar.
- c) Toca Reportar.
- d) Selecciona el motivo por el que reportas el mensaje y toca Enviar reporte.

Si quieres reportar una publicación del feed que te enviaron en un mensaje, puedes tocarla y reportarla. Si quieres impedir que alguien te envíe mensajes o solicitudes de mensajes, puedes bloquear a esa persona o reportar su perfil.

4. ¿Cómo reportar en WhatsApp?



WhatsApp es un servicio de mensajería instantánea muy común. Aquí te explicamos cómo realizar un reporte:

1. Reportar y bloquear un contacto desde el chat.
 - a) Abre WhatsApp y ve a la pestaña chats.
 - b) Selecciona el chat del contacto que quieres reportar.
 - c) Toca el nombre del contacto en la parte superior para abrir Info. del contacto.
 - d) Baja hasta el final y pulsa Reportar contacto.
 - Se mostrará un diálogo que confirma que además de reportarlo, puedes bloquearlo y eliminar el chat.
 - e) Marca Bloquear contacto y, opcionalmente, Eliminar chat.
 - f) Toca Reportar.
 - Con esto, WhatsApp recibirá el último mensaje del contacto junto con tu reporte, y dejarás de recibir mensajes, llamadas y actualizaciones de estado.
2. Reportar una actualización de estatus (estado).
 - a) Abre WhatsApp y ve a la pestaña Estados.
 - b) Bajo "Recientes", busca el estado que quieras reportar.
 - c) Mantén pulsada la miniatura del estado o toca los tres puntos junto al nombre y elige Reportar.
 - d) Selecciona el motivo (*Spam*, Contenido inapropiado, etc.) y confirma.
 - Esto enviará tu reporte a WhatsApp. No bloquea automáticamente al usuario, así que si quieres dejar de ver sus estados:
 - ✓ En la misma sección de "Estados", mantén pulsado el nombre del contacto.
 - ✓ Toca Silenciar Silenciar actualizaciones de estado.
3. Bloquear para no recibir nada (mensajes, llamadas, estados)
Si solo quieres bloquear, sin reportar:
 - a) Abre el chat → toca el nombre → Bloquear contacto → Bloquear.
 - b) Automáticamente dejarás de recibir mensajes, llamadas y estados de ese contacto.

5. ¿Cómo reportar en Threads?



Threads es una red social de microblogging (como X) que permite compartir mensajes cortos, fotos, videos y GIFs. En Threads (la app de Meta vinculada a Instagram) puedes reportar tanto contenidos (publicaciones o comentarios) como perfiles completos.

1. Reportar una publicación o comentario.
 - a) Localiza el contenido que quieres reportar en tu feed o en la conversación de un hilo.
 - b) Toca el icono de tres puntos "..." que aparece arriba (o al lado) de la publicación o comentario.
 - c) Selecciona "Reportar" en el menú emergente.

- d) Elige el motivo del reporte (por ejemplo, "Spam", "Discurso de odio", "Desnudez" u "Otro").
- e) Sigue las indicaciones para enviar tu informe. Threads te confirmará que el reporte ha sido enviado al equipo de revisión.

Nota: Reportar una publicación no bloquea automáticamente a su autor. Si quieres dejar de ver tanto sus nuevos hilos como sus comentarios, ve al paso 3 (bloquear perfil).

2. Reportar un perfil completo.

- a) En la publicación o en cualquier comentario del usuario, toca su nombre de usuario para entrar a su perfil.
- b) En su perfil, toca el icono de tres puntos "... " (arriba a la derecha).
- c) Elige "Reportar cuenta".
- d) Selecciona el motivo (por ejemplo, "Suplantación de identidad", "Comportamiento abusivo" o "Otro").
- e) Confirma y envía el reporte.

3. Bloquear un perfil (opcional).

Si además de reportar quieres bloquear al usuario para no ver más sus hilos ni recibir notificaciones:

- a) Sigue los dos primeros pasos de "Reportar un perfil" para llegar al menú de opciones del usuario.
- b) Toca "Bloquear".
- c) Confirma y listo: el usuario no podrá ver tu perfil ni interactuar contigo, y sus publicaciones ya no aparecerán en tu feed.

¿Y si el incidente ocurrió en mensajes directos?

Threads no gestiona mensajes directos independientes: utiliza el sistema de Instagram. Para reportar o bloquear conversaciones privadas, abre la app de Instagram, ve al chat, toca el nombre del usuario > Reportar o Bloquear, elige motivo y confirma.

Con estos pasos podrás mantener tu experiencia en Threads segura y libre de comportamientos no deseados.

6. ¿Cómo reportar en X (antes Twitter)?



Si tienes una cuenta de X, puedes reportar un perfil o contenido que infrinja las Normas comunitarias.

1. Reportar un tuit o respuesta

- a) Localiza el tuit o respuesta que quieres reportar.
- b) Toca el icono de más opciones (...) bajo el tuit (en Android suele ser bajo el botón de compartir; en iPhone sale al deslizar hacia la izquierda).
- c) Selecciona "Reportar tuit".
- d) Elige el motivo (Spam, Abuso, Suplantación, etc.) y sigue las indicaciones para enviar.

2. Reportar un perfil

- a) Ve al perfil de la cuenta que quieres reportar.
 - b) Toca el icono de más opciones (...) junto al botón Seguir/Siguiendo.
 - c) Selecciona "Reportar".
 - d) Escoge el motivo y confirma.
3. Bloquear para no recibir nada
 - a) En el tuit o en el perfil, toca el icono de más opciones (...).
 - b) Elige "Bloquear @usuario".
 - c) Confirma que quieres bloquearlo.

7. ¿Cómo reportar contenido en YouTube?



YouTube es un sitio web que permite a los usuarios ver, compartir, comentar y publicar videos. Es una de las plataformas más populares de internet. Aquí te explicamos como:

1. Reportar un vídeo o comentario,
 - a) Abre el vídeo o localiza el comentario ofensivo.
 - b) En el vídeo, pulsa los tres puntos (...) al lado del título o bajo el reproductor; en el comentario, toca los tres puntos junto al comentario.
 - c) Elige "Reportar".
 - d) Selecciona el motivo y envía.
2. Reportar un canal.
 - a) Ve al canal que deseas reportar.
 - b) Toca los tres puntos (...) al lado del botón de Suscribirse.
 - c) Selecciona "Informar usuario" o "Reportar canal".
 - d) Sigue los pasos y confirma.
3. Bloquear un canal o usuario.
 - a) En el canal o en cualquiera de sus vídeos, pulsa los tres puntos (...).
 - b) Elige "Bloquear usuario".
 - d) Confirma.

Nota: bloquear impide que te comenten o envíen mensajes, pero no quita los vídeos ya vistos de tu historial.

8. ¿Cómo reportar en TikTok?



TikTok es una red social que permite crear, editar y compartir videos cortos. Para reportar contenido o usuarios, sigue las siguientes instrucciones:

1. Reportar un vídeo o comentario.
 - a) Abre el vídeo ofensivo.
 - b) Toca el icono de Compartir, y luego Reportar; o bien, mantén pulsado el vídeo y selecciona Reportar.
 - c) Indica el motivo y envía.

2. Reportar un perfil.
 - a) En el perfil del usuario, toca los tres puntos arriba a la derecha.
 - b) Selecciona "Reportar".
 - c) Escoge el motivo y sigue las instrucciones.
3. Bloquear un usuario.
 - a) En el perfil del usuario, toca los tres puntos (...) arriba.
 - b) Elige "Bloquear".
 - c) Confirma.

9. ¿Cómo reportar en Telegram?



Telegram es una aplicación de mensajería instantánea que permite enviar mensajes, compartir archivos, hacer llamadas de voz y video, y unirse a grupos y canales. Aquí te decimos

1. Reportar un mensaje en un chat o grupo
 - a) Mantén pulsado el mensaje ofensivo.
 - b) En el menú emergente, elige "Reportar" (o el icono de bandera).
 - c) Selecciona el motivo y envía.
2. Reportar un usuario o canal.
 - a) Abre el perfil del usuario o canal.
 - b) Toca los tres puntos (...) arriba a la derecha.
 - c) Selecciona "Reportar usuario" o "Reportar canal".
 - d) Escoge el motivo y confirma.
3. Bloquear un usuario.
 - a) En el chat con esa persona, toca el nombre en la cabecera.
 - b) Pulsa "... " (o el icono de tres puntos) y luego "Bloquear usuario".
 - c) Confirma.

Para hacerlo más sencillo, te compartimos los códigos QR con los pasos a seguir respecto a algunas redes sociales:

X



Facebook



Instagram



YouTube



NO OLVIDES QUE...

Si utilizas las herramientas de autocuidado documenta la existencia del contenido violento, a través de los siguientes medios de prueba:

- **Capturas de pantalla** de la publicación en la que se observen los hechos presumiblemente constitutivos de VPMRG.
- **Copiar el enlace electrónico o URL de la publicación** en la que se hayan verificado los hechos que denuncia.
- **En su caso, descripción de las publicaciones denunciadas (tipo de difusión o publicación, fecha y hora).**
- **Captura de la portada del perfil** en el que se hicieron las publicaciones que se van a denunciar, a fin de identificar nombre y/o pseudónimo del presunto responsable, profesión, datos de localización y/o cualquier otro medio para su pronta identificación (fotografías, textos, nombres de usuario).

Lo anterior, previo a la presentación de la queja o denuncia por VPMRG.

Fuentes consultadas

INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL, *Manual sobre violencia política contra las mujeres en la esfera digital y mediática*, México, INE, 2025 en < https://igualdad.ine.mx/wpcontent/uploads/2025/02/Manual_sobre_violencia_politica_contra_las_mujeres_en_la_esfera_digital_y_mediatica.pdf>, [consulta hecha el 02 de mayo de 2025].

INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL, META INC., *Enfrentando la violencia política contra las mujeres*, México, INE, 2024, en < https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2024/02/Enfrentando_la_violencia_politica_contra_las_mujeres.pdf >, [consulta hecha el 29 de abril de 2025].