

GUÍA DE SEGURIDAD DE INSTAGRAM PARA MUJERES EN LA POLÍTICA



Creación

Apoyo



MUJERES EN LA POLÍTICA

¡Hola! Si estás leyendo esto es porque tomaste la decisión de postularte como candidata para ocupar un cargo en el gobierno o tal vez ya eres una funcionaria.

En el mundo, aproximadamente solo uno de cada cuatro representantes electos es mujer. Sabemos que se enfrentan con barreras a la hora de postularse, como abusos online que se dirigen de manera desproporcionada a ellas. Un estudio reveló que las legisladoras tienen **tres veces** más probabilidades que sus colegas masculinos de ser el blanco de comentarios sexistas en los medios sociales. El 70% de las mujeres afirman que el acoso online es un “problema importante” en comparación con el 54% de los hombres.*

La participación política de las mujeres en entornos libres de violencia es fundamental para garantizar sus derechos político-electorales y fortalecer nuestras democracias. Desde abril de 2020, en México se reformaron 8 leyes a nivel federal para definir, prevenir, atender y sancionar la violencia contra las mujeres en el ámbito político, incluyendo la violencia que se pueda ejercer en, o a través, de redes sociales.



* Puedes encontrar más información en <https://observatorio.inmujeres.gob.mx/mvc/view/public/index.html?i=a87f-1679a2f3e71d9181a67b7542122c>

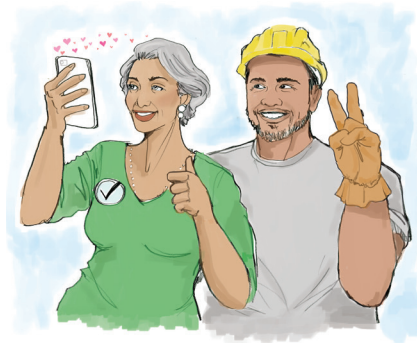
Según la legislación mexicana, la violencia política en razón de género es toda acción u omisión, incluida la tolerancia, basada en elementos de género, que tenga por objeto o resultado limitar, anular o menoscabar el ejercicio efectivo de los derechos políticos y electorales de una o varias mujeres, el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo y el libre desarrollo de la función pública.

Si eres víctima de este tipo de violencia puedes denunciarla ante el Instituto Nacional Electoral, el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación, los Organismos Públicos Locales Electorales o las fiscalías especializadas en delitos electorales.*

ONU Mujeres apoya los esfuerzos de los Estados, la iniciativa privada, la sociedad civil, el Sistema de las Naciones Unidas y otros actores para acelerar el progreso hacia la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, incluyendo su participación en la vida política y pública. En línea con la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, que defiende el derecho de las mujeres a participar en la vida pública, la Plataforma de Acción de Beijing, que insta a eliminar los obstáculos para la participación igualitaria, y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, que busca incrementar la participación de las mujeres en la toma de decisiones, ONU Mujeres se suma a esta iniciativa de Facebook para promover que más mujeres puedan participar en la vida política en entornos digitales libres de violencia.

En Instagram estamos profundamente comprometidos con la lucha contra el comportamiento sexista y misógino online y queremos que nuestra plataforma sea un lugar seguro en el que las personas puedan conectarse en torno a la política o a cualquier otro tema que les interese. Desarrollamos tecnología y protecciones para evitar que lleguen comentarios ofensivos a tu perfil, para luchar contra el bullying y para garantizar tu seguridad frente a los hackers y otras personas maliciosas.

Servir a tu comunidad mediante un cargo público requiere de una gran vocación y es un desafío que vale la pena enfrentar. Si decides compartir estas experiencias en Instagram, estaremos allí para asegurarnos de que puedas hacerlo en un entorno positivo y gratificante.



*
Puedes encontrar más información en <https://observatorio.inmujeres.gob.mx/mvc/view/public/index.html?i=a87f-1679a2f3e71d9181a67b7542122c>

ASPECTOS BÁSICOS DE LA SEGURIDAD

USA CONTRASEÑAS SEGURAS

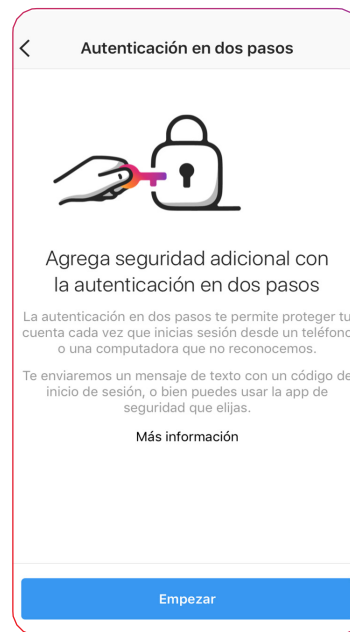
Las contraseñas ayudan a proteger la información privada y las cuentas de correo electrónico o medios sociales.

Consejos:

- No compartas tus contraseñas con otras personas.
- Asegúrate de que tu contraseña tenga como mínimo seis caracteres y sea una combinación de números, letras y caracteres especiales, como signos de puntuación.
- Evita contraseñas como tu nombre, fecha de nacimiento o una combinación fácil de números como "123456".
- Elige una contraseña diferente a las que usas en otros sitios en internet.

ACTIVA LA AUTENTICACIÓN EN DOS PASOS

Si activas las aprobaciones de inicio de sesión, se te solicitará que ingreses un código de seguridad especial cada vez que intentes acceder a tu cuenta desde una computadora, un teléfono o un navegador nuevos. Si tienes personal o un equipo que administra tu cuenta, es fácil activar la autenticación en dos pasos para varios teléfonos celulares.



SEGURIDAD

NORMAS COMUNITARIAS Y REPORTE DE INFRACCIONES

Instagram es un lugar en el que las personas deben sentir que pueden comunicarse y de ninguna manera queremos permitir abusos en la plataforma.

Por eso desarrollamos, incorporando las sugerencias de la comunidad y de varios expertos, un conjunto de normas comunitarias que detallan lo que está permitido y lo que no está permitido en Instagram.

Para leer las Normas comunitarias de Instagram, visita [wellbeing.instagram.com/safety](https://www.instagram.com/safety).



FIGURAS PÚBLICAS

Hacemos una distinción entre figuras públicas y particulares porque queremos dar lugar al diálogo, que a menudo incluye comentarios críticos de personas que aparecen en las noticias o tienen un público amplio, como los políticos.

Sin embargo, los diálogos en torno a figuras públicas también deben cumplir con las normas, y eliminamos el contenido que infringe nuestras políticas, por ejemplo, el que incluye acoso y lenguaje que incita al odio, tal como hacemos en el caso de particulares.

Aquí hay algunos ejemplos de comportamientos dirigidos a figuras públicas que no están permitidos:

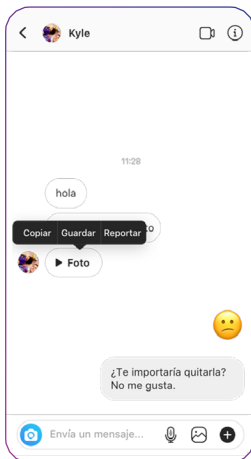
- Deseos de muerte, enfermedad grave o discapacidad
- Ataques mediante términos despectivos relacionados con actividades sexuales
- Amenazas de revelar información privada

El contexto y la intención son importantes, y ciertamente permitimos que las personas compartan y vuelvan a compartir publicaciones cuando está claro que el objetivo es condenar el acoso o llamar la atención al respecto.

Además de invitarlas a reportar contenidos o comportamientos de acoso, queremos que las personas usen las herramientas disponibles en Instagram para protegerse a sí mismas y a nuestra comunidad.

REPORTAR EL CONTENIDO OFENSIVO Y ADMINISTRAR LAS INTERACCIONES

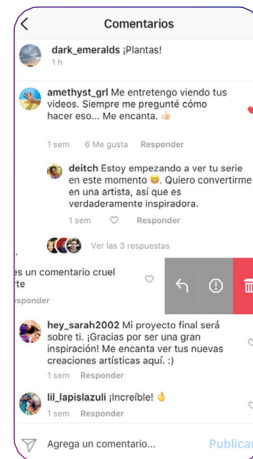
Cuando recibimos un reporte en Instagram, lo revisamos y eliminamos cualquier contenido que infrinja nuestras Normas comunitarias.



Para reportar un mensaje directo:

1. Toca y mantén presionado el mensaje que quieres reportar y, a continuación, toca “Reportar”.
2. Elige el motivo por el que quieres reportar el mensaje.
3. Toca “Reportar” de nuevo.

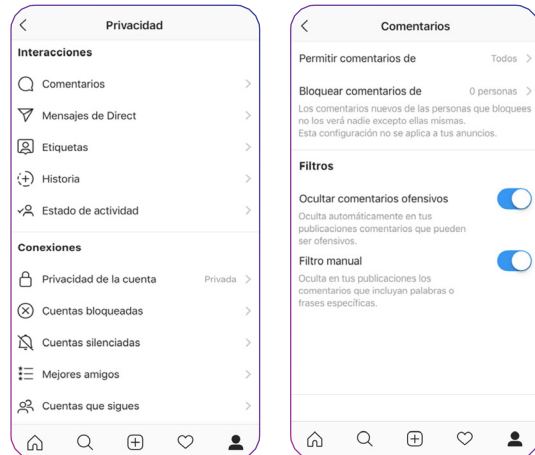
Cuando contactamos a la persona reportada, no incluimos ningún tipo de información sobre la persona que la reportó.



Para reportar comentarios ofensivos o de spam en el feed:

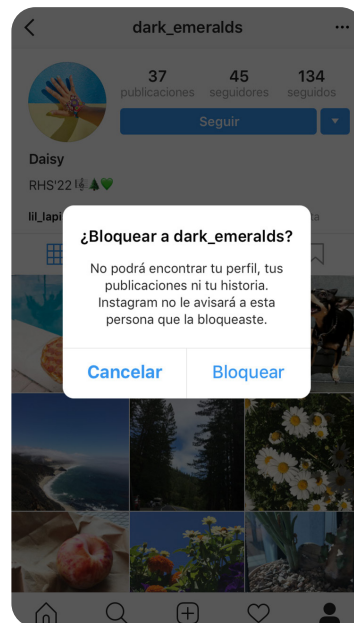
1. Ve al comentario que quieres reportar.
2. Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones y toca el icono del signo de exclamación.
3. Toca “Spam o fraude” o “Contenido ofensivo”.

Puedes aplicar filtros para evitar comentarios groseros u ofensivos en tus publicaciones y agregar palabras específicas que deseas bloquear. Hay varias formas de controlar quién puede comentar tus publicaciones: por usuario o desactivando los comentarios completamente en una publicación específica.



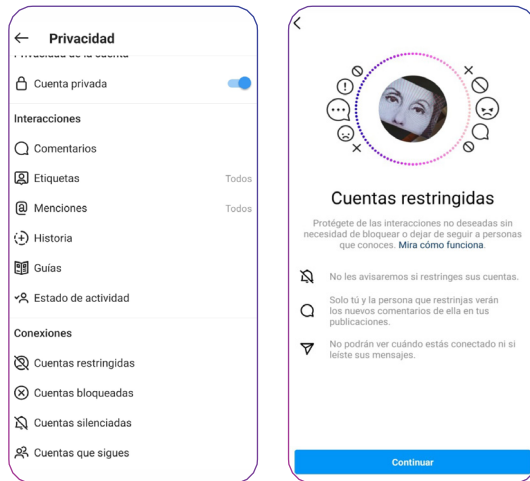
Para agregar filtros a los comentarios:

1. En la configuración, toca "Privacidad" y, a continuación, "Comentarios".
2. Puedes activar "Ocultar comentarios ofensivos" y también agregar manualmente las palabras clave que quieras bloquear.
3. También puedes elegir que solo se permitan comentarios de usuarios específicos.



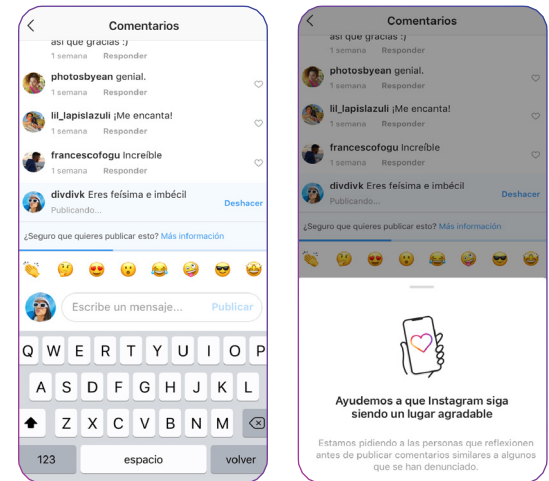
Puedes bloquear, reportar, restringir o silenciar a los usuarios ofensivos o que publican spam.*

* Puede haber restricciones en la capacidad de los políticos o representantes del gobierno para realizar estas acciones. Consulta a tu asesor legal o ético si tienes preguntas al respecto.



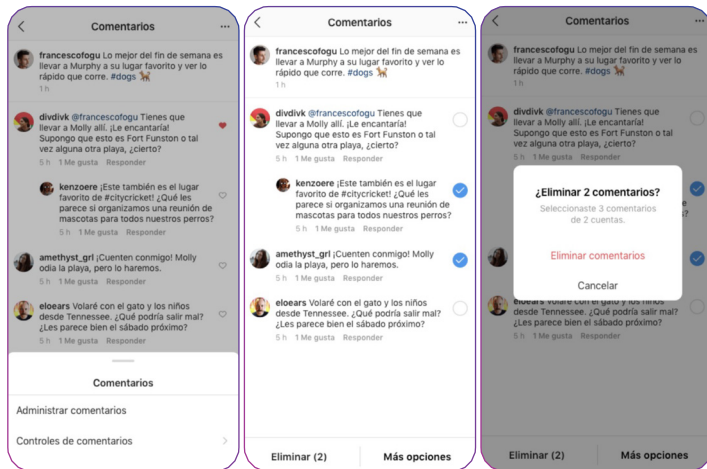
Para restringir a un usuario:

1. Presiona sobre un comentario creado por el usuario, toca el signo de exclamación y elige la opción “Restringir”.
2. A partir de ese momento, los comentarios que haga ese usuario en tus publicaciones serán visibles para él y nadie más. Para ti, solo aparecerá “Comentario restringido” junto a su nombre.
3. Puedes optar por aprobar los comentarios de usuarios restringidos o dejarlos invisibles.



Alerta de comentarios:

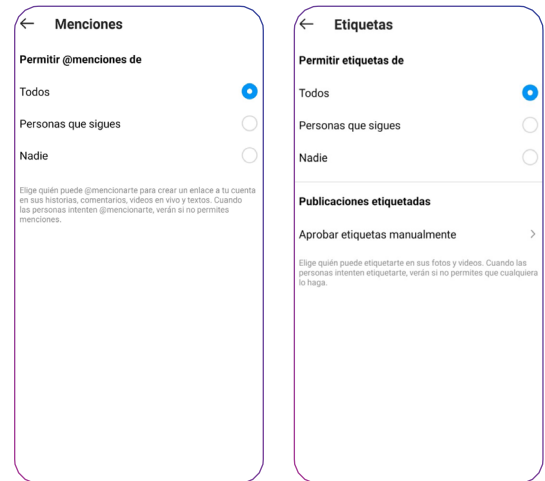
1. El sistema de inteligencia artificial de Instagram ahora puede alertar a los usuarios de que están a punto de publicar un comentario abusivo.
2. Los usuarios pueden optar por “deshacer”, “ignorar advertencia” u obtener más información.
3. Al tocar “aprender más”, el usuario es llevado a una pantalla informativa que explica que el comentario escrito es similar a otros ya denunciados por abuso.



Administrar comentarios indeseados:

Sabemos que puede resultar engorroso gestionar una avalancha de comentarios negativos, por lo que ahora ofrecemos la posibilidad de eliminar comentarios de forma masiva y bloquear o restringir varias cuentas que publican comentarios negativos.

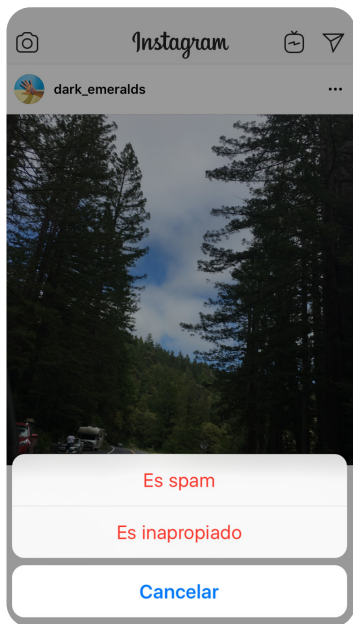
Para activar esta función en iOS, toque un comentario y luego el ícono de puntos en la esquina superior derecha. Seleccione **Administrar Comentarios** y elija hasta 25 comentarios para eliminarlos a la vez. Toque **“Más Opciones”** para bloquear o restringir cuentas de forma masiva. Para bloquear o restringir cuentas en Android, mantén presionado un comentario, toca el ícono de puntos y selecciona **Bloquear** o **Restringir**.



Administrar interacciones indeseadas:

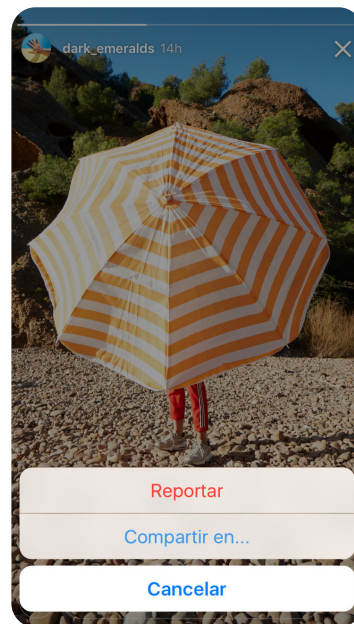
Notamos que las etiquetas y las menciones pueden usarse para atacar o intimidar a otras personas y por eso lanzamos nuevos controles que te permiten administrar quién puede etiquetarte o mencionarte en Instagram.

Puedes elegir si quieres que todos, solo las personas a las que sigues o nadie puedan etiquetarte o mencionarte en un comentario, texto o historia.



Para reportar una publicación en el feed:

1. Toca los tres puntos en la parte superior derecha de la publicación.
2. Toca "Reportar".
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



Para reportar una publicación en Stories:

1. Toca los tres puntos en el campo "Enviar mensaje" de cualquier historia.
2. Toca "Reportar".
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

INTEGRIDAD

En Instagram, trabajamos para construir la comunidad online más segura y amigable. Un elemento crucial de ese trabajo es proteger los procesos electorales en nuestra plataforma. Seguimos tomando medidas para proteger la integridad electoral en Instagram. Para ello, aumentamos la transparencia de las cuentas, mejoramos nuestras iniciativas para detectar personas malintencionadas, ampliamos nuestras operaciones de información electoral y luchamos contra la desinformación.

TRANSPARENCIA DE CUENTAS

Las personas que usan Instagram ahora pueden ver más información sobre cuentas populares que llegan a públicos amplios o cualquier cuenta que se anuncia en Instagram. Al ayudar a facilitar una mayor transparencia en torno a estas cuentas, puedes evaluar mejor el contenido que ves y su procedencia.

El contenido falso en Instagram se puede filtrar en las secciones “Explorar” y “Hashtags”. Sin embargo, mejoramos contantemente nuestro trabajo para que tengas una experiencia más agradable en la plataforma. Además, Instagram y Facebook comparten la política sobre supresión del voto, y cualquier contenido que la infrinja se eliminará.



La función “Información sobre esta cuenta” permite a las personas acceder a información de la cuenta, como:

- Fecha en la que se creó la cuenta en Instagram
- País (esta es información opcional)
- Anuncios que la cuenta tiene actualmente en circulación
- Nombres de usuario anteriores que se usaron en el último año
- Cuentas con seguidores compartidos



AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS RÁPIDOS PARA DETECTAR INFORMACIÓN ERRÓNEA EN LOS MEDIOS SOCIALES

Pruebas: ¿se pueden comprobar los hechos? Busca información que puedas verificar, como nombres, números, lugares y documentos.

Fuente: considera quién es el autor de la historia y quién la modificó (editores, autores, agregadores, usuarios de medios sociales o patrocinadores).

Contexto: ¿cuál es el panorama completo? Considera si la historia está completa o si hay otros aspectos relacionados, como temas de actualidad, presiones financieras u objetivos políticos.

Público: identifica las intenciones de atraer a grupos o tipos específicos de personas a través de las imágenes, el lenguaje y el contenido empleados.

Finalidad: ¿para qué se creó? Busca los motivos del editor: llamadas a la acción, intenciones implícitas o explícitas, misión del editor, lenguaje persuasivo y tácticas para ganar dinero.

Ejecución: determina cómo afecta la manera en la que se creó el contenido al impacto que tendrá (redacción, gramática, tono, elección de imágenes y diseño).

PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Instagram permite a los usuarios acercarse a las personas y las cosas que les interesan, y tu público está listo para que lo cautives con tu historia a través de fotos, videos, textos y transmisiones en vivo.

Aquí te presentamos algunas prácticas recomendadas para que aproveches tu cuenta al máximo:

SE AUTÉNTICA

Procura que tus conversaciones sean humanas e interactiva con el público. Muéstrales a tus electores lo que hay detrás de escena o comparte con ellos los momentos importantes, a la vez que eliges exactamente cuánta información quieres dar sobre tu vida privada. Es importante que te sientas cómoda con lo que compartes, la elección es tuya. Sé tú misma.

TRANSMITE EN VIVO

Transmite en vivo para que tu público tenga una experiencia en tiempo real de los eventos importantes, de tu trabajo cotidiano, de la acción detrás de escena o de un momento personal que tal vez no pensaba presenciar.



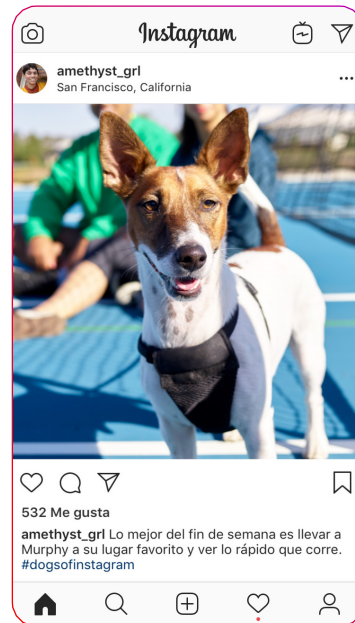
USA STORIES

Las historias son la mejor manera de sacar partido a los momentos importantes e interactuar con el público de muchísimas maneras. Las historias desaparecen después de 24 horas y se pueden complementar con toda una gama de herramientas creativas e interactivas, como stickers, emojis, Boomerang y GIF. También puedes compartir historias en las que te etiquetaron tus seguidores.



IGTV

Si necesitas más tiempo para expresarte, deja brillar tu creatividad publicando videos de hasta 60 minutos en IGTV. También puedes publicar una vista previa breve de un video de IGTV en tu feed con un solo toque. Es fácil crear un canal y comenzar: solo toca el icono de IGTV en la parte superior derecha del feed o usa la app independiente de IGTV.



HASHTAGS, ETIQUETAS Y LOCALIZADORES

Estas son herramientas básicas para que más personas descubran tu cuenta, especialmente aquellas interesadas en política. Agrega hashtags, etiqueta a otras personas y establece una ubicación precisa en las publicaciones de tu feed y Stories. De esta manera, las personas podrán encontrarte e interactuar contigo en Instagram.

PUBLICIDAD EN INSTAGRAM

Debes tener una página de Facebook conectada para poner anuncios en tu perfil de empresa en Instagram. Si tu cuenta existente de Instagram no es un perfil de empresa, la puedes convertir de manera gratuita.

A continuación, selecciona tu objetivo publicitario, público objetivo y formato de anuncio en la herramienta del administrador de anuncios. O elige una publicación que hayas compartido en Instagram y toca “Promocionar”.

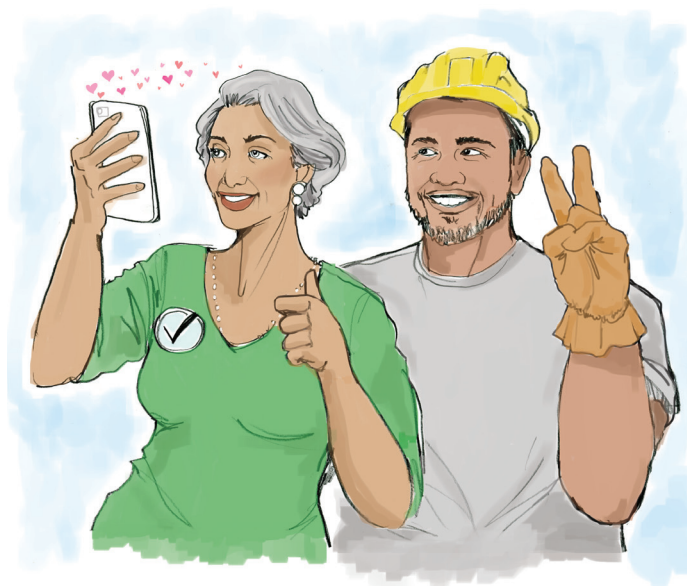
Te recomendamos permitir a Instagram que cree automáticamente un público formado por personas similares a tus seguidores actuales. Decide cuánto tiempo estarán en circulación tus anuncios y el presupuesto que quieres asignar.

Una vez que los anuncios estén listos, selecciona “Publicar”. Recibirás una notificación cuando tus anuncios se hayan aprobado y estén listos para ponerse en circulación.

APROVECHA AL MÁXIMO LAS ESTADÍSTICAS DEL PERFIL

Las estadísticas de Instagram te ayudarán a obtener más información sobre tus seguidores y las personas que interactúan con tu cuenta en la plataforma. Por ejemplo, verás que las estadísticas están clasificadas por categorías, como sexo, rango de edad, lugar y más. También puedes consultar qué publicaciones e historias son las más vistas y con cuáles interactúan más tus seguidores.

Además, las estadísticas y las métricas de tu cuenta incluyen la actividad pagada. Ahora, el alcance, las cuentas alcanzadas, las impresiones y las impresiones por día muestran tanto la actividad pagada como la orgánica.



GLOSARIO DE INSTAGRAM

BLOQUEAR

“Bloquear” es una herramienta que puedes usar si si no quieres interactuar con una persona en Instagram. Cuando bloqueas a alguien, la otra persona no recibe una notificación, pero ya no podrá interactuar contigo de ninguna manera.

DIRECT

Esta es tu bandeja de entrada de mensajes directos. Desde aquí puedes intercambiar mensajes con personas o grupos. También puedes compartir fotos y videos con las personas a las que les envías mensajes.

EXPLORAR

Aquí es donde puedes ver fotos y videos de cuentas y etiquetas que te podrían interesar. La sección “Explorar” es distinta para cada persona, ya que el contenido cambia de acuerdo con las cuentas y los hashtags que cada uno sigue.

FEED

El lugar en el que se muestran las publicaciones (videos o fotos) de las cuentas que sigues.

IGTV

Espacio de Instagram con videos de larga duración (de hasta una hora).

PUBLICACIÓN

Una publicación hace referencia al contenido multimedia que muestras en tu feed o en Stories, ya sean videos o fotos.

PERFIL

Tu perfil de Instagram es el lugar en el que las personas pueden encontrar tus publicaciones del feed, tus historias y tus historias destacadas. También incluye una presentación breve y tu información de contacto, si deseas agregarla.

REPORTAR

Reportar es una manera en la que puedes indicar a Instagram que una publicación, una cuenta o un comentario son inapropiados. Puedes reportar cualquier publicación o comentario que consideres que infringe nuestras Normas comunitarias.



Para ver más herramientas y recursos
que te ayudarán a navegar, visita
wellbeing.instagram.com/safety

Ilustraciones de Julie Houts @jooleeloren