

FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA AUTO PROTECCIÓN DE DEFENSORAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS



El Movimiento Sueco por la Reconciliación - SweFOR, es una organización sueca de carácter ecuménico, creada en 1919 y miembro del Movimiento Internacional por la Reconciliación, el cual tiene estatus consultivo ante la ONU. El trabajo de SweFOR busca la promoción de una cultura de paz y no violencia en el mundo, promoviendo el manejo pacífico de los conflictos y el respeto a los derechos humanos y al derecho internacional humanitario, como ejes fundamentales para la construcción de una paz sostenible.

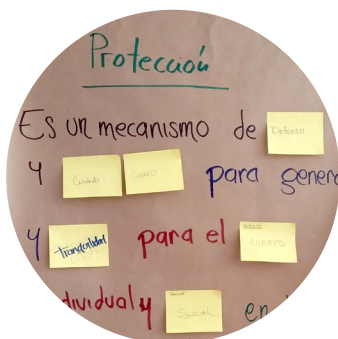


En el programa **Servicio de Paz y Acompañamiento Internacional** acompañamos a defensores y defensoras de derechos humanos en Colombia, Guatemala y México, que se encuentran bajo amenaza, brindándoles protección a través de presencia preventiva, acompañamiento político e incidencia, comunicación estratégica y capacitación en seguridad y autoprotección.

SweFOR se acoge a la definición de Naciones Unidas de defensor/a de derechos humanos, como la persona que, individualmente o junto con otras, se esfuerza en promover o proteger un derecho o varios derechos humanos.



Trabajamos desde 2004 en Colombia y tenemos actualmente oficinas en Bogotá y Quibdó, Chocó. Con el propósito de **fortalecer la capacidad en autoprotección** de las organizaciones acompañadas, SweFOR ofrece apoyo en el tema. Mediante talleres participativos, cada organización analiza y desarrolla medidas de protección adecuadas a su situación, desde la perspectiva y necesidad de cada una de ellas,.



El **objetivo** principal de las FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA AUTOPROTECCIÓN DE DEFENSORAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS es el de compartir herramientas para el desarrollo de estrategias y medidas de autoprotección colectiva, no violenta y diferenciada que puedan ser replicadas por las personas participantes en los talleres.

Índice

Seguridad
y
protección

FICHA
①

Cuidados

FICHA
②

Actitudes
personales
frente al
riesgo

FICHA
③

Actitudes
organizativas
frente al
riesgo

FICHA
④

Análisis de
contexto

FICHAS
⑤ ⑥

Componentes
del análisis
de riesgo

FICHA
⑦

Debatir sobre
riesgos y
amenazas

FICHA
⑧

Ejercicio de
análisis de
riesgo

FICHAS
⑨ ⑩

Análisis
de riesgo

FICHAS
⑪ ⑫

Estrategias de
protección

FICHAS
⑬ ⑭ ⑮ ⑯

Evaluación,
percepción y
seguridad

FICHA
⑰

Analizar una
amenaza
declarada

FICHAS
⑱ ⑲ ⑳

Plan de
emergencia

FICHA
㉑

Reacción ante
incidentes de
seguridad

FICHA
㉒

Formato
para el registro
de incidentes de
seguridad

FICHAS
㉓ ㉔

Rueda de la
seguridad

FICHAS
㉕ ㉖

Fases del
peligro

FICHAS
㉗ ㉘

Seguridad
en nuestras
comunicaciones

FICHA
㉙

10 TIP's de
seguridad
digital para
líderes sociales

FICHA
㉚

Seguridad y protección

PROTECCIÓN: conjunto de acciones que se desarrollan para disponer de espacios seguros de vida y de trabajo.

SEGURIDAD: derecho humano que nos permite sentirnos cuidados/as y a salvo. Donde es necesario tener en cuenta cada contexto para así, poder preservar la integridad y bienestar integral.

Práctica:

La siguiente práctica consiste en construir definiciones propias que contemplen la visión colectiva. También nos permite tener una discusión grupal acerca de lo que consideramos importante en este tema.

Primero, una persona dice una palabra cualquiera y el resto decimos una palabra relacionada a esa, como por ejemplo: digo “sancocho” y las otras personas dicen “yuca”, “almuerzo”,... podemos practicar con varias palabras.

Luego hacemos el mismo ejercicio con la palabra “seguridad” y cada persona escribe 2 palabras relacionadas en dos tarjetas o post it y las pegamos en un papelógrafo. Repetimos el mismo ejercicio con la palabra “protección” y pegamos las tarjetas o post it en otro papelógrafo.

Leemos colectivamente las palabras y las vamos juntando si se repiten o si se parecen, reflexionamos sobre lo que vemos más importante y representativo en cada concepto.

En grupos se pueden construir definiciones propias y luego se comparten en plenaria. De esta manera, obtendremos definiciones que representen a la organización.

Práctica:

La siguiente práctica va dirigida a identificar las medidas de protección que desarrollamos en nuestra organización para así valorar lo que ya hacemos y nos sirve.

Listar medidas que se han desarrollado en la organización en cada uno de los componentes de la seguridad: psicosocial, legal, organizativo, digital, incidencia y comunicación. Podemos añadir otros componentes que tengamos.



Cuidados

Práctica:

AGARRANDO LOS DEDOS para balancear la energía emocional

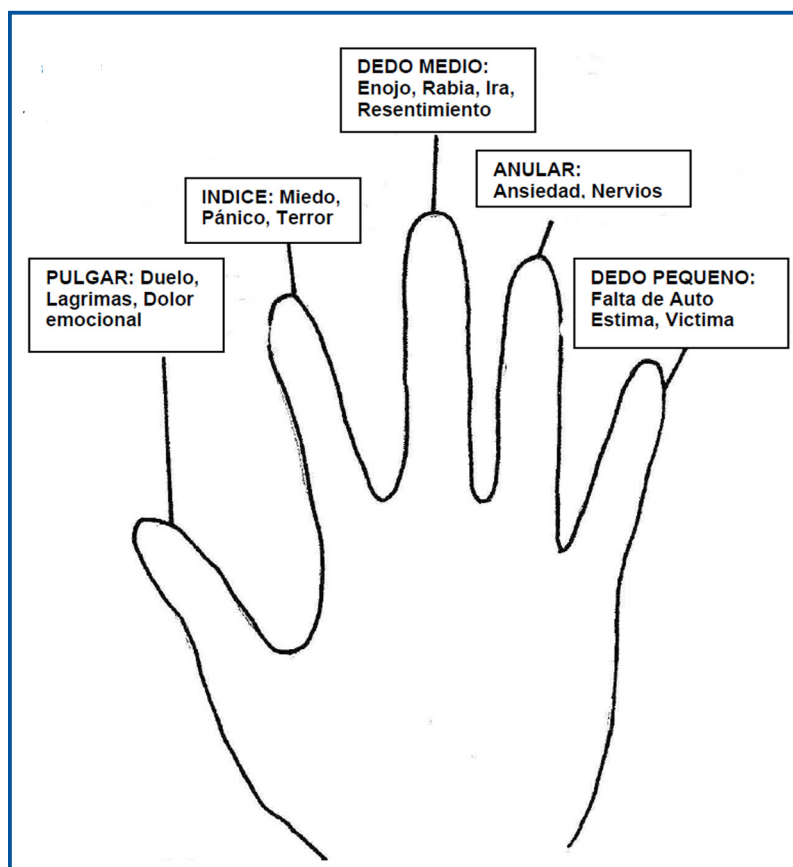
La siguiente práctica es una manera simple de manejar las emociones agarrando cada dedo. Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo su cuerpo, mente y espíritu. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con los diferentes órganos del cuerpo. Agarrando el dedo indicado se puede drenar y equilibrar el flujo de energía.

Mientras usted agarra un dedo, generalmente en un minuto o dos sentirá pulsaciones de energía.

Esto indica que la energía esta fluyendo y que está equilibrada. Agarrando cada dedo mientras respira profundamente puede traer alivio y sanidad tanto emocional como físico. Esta práctica es una herramienta muy útil que podemos usar a diario.

En situaciones de dificultad o retos, cuando hay llanto, enojo o la ansiedad aumenta, está práctica puede traer paz, un mejor enfoque y calma, para que la respuesta o elección que se haga sea la mejor. Esta práctica puede hacerse para ayudar a los niños cuando están llorando o cuando están haciendo berrinche.

Esta práctica también puede hacerse como una meditación con música o antes de dormir, para liberarse de los problemas el día y así ayudar al cuerpo, mente y espíritu a relajarse. También se puede usar con personas que tienen mucho miedo, ansiedad, enfermedad o que están muriendo.



Actitudes personales frente al riesgo

Recomendaciones

Observe:

Esté atento/a de cualquier situación que pueda involucrar algún peligro (ej: calles solitarias, personas desconocidas haciendo preguntas sobre la organización...). Una buena retentiva le puede ayudar a identificar personas, señales, lugares o vehículos, para una posterior denuncia o reconstrucción de hechos (ej: placas de vehículos, señas identificativas de personas, rangos de fuerza pública...).



Sea sincero/a:

Si tiene temor por alguna situación, coméntelo con su familia y su organización, y prepárelos para reaccionar frente a la amenaza. Es importante que busque a aquellas personas con las que se siente más cómodo/a para hablar de este tema paulatinamente y cuando se sienta más tranquilo/la y confiado/da puede conversarlo con otras personas.

Sea prudente:

De un buen uso al teléfono y a los correos electrónicos, recuerde que pueden estar interceptados. No divulgue datos que puedan poner en riesgo a usted o a la organización, como son nombres, direcciones, números de teléfonos, agendas de viaje o reuniones. Exprese sus opiniones con cautela cuando conversa con o en presencia de personas desconocidas (taxis, vendedores, etc.).



Sea intuitivo/a:

Confíe en su instinto, si nota que el ambiente es muy pesado o tiene un presentimiento, sígalo. Eso sí, no olvide que el hecho de no intuir algo o de no seguir sus presentimientos no lo convierte en responsable o culpable si algo sucede.

Cuide la parte emocional:

Es necesario mantener fortalecidos los lazos y relaciones que signifiquen un soporte emocional importante. Tanto en lo privado e individual como en la familia, las relaciones de amistad, los espacios organizativos y para cualquier espacio de relación; las situaciones de riesgo implican un momento difícil, pues generan múltiples emociones que no siempre son fáciles de manejar, entonces exigen un mayor nivel de acercamiento y un cuidado especial en la manera en que se abordan.



Actitudes organizativas frente al riesgo

Recomendaciones

- La seguridad es un asunto de todos y todas.
- Lo que yo hago tiene repercusiones sobre la seguridad de los y las demás.
- Lo que hace mi institución tiene repercusiones sobre mi seguridad.
- Las normas son respetadas si son entendidas y ‘consensuadas’.
- La construcción de una estrategia de protección debe ser participativa.
- La seguridad debe ser entendida de forma integral.
- El contexto es dinámico y consecuentemente, las medidas de protección necesitan actualizarse.
- Es importante compartir y analizar los eventos relacionados con nuestra seguridad en la organización, respetando todas las percepciones.

Práctica:

La siguiente práctica nos permite valorar la conciencia de la organización sobre el manejo de la seguridad.

Dividimos el espacio donde nos encontramos en dos partes. Toda la gente se agrupa en el centro. Una persona leerá una de las recomendaciones desde el centro.

Les pediremos que se posicionen totalmente a la izquierda del espacio a las personas que están a favor del contenido de la frase. Las que están en contra se colocarán totalmente a la derecha.

A continuación cada cual explica su postura.

Quien quiere se cambia de lugar en base a los debates que se van produciendo.

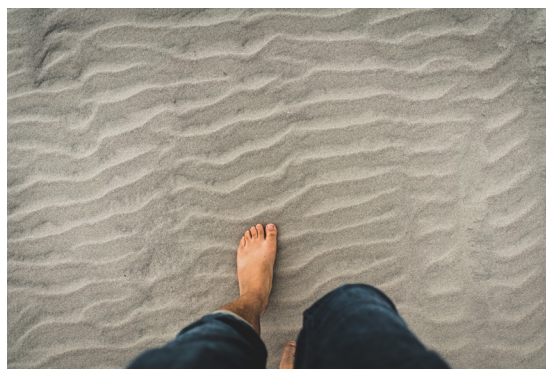
Podemos intentar rehacer la frase con una redacción por acuerdo mutuo.

Y podemos repetir la actividad con las otras recomendaciones.

Análisis de contexto

El análisis de contexto es el método por el cual llegamos a interpretar los acontecimientos que ocurren en un periodo de tiempo concreto, que caracterizan el momento o situación por el que atraviesa una localidad, región o país.

Al interpretar los hechos y establecer relaciones entre los diferentes aspectos económico-político-sociales, el análisis de coyuntura nos permite pronosticar cuál será la evolución o tendencia de las situaciones. De esta manera conseguimos prepararnos para afrontar las situaciones y entender nuestro papel en el contexto.



Práctica:

La siguiente práctica nos permite realizar un análisis de contexto mediante la técnica de Análisis de Campo de Fuerzas.

Esta técnica puede ayudarnos a visualizar cómo las diferentes fuerzas nos ayudan o se oponen a la consecución de nuestros objetivos. Entendemos por fuerzas hechos del contexto y existen unas fuerzas a favor y otras en contra.

Para hacer el ejercicio dibujamos una flecha horizontal que apunte a una caja (nosotros o nosotras hacia nuestro objetivo). En la caja resumimos de forma clara y concreta nuestro objetivo de trabajo (esto nos ayudará para identificar más fácilmente las fuerzas de apoyo y oposición). Dibujamos otra caja por encima de la flecha. Anotamos en ella la lista de todas las fuerzas que potencialmente podrían intentar evitar que logremos nuestro objetivo. Dibujamos otra caja igual por debajo de la flecha, y ahora anotamos todas las fuerzas que podrían apoyar nuestro trabajo. Puede ser que nos salgan fuerzas que no sabemos o no podemos identificar aún qué apoyarán, las podemos escribir en una caja extra.



Análisis de contexto

Práctica:

La siguiente práctica nos permite realizar un análisis de contexto mediante la técnica de Análisis de Actores.

Analizar a los diferentes actores (instituciones del estado, actores armados, organizaciones internacionales, iglesias, organizaciones sociales,...) con los que interactuamos es una manera importante de aumentar la información disponible para poder tomar decisiones sobre nuestra protección.

Significa identificar y describir los intereses (qué buscan conseguir), estrategias (qué acciones llevan a cabo para alcanzar esos intereses) y efectos (los impactos que tienen) de los diferentes actores y evaluar qué tipo de relación (alianzas o confrontación) tenemos como organización con cada uno de ellos.

Actor	Interés	Estrategias	Efectos		Nivel confrontación / riesgos que representamos para este actor

Práctica:

Un siguiente paso una vez finalizados los ejercicios de análisis de contexto o actores, es crear en grupo los escenarios de contexto para el plazo de un año.

Las preguntas guía son: ¿A partir de los resultados de los análisis de contexto o de actores, cómo creen que va evolucionar el contexto en el próximo año? ¿Qué tendencias van a haber en las dinámicas de confrontación (en el caso de que hayamos hecho el análisis de actores) o fuerzas a favor o fuerzas en contra (en el caso de que hayamos hecho el análisis de contexto)? Se pueden listar en plenaria 3 o 4 escenarios y desarrollar cada uno, se recomienda recoger en los escenarios tanto los aspectos positivos como negativos.

Componentes del análisis de riesgo



Definiciones

Análisis de riesgo: Es un instrumento para estimar la probabilidad de que ocurra algún daño causado por hechos que no sabemos si se van a dar y tampoco sabemos qué hechos se pueden dar.

Riesgo: El riesgo representa la probabilidad e importancia de que una amenaza se haga realidad.

Amenaza: Hecho o evento que en caso de ocurrir afectaría la organización/comunidad o las personas. Podemos ubicar 3 tipos de amenazas:

- **Amenazas Directas** en las cuales somos el blanco del victimario (desaparición, asesinato, amenaza,...)
- **Amenazas Indirectas** en las cuales no somos el blanco pero sí somos víctimas en potencia (enfrentamientos,...)
- **Amenazas de Delincuencia Común**

Debilidad/Vulnerabilidad: Propensión/posibilidad a ser afectado o afectada a sufrir un daño; insuficiente capacidad o posibilidad de protegerse y de recuperarse. Son las condiciones internas o externas de la organización/comunidad (sociales, políticas u organizativas) que enmarcan el riesgo.

Fortaleza/capacidad: Propensión/posibilidad para evitar ser afectado o sufrir un daño; contar con capacidad o posibilidad de protegerse y de recuperarse. Son las condiciones internas o externas de la organización/comunidad (sociales, políticas u organizativas) que enmarcan el riesgo.

Impacto: Son las consecuencias que quedan tras la ocurrencia de un riesgo/amenaza.

Probabilidad: Es la posibilidad de que ocurra una amenaza.



Debatir sobre riesgos y amenazas



Práctica:

La siguiente práctica nos ayuda a aproximarnos a los diferentes conceptos que manejamos en el análisis de riesgo.

Debatir sobre riesgo y amenazas a partir de este dibujo. Podemos ir respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué está pasando en el dibujo?
- ¿Cuáles son los riesgos que vemos representados?
- ¿Cuál es la amenaza?
- ¿Cuáles son las vulnerabilidades y las capacidades frente a esta amenaza?
- ¿Qué respuestas tenemos ante estos riesgos?
- ¿Qué capacidades podríamos desarrollar?

Ejercicio de análisis de riesgo

Práctica:

La siguiente práctica nos permite hacer una evaluación del riesgo a partir de las amenazas existentes en la organización teniendo en cuenta el impacto y la probabilidad de las mismas.

Elaboren un listado de posibles situaciones amenazantes que existan en el momento, tanto las relacionadas con la zona, como con las personas de la comunidad/organización.

Agrupe las amenazas en categorías, por ejemplo: agresiones físicas, seguimiento, hurto de información, etc. A continuación vamos a ubicar las amenazas en el cuadro de la parte de atrás de esta ficha.

Para hacer la clasificación de cada amenaza, se seguirán indicadores de probabilidad y de impacto tal como se indica en el cuadro.

Si la amenaza 1 es un robo y ha ocurrido hace seis meses o menos, la probabilidad es alta y el impacto se valora de acuerdo con la afectación que produciría y en este caso limitaría levemente los logros y nos alerta.

¿Cómo leer el resultado de la práctica?

Los cuadrantes identificados con número 1, tienen el nivel más bajo de riesgo. Los identificados con el número 2, tienen un nivel que empieza a ser necesario prestar atención. En los cuadrantes con el número 3, hay que evidenciar cuál de las variables (probabilidad o impacto) implicadas de mayor valoración vuelve a aparecer o se incrementa. En el cuadrante de número 4, hay que tener atención importante porque el paso a otro nivel puede ocurrir de manera inesperada y en los cuadrantes con el número 6, el nivel de riesgo es significativo, serían los que nos hacen revisar si las acciones se pueden llevar a cabo. En el cuadrante con el número 9, el riesgo es muy alto y la recomendación sería no realizar actividades que puedan desatar el cumplimiento de una amenaza.

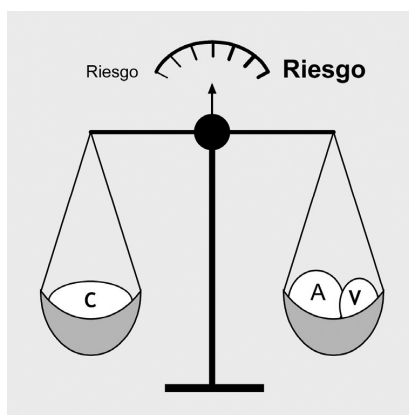
IMPACTO	ALTO - CONTRADICE EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE LA ORGANIZACIÓN/ COMUNIDAD O DIFICULTA LAS ACTIVIDADES. - AFECTA EL BIENESTAR O TRANQUILIDAD DE LA ORGANIZACIÓN/ COMUNIDAD.	3	6	9
	MEDIO - REDUCE EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE LA ORGANIZACIÓN/ COMUNIDAD. - PREOCUPA A LA ORGANIZACIÓN/ COMUNIDAD.	2	4	6
	BAJO - LIMITA LEVEMENTE EL LOGRO DE OBJETIVOS DE LA ORGANIZACIÓN/ COMUNIDAD. - ALERTA A LAS ORGANIZACIÓN/ COMUNIDAD.	1	2	3
		BAJA - NUNCA HA OCURRIDO. - IMPROBABLE QUE OCURRA EN EL SIGUIENTE AÑO.	MEDIA - HA OCURRIDO EN EL PASADO - PODRÍA POTENCIALMENTE SUCEDER EN EL SIGUIENTE AÑO	ALTA - HA OCURRIDO RECIENTEMENTE - TIENE LA POSIBILIDAD DE OCURRIR DE MANERA REPETIDA EN EL SIGUIENTE AÑO
		PROBABILIDAD		

Fuente: Gestión de la seguridad de las operaciones en entornos violentos, RED DE PRÁCTICAS HUMANITARIAS HPN, 2011.

Evaluar el riesgo

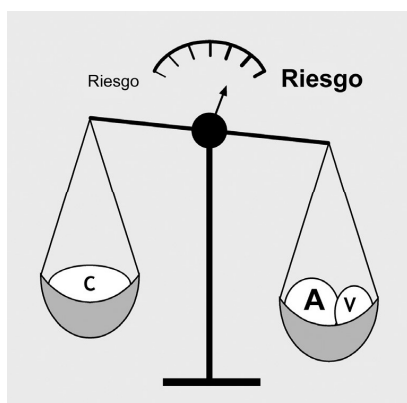
Una balanza es también útil para entender el concepto de riesgo: es algo que podríamos llamar ... un “riesgómetro”. Si ponemos dos costales con nuestras amenazas (A) y vulnerabilidades (V) en uno de los platillos de la balanza, y otro costal con nuestras capacidades (C) en el otro platillo, veremos como nuestro riesgo aumenta o reduce.

Fig. 1



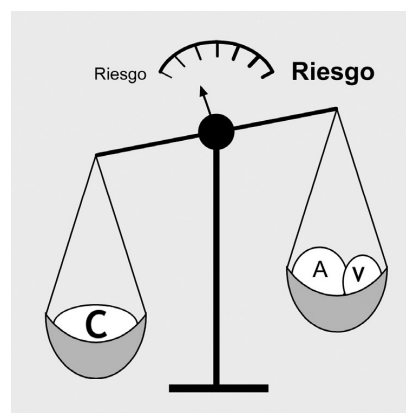
Cuanto más vulnerabilidades y amenazas tengamos, más riesgo enfrentamos:

Fig. 2



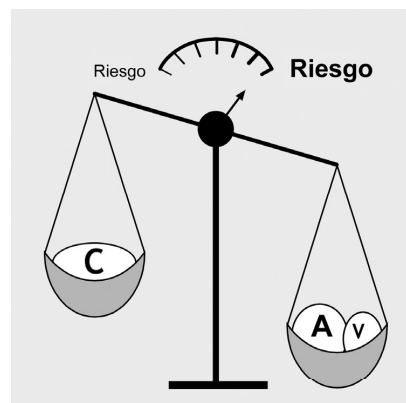
Cuanto más capacidades tengamos, menos riesgo enfrentamos. Y para reducir el riesgo, también podemos reducir nuestras amenazas y vulnerabilidades, así como aumentar nuestras capacidades.

Fig. 3



Pero, miremos lo que sucede si enfrentamos amenazas grandes o severas. No importa que intentemos aumentar nuestras capacidades en ese preciso momento: la balanza mostrará un alto nivel de riesgo en ese momento.

Fig. 4



Análisis de riesgo

RIESGO = <u>VULNERABILIDAD x AMENAZA</u> CAPACIDAD			
AMENAZA	VULNERABILIDAD	CAPACIDAD	CAPACIDADES A DESARROLLAR
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Práctica:

La siguiente práctica nos permite hacer una evaluación del riesgo a partir de las amenazas existentes en la organización teniendo en cuenta las vulnerabilidades y capacidades.

A partir de las amenazas detectadas, identificar las vulnerabilidades organizativas:

- Posibilidad a ser afectado/s o afectada/s a sufrir un daño.
- Insuficiente capacidad o posibilidad de protegerse y de recuperarse.

A continuación identificaremos las capacidades organizativas:

- Posibilidad para evitar ser afectado o sufrir un daño.
- Contar con la posibilidad de protegerse y de recuperarse.

Posteriormente avanzaremos en la construcción del plan de protección (capacidades a desarrollar) de acuerdo con atender o minimizar la vulnerabilidad o aumentar capacidades. También puede ir dirigido a disminuir la amenaza, buscando como aumentar el acceso a nuestros derechos o disminuir la acción de la fuente de amenaza. El plan lo vamos a iniciar con las amenazas que están ubicadas en el cuadrante 9 y 6 si hemos hecho con anterioridad el cuadro de valoración de amenazas.

Estrategias de protección

El objetivo de nuestra **estrategia** es seguir trabajando en la defensa de los derechos humanos pero con seguridad. La forma como se desarrolle la **estrategia** dependerá de las dificultades del momento, buscando las formas más adecuadas para actuar. Al pensar la estrategia tenemos que ver bien cómo está la realidad social y cuáles son los aspectos que podemos tomar a nuestro favor para conseguir nuestro objetivo.

La idea detrás de una **estrategia** es: “que sea difícil, costoso atacarnos por parte de los que nos amenazan”.

ESCAPAR



Esta estrategia se utiliza cuando ya no tenemos otra salida, porque nuestra vida corre un peligro muy grande.

Las defensoras y defensores cambian de lugar para vivir y de actividad. Huyen a las montañas, a una ciudad lejana, a la capital del país. Incluso muchos se han ido fuera del país. Algunas regresan, otras ya no. Lo más importante es salvar la vida.

Esta decisión es tal vez la más difícil, porque significa dejarlo todo: casa, terreno, animales, en fin, todas sus propiedades. También las costumbres, forma de ser, de vestir. Estos grupos o personas deben adaptarse al nuevo medio a donde llegan a vivir.

ACEPTAR

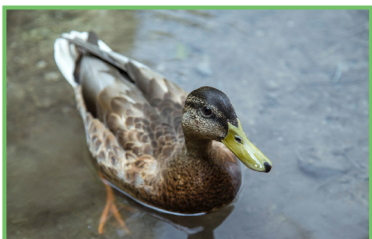
Significa que aceptamos la situación. Reconocemos que estamos en riesgo y que somos capaces de convivir con él. Es una aceptación personal, con la familia con la cual compartimos nuestra decisión. También, es una decisión que tomamos con el grupo, la organización o la **comunidad**. Nos decimos “vamos a enfrentar los problemas porque estamos fuertes y nos vamos a fortalecer aún más”.

Cuando tomamos esta decisión, es porque hemos analizado bien lo que está pasando, nuestra capacidad para aguantar, nuestra energía. Hemos visto quién nos amenaza, qué quiere conseguir amenazándonos, qué fuerza tienen. Tenemos claridad de que podemos aguantar, pero sobre todo, claridad de que vamos a seguir luchando por nuestros derechos, por nuestro territorio. VAMOS A RESISTIR.



Aceptar junto con las otras **estrategias**: reducir, ocultar, compartir o posponer se unen en el hecho de resistir. Para resistir nos vamos a fortalecer: como persona, familia, organización o **comunidad**. Nos vamos a capacitar, a conocer nuevas **estrategias**. Seremos activas y activos en nuestra propia protección.

REDUCIR



Cuando entramos en la **estrategia** de **reducir**, es porque hemos aceptado el riesgo. Vamos a enfrentar la situación, a pensar nuestra resistencia y estudiar como reducimos los peligros.

Se trata de **reducir** la posibilidad de que nos ataquen o **reducir** el daño de los ataques que nos puedan hacer. Vamos a organizar de otra manera nuestra vida diaria porque vamos a poner medidas de protección en las debilidades que tenemos y que puedan utilizar para atacarnos.

Tanto en aceptar, como en reducir, es muy importante utilizar las herramientas que nos dan los Estados de Derecho y el Derecho Internacional. Ver en las leyes una forma de protegerse.

Por el lado de la espiritualidad, existen rituales que ayudan a reducir el riesgo: purificaciones, armonizaciones, fuegos, ofrendas, canalizar energías para cortar, alejar o fortalecer.

La **estrategia** de **ocultar** se utiliza por la falta de garantías para que las personas defensoras de derechos puedan realizar esa defensa sin ser perseguidas o atacadas.

OCULTAR

Los defensores y defensoras deciden **ocultar** su actividad ante los ojos de quienes los amenazan para que ellos no puedan tener información de lo que hacemos. Así, no les permitimos que preparen un ataque en nuestra contra o que afecten nuestra labor defendiendo derechos.

Ocultar significa **esconder** información importante para la vida de la defensora o defensor: lugares a donde se desplaza, horarios, citas, rutas o caminos de traslado, rutinas personales. Se trata de reservar (guardar) la mayor cantidad de información posible de la que podría hacer uso un agresor en contra de nosotros o nosotras.

También se **oculta** información de la organización, planes de trabajo, medidas de protección, nuestros papeles. También podemos ocultar la información de nuestras computadoras **encriptándola**; no la podrán ver aunque nos la roben.

Se puede poner “tinieblas en los ojos” de los que nos amenazan para que no nos vean.



COMPARTIR



La **estrategia** de **compartir** puede figurarse como un conjunto de coronas: En la primera corona compartimos el riesgo con nuestras compañeras y compañeros de organización, con la gente más cercana y de confianza y con la población beneficiaria de nuestras luchas.

La siguiente corona es compartir el problema con organizaciones hermanas que estén trabajando en la misma línea que nosotros o que simplemente son vecinas y nos tenemos confianza. Se crean redes de organizaciones a nivel regional o nacional para trabajar mejor para ser más fuertes.

La siguiente corona es la internacional. Se envían alertas a otras organizaciones a nivel internacional, porque estas tienen la capacidad de presionar a los gobiernos. En tiempos de guerra y de negociación, estas redes internacionales salvaron la vida a muchas lideresas y líderes sociales.

El nivel internacional también comparte el riesgo mediante organizaciones internacionales de **acompañamiento** a personas defensoras de derechos humanos en riesgo. Estas organizaciones se colocan junto a las defensoras y defensores, acompañándoles en su vida diaria. Al mismo tiempo realizan un trabajo de **cabildeo** (negociación con instituciones del Estado) para que su presencia sirva para evitar ataques.

POSPONER

Dejar de hacer lo que nos trae problemas y esperar un mejor momento para empezar de nuevo. **Posponer**, significa en este caso “dejar para después lo que te pone en demasiado peligro hoy”.

Si vemos que un trabajo que estamos haciendo nos pone en peligro porque afecta mucho a algún actor poderoso, **posponemos** ese trabajo, pero seguimos haciendo otras acciones que no nos traigan tantos problemas. Eso no quiere decir que abandonemos nuestro objetivo, si no que lo tenemos presente, solo que ya no hacemos lo que veníamos haciendo, esperando que tengamos la oportunidad de volver a trabajar en esto más adelante.



Los sueños, el instinto, las visiones nos ayudan a prever un peligro y posponer las acciones para un mejor momento.

Práctica:

Esta práctica nos sirve para reflexionar en grupo acerca del bienestar psicosocial y los cuidados en las estrategias de protección de la organización, a partir de la lectura de las siguientes frases.

- Cuando crees con fuerza en lo que estás haciendo, te tornas más fuerte de lo que en realidad eres.

Mujer Defensora de Derechos Humanos (MDDH) anónima, Horizonti, Bosnia

- En una crisis, lo primero es tener la convicción de estar haciendo lo correcto.

Lway Aye Nang, Organización de Mujeres Paloung, Birmana/Tailandia

- Mis amigas son quienes me protegen. Eso es muy importante, tanto como contar con un espacio seguro en nuestra organización.

Zoe Gudovic, Queer Beograd, Serbia

- Nuestras estrategias de protección incluyen mantenernos unidas, trabajando como grupo y nunca solas.

MDDH anónima, Liga de Mujeres Desplazadas, Colombia

- Nos integramos a la Minga y a otras redes para superar la falta de visibilidad de nuestra lucha: esa es una forma de protegernos.

MDDH anónima, Puerto Asís, Colombia

- ¿Cómo manejas el estrés de tu trabajo? En primer lugar, utilizo la música; luego, me encanta bailar. Estas son dos formas de decirles a los mercaderes de la muerte que la esencia de la dignidad es la felicidad.

MDDH anónima, Colombia

- Las comunidades indígenas están mejor organizadas, por eso su medicina tradicional funciona como protección. Ellas también trabajan con otras líderes campesinas y las ayudan con medicinas alternativas que funcionan como protección espiritual.

MDDH anónima, Puerto Asís, Colombia

- El mensaje era mostrar que no nos íbamos a someter ni a sentir intimidadas y que íbamos a continuar con nuestro trabajo. Es necesario oponerle a toda la mala energía del odio y la violencia la buena energía de la amistad, la solidaridad, el amor y la espiritualidad.

Sandra Morán, Sector de Mujeres, Guatemala

- Las MDDH no tenemos apoyo de las autoridades estatales ni de las comunidades, sólo de la red de organizaciones. Hay un sentimiento de solidaridad entre nosotras: si alguna está en peligro, sabe que las otras se van a movilizar y a ofrecerle su apoyo.

Jennine Mukanirau, República Democrática del Congo

Evaluación de percepción y seguridad

Práctica:

Este ejercicio nos sirve para evaluar cómo la percepción de otros actores influye en nuestra seguridad.

Primero, cada persona participante escribe en una tarjeta una frase corta y concreta en respuesta a la pregunta ¿ Quiénes somos ? (como organización, plataforma...)

Posteriormente, las leemos en voz alta. Seguidamente vamos a evaluar cómo somos percibidas/dos por otros actores, ya que de esa visión puede depender nuestra seguridad. Importante ver lo positivo y lo negativo, y también ver las fisuras dentro de cada uno de los diferentes actores sociales (ya que hay diferentes percepciones). Podemos hacer un cuadro con un papelógrafo poniendo diferentes actores, como en este ejemplo:

Organizaciones sociales	Fuerza pública	Grupos antiderechos	Alcaldías

En lluvia de ideas ir escribiendo cómo nos perciben y podemos ir resaltando con un color qué actores son nuestras alianzas y qué actores son agresores. Luego hacer una plenaria que podemos guiar con estas preguntas:

- ¿Cuándo estas percepciones de afuera pueden aumentar nuestro riesgo?
- ¿Cuándo estas percepciones de afuera pueden aumentar nuestra protección?

Este ejercicio nos puede dar pistas para construir “nuestra carta de presentación” y saber en qué escenario estamos para hacerlo. Por lo que posteriormente podemos construir nuestros discursos internos respondiendo al quiénes somos y también los discursos públicos dependiendo del actor con el cual interlocutamos.

Podemos hacer un siguiente paso en este ejercicio: diseñar acciones para aumentar o fortalecer nuestras alianzas y tener más apoyo, para incidir en los actores que son susceptibles de atacarnos por nuestra labor.

Analizar una amenaza declarada

Los tres objetivos principales a la hora de analizar una amenaza son:

- Recabar el máximo de información posible sobre el objetivo y el origen de la amenaza (ambos estarán vinculados con el impacto de nuestro trabajo).
- Llegar a una conclusión razonable en cuanto a si creemos que la amenaza va a llevarse a cabo o no.
- Decidir qué hacer.

PASO 1

Recoger todos los hechos

- Origen de la amenaza
- Medio de expresión y tipo de amenaza
- Contexto: ¿Había / hay riesgos específicos ahora? ¿por qué?

PASO 2

Destacar patrones

- Establecer si hay factores comunes a las amenazas y tendencias en las amenazas, si han bajado o aumentado en intensidad, qué medios se han usado repetidamente, frecuencia, etc. Circunstancias comunes a varias amenazas y/o incidentes de seguridad de otras ONG.
- Medios utilizados para amenazar, el momento en que las amenazas aparecen, los símbolos, el contenido del mensaje, violencias específicas basadas en normas de género, etc.

PASO 3

Determinar el objetivo ¿por qué?

- En vista de que la amenaza suele tener un claro propósito relacionado con el impacto del trabajo, es posible que analizando ese impacto se pueda establecer qué pretende conseguirse con la amenaza.

PASO 4

Determinar la fuente ¿quién/quienes estaría/an detrás?

- De la manera más específica posible, identificar autor intelectual y material y sus posibles intereses.

PASO 5

Evaluar la posibilidad de ataque

- Evaluar el nivel de amenaza según el origen, el objetivo, el blanco expuesto.
- Análisis de riesgos de la organización para determinar si hay vulnerabilidades específicas al contexto de la amenaza que pueden aumentar su probabilidad e impacto.

Práctica:

Esta práctica nos sirve para aplicar la metodología de análisis de amenazas mediante diferentes casos.

Trabajar los siguientes casos de amenaza, realizando de cada uno los pasos de análisis (identificar hechos, patrones, objetivo, fuente y conclusión).

En la parte posterior de esta ficha encontrarán el resultado del ejercicio.

→ CASO 1: AMENAZA CONTRA UNA DEFENSORA EN ÁREAS RURALES

Una defensora, con amplia experiencia organizacional, se muda con su familia a un área rural. Después de unos meses, empieza a ayudar a sus vecinos a fortalecer la organización interna de la comunidad en su lucha por defender la tierra. La comunidad está en disputa con un ganadero que quiere ocupar sus tierras. Unas semanas después, un alto oficial de policía se encuentra al esposo de la mujer y le advierte: *“Si no puedes hacer que tu mujer se quede en casa, asegúrate de controlarla”*. Unos días más tarde, la activista encuentra una invitación para su propio funeral escrita a mano y pegada en la puerta de su casa. Poco tiempo después, al volver a casa con su esposo, se encuentran la puerta abierta y los muebles rotos. Cuando se levantan a la mañana siguiente se dan cuenta que sacrificaron a todos sus pollos y que alguien dejó una nota escrita a mano, que dice lo siguiente: *“Deberían abandonar su casa después de leer esta nota. Ni se preocupen por armar un escándalo con sus amigos de la capital. Si no deciden irse, acabarán como los pollos. Firma: El Ejército del Pueblo. Dios, Orden, Patria”*.

→ CASO 2: AMENAZA DIRIGIDA A UN MIEMBRO DE LA FAMILIA DE UN DDH

Dos DDH van a un pueblo a hacer una de sus visitas mensuales regulares para recopilar información sobre violaciones de derechos humanos. Generalmente las personas víctimas de desplazamiento forzado interno bajan de su campamento para reunirse con los DDH en una fecha acordada previamente. Estas visitas normalmente duran unos tres días. Durante el primer día de la visita, una de las personas desplazadas les dice a los DDH *“la gente ha estado haciendo preguntas sobre ustedes”*. Sin embargo, los DDH deciden seguir con su trabajo. Uno de los dos recibe en su celular una llamada de su hija pequeña, Lila. La niña está muy preocupada pues recibió una llamada anónima en la que le decían que habían envenenado a su papá. En ese mismo momento, una persona desplazada se acerca a los DDH y les da una nota que dice: *“08.30: Lila en la escuela; 13.00: Lila en la casa; 15.00: Lila voleibol; 17.00: Lila????”*

CASO 1

→ **Hechos:** la activista se muda a una zona rural con su familia y ayuda a las personas a defender sus tierras; ¿el oficial de la policía le está dando a su marido un consejo no solicitado, o lo está amenazando?; la primera amenaza (invitación a su propio funeral); irrupción en la casa de la mujer, pollos sacrificados; bienes destruidos y amenaza de muerte. Note el patrón cultural machista de referirse al marido para “controlar su mujer”.

→ **Patrones:** existe un claro incremento en la intensidad de las amenazas en este caso, van de acciones verbales a acciones físicas que pueden exponer a la defensora a ataques por parte del perpetrador. Note también el uso de símbolos y referencia a la muerte, que se supone atemorizan a la víctima y acompañan el incremento de intensidad de la amenaza.

→ **Objetivo:** que la mujer abandone sus actividades y se vaya de esa zona.

→ **Fuente:** en este caso, es posible identificar a varios autores, ya sean sicarios vinculados a los ganaderos, los mismos ganaderos, o funcionarios del estado que quieren utilizar las tierras. A pesar de que tal vez no quede claro quién está detrás de estas amenazas, los perpetradores han demostrado su clara capacidad de actuación. Note que no es posible saber de manera segura si el oficial de la policía está amenazando al esposo de la mujer o si le está haciendo un favor al advertirle del riesgo. En una sociedad sexista, puede simplemente tratarse de una advertencia de que las actividades de su mujer podrían causarle problemas, ya sea porque el policía escuchó algo al respecto o porque está vinculado con los autores de las amenazas. Es sumamente ambiguo, y por eso es tan importante asumir que las cosas son como se ven a primera vista.

→ **Conclusión:** la amenaza es real y los pasos siguientes seguramente serán daños físicos contra la defensora o su familia.

CASO 2

→ **Hechos:** los DDH recopilan información sobre violaciones de derechos humanos; las personas desplazadas les dicen a los DDH que “la gente ha estado haciendo preguntas sobre ellos”; la llamada de Lila (la hija) asustada después de haber recibido malas noticias sobre su padre; el DDH (el padre) recibe una nota (con información sobre la rutina de su hija).

→ **Patrones:** parecería que han estado siguiendo los movimientos de los DDH y sus familias durante un tiempo, tanto en el pueblo, cerca del campamento, y en casa. Tanto Lila como los DDH han recibido el mismo tipo de mensaje.

→ **Objetivo:** que los DDH dejen de recopilar información sobre las violaciones de derechos humanos relacionadas con las personas desplazadas.

→ **Fuente:** la fuente está relacionada obviamente con personas cuyos intereses se ven afectados por las actividades de los DDH. Con la información disponible, es difícil saber de quién(es) se trata realmente. Podrían ser miembros de las milicias involucradas en las violaciones de derechos humanos. Han mostrado cierta capacidad para actuar y voluntad de hacerlo (han logrado averiguar dónde viven los DDH, sus números de teléfono y su paradero) además parecen saber cómo asegurar que los DDH reciban sus mensajes.

→ **Conclusión:** esta amenaza puede ser considerada una advertencia; habrá que actuar para reducir las vulnerabilidades y aumentar las capacidades.

Plan de emergencia

Acuerdos sobre plan de emergencia

DEFINICIÓN DE UNA EMERGENCIA

o criterios para determinar cuándo nos encontramos en emergencia.

Ejemplos de emergencias:

Contactos de emergencia

Contactos:

Redacción y actualización
¿Quién?

Plazo de actualización

¿Quién debe tenerlos?
¿Cuándo?

Marco general de actuación

Pasos a seguir:

Primer contacto a comunicarse
(nombre y celular)

Documentación de los hechos
(responsable y medios)

Análisis y toma de
decisiones

Contactos con red de apoyo,
autoridades, medios de
comunicación, abogada/do etc.

Apoyo psicosocial

Evaluación de los resultados /
Memoria

Reacción ante incidentes de seguridad

De manera sencilla, un incidente de seguridad puede definirse como: cualquier hecho o acontecimiento que pensamos podría afectar a nuestra seguridad personal u organizativa.

Paso 1: Informar del incidente

- ¿Qué está pasando/ha pasado? (hay que centrarse en los hechos)
- ¿Dónde y cuándo ocurrió?
- ¿Quién(es) estaba(n) allí? (si puede determinarse)
- ¿Se produjo algún daño a las personas o a la propiedad?

Paso 2: Decidir cuándo reaccionar. Existen tres posibilidades:

- Es necesario reaccionar de inmediato para asistir a la gente herida o para detener un ataque.
- Es necesario reaccionar rápidamente (en las próximas horas o días) para evitar que se produzcan nuevos incidentes de seguridad posibles (el incidente ya pasó).
- Es necesario sólo una acción de seguimiento (dentro de varios días, semanas o incluso meses) si la situación se ha estabilizado, puede que ya no sea necesaria una reacción inmediata o rápida. No obstante, cualquier incidente de seguridad que requiera una reacción inmediata o rápida debe recibir un seguimiento para que podamos restablecer o revisar el entorno donde trabajamos.

Paso 3: Decidir cómo reaccionar y cuáles son los objetivos.

- Si la reacción tiene que ser inmediata, los objetivos son claros: asistir a las personas heridas y/o impedir otro ataque.
- Si la reacción tiene que ser rápida, los objetivos serán determinados por la persona a cargo o el equipo de crisis (o similares) y se centrarán en restablecer la seguridad necesaria de quienes han vivido el incidente. Las acciones/reacciones que vengan después seguirán los canales normales de toma de decisiones de la organización, y tendrán el objetivo de restaurar externamente un entorno de trabajo seguro, y también de restablecer los procedimientos internos de la organización y mejorar posteriores reacciones a los incidentes de seguridad.

Cualquier reacción deberá tener en cuenta también la seguridad y la protección de otras personas u organizaciones o instituciones con las que mantenemos una relación de trabajo.

Hay que determinar los objetivos antes de actuar.

Actuar con prontitud es importante, pero saber por qué se está actuando es más importante.

Si se determina primero lo que se desea conseguir (los objetivos), entonces se comprenderá mejor cómo conseguirlo.

Formato para el registro de incidentes de seguridad

I. Datos sobre la Elaboración del Reporte				
Fecha:	Elaborado por:			Fuentes:
II. Datos sobre el Incidente				
Fecha	Hora	Ubicación detallada		
		Departamento:		
		Municipio:		
		Vereda:		
		Dirección:		
Identifique si el lugar constituye alguna referencia especial (<i>sede de, casa de..., granja de...,</i>)				
III. Descripción del Incidente				
a. DESCRIPCIÓN DE HECHO(S) (¿Qué, cuándo, dónde, cómo, quiénes, con quiénes más presente, etc... ¿Ropa? ¿Carro? ¿Placa?)				
b. Describa el contexto o las circunstancias inmediatas que rodearon el incidente				

c. DESCRIPCIÓN DE PRESUNTO(S) RESPONSABLE(S) y motivación probable	
d. ANÁLISIS DEL IMPACTO (a las víctimas directas, familia, organización)	
V. Acciones Realizadas	
ORGANIZACIONAL	REDES e INCIDENCIA
AUTOPROTECCIÓN	PSICOSOCIAL
SEGUIMIENTO - 1 MES	
SEGUIMIENTO – [fecha]	
FECHA CIERRE	
RESULTADOS /Evaluación	

Rueda de la seguridad

Práctica:

La rueda de la seguridad nos sirve para examinar la forma en la que se maneja la seguridad en la organización.

Para que una rueda gire correctamente, ésta debe ser redonda, pero ¿Qué ocurre si tiene unos radios más largos que otros? Generalmente, cuando hablamos del manejo de la seguridad de una organización, la rueda de la protección no es perfecta: tiene unas partes más desarrolladas que otras.

La rueda de la seguridad tiene 8 radios y la actividad consiste en mirar qué tan desarrollados están cada uno de los radios para así poder ver qué actuaciones tenemos que priorizar. A continuación encuentran la rueda con la explicación de cada uno de los radios,. Las líneas van del centro hacia a fuera, ilustrando lo desarrollado que está cada eje.

Podemos utilizar el modelo de rueda de la página de respaldo para examinar nuestro manejo de la seguridad. Se pueden identificar a la vez, los problemas de cada componente de la rueda y las ideas para solucionarlos.

□ **Experiencia práctica:** Conocimiento práctico de la seguridad y la protección. Tu punto de partida y tus objetivos.

□ **Formación:** Puedes obtener formación en seguridad con un cursillo o por iniciativa propia durante tu trabajo diario.

□ **Consciencia y actitud de cara a la seguridad:** Se refiere a si las personas y la organización en su totalidad consideran la protección y la seguridad como una necesidad y si están dispuestos a trabajar para garantizarlas.

□ **Planificación:** Capacidad de planificación en seguridad en el trabajo. Planificación para la protección.

Asignación de responsabilidades:

¿Quién es responsable de qué aspectos de la seguridad y la protección? ¿Y en caso de emergencia?

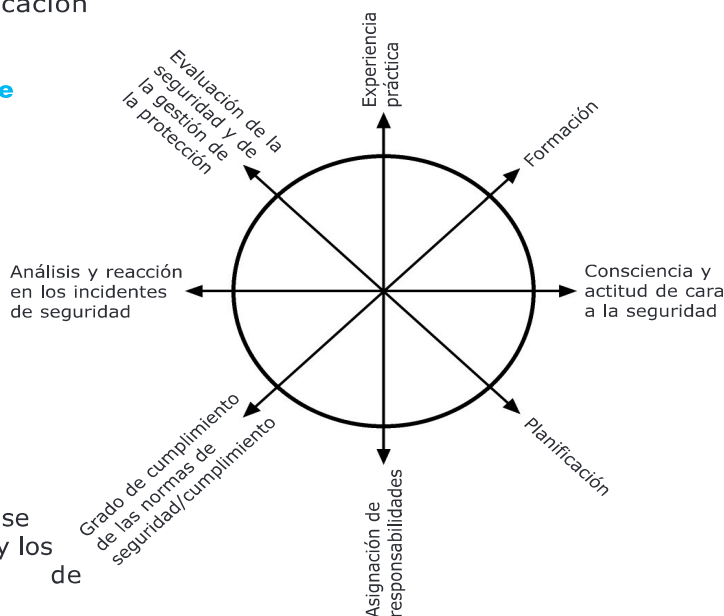
Grado de cumplimiento de las normas de seguridad / cumplimiento:

¿En qué medida se cumplen las normas y los procedimientos de seguridad?

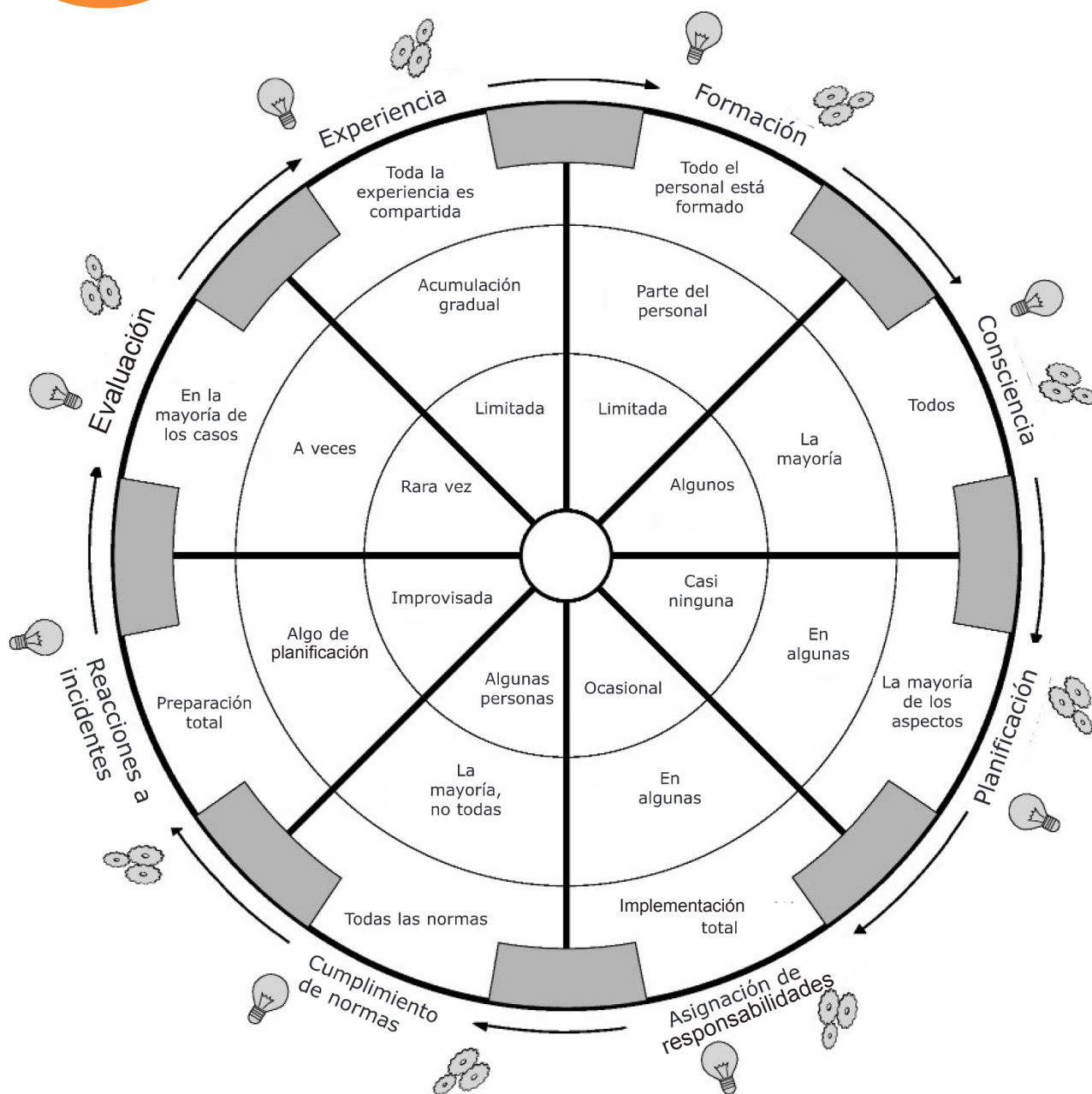
Análisis y reacción en los incidentes de seguridad:

¿En qué medida están siendo analizados los incidentes de seguridad? ¿Está la organización respondiendo correctamente?

□ **Evaluación de la seguridad y de la gestión de la protección:** La evaluación de la seguridad en tu trabajo diario, así como la de tus reacciones a los incidentes de seguridad, aportarán un mayor conocimiento y experiencia a las personas y organizaciones.



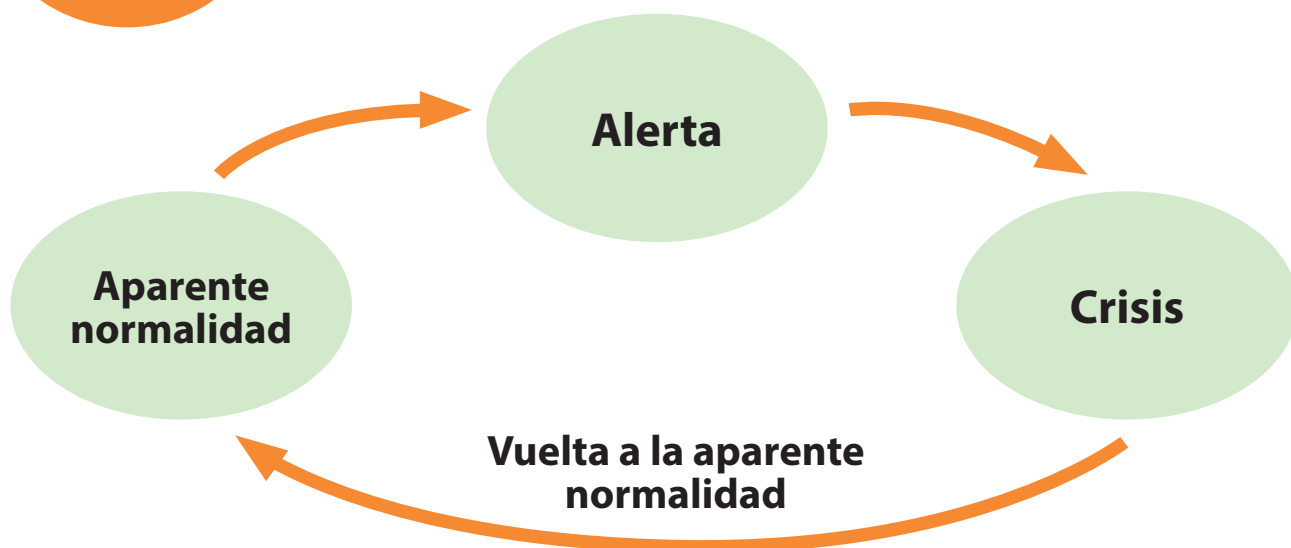
Rueda de la seguridad



Fuente: Nuevo Manual de Protección para los Defensores de Derechos Humanos, Protection International, 2009.

Fases del peligro

Ante una situación que amenaza nuestra integridad, pueden distinguirse tres momentos:



Fase aparente normalidad: Es la etapa en la que nos movemos habitualmente, le llamamos de esta manera porque aunque no se presenta un evento concreto que altere la seguridad, la situación del contexto nunca está libre de riesgos mientras existan actores armados. Y en este contexto, el propio trabajo de la organización implica un riesgo. Es la etapa a la que debemos aspirar y aprovechar esa “normalidad” para prepararnos para las otras fases. Muchas de las acciones que se realizan en postcrisis, es decir, en vuelta a la normalidad forman parte de esta fase.

Fase de alerta: Hay indicios que implican que algo puede ocurrir, se presentan mediante incidentes “menores” que pueden parecer aislados. En esta fase tenemos que indagar, analizar y afrontar esos indicios, para prevenir la fase de crisis.

Fase de crisis: Sucede cuando se presentan hechos que han afectado de alguna manera la integridad de las personas del proceso colectivo o a personas cercanas. En este momento, hay que actuar de la forma más adecuada para que la crisis no se amplíe y para que la respuesta genere un costo político suficientemente alto para que no se repita.

Las fases no pueden medirse con exactitud y se puede pasar rápidamente de una a otra, la manera de establecer cuándo estamos en cada fase es el análisis del contexto. En cada fase vamos a plantear acciones en autoprotección y cuidado emocional.

FASES DE PELIGRO	
APARENTE NORMALIDAD	
1) Cotidianidad sin antecedentes de crisis	
Autoprotección	Cuidado emocional
Formación	Trabajar cohesión grupal, distensión y confianza
Análisis de contexto y de riesgo	Espacios de distensión en el grupo
Construcción de estrategias y elaboración de protocolos para otras fases	Cuidado de espacios personales y familiares
Construcción y fortalecimiento de la red de apoyo	Fortalecer el sentido del trabajo
APARENTE NORMALIDAD	
2) Vuelta a la calma tras una crisis	
Autoprotección	Cuidado emocional
Evaluar las actuaciones	Recuperar las rutinas
Ajustar protocolos	Análisis de lo ocurrido en las crisis. ¿Qué nos ha ayudado a resistir? ¿Qué cambiaríamos?
Retomar el trabajo político	Dar sentido a la experiencia
	Seguir atentos a los más afectados: procesos de duelo, superar condición de víctima, secuelas psicosomáticas o síntomas traumáticos
	Reconstrucción de memoria y dignificación de las víctimas
ALERTA	
Autoprotección	Cuidado emocional
Análisis de coyuntura específica	Manejo de rumores
Poner en marcha protocolos preventivos	Manejo del miedo
Avisar a nuestra red de apoyo	Manejo del estrés individual y colectivo
CRISIS	
Autoprotección	Cuidado emocional
Poner en marcha protocolos reactivos	Buscar un espacio como grupo para hablar y compartir lo que hemos vivido
Mantener una comunicación fluida con el equipo	Cuidar la alimentación y el sueño
Coordinación, organización y actuación como grupo	Evitar estar dándole vueltas al problema, en especial en la noche
Buscar la estabilización y el regreso a la aparente normalidad	Con las personas afectadas: acompañarlas, normalizar sus reacciones, respetar su proceso, mensajes tranquilizadores ante la culpa, escucha comprometida, no sobreproteger, tareas sencillas

Seguridad en nuestras comunicaciones

Práctica:

En la mitad de una hojita de papel escribamos aquellas actividades que estamos realizando en este momento relacionadas con nuestro trabajo como defensores/as.

En la otra mitad de nuestra hojita escribamos aquellas actividades relacionadas con nuestra vida privada y nuestras relaciones con seres queridos.

A la par de cada una de las actividades de trabajo revisemos cuales de estas necesitan medios de comunicación (llamadas, correos, apps...) para poder ser desarrolladas.

Una vez identificadas pensemos cómo las desarrollamos y compartamos en el grupo si así lo deseamos.

En otra hojita de papel hagamos un listado de los dispositivos que en este momento estamos utilizando para comunicarnos y realizar nuestro trabajo. Una vez que hemos listado nuestros dispositivos tratemos de realizar un listado de cosas/archivos o información que tenemos en estos. Respondámonos:

¿De toda la información que hemos listado, cuál podría ser de interés o estar en riesgo?

¿Por qué creemos que esta en riesgo?

¿Qué podemos hacer para reducir estos riesgos?

¿Por qué asegurar la información y comunicación en nuestras organizaciones y redes?

Esta información delicada puede contener:

- Quiénes trabajan o colaboran con la organización / red.
- Datos de personas con las que trabajamos.
- Datos de otras organizaciones y redes.
- Documentación de casos estratégicos y denuncias.
- Datos de víctimas de violencia y violación de derechos humanos.
- Documentos importantes como: decisiones de asamblea, estrategias de incidencia, lecturas de contexto, diagnósticos, etc.
- Información sobre estados financieros, bancos, contabilidad, etc.

¿A qué riesgos nos enfrentamos en cuanto a la seguridad de la información y comunicación utilizando las TIC?

- Interceptación / espionaje de las comunicaciones (correo electrónico, chat, celulares y otros).
- Robo y venta de datos de compañías privadas.
- Robos y/o pérdidas de equipos y dispositivos (USB, discos duros externos, cámaras, etc).
- Allanamientos ilegales donde se llevan el equipo de cómputo y otros dispositivos de almacenamiento de información.
- Amenazas como: desprestigio, acoso, amenazas escritas, suplantación de la identidad, difamación y manipulación de la información.

10 TIP's de seguridad digital para líderes sociales



Protegemos nuestros celulares. Nuestros celulares tienen clave o patrón de acceso. Además, hacemos copias de seguridad con regularidad.

Más seguro: Si nuestros celulares lo permiten, ciframos sus contenidos.



Nos aseguramos de no dejar información en los computadores de terceros. Cuando nos conectamos desde un café Internet, un espacio público o el computador de otra persona, usamos siempre el modo de navegación incógnita y recordamos borrar los documentos descargados.

Más seguro: Preferimos usar Firefox.



Nos comunicamos con herramientas seguras y ni siquiera las chuzadas nos escuchan. Preferimos usar aplicaciones de mensajería que cifran las comunicaciones (ej. WhatsApp), que hacer una llamada telefónica o enviar un SMS.

Más seguro: Usamos las aplicaciones Signal o Wire, que son aún más seguras, y también les pedimos a nuestros contactos que lo hagan.



Nuestra navegación en internet es segura. Revisamos la configuración de seguridad del navegador para deshabilitar rastreo y cookies de terceros, y borrar el historial. Además, mantenemos nuestro navegador actualizado.

Más seguro: Usamos una red virtual privada (VPN) o el navegador TOR [1] cuando queremos proteger nuestra identidad digital.



Tenemos copias de respaldo de nuestra información digital. Con regularidad respaldamos la información que tenemos en computadores, celulares y en la nube.

Más seguro: Mantenemos más de una copia de respaldo y/o ciframos las copias de respaldo.

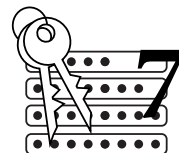
Cuidamos lo que publicamos en internet. Protegemos nuestra privacidad y la de otras personas en internet evitando publicar fotos, información personal (números de identificación, teléfonos, direcciones, etc.) y ubicación. Además, tenemos cuidado al momento de decidir si etiquetamos fotos y mensajes.

Más seguro: Establecemos con cuidado quienes pueden ver o no cada publicación.



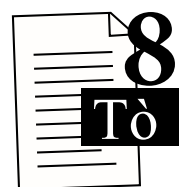
Cuidamos nuestras contraseñas. Creamos contraseñas complejas, largas y diferentes para cada cuenta. Las cambiamos de vez en cuando, sobre todo, cuando sospechamos que pueden estar comprometidas (ej. si las usamos en un café internet).

Más seguro: Usamos un gestor de contraseñas como KeePass [2].



Protegemos la información sensible. Los archivos con información sensible los protegemos con contraseñas de acceso.

Más seguro: Ciframos nuestros archivos sensibles con programas especializados como 7-Zip o Veracrypt. [3]



Protegemos nuestras cuentas en Facebook y otras redes sociales. Usamos contraseñas seguras en nuestras cuentas. Para el fanpage de Facebook asignamos los roles (administrador, editor, moderador, etc.) y permisos con cuidado.

Más seguro: Utilizamos la autenticación de dos pasos.



Tenemos una vida digital saludable y segura. Nos cuidamos en Internet y en el mundo físico. Actualizamos las versiones de los programas que usamos en todos nuestros dispositivos, y revisamos con regularidad sus configuraciones de seguridad y privacidad.

Más seguro: Limpiamos nuestros equipos eliminando programas, aplicaciones, archivos e información no necesarios.



[1] <https://www.torproject.org/projects/torbrowser.html>

[2] <https://keepass.info/>

[3] <https://www.7-zip.org/>
<https://www.veracrypt.fr/en/Home.html>