



CIBERMUJERES



Anexo

Anexo

**INSTITUTE FOR
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



Esta obra se encuentra licenciada bajo Creative Commons
Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Índice general

1 Herramienta de seguridad digital y capacidades (DISC)	5
Documento interno con puntuaciones	5
2 Ejemplos de rutas de capacitación	13
Rutas de ejemplo para talleres de un día o un día y medio	14
Taller introductorio de un día y medio sobre evaluación de riesgos	14
Capacitación en concientización (1 día) para defensoras que afrontan acoso online	16
Capacitación en concientización (1 día) para defensoras que afrontan acoso online	17
Rutas de ejemplo para talleres de tres días	18
Capacitación introductoria de tres días	18
Capacitación nivel intermedio de tres días	21
Capacitación avanzada de tres días	23
3 Recursos	25
Coding rights ¹	25
Cuida tu info ²	25
Derechos Digitales ³	26

¹<https://codingrights.org>

²<https://cuidatuinfo.org>

³<https://derechosdigitales.org>

Feminist Internet ⁴	26
Gender Sec wiki Tactical Tech ⁵	26
Fundación Karisma ⁶	26
Yo y mi sombra ⁷	27
Opta por salir de PRISM ⁸	27
Red en defensa de los derechos digitales ⁹	27
Security in a box ¹⁰	27
Autoprotección digital contra la vigilancia ¹¹	27
Dominemos las tecnologías ¹²	28
Tem boi na linea ¿Tienes buey en la línea? ¹³	28
Protección a defensoras de derechos humanos ¹⁴	28
Donestech ¹⁵	28
Sin miedo ¹⁶	28
La violencia en línea es violencia (video) ¹⁷	29
Protege.la ¹⁸	29
Ciberseguras ¹⁹	29
Recomendaciones para espacios ²⁰	29
Level Up ²¹	30

⁴<https://feministinternet.org>

⁵https://gendersec.tacticaltech.org/wiki/index.php/Complete_manual/es

⁶<https://karisma.org.co>

⁷<https://myshadow.org/es>

⁸<https://prism-break.org/es>

⁹<https://r3d.mx>

¹⁰<https://securityinbox.org/es>

¹¹<https://ssd.eff.org/es>

¹²<https://takebackthetech.net/es>

¹³<https://temboinalinha.org>

¹⁴<http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos>

¹⁵<http://donestech.net>

¹⁶<http://sinmiedo.com.co>

¹⁷<https://vimeo.com/207361788>

¹⁸<https://protege.la/>

¹⁹<http://ciberseguras.org/>

²⁰<https://cyber-women.com/es/downloads/recomendaciones-aprendizaje-enfoque-genero-seguridad-digital.pdf>

²¹<https://level-up.cc/>

Herramienta de seguridad digital y capacidades (DISC)

- **Objetivos:** Medir el nivel de conocimientos y habilidades que tienen las participantes en temas de seguridad digital. también brindar información cualitativa sobre las fortalezas y ámbitos que pueden mejorarse a un nivel más detallado y enfocado en las praxis.
- **Formato:** Anexo
- **Materiales requeridos:**
 - Copias del cuestionario DISC

Documento interno con puntuaciones

Se puede aplicar al comienzo de la capacitación como punto de referencia y después volver a realizar cada 6 meses. También se puede utilizar a modo de evaluación al final del taller.

A continuación encontrarás una serie de preguntas que permitirán a las personas facilitadoras comprender el nivel que tienen las personas dentro

de la organización en cuanto a prácticas de seguridad digital. Además, permite monitorear los avances de las participantes en las capacitaciones. Los resultados sirven meramente como evaluación y se compartirán de manera anónima con IWPR y las demás entidades donantes de este proyecto.

País:

En tu organización:

1. ¿Con qué frecuencia actualizan los sistemas operativos y software que utilizan? (rodea la opción):

- Nunca (0 puntos)
- En los últimos 6 meses (1 punto)
- En los últimos 30 días (4 puntos)
- En los últimos 15 días (5 puntos)
- Hace más de 6 meses (0 puntos)
- Tenemos el sistema operativo más nuevo en esta computadora (5 puntos)
- Las estamos actualizando ahora (3 puntos)
- No sé (0 puntos)

2. ¿Con qué frecuencia respaldan sus datos en un disco duro externo o en un servicio de archivos en “la nube”? (rodea la opción):

- Nunca (0 puntos)
- Hace más de un año (0 puntos)
- En el último año (1 punto)
- En los últimos 6 meses (2 puntos)
- En los últimos 60 días (3 puntos)
- En los últimos 30 días (4 puntos)
- Respaldamos los datos en las últimas dos semanas (5 puntos)
- No sé (0 puntos)

3. Cifrado de disco duro externo o de archivos alojados “en la nube”

- Sí, ambos están cifrados (5 puntos)
- No (0 puntos)

-
- Sólo uno de ellos está cifrado (3 puntos)
 - No sé (0 puntos)
 - Si respondiste que sí, ¿qué herramienta de cifrado utilizas?

.....

4. El software instalado en mi computadora de trabajo ¿es original y tiene licencia? (por ej., Microsoft Windows, Microsoft Office, Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Corel Draw, Antivirus), ¿es software open source? (Open Office, Scribus).

- Todos los programas están pirateados (0 puntos)
- Algunos de los programas están pirateados (1 punto)
- La mayoría de los programados son originales y tienen licencia (2 puntos)
- Todos los programas son originales y tienen licencia (5 puntos)
- La mayoría de los programas son open source (2 puntos)
- Todos los programas son open source (5 puntos)
- No estoy segura (0 puntos)

5. Uso programas anti-virus en mi computadora y celular de trabajo, están actualizados y los inicio cada vez que enciendo mis dispositivos.

- Sí, en mi computadora y en mi celular (5 puntos)
- Sólo en mi computadora (3 puntos)
- Sólo en mi celular (3 puntos)
- No tengo anti-virus (0 puntos)
- No sé (0 puntos)
- En caso afirmativo, ¿qué anti-virus usas en tu computadora?

.....

- En caso afirmativo, ¿qué anti-virus usas en tu celular?

.....

6. Bloqueo la pantalla de mi computadora y celular de trabajo con una contraseña.

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- Sólo uno de ellos tiene contraseña (2 puntos)

7. La red Wi-Fi que utilizo para trabajar tiene una contraseña diferente a la que entregó el proveedor de servicio de internet. Además, cumple con los criterios de una contraseña robusta: incluye al menos 25 caracteres, letras y números, caracteres especiales, minúsculas y mayúsculas.

- Sí - la contraseña está cambiada y cumple al menos dos de los criterios anteriores (5 puntos)
- No - es la misma contraseña que nos dieron al contratar el servicio (0 puntos)
- Parcialmente - cumple uno de los criterios de los anteriores (3 puntos)
- Parcialmente - la contraseña está cambiada pero no cumple ninguno de los criterios (1 punto)

8. ¿Utilizas WiFi público en hoteles, aeropuertos, cafés, etc?

- Nunca uso redes públicas de Wi-Fi en hoteles, aeropuertos o café al menos que esté conectada a un servicio de VPN (5 puntos)
- A veces uso redes públicas de Wi-Fi en hoteles, aeropuertos o cafés sin conectarme a un servicio de VPN (2 puntos)
- Siempre uso redes públicas de Wi-Fi en hoteles, aeropuertos o cafés sin servicio VPN (0 puntos)

9. ¿Utilizas herramientas de cifrado para guardar documentos en tu computadora?

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- Sólo para algunos documentos (3 puntos)
- Si contestaste que sí, ¿qué herramienta utilizas?

.....

10. ¿Utilizas herramientas de cifrado para enviar texto a través de correo electrónico o SMS entre las persona integrantes de tu organización?

- Siempre uso cifrado para mi correo, SMS o chats para transmitir datos confidenciales (5 puntos)
- Suelo usar cifrado para mi correo, SMS o chats para transmitir datos confidenciales (3 puntos)
- Casi nunca uso cifrado para mi correo, SMS o chats para transmitir datos confidenciales (2 puntos)
- Nunca uso cifrado para mi correo, SMS o chats para transmitir datos confidenciales (0 puntos)

11. ¿Con quién compartes tus contraseñas?:

- Compañera/o íntima/o (0 puntos)
- Familiares (0 puntos)
- Mejor amiga/o (0 puntos)
- Compañera/os de trabajo (0 puntos)
- Nadie (5 puntos)

12. ¿Utilizas contraseñas robustas con al menos 25 caracteres, letras, números, caracteres especiales, minúsculas y mayúsculas; sin palabras de diccionario, fechas de cumpleaños o información personal? ¿Todas tus contraseñas cumplen con los criterios anteriores?

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- Sólo algunas (3 puntos)

13. ¿Tienes diferentes contraseñas para cada dispositivo y cuenta (computadora, teléfono, correo electrónico, cuentas de plataformas de redes sociales, banco, etc.)?

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- Tengo diferentes contraseñas, pero a veces repito algunas (1 punto)
- Algunas contraseñas están establecidas por defecto por mi organización/oficina/proveedor de servicio (3 puntos)

14. ¿Has tomado una decisión estratégica sobre cómo manejar tus identidades en plataformas de redes sociales, tanto a nivel personal como en tu activismo, basándote en tu nivel de riesgos?

(Por ejemplo, usar diferentes identidades y cuentas o usar identidades/cuentas falsas para el activismo y para el trabajo; compartir abiertamente utilizando tu nombre, foto e identidad real si no te sientes bajo amenaza).

- Sí - Lo he considerado y me siento segura con el manejo actual que tengo de mis identidades online (5 puntos)
- No - No he pensado sobre ello (0 puntos)
- Parcialmente - Creo que tiene sentido crear diferentes cuentas o cuentas anónimas, pero no he hecho cambios todavía (2 puntos)
- Parcialmente - He considerado el manejo de mis identidades online y he realizado cambios, pero no tengo certeza si la configuración es segura (4 puntos) En mi situación, me hace más sentido usar mi propio nombre e identidad real en todas mis cuentas de plataformas de redes sociales (5 puntos)

15. ¿Almacenas tus contraseñas en un gestor de llaves seguro protegido con contraseña maestra?

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- Sólo algunas cuentas (3 puntos)
- ¿Qué es eso? (0 puntos)
- En caso afirmativo, ¿dónde está almacenado el gestor de llaves y en qué formato?

15. Cuando navegas, ¿siempre lo haces vía HTTPS?

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- ¿Qué es eso? (0 puntos)

-
- Siempre verifico, pero no es siempre posible navegar con HTTPS (3 puntos)

16. Sobre tus cuentas en plataformas de redes sociales

- Todos mis posts son públicos (0 puntos)
- No sé quién puede ver lo que publico (0 puntos)
- Escojo configuraciones específicas para cada post (4 puntos)
- Ajusto la configuración para controlar quién puede ver qué información en mis cuentas (5 puntos)
- No sé cómo modificar las configuraciones de mis cuentas (0 puntos)

17. ¿Cuándo haces click en enlaces o abres adjuntos en correos?

- Cuando parecen contener información importante o urgente (0 puntos)
- Cuando conozco la persona que lo está enviando, pero no el mail desde donde lo está enviando (ej. parejas sentimentales, viejas amistades...) (1 punto)
- Cuando proceden de una red de confianza (2 puntos)
- Cuando estaba esperando el correo (3 puntos)
- Cuando conozco y verifico la identidad de la persona que lo envía (5 puntos)

18. ¿Usas herramientas de comunicación cifrada? (chat, llamadas de video y voz, VOIP)

- Sí (5 puntos)
- No (0 puntos)
- A veces (2 puntos)
- No sé lo que es eso (0 puntos)
- ¿Qué herramientas más seguras utilizas?

.....

19. ¿Usas reguladores de potencia para proteger mis dispositivos electrónicos de valor?

- Sí (5 puntos)

- No (0 puntos)
- Sólo en mi oficina (2 puntos)
- Sólo en casa (2 puntos)
- Sólo en algunos dispositivos (2 puntos)

Suma todos los puntos y regístralos en la tarjeta de puntuación. puntos/ 100 puntos

Ejemplos de rutas de capacitación

- **Formato:** Anexo

Aunque nos damos cuenta que el contenido final de la capacitación se basará en el diagnóstico que cada formadora realice sobre el grupo con el que va a trabajar, compartimos varias rutas a modo de ejemplo.

Las rutas a continuación se organizan por duración (en días) y por nivel de habilidades. Otros parámetros entran en juego a la hora de planear la capacitación, pero generalmente el factor tiempo es el más crítico:

El tiempo del que dispones determina, en última instancia, cuánto contenido puedes cubrir en un taller; el conjunto de saberes de las participantes también será un factor determinante.

Es más probable que sepas de antemano de cuánto tiempo dispones antes de saber otros factores como el espacio donde se va a realizar el taller, el número de participantes o su nivel de conocimientos/experiencias.

Rutas de ejemplo para talleres de un día o un día y medio

Taller introductorio de un día y medio sobre evaluación de riesgos

Tiempo aprox. requerido: 10 horas

Esta ruta está diseñada para un taller introductorio de seguridad digital de un día y medio para un grupo de defensoras de derechos humanos o un colectivo de mujeres, orientada principalmente a la evaluación general de riesgos. Idealmente, el resultado de este taller es que las participantes puedan identificar más fácilmente riesgos percibidos y articulen de una manera más clara sus necesidades en torno a la seguridad digital.

Esta ruta incluye sesiones sobre principios básicos de seguridad digital, prácticas de auto cuidado y técnicas para documentar y actuar ante casos de abuso y/o amenazas. Para este escenario, será necesario que la formadora diseñe una estrategia de seguimiento que aborde los resultados que salgan en las evaluaciones de riesgos de las participantes.

1. Ejercicio: Las reglas del juego¹ (Ejercicios para fortalecer la confianza²)
2. Ejercicio: El bingo de las defensoras³ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁴)
3. Sesión: Impresiones personales sobre la seguridad⁵ (Repensar nuestra relación con las tecnologías⁶)

¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/las-reglas-del-juego/>

²<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

³<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/el-bingo-de-las-defensoras/>

⁴<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁵<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/impressiones-personales-sobre-la-seguridad/>

⁶<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/>

-
4. Ejercicio: ¿En quién confías?⁷ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁸)
 5. Sesión: Nuestros derechos, nuestra tecnología⁹ (Repensar nuestra relación con las tecnologías¹⁰)
 6. Ejercicio: Modelo de riesgos con perspectiva de género¹¹ (Buscando la mejor solución¹²)
 7. Ejercicio: Construyendo un auto-cuidado feminista¹³ (Autocuidado¹⁴)
 8. Sesión: Creando contraseñas más seguras¹⁵ (Principios básicos de seguridad digital 1¹⁶)
 9. Sesión: Cómo hacer más segura tu computadora¹⁷ (Principios básicos de seguridad digital 1¹⁸)
 10. Sesión: Navegación más segura¹⁹ (Principios básicos de seguridad digital 1²⁰)
 11. Sesión: Privacidad²¹ (Privacidad (Módulo)²²)
 12. Sesión: Celulares Parte 1²³ (Celulares más seguros²⁴)
 13. Sesión: ¡Empecemos a crear un diario de documentación!²⁵ (Violencia

⁷<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/en-quien-confias/>

⁸<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁹<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/nuestros-derechos-nuestra-tecnología/>

¹⁰<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/>

¹¹<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/modelo-de-riesgos-con-perspectiva-de-genero/>

¹²<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/>

¹³<https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

¹⁴<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

¹⁵<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/creando-contrasenas-más-seguras/>

¹⁶<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

¹⁷<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/cómo-hacer-más-segura-tu-computadora/>

¹⁸<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

¹⁹<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/navegación-más-segura/>

²⁰<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

²¹<https://cyber-women.com/es/privacidad/privacidad/>

²²<https://cyber-women.com/es/privacidad/>

²³<https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/celulares-parte-1/>

²⁴<https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/>

²⁵<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/empecemos-a-crear->

en línea contra las mujeres²⁶⁾

14. Ejercicio: Flores feministas²⁷⁾ (Ejercicios de cierre y evaluación²⁸⁾)

Capacitación en concientización (1 día) para defensoras que afrontan acoso online

Tiempo aprox. requerido: cinco horas

Esta ruta está diseñada para un taller introductorio de seguridad digital de un día para defensoras de derechos humanos que empiecen a afrontar incidentes de acoso online. Idealmente, el resultado de este taller es que las participantes puedan articular de una manera más clara sus necesidades en torno a la seguridad digital y puedan identificar más ágilmente indicadores de advertencia o patrones de violencia de género en línea.

Esta ruta incluye sesiones sobre cómo definir la seguridad a un nivel personal, prácticas básicas de seguridad digital y reconocimiento de patrones de abuso y acoso.

1. Ejercicio: Las reglas del juego²⁹⁾ (Ejercicios para fortalecer la confianza³⁰⁾)
2. Ejercicio: El bingo de las defensoras³¹⁾ (Ejercicios para fortalecer la confianza³²⁾)
3. Sesión: Impresiones personales sobre la seguridad³³⁾ (Repensar nuestra relación con las tecnologías³⁴⁾)

un-diario-de-documentación/

²⁶⁾<https://cyber-women.com/es/violencia-en-linea-contra-las-mujeres/>

²⁷⁾<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/flores-feministas/>

²⁸⁾<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/>

²⁹⁾<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/las-reglas-del-juego/>

³⁰⁾<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

³¹⁾<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/el-bingo-de-las-defensoras/>

³²⁾<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

³³⁾<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/impresiones-personales-sobre-la-seguridad/>

³⁴⁾<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/>

-
4. Sesión: Creando contraseñas más seguras³⁵ (Principios básicos de seguridad digital³⁶)
 5. Ejercicio: Violencia simbólica³⁷ (Violencia en línea contra las mujeres³⁸)
 6. Ejercicio: ¡Empieza la función!³⁹ (Sexting (Módulo)⁴⁰)
 7. Sesión: Sexting⁴¹ (Sexting (Módulo)⁴²)
 8. Ejercicio: Nuestras reflexiones⁴³ (Autocuidado⁴⁴)

Capacitación en concientización (1 día) para defensoras que afrontan acoso online

Tiempo aprox. requerido: cinco horas

Esta ruta está diseñada para un taller de un día para defensoras de derechos humanos que están enfrentando ahora, en el presente, incidentes de acoso en línea, y que necesitan ayuda para desarrollar protocolos de seguridad y estrategias de respuesta. Idealmente, el resultado de este taller es que las participantes puedan articular de una manera más clara sus necesidades en torno a la seguridad digital, se sientan más en control de su entorno de riesgos personales y sean capaces de desarrollar, para ellas mismas, protocolos de seguridad que respondan a sus contextos.

Esta ruta incluye sesiones sobre cómo definir la seguridad a un nivel personal, prácticas básicas de seguridad digital y evaluación de riesgos con perspectiva de género.

³⁵<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/creando-contrasenas-más-seguras/>

³⁶<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

³⁷<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/violencia-simbólica/>

³⁸<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/>

³⁹<https://cyber-women.com/es/sexting/empieza-la-funcion/>

⁴⁰<https://cyber-women.com/es/sexting/>

⁴¹<https://cyber-women.com/es/sexting/sexting/>

⁴²<https://cyber-women.com/es/sexting/>

⁴³<https://cyber-women.com/es/autocuidado/nuestras-reflexiones/>

⁴⁴<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

1. Ejercicio: Las reglas del juego⁴⁵ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁴⁶)
2. Sesión: Impresiones personales sobre la seguridad⁴⁷ (Repensar nuestra relación con las tecnologías⁴⁸)
3. Ejercicio: ¿En quién confías?⁴⁹ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁵⁰)
4. Ejercicio: Modelo de riesgos con perspectiva de género⁵¹ (Buscando la mejor solución⁵²)
5. Sesión: Privacidad⁵³ (Privacidad (Módulo)⁵⁴)
6. Ejercicio: Hagamos doxxing al troll⁵⁵ (Violencia en línea contra las mujeres⁵⁶)
7. Ejercicio: Construyendo un auto-cuidado feminista⁵⁷ (Autocuidado⁵⁸)

Rutas de ejemplo para talleres de tres días

Capacitación introductoria de tres días

Tiempo aprox. requerido: 15 horas

⁴⁵<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/las-reglas-del-juego/>

⁴⁶<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁴⁷<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/impresiones-personales-sobre-la-seguridad/>

⁴⁸<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/>

⁴⁹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/en-quién-confías/>

⁵⁰<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁵¹<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/modelo-de-riesgos-con-perspectiva-de-genero/>

⁵²<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/>

⁵³<https://cyber-women.com/es/privacidad/privacidad/>

⁵⁴<https://cyber-women.com/es/privacidad/>

⁵⁵<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/hagamos-doxxing-al-troll/>

⁵⁶<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/>

⁵⁷<https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

⁵⁸<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

Esta ruta está creada para un taller de tres días con defensoras principiantes que aún no tienen, o muy poca, familiaridad con prácticas de seguridad digital. Introduciremos prácticas básicas de seguridad digital y evaluación de riesgos con un énfasis explícito en estrategias de auto-cuidado. Esta ruta es apropiada para trabajar con organizaciones o con un grupo mixto de defensoras que participan en diferentes colectivos o países dentro de la misma región. Además, esta ruta preparará al grupo para una segunda capacitación de nivel intermedio (véase el ejemplo de “Capacitación nivel intermedio de tres días” a continuación) aunque también puedan realizar esta capacitación por separado.

1. Ejercicio: Las reglas del juego⁵⁹ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁶⁰)
2. Ejercicio: El bingo de las defensoras⁶¹ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁶²)
3. Sesión: Impresiones personales sobre la seguridad⁶³ (Repensar nuestra relación con las tecnologías⁶⁴)
4. Ejercicio: ¿En quién confías?⁶⁵ (Ejercicios para fortalecer la confianza⁶⁶)
5. Sesión: Nuestros derechos, nuestra tecnología⁶⁷ (Repensar nuestra relación con las tecnologías⁶⁸)
6. Sesión: ¿Cómo funciona Internet?⁶⁹ (Principios básicos de seguridad

⁵⁹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/las-reglas-del-juego/>

⁶⁰<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁶¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/el-bingo-de-las-defensoras/>

⁶²<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁶³<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/impresiones-personales-sobre-la-seguridad/>

⁶⁴<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/>

⁶⁵<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/en-quién-confías/>

⁶⁶<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

⁶⁷<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/nuestros-derechos-nuestra-tecnología/>

⁶⁸<https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/>

⁶⁹<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/cómo-funciona-internet/>

digital 1⁷⁰)

7. Ejercicio: Flores feministas⁷¹ (Ejercicios de cierre y evaluación⁷²)
8. Ejercicio: Modelo de riesgos con perspectiva de género⁷³ (Buscando la mejor solución⁷⁴)
9. Ejercicio: El acto del NO⁷⁵ (Autocuidado⁷⁶)
10. Sesión: Creando contraseñas más seguras⁷⁷ (Principios básicos de seguridad digital 1⁷⁸)
11. Sesión: Navegación más segura⁷⁹ (Principios básicos de seguridad digital 1⁸⁰)
12. Sesión: Malware y Virus⁸¹ (Principios básicos de seguridad digital 1⁸²)
13. Ejercicio: Construyendo un auto-cuidado feminista⁸³ (Autocuidado⁸⁴)
14. Sesión: Cómo hacer más segura tu computadora⁸⁵ (Principios básicos de seguridad digital 1⁸⁶)
15. Sesión: ¿Qué dicen tus metadatos sobre ti?⁸⁷ (Activismo online más seguro⁸⁸)

⁷⁰<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

⁷¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/flores-feministas/>

⁷²<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/>

⁷³<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/modelo-de-riesgos-con-perspectiva-de-genero/>

⁷⁴<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/>

⁷⁵<https://cyber-women.com/es/autocuidado/el-acto-del-no/>

⁷⁶<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

⁷⁷<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/creando-contrasenas-más-seguras/>

⁷⁸<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

⁷⁹<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/navegación-más-segura/>

⁸⁰<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

⁸¹<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/malware-y-virus/>

⁸²<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

⁸³<https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

⁸⁴<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

⁸⁵<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/cómo-hacer-más-segura-tu-computadora/>

⁸⁶<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/>

⁸⁷<https://cyber-women.com/es/activismo-online-más-seguro/qué-dicen-tus-metadatos-sobre-ti/>

⁸⁸<https://cyber-women.com/es/activismo-online-más-seguro/>

-
16. Ejercicio: Marco Polo⁸⁹ (Celulares más seguros⁹⁰)
 17. Sesión: Celulares Parte 1⁹¹ (Celulares más seguros⁹²)
 18. Sesión: Multitudes interconectadas⁹³ (Privacidad (Módulo)⁹⁴)
 19. Sesión: Privacidad⁹⁵ (Privacidad (Módulo)⁹⁶)
 20. Sesión: ¡Empecemos a crear un diario de documentación!⁹⁷ (Violencia en línea contra las mujeres⁹⁸)

Capacitación nivel intermedio de tres días

Tiempo aprox. requerido: 15 horas

Esta ruta es un taller de seguimiento de tres días con defensoras que ya participaron en una capacitación introductoria (véase “Capacitación introductoria de tres días” más arriba). Es considerablemente más técnico que el nivel anterior, con un enfoque a aplicaciones prácticas de conceptos de seguridad digital, además del desarrollo de habilidades de pensamiento crítico para tomar decisiones fundamentadas a la hora de escoger herramientas digitales. También profundiza más en temas como mujeres y tecnologías, privacidad, cifrado y anonimato.

Si vas a trabajar con participantes que pertenecen a una misma organización, esta capacitación les permitirá diseñar estrategias para empezar a compartir conocimientos con sus compañera/os de la organización y crear juntas planes y protocolos de seguridad.

⁸⁹<https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/marco-polo/>

⁹⁰<https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/>

⁹¹<https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/celulares-parte-1/>

⁹²<https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/>

⁹³<https://cyber-women.com/es/privacidad/multitudes-interconectadas/>

⁹⁴<https://cyber-women.com/es/privacidad/>

⁹⁵<https://cyber-women.com/es/privacidad/privacidad/>

⁹⁶<https://cyber-women.com/es/privacidad/>

⁹⁷<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/empecemos-a-crear-un-diario-de-documentación/>

⁹⁸<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/>

1. Ejercicio: Dulce o truco⁹⁹ (Ejercicios para fortalecer la confianza¹⁰⁰)
2. Ejercicio: Yo decido¹⁰¹ (Buscando la mejor solución¹⁰²)
3. Sesión: Her-Story (las historias de las mujeres) en las tecnologías¹⁰³ (Repensar nuestra relación con las tecnologías¹⁰⁴)
4. Ejercicio: ¡Pregúntame cualquier cosa!¹⁰⁵ (Privacidad (Módulo)¹⁰⁶)
5. Sesión: Apps & Plataformas online: ¿Amigo/a o enemigo/a?¹⁰⁷ (Privacidad (Módulo)¹⁰⁸)
6. Sesión: Campañas online más seguras¹⁰⁹ (Activismo online más seguro¹¹⁰)
7. Sesión: Celulares Parte 2¹¹¹ (Principios básicos de seguridad digital 1¹¹²)
8. Sesión: Introducción al cifrado¹¹³ (Cifrado¹¹⁴)
9. Sesión: Comunicaciones cifradas¹¹⁵ (Cifrado¹¹⁶)
10. Ejercicio: La caldera¹¹⁷ (Ejercicios de cierre y evaluación¹¹⁸)
11. Sesión: Almacenamiento y Cifrado¹¹⁹ (Principios básicos de seguridad

⁹⁹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/dulce-o-truco/>

¹⁰⁰<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/>

¹⁰¹<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solucion/yo-decido/>

¹⁰²<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solucion/>

¹⁰³[https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/herstory-en-las-tecnologías/](https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relacion-con-las-tecnologias/herstory-en-las-tecnologias/)

¹⁰⁴[https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/](https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relacion-con-las-tecnologias/)

¹⁰⁵[https://cyber-women.com/es/privacidad/pregúntame-cualquier-cosa/](https://cyber-women.com/es/privacidad/preguntame-cualquier-cosa/)

¹⁰⁶<https://cyber-women.com/es/privacidad/>

¹⁰⁷<https://cyber-women.com/es/privacidad/apps-y-plataformas-online/>

¹⁰⁸<https://cyber-women.com/es/privacidad/>

¹⁰⁹[https://cyber-women.com/es/activismo-online-más-seguro/campañas-online-más-seguras/](https://cyber-women.com/es/activismo-online-mas-seguro/campanas-online-mas-seguras/)

¹¹⁰[https://cyber-women.com/es/activismo-online-más-seguro/](https://cyber-women.com/es/activismo-online-mas-seguro/)

¹¹¹[https://cyber-women.com/es/celulares-más-seguros/celulares-parte-2/](https://cyber-women.com/es/celulares-mas-seguros/celulares-parte-2/)

¹¹²[https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-1/](https://cyber-women.com/es/principios-basicos-de-seguridad-digital-1/)

¹¹³[https://cyber-women.com/es/cifrado/introducción-al-cifrado/](https://cyber-women.com/es/cifrado/introduccion-al-cifrado/)

¹¹⁴<https://cyber-women.com/es/cifrado/>

¹¹⁵<https://cyber-women.com/es/cifrado/comunicaciones-cifradas/>

¹¹⁶<https://cyber-women.com/es/cifrado/>

¹¹⁷[https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/la-caldera/](https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluacion/la-caldera/)

¹¹⁸[https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/](https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluacion/)

¹¹⁹[https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-2/almacenamiento-y-cifrado/](https://cyber-women.com/es/principios-basicos-de-seguridad-digital-2/almacenamiento-y-cifrado/)

-
- digital 2¹²⁰)
12. Ejercicio: Amistad secreta¹²¹ (Anonimato (Módulo)¹²²)
 13. Sesión: Anonimato¹²³ (Anonimato (Módulo)¹²⁴)
 14. Sesión: Toma de decisiones sobre seguridad digital¹²⁵ (Buscando la mejor solución¹²⁶)
 15. Sesión: Planes y protocolos de seguridad en organizaciones¹²⁷ (Planeando con anticipación¹²⁸)
 16. Ejercicio: Una carta de amor a mí misma¹²⁹ (Autocuidado¹³⁰)

Capacitación avanzada de tres días

Tiempo aprox. requerido: 12 horas

Esta ruta está creada para un taller de tres días con defensoras que ya participaron en una formación de nivel introductorio e intermedio (véase ejemplos anteriores) y que están preparadas para una experiencia más avanzada.

Este taller se orienta más hacia el desarrollo de tácticas y prácticas en torno a herramientas específicas, más que en el ámbito de conocimientos conceptuales. Hace énfasis en aplicar el pensamiento crítico y toma de decisiones en contextos reales (lo que te permite, como formadora, evaluar de manera más integral los avances del grupo).

¹²⁰<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-2/>

¹²¹<https://cyber-women.com/es/anonimato/amistad-secreta/>

¹²²<https://cyber-women.com/es/anonimato/>

¹²³<https://cyber-women.com/es/anonimato/anonimato/>

¹²⁴<https://cyber-women.com/es/anonimato/>

¹²⁵<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/toma-de-decisiones-en-torno-a-la-seguridad-digital/>

¹²⁶<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/>

¹²⁷<https://cyber-women.com/es/planeando-con-anticipación/planes-y-protocolos-de-seguridad-en-organizaciones/>

¹²⁸<https://cyber-women.com/es/planeando-con-anticipación/>

¹²⁹<https://cyber-women.com/es/autocuidado/una-carta-de-amor-a-mi-misma/>

¹³⁰<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

1. Ejercicio: ¡Adivinanzas!¹³¹ (Ejercicios de cierre y evaluación¹³²)
2. Sesión: Sitios web más seguros¹³³ (Activismo online más seguro¹³⁴)
3. Ejercicio: ¡Más identidades en línea!¹³⁵ (Anonimato (Módulo)¹³⁶)
4. Sesión: ¡Empecemos de nuevo!¹³⁷ (Principios básicos de seguridad digital 2¹³⁸)
5. Ejercicio: Hagamos doxxing al troll¹³⁹ (Violencia en línea contra las mujeres¹⁴⁰)
6. Sesión: Planes y protocolos de seguridad digital: replicar después del taller¹⁴¹ (Planeando con anticipación¹⁴²)
7. Ejercicio: Tacto con amor¹⁴³ (Autocuidado¹⁴⁴)
8. Ejercicio: Yincana DigiSec¹⁴⁵ (Ejercicios de cierre y evaluación¹⁴⁶)

¹³¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/adivanzas/>

¹³²<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/>

¹³³<https://cyber-women.com/es/activismo-online-más-seguro/sitios-web-más-seguros/>

¹³⁴<https://cyber-women.com/es/activismo-online-más-seguro/>

¹³⁵<https://cyber-women.com/es/anonimato/más-identidades-online/>

¹³⁶<https://cyber-women.com/es/anonimato/>

¹³⁷<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-2/empecemos-de-nuevo/>

¹³⁸<https://cyber-women.com/es/principios-básicos-de-seguridad-digital-2/>

¹³⁹<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/hagamos-doxxing-al-troll/>

¹⁴⁰<https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contra-las-mujeres/>

¹⁴¹<https://cyber-women.com/es/planeando-con-anticipación/planes-y-protocolos-de-seguridad-digital-replicar-despues-del-taller/>

¹⁴²<https://cyber-women.com/es/planeando-con-anticipación/>

¹⁴³<https://cyber-women.com/es/autocuidado/tacto-con-amor/>

¹⁴⁴<https://cyber-women.com/es/autocuidado/>

¹⁴⁵<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/yincana-digisec/>

¹⁴⁶<https://cyber-women.com/es/ejercicios-de-cierre-y-evaluación/>

Recursos

Coding rights¹

Grupo de mujeres nacidas en Brasil que lideran un Think-and-Do que tiene como objetivo avanzar en la aplicación de los Derechos Humanos en el mundo digital mediante la integración de los usos y la comprensión de la tecnología en los procesos de formulación de políticas.

Cuida tu info²

Seguridad de la información y la comunicación.

¹<https://codingrights.org>

²<https://cuidatuinfo.org>

Derechos Digitales³

Organización de alcance latinoamericano, independiente y sin fines de lucro, fundada en 2005 y que tiene como objetivo fundamental el desarrollo, la defensa y la promoción de los derechos humanos en el entorno digital.

Feminist Internet⁴

Trabaja para empoderar a más mujeres y personas homosexuales, en todas nuestras diversidades, para disfrutar plenamente de nuestros derechos, participar en el placer y el juego, y dismantelar el patriarcado.

Gender Sec wiki | Tactical Tech⁵

Este manual es un recurso creado por la comunidad para mujeres y activistas trans, defensoras de los derechos humanos y tecnólogas.

Fundación Karisma⁶

Una organización de la sociedad civil dedicada a apoyar y difundir el buen uso de las tecnologías en los entornos digitales.

³<https://derechosdigitales.org>

⁴<https://feministinternet.org>

⁵https://gendersec.tacticaltech.org/wiki/index.php/Complete_manual/es

⁶<https://karisma.org.co>

Yo y mi sombra⁷

El proyecto Yo y mi sombra de Tactical Tech te ayuda a controlar tus rastros digitales, comprobar cómo te están rastreando y aprender sobre la industria de datos.

Opta por salir de PRISM⁸

Opta por salir de los programas globales de vigilancia de datos como PRISM, XKeyscore y Tempora.

Red en defensa de los derechos digitales⁹

Organización mexicana dedicada a la defensa de los derechos humanos en el entorno digital.

Security in a box¹⁰

Guía de seguridad digital para activistas y defensores de derechos humanos alrededor del mundo.

Autoprotección digital contra la vigilancia¹¹

Consejos, herramientas y guías para tener comunicaciones más seguras.

⁷<https://myshadow.org/es>

⁸<https://prism-break.org/es>

⁹<https://r3d.mx>

¹⁰<https://securityinabox.org/es>

¹¹<https://ssd.eff.org/es>

Dominemos las tecnologías¹²

Llamado a todas las personas, sobre todo mujeres y niñas, a tomar el control de la tecnología para terminar con la violencia contra las mujeres.

Tem boi na linea | ¿Tienes buey en la línea?¹³

Guía práctica de combate a la vigilancia en internet.

Protección a defensoras de derechos humanos¹⁴

Protección, seguridad y autocuidado para defensoras de derechos humanos.

Donestech¹⁵

Una investigación que surge del deseo de elucidar ciertas preguntas para transformar la investigación en una reserva de conocimientos útiles para las personas preocupadas por las desigualdades entre géneros y, también, para las personas orientadas a la transformación social y política.

Sin miedo¹⁶

A las calles sin miedo, herramientas contra la represión.

¹²<https://takebackthetech.net/es>

¹³<https://temboinalinha.org>

¹⁴<http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos>

¹⁵<http://donestech.net>

¹⁶<http://sinmiedo.com.co>

La violencia en línea es violencia (video)¹⁷

La violencia en línea es violencia.

Protege.la¹⁸

Trucos y consejos para proteger tu actividad en línea.

Ciberseguras¹⁹

Espacio que reúne recursos y herramientas para que aprendamos más sobre Internet y seguridad digital. Buscamos compartir reflexiones sobre cómo la tecnología nos transforma, nos atraviesa y nos ofrece posibilidades y experiencias nuevas.

Recomendaciones para espacios²⁰

Unas recomendaciones breves para facilitar espacios de aprendizaje sobre seguridad digital con enfoque de género. Una guía creada por IWPR y Social Tic, con contenido desarrollado por Indira Cornelio, Dhaniella Falk y Alma Ugarte.

¹⁷<https://vimeo.com/207361788>

¹⁸<https://protege.la/>

¹⁹<http://ciberseguras.org/>

²⁰<https://cyber-women.com/es/downloads/recomendaciones-aprendizaje-enfoque-genero-seguridad-digital.pdf>

Level Up²¹

Recursos para la comunidad global de capacitación en seguridad digital.

²¹<https://level-up.cc/>