



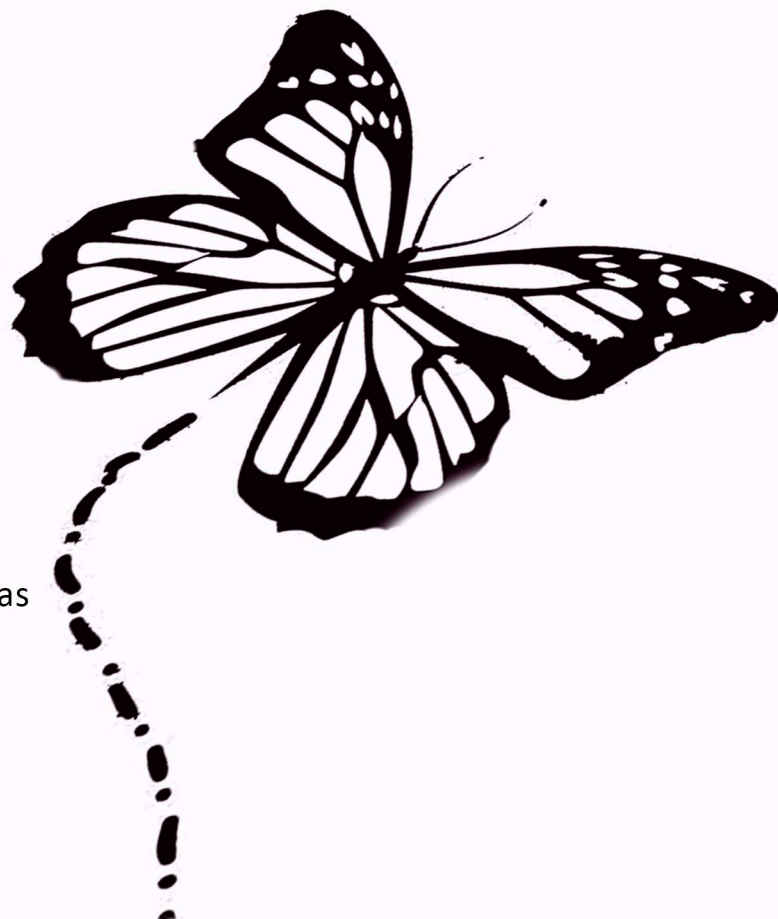
***Herramientas básicas para la  
protección integral de las  
mujeres defensoras de  
derechos humanos en  
Oaxaca***

# ***Herramientas básicas para la Protección Integral de las Defensoras de derechos humanos en Oaxaca***

Coordinación  
Emilie De Wolf  
Yesica Sánchez Maya

Diseño  
Nayely Ruiz López

Redacción  
Ana María Hernández Cárdenas  
Emilie De Wolf  
Loreto Bravo  
Yesica Sánchez Maya



Esta publicación fue posible gracias al financiamiento de Pan para el Mundo y la Delegación de la Unión Europea en México. Los contenidos, sin embargo, no necesariamente representan la posición de estas instituciones.

Está permitido compartir, copiar y redistribuir los contenidos siempre que se cite la fuente y sea sin fines de lucro.



***Herramientas básicas para la  
protección integral de las  
mujeres defensoras de  
derechos humanos en  
Oaxaca***



## **ÍNDICE**

**I EL CONCEPTO DE PROTECCIÓN INTEGRAL  
PARA MUJERES DEFENSORAS DE DECHOS HU-  
MANOS**

**II HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO DE  
LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS**

**III HERRAMIENTAS PARA LA SEGURIDAD DIGITAL  
DE LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS**

**IV. HERRAMIENTAS PARA LA SEGURIDAD FÍSICA  
Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE LAS DEFENSO-  
RAS DE DERECHOS HUMANOS**

# I. EL CONCEPTO DE PROTECCIÓN INTEGRAL PARA MUJERES DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS



La reflexión sobre seguridad y protección ha ido complejizándose, incluyendo no solamente la visión tradicional de acciones y estrategias encaminadas a garantizar la integridad física sino también diversos aspectos que impactan en el bienestar, la seguridad física y emocional de las personas defensoras, centrando las estrategias de protección en la persona pero también en los diversos ámbitos en los que participa como son su familia o su comunidad.

Desde la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (IM-Defensoras)<sup>8</sup>, sus participantes han aportado a la reflexión con enfoque feminista, conceptualizaciones específicas sobre el género y la protección, partiendo del reconocimiento de que los impactos y violencias que viven las defensoras de derechos humanos están estrechamente vinculadas con la discriminación de género.

El concepto de protección integral que ha ido desarrollando la IM- Defensoras parte de la búsqueda de estrategias complementarias que permitan a las defensoras desarrollar su labor en las mejores condiciones posibles, con el fin de garantizar la continuidad de su trabajo y de la defensa de los derechos humanos. En este sentido han desarrollado importantes reflexiones sobre la cultura del activismo y la necesidad de entender el autocuidado como una estrategia de protección y como un acto político.

La protección integral para defensoras de derechos humanos se ha hecho necesaria frente al contexto de alto riesgo en el que desarrollan su labor. Aunado a ello, los contextos y condiciones en los que las defensoras de derechos humanos realizan su labor son altamente adversos; la diversidad de agresores, la impunidad, la permisibilidad, así como la ausencia de recursos financieros y sobrecarga de trabajo constituyen algunos elementos que afectan también la seguridad de las personas defensoras de derechos humanos.

En los últimos años, frente al desarrollo tecnológico desenfrenado y a la intensificación de la vigilancia y de las amenazas digitales, el ámbito de la seguridad digital y de protección de las comunicaciones e informaciones ha ido creciendo y colocándose como una de las estrategias fundamentales para la protección integral.

Las diversas estrategias interdependientes sólo cobran sentido cuando se articulan. Es entonces el conjunto de acciones a favor de la integridad física, del autocuidado, bienestar y salud mental y de la seguridad digital, entre otras, que permiten construir la protección integral para defensoras de derechos humanos

De ahí que las medidas a implementar para generar una protección integral deben apuntar a la creación de un contexto y ambiente propicio para que cada defensoras pueda llevar a cabo su labor, con las garantías que el derecho internacional les ha reconocido y que el Estado debe cumplir; las condiciones tienen que garantizarse tanto en el ámbito público como en el privado, el comunitario y el social.

<sup>8</sup> La IM-Defensoras está impulsada por las organizaciones Asociadas por lo Justo (JASS), Asociación por los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (AWID), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.(ConsorcioOaxaca), LaColectivaFeministaparaelDesarrolloLocaldeElSalvador,FondoCentroamericano de Mujeres (FCAM) y Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos, Guatemala (UDEFEQUA).

## II. HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO DE LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS



Las activistas y defensoras de derechos humanos en Oaxaca vivimos y ejercemos nuestra labor en contextos de violencia estructural y patriarcal que implica enfrentar cotidianamente un alto riesgo para nuestra seguridad, bienestar y en ocasiones hasta nuestra vida. Esta realidad nos impone una dinámica colectiva extenuante, elevados niveles de estrés y afectaciones para nuestra salud física, mental, emocional, energética y espiritual.

Atender y contrarrestar las afectaciones, manejar y descargar las emociones sin reprimirlas ni dañarnos, sanar las heridas y prevenir desgastes, forma parte de la protección integral de las defensoras y activistas. A nivel individual y colectivo es necesario generar hábitos de cuidado y autocuidado así como acuerdos dentro de nuestras organizaciones que nos permitan sentirnos acompañadas, protegidas, escuchadas y saludables.

Los ejercicios que a continuación se presentan están enfocados a aliviar y manejar los males, equilibrar las energías y apoyarnos entre las compañeras cuando hay fuertes estados de tensión, enojo, tristeza o impotencia. Se pueden realizar en cualquier momento y espacio y no toman tanto tiempo. Se trata pues de darnos un espacio dentro de la vida cotidiana de nuestro trabajo o en casa para conectar con nuestros cuerpos, escuchar las señales y necesidades que tenemos y acompañarnos entre todas.

Practicar el cuidado entre las defensoras y generar hábitos de autocuidado fortalece y hace más sostenibles las luchas y movimientos en los que participamos y más gozosa nuestra labor.

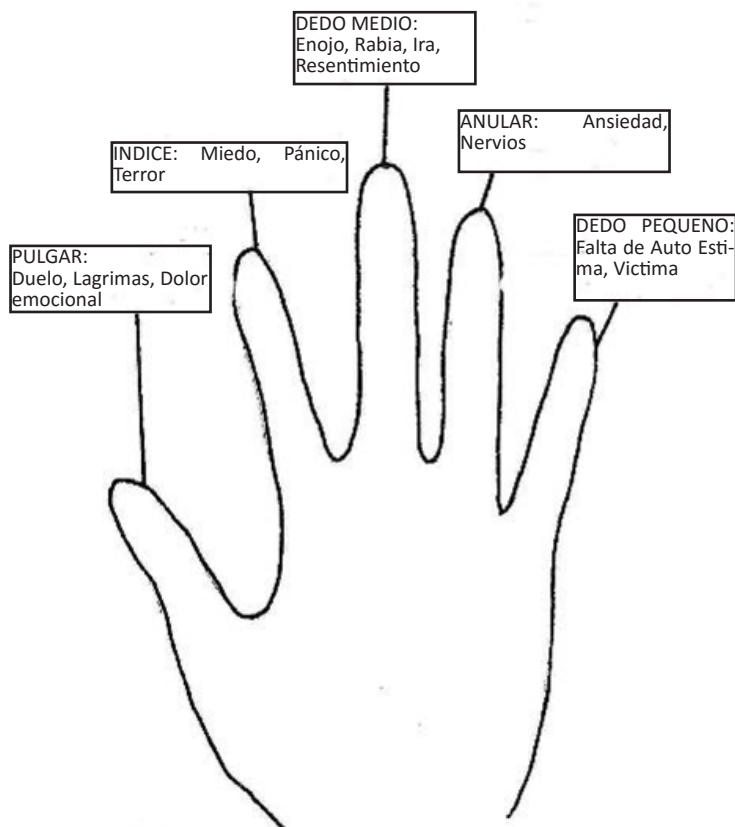
### A) DEDOS PARA DESCARGAR EMOCIONES FUERTES<sup>8</sup>

Unos de los efectos del estrés traumático es la experiencia de las emociones fuertes. Durante la reacción de “lucha-huida” frente a un peligro o crisis, hay emociones y sensaciones que laten en todo el cuerpo – miedo, cólera, ira, ansiedad, etc. – Las emociones pueden imaginarse como ondas de energía que pasan a través de la mente-espíritu-cuerpo. Las emociones de acuerdo a Daniel Goleman (1994), en *Inteligencia Emocional*, son “impulsos para actuar, los planes instantáneos para manejar la vida que la evolución nos instaló”.

Tenemos en común con otros animales el impulsos para actuar o reaccionar en diferentes situaciones. Con los altos poderes de la mente, también tenemos la capacidad de negar nuestros sentimientos y reprimirlos, con lo que la energía queda en el cuerpo-espíritu-mente y puede manifestarse luego como migraña, desorden estomacal, quijada apretada, hombros tensos o un comportamiento pasivo-agresivo.

---

<sup>8</sup>Adaptado de ‘Manual de Autocuidado’ por Movimiento de Mujeres Por la Paz “Visitación Padilla”, España, 2007



La teoría tras la practica es que a través de cada dedo corre un canal de energía que está conectado con los órganos del cuerpo. Al agarrar cada dedo usted puede sacar y balancear el flujo de energía.

Cuando usted se abraza un dedo, usualmente en un minuto o dos sentirá pulsar la energía o una sensación de latido. Esto significa que la energía esta fluyendo y balanceándose y pronto la fuerte sensación o emoción pasa. Muchas de estas maneras de agarrarse los dedos se hacen natural e inconscientemente, le invitamos a que empiece a observar como se coge los dedos y manos en diferentes situaciones y como esto se relaciona con sus sensaciones y emociones

Usando las manos se puede descargar la emoción bloqueada, La emoción es como una ola que se mueve por el cuerpo. Cuando tratamos de parar o controlar esa ola, la emoción queda bloqueada en el cuerpo.

Para aliviar esa emoción sólo necesitamos sostener cada dedo correspondiente a la emoción.

### Instrucciones

Cuando sienta una emoción fuerte, abrazar el dedo con la otra mano y sostenerlo por 2-5 minutos hasta que el nivel de la emoción baje. Por cada dedo existe una conexión de la energía que corresponde a una emoción como los mostramos de la siguiente manera:

- **Pulgar:** es para las lagrimas, dolor y pena emocional. Agarrarse los dedos no impide las lagrimas o el dolor, pero permite que la energía se mueva hasta que la persona se calma. Agarre el pulgar, respire profundamente y exhale el dolor y la pena que siente. Agárrese el dedo hasta que sienta un pulsación de energía





- **Índice:** es para el miedo, es importante escuchar el miedo como una/o escucharía a un guía. El miedo puede decirnos muchas cosas sobre nuestro medio ambiente, nuestro bienestar físico y nuestro crecimiento. Es lo que hacemos con el miedo lo que es importante. Si tiene miedo, en vez de paralizarse, agarre su dedo índice para tomar una decisión sabia en la situación – huir, quedarse o reaccionar. Con el estrés traumático una persona puede sentir pánico continuamente en su cuerpo-mente-espíritu. Usar el dedo índice es una buena manera de aprender como trabajar con el miedo, en vez de ser una victima del miedo. Mientras se agarra el dedo índice, exhale y deje ir el miedo, e inhale coraje y fuerza de ser.

- **Medio:** es para la cólera y la rabia. La cólera es una emoción natural y normal en muchas situaciones, La furia puede dar como resultado la violencia hacia otras o hacia nosotras mismas. Actuar sin violencia significa que reconocemos la injusticia y la cólera en una situación y que escogimos actuar con justicia y paz. La ira reprimida o la negación de nuestras propias profundidades de furia, puede resultar en un comportamiento pasivo-agresivo o en muchos síntomas físicos en el cuerpo que incluyen artritis, úlceras, migrañas y nudos en los músculos de varias partes del cuerpo. Agárrese el dedo del miedo, exhale y deje ir toda la furia y la cólera, inhale misericordia, energía y pasión creativa en su ser.

- **Anular:** es para la ansiedad y el nerviosismo. Como mucha gente inconscientemente juega con sus anulares cuando está afligida y molesta por el constante ruido mental. El anular ayuda a descargar la innecesaria aflicción y ansiedad, guardando la energía para la acción. Respire profundamente y agarre su anular. Exhale, dejando ir todas la preocupaciones y ansiedad. Inhale con un profundo sentido de paz y seguridad en medio de los problemas de la vida, sabiendo que está respaldada y cuidada espiritualmente.

- **Meñique:** es para la autoestima cuando una se siente victima de las circunstancias. Sujetarse el meñique es una manera de controlar los sentimientos de indignidad y baja autoestima. Para dejar de sentirse como victima, es importante primero reconocer los que se consigue cuando uno se siente de esa manera – atención, lastima, la preocupación de las otras. Situarse en un estado de poder y autoestima da muchas recompensas y un verdadero sentido de aprecio ante los ojos de los demás. Agárrese el meñique, respire profundamente, exhale y deje ir la inseguridad y la falta de autoestima. Respire agradeciendo y apreciando el regalo de la vida.



## B) SOSTENER EL CUERPO PARA TRAUMA Y ANSIEDAD<sup>8</sup>

Esta técnica aporta paz y tranquilidad a las personas que atraviesan por una situación traumática y que manifiestan angustia, ansiedad, temor, tristeza, desaliento etc. A través de esta técnica se hace una conexión directa con la energía de la persona afectada, por lo tanto es necesario estar muy centradas, tranquilas y conscientes de que van a compartir amor, paz armonía y tranquilidad con la persona atendida.

Es necesario tomarse unos minutos de silencio para iniciar el proceso, sobre todo protegerse y dar mucha luz y amor a la persona que lo necesita. Con cada parte que tocará, respirar profundamente imaginando el flujo de luz y energía por el cuerpo, mente, espíritu, relajando a la persona y enviando mensajes de amor, armonía, fortaleza y paz.

### Instrucciones

- Sostener la frente y la base del cráneo, colocando las manos suavemente sin tocar la cabeza. Por 3 a 5 minutos.
- Sostener la coronilla con la punta de los dedos sobre la frente. Por 3 a 5 minutos.
- Sostener los hombros. Por 3 a 5 minutos.
- Sostener la parte sobre el esternón (pecho) y detrás del corazón (espalda). Por 3 a 5 minutos.



## C) DRENAR EL DOLOR

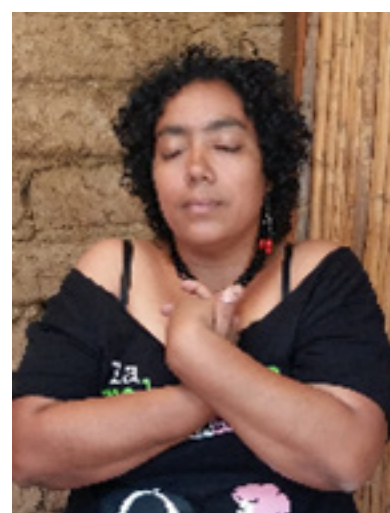
- Poner la mano izquierda sobre el pecho y apuntar la mano derecha hacia la madre tierra.
- Respirar profundo e imaginar el dolor entrando a la mano izquierda y saliendo por la mano derecha, fluyendo hacia la madre tierra.
- Hacerlo por varios minutos y sentir menos dolor en la parte del cuerpo afectado.
- Cambiar las manos. Levantar la mano derecha izquierda hacia el cielo e imaginar la energía y luz del cielo entrando por la mano. Poner la mano sobre el pecho.
- Imaginar la energía del cielo llenando el pecho, hacerlo por varios minutos y sentir el calor de la energía.
- Respirar profundamente llenando el cuerpo con luz y sensación.

## D) "SWITCHING" EL CAMPO DE ENERGÍA - PARA CENTRARSE O CORREGIR EL FLUJO DE ENERGÍA<sup>8</sup>

- Sentarse cómodamente y respirar profundo.
- Cruzar el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho
- Extender las manos hacia el frente. Hacer una vuelta con las manos con los pulgares dirigidos hacia la tierra.
- Cruzar la mano derecha sobre la mano izquierda. Entrelazar los dedos de las manos formando un puño.
- Con un puño de las manos tocar el centro del esternón.
- Cerrar los ojos, respirar profundo y relajar todo el cuerpo. Imaginar que se puede bajar hacia un lugar en el centro de su ser.

(Se puede imaginar un centro debajo del ombligo en el centro del abdomen. Para la gente de China este centro se llama el Dantien. Para la gente de India es la Hara.)

- Relajar la lengua adentro de la boca y con la punta de la lengua tocar detrás de los dientes superiores.
- Respirar profundo y dejar ir todo los pensamientos. Descansar en paz y silencio profundo por algunos minutos.
- Después de dos o tres minutos, relajar las manos encima de las piernas. Respirar profundo y despacio abrir los ojos.
- Estirar las manos y los brazos. Suavemente hacer golpecitos con los dedos sobre la cabeza para estimular su cabeza y su energía.



"Switching" es un ejercicio muy beneficioso para calmarse y centrarse; para usar antes de meditación para centrarse, para aliviar la depresión o ansiedad; y para enfocar la mente y el espíritu. Cuando se trabaja con individuos o grupos, la práctica puede ser usado para calmar a alguien antes de terapia o para enfocar la energía de niños o estudiantes después del descanso en la escuela, antes de un examen, o antes de empezar la clase.



## E) TÉCNICA PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL - EFT<sup>8</sup>

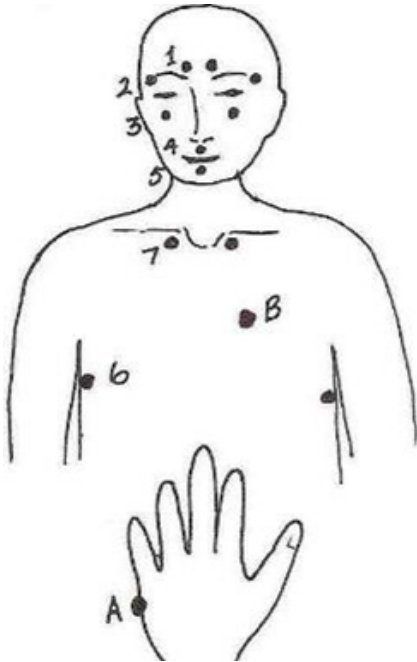
Las técnicas para la liberación emocional fueron desarrolladas por Gary Craig y Gary Flint. Son muy útiles para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, enojos, memorias traumáticas, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas de dolor, como el dolor de cabeza o dolor del cuerpo.



La técnica se basa en la teoría del campo de energía del cuerpo, mente y espíritu, junto a la teoría del meridiano de la medicina oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el recorrido de la energía en el cuerpo. Con golpecitos o acupresión en los puntos conectados con los canales o meridianos de energía pueden ayudar a desbloquear la energía congestionada y promover un recorrido fluido o sano de energía en el cuerpo y en el campo mental

### Practica de la técnica para liberar energía:

- Piense en un problema que pueda servir para medir su nivel de ansiedad:



Elija para trabajar un problema, una preocupación, una fobia, una ansiedad, una memoria traumática, o algún pensamiento negativo. Usando una escala de 0 a 10 mida el nivel de ansiedad que siente cuando piensa en el asunto. (0 = nada de ansiedad y 10 = máximo nivel de ansiedad). Si se le dificulta medir la ansiedad con esta escala numérica, use escala mas simple como por ejemplo: nada, poca, medio, mucha, o mucha – poca, o hasta arriba – hasta abajo.

- Dar de 7 o 9 golpecitos a los puntos de acupresión abajo identificados:

Respire profundamente mientras da los toquecitos con los dedos índice y medio en los puntos indicados:

1. Los puntos donde empiezan las cejas
2. Los puntos donde terminan las cejas
3. Los puntos en los pómulos, debajo de las pupilas
4. El punto debajo de la nariz
5. El punto en la barbilla, debajo de los labios
6. Los puntos unos 10cm, debajo de las axilas
7. Los puntos debajo de las clavículas por el esternón.

<sup>8</sup> Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y [capacitdr.org](http://capacitdr.org)

- Toque el punto A que es al lado de la mano y repita 3 veces:

“A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto!”

- Vuelve a repetir la secuencia presentada en los puntos 2 y 3:

Repita esta secuencia hasta que su nivel de ansiedad haya bajado a 0-2

- Dese masaje suave en el “punto adolorido” (punto B)

Dese masaje o presione muy suavemente en el punto Susceptible al dolor que se encuentra al lado izquierdo del pecho, unos 5cm debajo del lado izquierdo de la clavícula y 4 o 5 cm al lado del esternón.



## F) MOVIMIENTOS ESPECIALES DE POLARIDAD<sup>8</sup>

Los siguientes movimientos pueden realizarse solos o ser incluidos en una Sesión General de Polaridad. Estas son especialmente buenas para el estrés traumático el cual se puede manifestar como energía bloqueada en la cabeza y en el área del cuello.

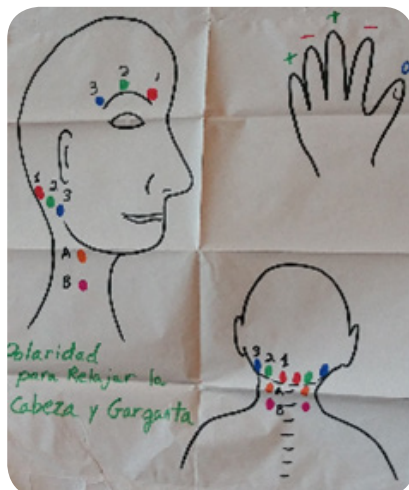
Puntos de Energía de la Cabeza

### Propósito:

Aliviar dolores de cabeza, ansiedad, promover la paz y enfocar la mente.

### Movimiento:

La persona está recostada de espalda o se encuentra sentada en una silla. Usted está trabajando detrás de su cabeza. Ponga la cabeza de la persona apoyada hacia un lado e imagine 4 puntos en la ceja desde la nariz hasta la sien, y 4 puntos correspondientes en la base del cráneo al mismo lado. Con su dedo índice (aire -) en la ceja, y su dedo medio (fuego +) en la base del cráneo, apunte sus dedos el uno hacia el otro como si un rayo de luz o energía estuviese pasando entre sus dedos a través de la cabeza de la persona. Comúnmente usted sentirá energía pulsando durante este movimiento. Sostenga cada par de puntos 1-3 minutos, luego continúe con el siguiente, Para finalizar, sostenga la cabeza con sus palmas a los lados de la oreja, irradiando energía a la cabeza para traer sanación. Muévase al otro lado y repita el movimiento.



<sup>8</sup> de Trauma: Sanación y Transformación; Patricia Mathes Cane, Capacitar International Inc, 2002



## **Puntos de Energía del Cuello**

### **Propósito:**

Aliviar dolores del cuello, congestión, endurecimiento, bloqueo en la garganta.

### **Movimiento:**

La persona está recostada boca arriba o se encuentra sentada en una silla. Trabajando por detrás, imagine 4 puntos en la parte delantera izquierda del cuello alineados desde debajo de la mandíbula hasta la base del cuello. En la parte posterior diagonal derecha del cuello imagine otros 4 puntos alineados desde la base del cráneo hasta la base del cuello. Contacte los puntos frontales con su dedo índice (aire -) y los puntos de la parte posterior con su dedo medio (fuego +). Comience desde la base del cuello y vaya trabajando hacia arriba, sosteniendo los puntos e imaginando la energía moviéndose diagonalmente a través del cuello. Toque muy suavemente el lado del cuello para evitar la incomodidad. Finalice el movimiento con un sostenimiento del cuello.



## **Golpeteo de Mandíbula**

### **Propósito:**

Aliviar la tensión en la mandíbula, garganta y cara

### **Movimiento:**

La persona está recostada boca arriba o se encuentra sentada en una silla. Usted está trabajando desde atrás de la cabeza de la persona. Ponga sus dedos en ambos lados de la cara y localice el hueso de la mandíbula. Golpetee ligeramente con la punta de sus dedos en los músculos y las mejillas alrededor de las dos articulaciones de la mandíbula por 1-3 minutos. También puede hacerse este movimiento a si mismo para desbloquear la tensión en la mandíbula

## **G) CHAKRAS - CENTROS DE ENERGÍA<sup>8</sup>**

Las chakras son centros en el cuerpo que reciben, asimilan y transmiten una fuerza energética vital. La palabra sánscrita “chakra” viene de la cultura india y significa una rueda de energía. Los chakras coordinan la red de comunicaciones entre el cuerpo, la mente y el espíritu de la cabeza. Cada centro chakra expresa un nivel y calidad distinto de energía que se manifiesta en las actitudes, las acciones y las emociones. Aunque el sistema

de 7 chakras viene de la cultura india, la intuitiva de la medicina Carolin Myss, en Anatomía de Espíritu, hace una comparación entre los chakras y los siete sacramentos de la cristiandad y el Árbol Kabbalah de la Vida del Judaísmo. Myss ve el sistema chakra como un arquetipo de la maduración de la persona en siete etapas. “Cada chakra representa una lección de vida espiritual o un desafío común a todos los seres humanos.

Al manejar cada chakra, la persona adquiere un poder y un auto-conocimiento que se integra a su espíritu, haciéndola avanzar por el camino hacia una mayor consciencia.” Los chakras pueden pensarse como un mapa del viaje del alma. Para las personas que están sanando de estrés traumático el mapa de los chakras puede otorgar dirección en el proceso de recuperación. El sufrimiento y el colapso físico, mental y emocional pueden asociarse con frecuencia a los chakras y la liberación de energía. El trabajo con los chakras y sus energía es una forma directa de abordar el proceso de sanación y transformación.

Cada chakra está asociado con: una glándula, órgano o parte del cuerpo específica; una vibración específica de sonido o color; una capacidad mental, emocional o espiritual; y una lección y poder espiritual vital. Las disfunciones físicas y emocionales y la enfermedad en órganos, glándulas y distintas partes del cuerpo son causadas por desbalances o bloqueos en la energía de un chakra. Los bloqueos enlentecen o cortan la fuerza energética vital que normalmente fluye a través del cuerpo, resultando en problemas en el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. Un trabajo diario con los chakras es esencial para mantener a la energía fluyendo y balanceada.



Los chakras pueden considerarse desde el punto de vista de la energía que ingresa a nuestro cuerpo-mente-espíritu así como desde la energía que entregamos a otros y a nuestro ambiente. Nuestra familia, nuestra sociedad y nuestro ambiente físico influyen directamente en el flujo de energía que ingresa a nuestro sistema de chakras. Puede haber mucha o muy poca energía entregada o recibida a través de los chakras. Y a veces nuestro sistema de energías chakra puede estar tan entrelazado con el de otra persona que nos sentimos encadenados o atados a ella/ En algunas familias, culturas o países toda la sociedad puede estar atrapada o bloqueada en uno o más chakras. Por ejemplo, en un lugar donde hay gran pobreza y desesperación, la sociedad puede estar atrapada en el primer chakra o centro de seguridad. Una familia o sociedad que permite el abuso sexual de mujeres y niños puede estar bloqueada en el segundo chakra, el centro de la sexualidad. Y así sucesivamente. Los chakras son un tema amplio, así que para desarrollar material para uso efectivo con grupos, el libro tiene una aproximación en espiral y otorga:

- Una vista general de los chakras e información acerca de cada chakra
- Una visualización-Viaje a través de los chakras
- Métodos de auto-ayuda para balancear la energía de los chakras.

## TEORÍA DE LOS CHAKRAS

No es necesario saber todo acerca de los chakras para comenzar a trabajar con su energía. Estemos o no conscientes de los chakras, la circulación sana de energía mantiene balanceado al sistema. Sin embargo, nos abrimos a beneficios y crecimiento aun mayores cuando trabajamos conscientemente con los temas y bloqueos conectados con cada chakra. A continuación hay un breve resumen de los siete chakras, acompañados por un detallado cuadro en las próximas dos páginas.

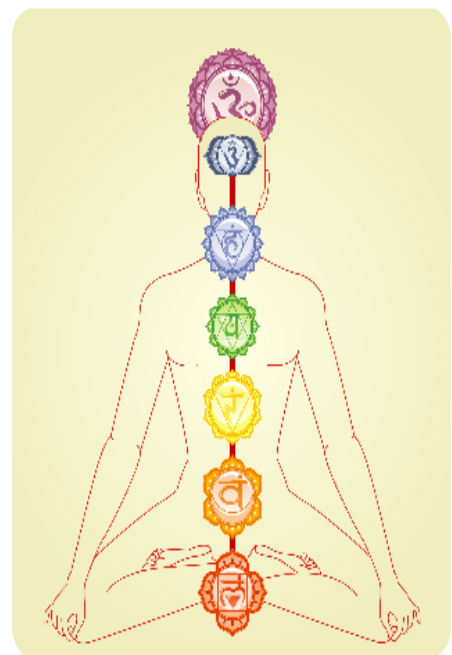
• **Primer Chakra** – la Raíz – es el centro de seguridad y estabilidad, ubicado a la base de la columna, debajo del hueso púbico. Se asocia con el color rojo y gobierna el instinto de supervivencia.

• **Segundo Chakra**, es el centro de la sexualidad y el deseo emocional, ubicado dos o tres pulgadas bajo el ombligo, Está conectada con el color naranja, el bazo y los órganos sexuales, y gobierna el impulso sexual.

• **Tercer Chakra**, el plexo solar, es el centro de poder. Ubicado a la base del esternón, está conectado con el color amarillo y las glándulas adrenérgicas. Representa el poder personal, la ira y la forma en que uno actúa en el mundo.

• **Cuarto Chakra**, el chakra del corazón, es el centro del amor compasivo. Está asociado con el color verde para la sanación, y el rosado para la compasión. Se conecta con el sistema circulatorio y la emoción del amor.

• **Quinto chakra**, el chakra de la garganta, el centro de la comunicación, está ubicado en la base del cuello entre las clavículas. El color azul representa a este chakra, y la tiroides está asociado a él. El centro de la garganta se relaciona con la alta consciencia y los poderes de la comunicación.





• **Sexto Chakra**, el Tercer Ojo, es el centro de la intuición. Ubicado entre los ojos y detrás de la frente, está asociado al color índigo (azul-morado profundo) y con la glándula pituitaria. Se relaciona con la capacidad intuitiva de la mente, con el sí mismo intuitivo y con el poder de la percepción.

## VISUALIZACIÓN - VIAJE A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS

### PARTE 1 - REVISIÓN DEL CUERPO (CON MÚSICA SUAVE)

Tome una posición cómoda sentado o tendido en el suelo. Cierre los ojos y respire profundamente. Deje ir todas las preocupaciones del día y esté presente en el momento. Sienta su conexión con la tierra. Imagine la energía de la tierra fluyendo hacia arriba por sus pies y su cuerpo entero. Conéctese con sus pies, piernas y muslos. Contráigalos y estírelos para contactarse con cualquier tensión que puede sentir ahí. Respire hondo, exhale, déjese ir completamente, liberando toda la tensión de sus pies y sus piernas.

Respire de nuevo profundamente e imagine que la energía de la tierra empieza a fluir hasta su pelvis y el tronco de su cuerpo, moviéndose a través de sus órganos, sus genitales, su abdomen, estómago y pecho, circulando hacia arriba por su espalda y su columna hasta sus hombros.

Conéctese con estas partes de su cuerpo y observe cualquier tensión que pueda tener ahí. Contraiga y flexione los músculos de su espalda y hombros. Respire profundamente y mientras exhala, déjese ir completamente, liberando toda la tensión en sus órganos, abdomen y estómago (muy relajado), su pecho (muy relajado), su espalda, su columna y hombros (muy suaves y relajados). Siente paz profunda y tranquilidad a través de su ser.

Nuevamente respire profundamente imaginando la energía de la tierra moviéndose hasta sus brazos, codos, antebrazos, manos y dedos. Contráigalos y estire estas partes de su cuerpo para contactarse con cualquier tensión. Respire profundamente y mientras exhala, déjese ir completamente, liberando toda la tensión en sus brazos, manos y dedos. Respire profundamente mientras se conecta con cualquier tensión que pueda sentir en su cuello o cabeza. Abra su boca en un bostezo muy amplio, flexionando la lengua y la mandíbula. Haga una mueca y flexione todos los músculos de sus mejillas, frente y alrededor de sus ojos. Respire profundamente y mientras exhala libere toda la tensión en su cuello (muy suave y relajado), su lengua, mandíbula y mejillas (muy relajadas), su frente, ojos, orejas y el cuerpo cabelludo (suave y relajado). Usted siente paz profundo en su ser.

Ahora revise su cuerpo y si aún existe algún lugar donde sienta la menor tensión, vuelva a esa parte de su cuerpo para flexionarla y tensarla, aumentando la tensión que allí experimenta. Respire profundamente y déjese ir completamente. Usted siente paz profunda en todas las partes de su cuerpo.

### PARTE 2 - VIAJE A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS

Imagine ahora que usted va a un viaje a visitar cada uno de los chakras, los centros donde guarda su energía y los poderes de su ser. Con cada uno de los chakras existen asuntos vitales para aprender, sanar y transformarse mientras usted crece y evoluciona en el viaje de la vida.

• Comenzaremos visitando el **Primer Chakra**, La Raíz, centro de la seguridad, ubicado en la base de su columna tras el hueso púbico. Usted puede imaginar el lugar del chakra o puede querer poner su mano sobre el chakra para conectarse con su energía. Este es su centro de conexión con la tierra, hogar, familia, bienestar, estabilidad, y sentimiento de seguridad. El color o vibración de la luz asociado con el Chakra de la Raíz es rojo: el elemento es la tierra. El mensaje de este Chakra es "¡Yo soy!". Tómese ahora unos momentos con este chakra.



• El **Segundo Chakra** es el centro de la sexualidad y la creatividad. Está ubicado aproximadamente una pulgada abajo del ombligo, dentro de su abdomen. Usted puede querer descansar sus manos sobre este chakra para sentir la calidad de su energía. Este es su centro de emociones, sentimientos, deseos, sensualidad, y sexualidad; es su capacidad para conectarse con otra persona; su deseo de amar y ser amado por otro. Este es el lugar de movimiento fluido y la habilidad para jugar. El color del Segundo Chakra es naranja, como la fruta madura, como el mango. El elemento aquí es el agua; el mensaje: “Yo deseo, yo quiero, yo siento”. Tómese un momento con este chakra para conectarse con recuerdos o sentimientos que pudiesen necesitar sanar. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, enraizándose en la seguridad del agua, elemento de sanación y el color naranja. Después de unos momentos deje este chakra, sabiendo que puede volver cuando quiera para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, continúe su viaje subiendo hacia el Tercer Chakra.

• El **Tercer Chakra**, el centro del poder, está ubicado en la base del esternón donde se conecta con la caja que conforman las costillas. Usted puede querer descansar sus manos sobre este chakra para sentir la cualidad de su energía. Este es el Centro del Sol del cuerpo – su poder de actuar, de hacer, de disfrutar, de liderar o de controlar. Este es el centro de la transformación, donde usted tiene el poder de enfrentarse a la vida diciendo “sí” o “no”. Este también es su centro de la agresión y el sentido de humor. El color de este chakra es amarillo brillante, como el sol. El elemento es el fuego. El mensaje es “Yo actué”. Tómese un momento con el chakra del poder, conectándose con cualquier recuerdo o sentimientos que puedan necesitar sanación; momentos en los cuales usted uso de mala forma su poder o cuando lo haya rendido. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada y enraícese en el elemento fuego y el color amarillo. Acepte su fortaleza y poder mientras se conecta con el ser que usted realmente es. Luego de un momento deje este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Y cuando este listo. continúe su viaje hacia el cuarto chakra.

• El **Cuarto Chakra**, el centro del corazón, está ubicado en el torso, entre los pectorales. Este es su centro de la compasión y amor incondicional, el centro del balance en relaciones y amistades con otros. Esta es su habilidad para aceptarse y amarse a usted mismo tal como es, así como para aceptar y amar a los otros tal como son. Este es el centro del corazón de Cristo, de Kwan Yin, la diosa China de la compasión. Usted puede querer poner su mano sobre este chakra, nutriendo y abrigando su corazón. Aquí el color es verde, como la naturaleza para la sanación; o rosado, el color del amor. El elemento es aire, y el mensaje es: “Yo amo; yo amo con compasión incondicional.” Tómese un momento con el centro del corazón, conectándose con cualquier recuerdo o heridas del pasado que puedan necesitar sanación; momentos cuando no se amó suficiente a usted o a los demás. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, inhalando el elemento aire. Haga brillar el color verde para sanar cualquier herida en su corazón, y el color rosado para aceptar compasivamente a usted mismo tal como es. Acepte a la diosa de su corazón y la sabiduría que usted ha aprendido en su camino de vida. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí siempre para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Quinto Chakra.

• El **Quinto Chakra**, la Garganta, es el centro de la comunicación, ubicado en la base de cuello, en medio de las clavículas. Este es su centro para decir la verdad de su mente y su corazón, para expresar sus ideas y emociones, la capacidad de expresarse creativamente. Usted puede querer tocar el chakra de su garganta para sentir la vibración de su voz y su poder para comunicarse. Aquí el color es azul, como el cielo. El elemento es el sonido. El mensaje: “Yo puedo crear con mis palabras. Yo puedo expresar mi corazón.” Tómese un momento con el chakra de la garganta, contándose con cualquier recuerdo o sentimientos que necesiten sanación ; momentos en que su voz o su corazón se encontraban ahogados; momentos cuando ocupó de mala forma su habilidad para comunicarse; momentos en que usted cerró los ojos y no escuchó la verdad en usted o en los otros.



Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su garganta u oídos. Sienta la vibración del sonido mientras se mueve a través de usted. Haga brillar el color azul para sanar su centro de comunicación. Acepte su voz única y el ser que realmente es. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí cuando quiera para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Sexto Chakra

• **El Sexto Chakra**, el Tercer Ojo está ubicado entre las cejas detrás de su frente. Este es el centro de la intuición, de la visión, los sueños, la imaginación, la visualización y la sabiduría. Este es el ojo de su mente, capaz de saber y ver hacia las profundidades de la experiencia. Aquí el color es índigo, un azul-morado profundo. Aquí el elemento es la luz y el mensaje: "Veo." Quizás quiera tocar suavemente y maravillándose su Tercer Ojo para sentir la energía que hay allí. Tómese un momento con su centro de intuición, conectándose con las memorias que pudieran necesitar sanación; momentos en los cuales se alejó de sus sueños o sufocó su intuición. Respire profundamente para mover y liberar cualquier energía bloqueada en su Tercer Ojo. Sienta el elemento de luz fluyendo a través de este centro, iluminando cualquier ceguera o duda. Haga brillar el color índigo para sanar y para el mundo. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Séptimo Chakra.

• **El Séptimo Chakra**, la Corono, está ubicada en la parte superior de la cabeza, o levemente sobre la cabeza. Este es su centro espiritual, su conexión con lo Sagrado, con la Fuente. Ponga su mano sobre su corono y sienta las energías de los cielos fluyendo hacia este chakra. Este es su centro de conexión con lo divino; el centro del alma; el centro de la consciencia más alta y la sabiduría eterna; el centro del ser sabio, con la savia unida al Todo. Aquí el color es lila o blanco iridiscente. El elemento es la vibración, la voluntad divina; el mensaje es "Soy una parte de Todo, y Todo es Uno." Tómese un momento ahora con el Chakra de la corona, conectándose con cualquier memoria que pudiera necesitar sanación; momentos cuando se alejó del Espíritu, o haya negado su naturaleza espiritual. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su Chakra de la corona, sienta la vibración de la voluntad divina fluyendo por este centro. Haga brillar el color lila para sanar su centro de espiritualidad. Acepte lo sagrado de su ser, y siéntase parte de e interconectado con Todo el Ser. Tómese un momento mas con este chakra, sabiendo que puede volver cuando quiera para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra y muévase a un lugar seguro y sagrado, quizás el jardín con su alma. Descanse allí por un momento sintiéndose enraizado y conectado con la tierra.

Respire profundamente y sienta un gran paz como resultado de su viaje a través de los chakras. Sienta la clara y balanceada energía, y los brillantes colores que fluyen a través de cada uno de sus chakras:

- \* El rojo fluyendo a través de su Primer Chakra o Chakra Raíz, dando un sentido de seguridad y estabilidad.
- \* El naranja fluyendo a través de su Segundo Chakra abriéndole la creatividad y la sexualidad
- \* El amarillo brillando desde su Plexo Solar, iluminando su verdadero sentido de poder y voluntad.
- \* El verde fluyendo por su Chakra de Corazón para sanar heridas del pasado; y el rosado brillando desde su corazón para amar a los otros y a uno mismo con profunda compasión.
- \* El azul fluyendo a través de su Chakra de Garganta abriendo su voz para hablar y sus oídos para escuchar.
- \* El índigo brillando desde su Tercer Ojo, conectándolo con su visión, sueños e intuición.
- \* El lila brillando desde su Chakra de la Corono, centro de la espiritualidad, conectándolo en Uno con el Todo.



Imagine que la energía de cada chakra se junta en un flujo desde una columna de luz que se mueve desde la base de su columna vertebral hasta encima de su cabeza. La energía lo enraíza en la tierra y lo conecta con los cielos. Sienta esta columna de energía luminosa irradiando desde usted, como un arco iris que es su expresión o vibración de ser única. Esta vibración de energía es usted, el campo de energía a través del cual es reconocido por todos los otros. Mientras irradia la energía única de su ser, sienta una profunda paz, alegría y gratitud por el obsequio que es su vida. Disfrute este momento reconociendo que sin importar lo que pase en su vida, usted está enraizado y conectado con la fuente de su ser. Y cuando se sienta listo vuelva lentamente al momento presente y a esta habitación.



### **PARTE 3 - REGRESO AL MOMENTO PRESENTE**

Comience a regresar a su cuerpo, respire profundamente y conéctese con sus pies y sus dedos. Quizás quiera estirar y flexionar sus pies y dedos para sentir la conexión con su cuerpo. Contaré desde cinco hasta uno y con cada número se sentirá más presente en su cuerpo, en esta habitación. Cinco. Respire profundamente, y estire y flexione sus piernas sintiendo la energía fluyendo enteramente a través de usted. Cuatro. Estire y flexione el tronco de su cuerpo, siéntase enteramente vivo en su pelvis, su abdomen, su pecho y sus hombros. Tres. Estire y flexione sus brazos y manos sintiendo la energía fluyendo enteramente a través de sus brazos. Dos. Respire y flexione suavemente su cuello y músculos faciales sintiéndose muy vivo y relajado en su cabeza. Uno. Respire profundamente y cuando esté listo abra los ojos. Siéntase relajado y en paz, presente en el momento y en esta habitación. Tómese algunos momentos en silencio para reflexionar acerca de su viaje por los chakras. Quizás quiere escribir o dibujar acerca de su experiencia. O quizás quiera compartirla con un amig@.

### III. HERRAMIENTAS PARA LA SEGURIDAD DIGITAL DE LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Desde hace algunos años la gran mayoría de nosotras cargamos un teléfono celular, usamos cuenta de correo electrónico, tenemos perfil en las redes sociales como Facebook o Twitter usamos internet para informarnos, difundir, denunciar y debatir, almacenamos información en la llamada “nube” como Google Drive o Google Documents utilizamos aplicaciones de mensajería instantánea como Whatsapp o Telegram para mantener vínculo con personas y organizaciones a la distancia o promover acciones coordinadas. De esta manera, la comunicación y las tecnologías juegan un rol fundamental en nuestra vida cotidiana como defensoras de los derechos humanos y de los pueblos.

Estos cambios y avances en la tecnología, así como facilitan nuestra labor conectándonos con las demás defensoras en todo el mundo, también impactan directamente en nuestra privacidad y pueden afectar nuestra labor y seguridad.

En este contexto, es importante analizar la coyuntura “técnico-política” para entender el nivel de seguridad o de riesgo que corremos a la luz de dichos cambios tecnológicos y de las políticas públicas en la materia.

Es importante saber por ejemplo que cuando hacemos una llamada<sup>8</sup> revelamos la ubicación de la persona que llama como de la que recibe, los números de teléfonos y el número de serie del dispositivo, la hora y duración de la llamada , todo esto, en un México en donde la ley de telecomunicaciones obliga a las empresas proveedoras de servicios de telefonía e internet a capturar, almacenar por un periodo de 2 años y entregar los datos de nuestras comunicaciones al gobierno mexicano sin un requerimiento judicial.

Otro elemento a tomar en cuenta es el desarrollo de programas diseñados específicamente para la vigilancia de las personas defensoras de DH. Compañías de información y tecnología han desarrollado softwares maliciosos como el “Spyware”, un tipo de virus que puede presentarse como un archivo simple o una liga y que una vez abierto activa un software capaz de utilizar la computadora afectada como micrófono o actuar de una cuenta utilizando los contactos registrados.

Estos programas están diseñados para los gobiernos. Es así como la Compañía italiana Hacking Team vende servicios de vigilancia y espionaje ofensivos. Trabaja entre otros con México y diversos de sus gobiernos estatales. Entre otros, el gobierno de Oaxaca está intentando de adquirir estos servicios, los que todavía no ha podido lograr por el alto costo que implica. Conocer este contexto y practicas permite entender las amenazas que enfrentamos al utilizar internet y otras tecnologías.

En este contexto, es urgente desarrollar espacios para visibilizar este tema al interior de nuestros colectivos y organizaciones de defensa de DH, con el objetivo de cuestionar y transformar nuestra relación con estas tecnologías y defender los derechos a la privacidad y seguridad.

A continuación compartimos algunas herramientas que permitan mejorar nuestra seguridad cuando mandamos información por correo o por teléfono celular.

---

<sup>8</sup> Estos son los llamados Meta Datos . Ver Glosario adjunto



## A) CUENTAS DE CORREO SEGURAS

En la actualidad es extraño encontrarnos con una activista o defensora de DH que no use o no tenga un correo electrónico, muchas usamos cuentas de correos de servidores muy populares como Hotmail, Gmail, Yahoo. Muchas de nosotras tenemos estos correos porque fue de los primeros servicios que conocimos cuando incorporamos la internet en nuestra cotidianidad.

. En aquellos años cuando creamos estas cuentas el tema de la privacidad no estaba en la agenda política del movimiento de derechos humanos. Hoy que ya somos conscientes de las consecuencias que tiene para nosotras a nivel personal y en red las políticas de vigilancia de los servicios comerciales de la internet, los gobiernos y las empresas privadas, surge la necesidad de migrar a cuentas de correos seguras, cuentas de correos que estén basadas en servidores con una ética tecno política afín al movimiento de derechos humanos.

### ¿CÓMO CREAR UNA CUENTA DE CORREO SEGURO CON EL SERVIDOR DEL COLECTIVO RISEUP?

Este este manual que te ayudara paso a paso a obtener una cuenta de correo con el servidor del colectivo Riseup. Para poder obtener esta cuenta de correo es necesario que conozcas a dos personas que ya tengan una cuenta de correo en Riseup y que puedan crearte un código de invitación.

Una persona que tiene cuenta en Riseup no puede crear dos códigos para crear una cuenta. Tienen que ser dos personas diferentes.

**Recuerda:** Riseup cuenta con dos interfaces principales para tu uso:

1. user.riseup.net

Este interfaz le abrirás siempre que quieres cambiar tus configuraciones, datos personales, contraseña o que quieras invitar a alguien a riseup

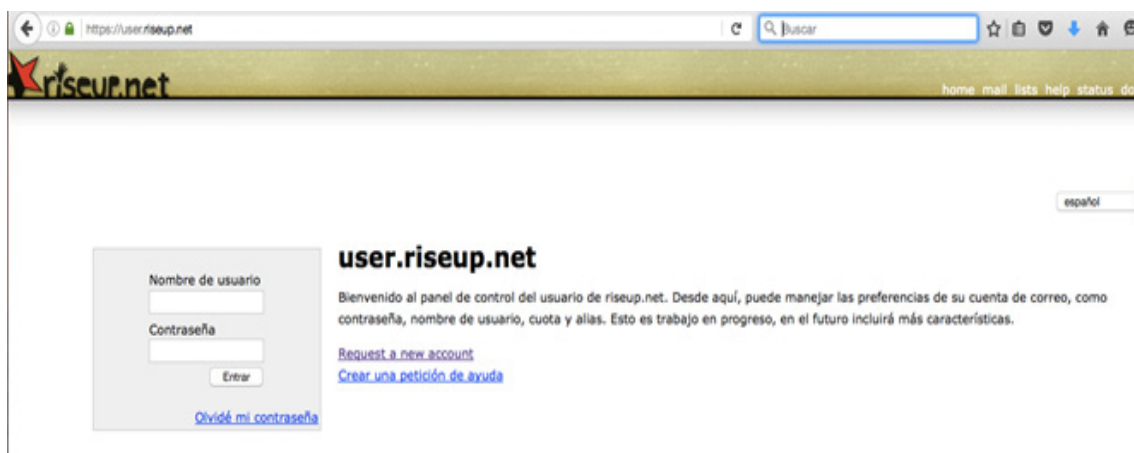
2. mail.riseup.net

Este interfaz lo utilizaras únicamente para mandar y recibir emails

*¡Empecemos a crear una cuenta!*

### PASO 1

Ingresa a la pagina user.riseup.net y pícale al enlace que dice: Solicita una cuenta  
Si te aparece en ingles, no te preocupes, puedes ir al menú que esta arriba a la derecha y cambiar el idioma de la página a tu idioma de preferencia.





## PASO 2

Ahora encontrarás un párrafo que te explica cómo funciona la solicitud de una cuenta en Riseup. Una vez que ya lo has leído puedes hacer click en el enlace que dice “siguiente”



The screenshot shows a web browser window with the URL [https://user.riseup.net/forms/new\\_user/first](https://user.riseup.net/forms/new_user/first). The page title is "Request an email account". The text explains that there are two ways to get an account: by invitation code or by waiting for a request to be approved. It notes that requests are processed slowly. At the bottom, there are two buttons: "<< Empezar de nuevo" and "Siguiente >>". A note at the bottom states: "Debe tener los cookies habilitados para usar este formulario. Si presiona el botón 'Siguiente' y nada sucede, entonces no tiene los cookies habilitados."

## PASO 3:

En este paso encontrarás información importante de leer antes de continuar con el proceso de solicitud de tu nueva cuenta de correo seguro Riseup. Una vez que ya lo has leído debes hacer click en el enlace que dice “siguiente”.



The screenshot shows a web browser window with the URL [https://user.riseup.net/forms/new\\_user/policy](https://user.riseup.net/forms/new_user/policy). The page title is "Request an email account" and the subtitle is "Acerca de nuestro servicio de correo". The text describes the services provided (web access, IMAP, POP, SSH, SMTP), storage quota (25 megabytes), support (help.riseup.net/email), and termination conditions (1) if you are an activist or commercial user, (2) if you do not access your account for more than six months, or (3) if you violate the terms of service.

## PASO 4

Ahora debes ingresar la información de tu nueva cuenta de correo seguro Riseup.  
¿Cuál quieres que sea tu nombre de usuario? Este paso resulta ser de los más complicados para muchas de nosotras pues queremos que sea algo que nos distingue pero no nos expone. Es decir, muchas de nosotras preferimos que no sea nuestro nombre real, pero si algo original y que resultará siendo nuestro correo, por ejemplo “mariposadigital” (mariposadigital@riseup.net)

Luego debes colocar una cuenta de correo que actualmente usas y que te servirá en caso de que tengas problemas para ingresar a tu cuenta Riseup o si olvidas tu contraseña.

Después puedes colocar el idioma de tu preferencia y el país desde donde estas haciendo uso de esta cuenta. Estas dos opciones son opcionales pero facilitan el trabajo del colectivo Riseup y permiten determinar el idioma en que prefieres usar tu cuenta.



Request an email account

Información de la cuenta

**Nombre de usuario**  
Su nombre de usuario determinará su dirección de correo electrónico principal. Después podrá agregar otros alias de correo.

**Correo electrónico alternativo**  
Si especifica una o más direcciones de correo electrónico alternativas, las usaremos para contactarle cuando no pueda acceder a su cuenta en riseup.net. Si olvida su contraseña, podrá enviar una nueva a esas direcciones. Si especifica más de una dirección, sepárelas con espacios.

Localización

**Idioma**  
Esta opción indica el idioma por defecto que usará en el panel de control.

**País**  
Usamos la información de país para determinar qué idiomas debemos soportar y dónde debemos situar futuros servidores. Esta información es enteramente opcional.

<< Anterior    Siguiente >>

## PASO 5

Debes colocar la contraseña secreta que vas a usar para ingresar a esta cuenta de correo seguro de Riseup.

Te sugerimos que sea una contraseña en la que uses letras mayúsculas, letras minúsculas, números y caracteres, que no sea la misma contraseña de tus otras cuentas y que sea totalmente secreta.



Request an email account

Contraseña

**Contraseña**  
Escriba su contraseña aquí. Por favor, elija una contraseña con por lo menos seis caracteres de longitud y que contenga combinaciones de letras, números y símbolos.

**Reescriba su contraseña**  
Ingrese su contraseña de nuevo para confirmar que la escribió correctamente.

<< Anterior    Siguiente >>



## PASO 6

El paso de activación es el paso en el que debes ingresar los dos códigos de invitación que tus amigas de confianza te han enviado. Ingresa esos dos códigos en este paso. Si no tienes códigos de invitación entonces debes escribir una descripción en la que explicas qué es lo que haces como activista. Esta información es confidencial y será destruida después de que recibas respuesta. Esta respuesta puede tardar varios días.

**Request an email account**

**Activación**

Hay dos formas de que su cuenta sea aprobada: puede obtener códigos de invitación de usuarios ya existentes o esperar a que aprobemos su petición. Si usa el método de códigos de invitación, cada código debe provenir de diferentes usuarios.

**Códigos de invitación**

First: aevohh

Second: a

**Cuentenos acerca de usted**

If you do not use the invite method, please tell us about your activism. Do not include acronyms or personally identifiable information. This information will be destroyed as soon as your account is approved.

## PASO 7

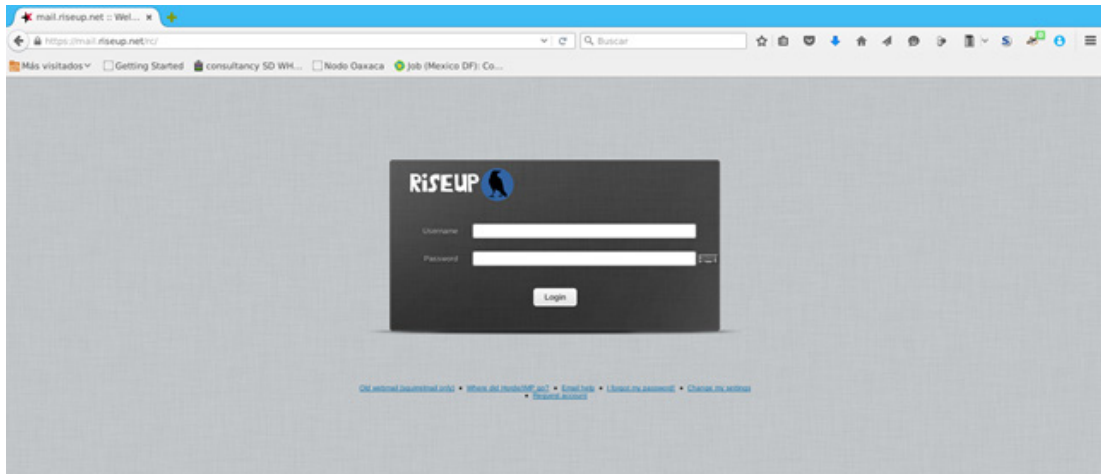
Ahora ya tienes una nueva cuenta de correo, esta vez se trata de una cuenta segura porque tu cuenta esta hospedada en un servidor seguro, administrado y gestionado por personas con una clara ética política respecto de como cuidar tu información y tu cuenta.

User account mariposadigital was successfully created.

[Regresar al Inicio](#)

## PASO 8

Felicidades ya tienes una cuenta de correo segura Riseup y la puedes usar. Para usar tu cuenta sólo debes ingresar al enlace mail.riseup.net y colocar tu nombre de usuario y tu contraseña y listo.



## ¿CÓMO CREAR CÓDIGOS DE INVITACIÓN PARA CUENTAS DE CORREO RISEUP?

En este manual te mostramos como las defensoras que ya tenemos cuentas de correo en Riseup podemos crear códigos de invitación para que otras defensoras puedan abrir una cuenta de correo en Riseup y de esta forma vamos construyendo anillos de seguridad en la comunicación.

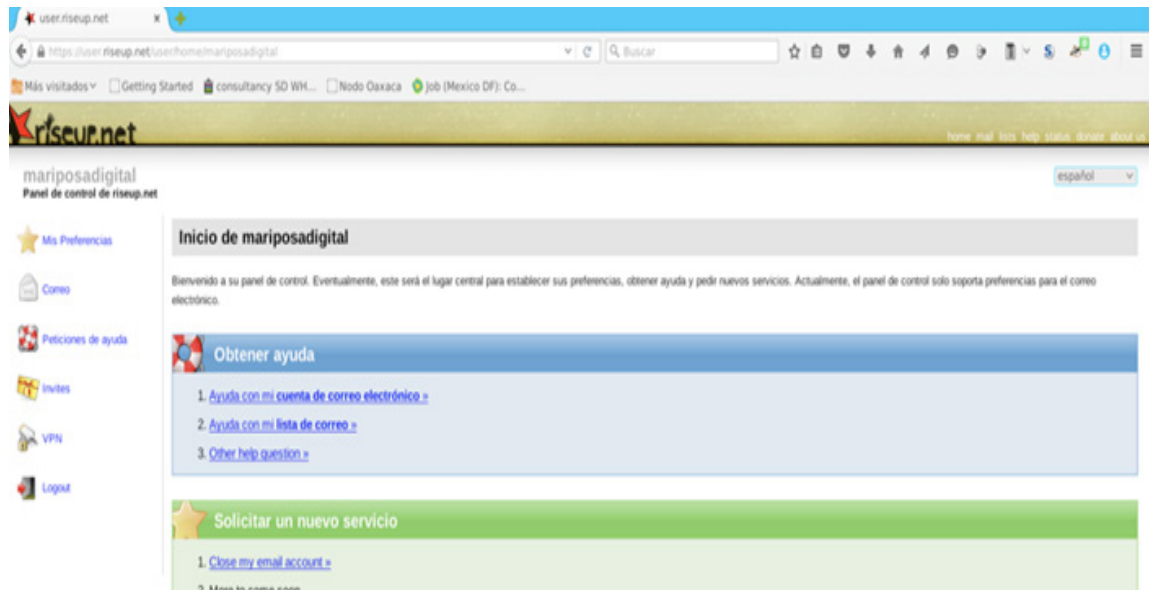
## PASO 1

Ingresa a user.riseup.net e introduce tu nombre de usuario y contraseña:



## PASO 2

Al ingresar a las configuraciones de tu cuenta de correo Riseup, aparece un menú del lado izquierdo donde aparece un icono de carta de invitación “Invites”



## PASO 3

Al ingresar, debes picarle al enlace que dice “Crear un nuevo código de invitación”



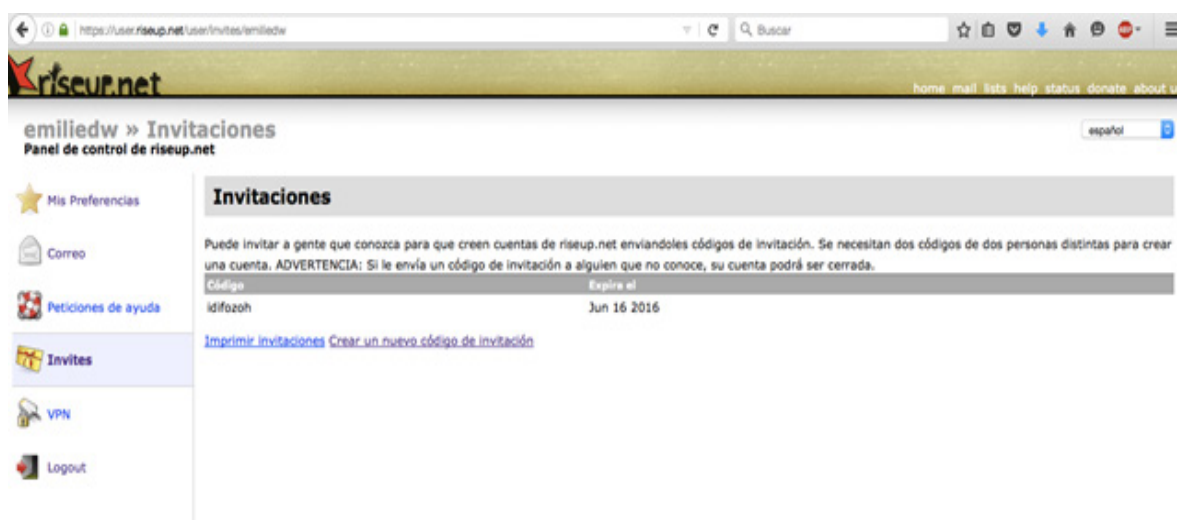


## PASO 4

Al crear el código de invitación verás que aparece un conjunto de letras al azar como en este caso: "idifozoh".

Este código debes enviarlo por una vía segura a la compañera que quiere obtener una cuenta de correo Riseup.

Todas las mujeres que quieren tener una cuenta de correo deben tener dos códigos de invitación de dos diferentes personas que tengan cuenta de correo Riseup. Todas las personas que tienen cuenta de correo en Riseup tenemos la posibilidad de crear un código de invitación.



## PASO 5

Es muy importante que luego de generar el código de invitación debes recordar cerrar tu cuenta picándole a la puertita que dice "Logout"

## CÓMO CAMBIAR CONTRASEÑAS EN MI CORREO DE RISEUP

Las contraseñas seguras es uno de los temas fundamentales para cuidar la privacidad y la seguridad digital como defensoras de derechos humanos.

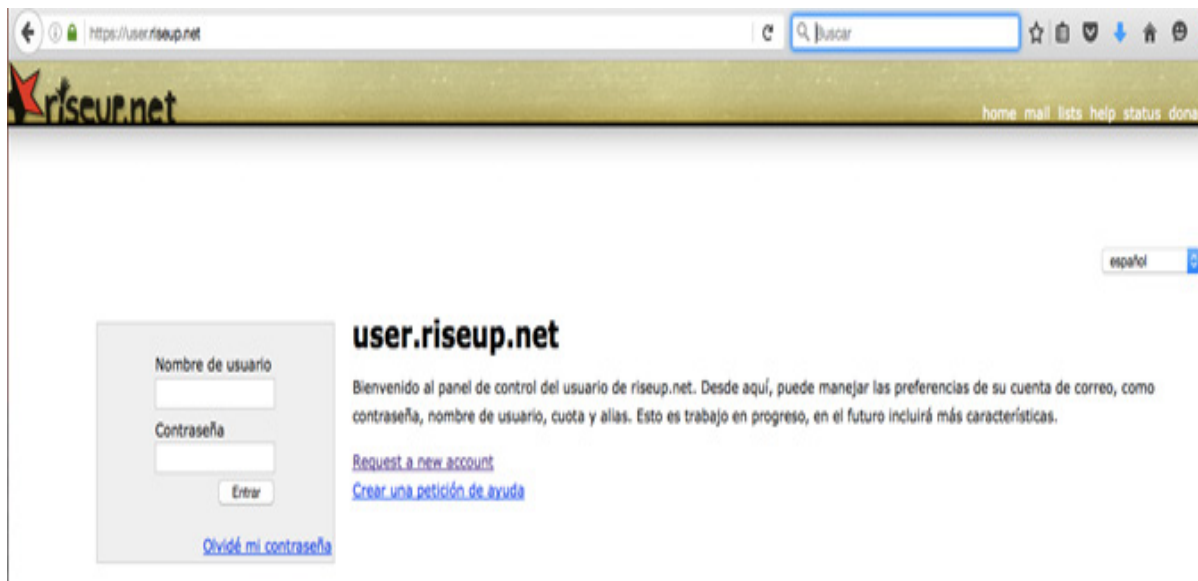
Ahora que ya tienes una cuenta de Riseup es recomendable que cambies tu contraseña cada 3 a 6 meses. En este manual podrás aprender a cambiar fácilmente tu contraseña.

Te recomendamos escoger una contraseña larga (más de 4 palabras), difícil de recordar y que mezcle con números, cifras y símbolos.



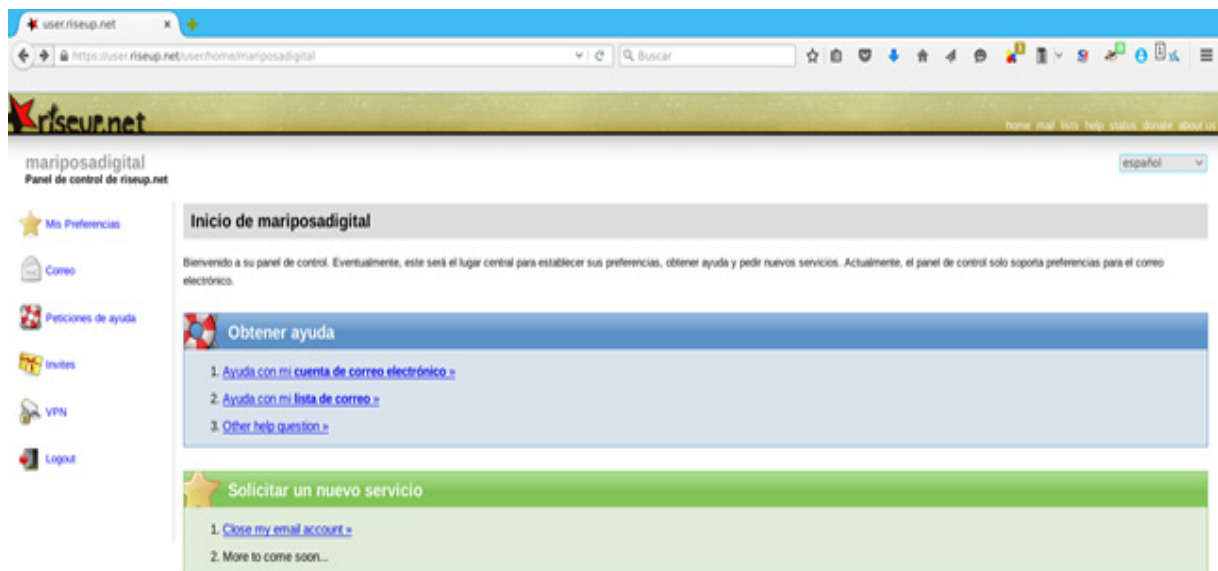
## PASO 1


Ingresa user.riseup.net e ingresa tu nombre de usuaria y contraseña



## PASO 2

Al ingresar a tu panel de configuración debes ir al menú vertical del lado izquierdo de la pantalla e ingresar a la primera opción del menú que dice "Mis Preferencias"



Quando has terminado, debes recordar cerrar tu cuenta picándole a la puertita que dice "Logout"  Logout

## PASO 3

Ahí podrás cambiar tu contraseña ingresando la nueva contraseña y repitiéndola para su confirmación, después pícale “guardar cambios” la parte de abajo.



### Contraseña

<input type="password"/>	Si quieres cambiar su contraseña, escriba aquí la nueva.
<input type="password"/>	Vuelva a escribir su contraseña para verificar que la ha ingresado correctamente.

### Localización

<input type="text" value="español"/>	Esta opción indica el idioma por defecto que usará en el panel de control.
<input type="text"/>	Usamos la información de país para determinar qué idiomas debemos soportar y dónde debemos situar f. Información es enteramente opcional.
<input type="text"/>	Todas las horas serán mostradas en esta zona horaria.
<input type="button" value="Guardar cambios"/>	

## B) ASEGURAR MIS COMUNICACIONES TELEFÓNICAS

El uso del teléfono celular se vuelve cada día más la herramienta de comunicación más importante para las defensoras de DH.

Además de poder cuidar la seguridad de nuestro teléfono poniéndole una buena contraseña y cuidando la información que almacenamos en él, es importante saber como comunicarnos de forma más segura con nuestro teléfono.

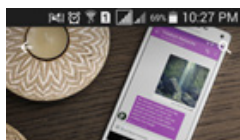
A continuación presentaremos información acerca de dos aplicación que permite mandar mensajes y realizar llamadas de manera segura y encriptada siempre y cuando nuestro teléfono tenga acceso a internet.

### 1. ¿CÓMO INSTALAR Y USAR SIGNAL EN TU ANDROID O IPHONE?

Signal es una aplicación que funciona como el “Whats App”. La diferencia es que es un programa libre, de código abierto que permite cifrar llamadas y mensajes de punta a punta : desde el momento del envío hasta su llegada. Es una de las aplicaciones más seguras y completa para comunicación telefónica que conocemos hasta ahora.

*Las imágenes que te presentamos son para Android pero cabe destacar que la aplicación también funciona con iPhone y el procedimiento de instalación es el mismo.*

### PASO 1

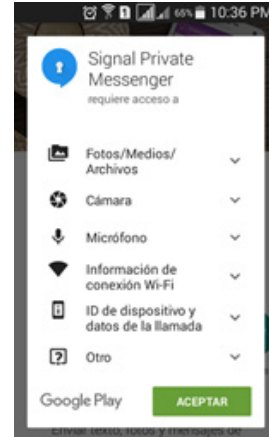
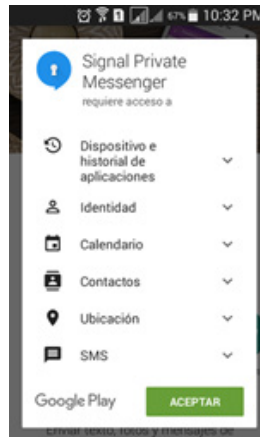


Descarga e instala Signal buscando la aplicación “Signal” en Google Play o App Store. De allí pícale “Instalar”

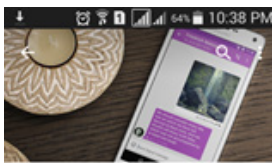
## PASO 2

Antes de que empiece el proceso de instalación te preguntaran de revisar el acceso que le darás a la aplicación a tu celular. Revisa con cuidado y da permiso solo a lo que consideres necesario: identidad, micrófono, ¿fotos?,...

Cuando terminas de revisar, presiona “aceptar” y la instalación se terminara



## PASO 3

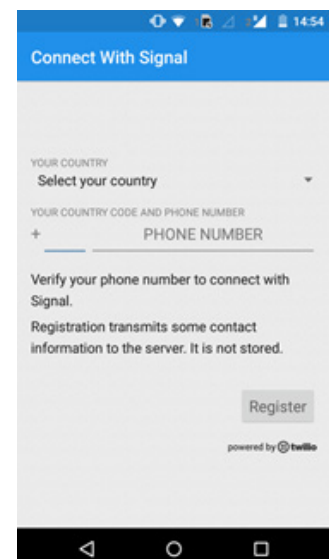


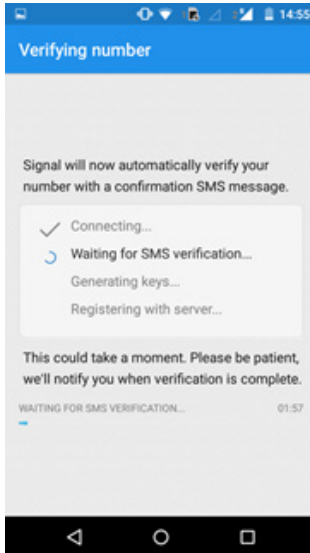
Pica “abrir” para que se abra la aplicación por primera vez

## PASO 4:

Para registrarte en Signal debes de estar de acuerdo y en posibilidad de recibir un mensaje de texto o una llamada de un numero de Estados Unidos (sin costo).

Empieza por introducir tu numero de teléfono y el código de país (para México: +52) y presiona “register” (*registrar*)





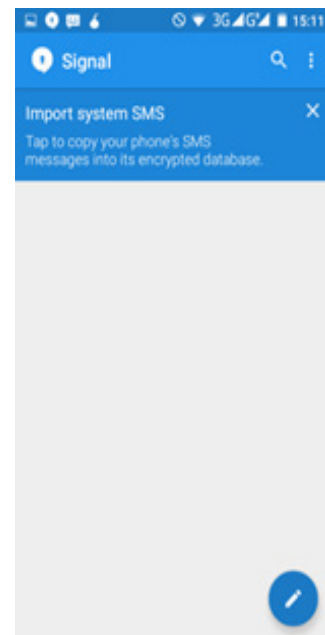
Signal te mandara un mensaje de texto para confirmar tu registro.

¡Ojo! Si por algún motivo no recibes el SMS, podrás también tener la opción de recibir una llamada automática que te dicará un código de 6 cifras. Este código lo podrás entrar para completar tu registro.



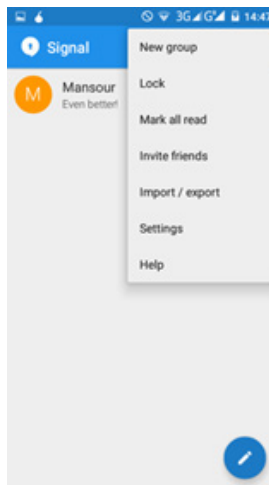
## PASO 5:

Dado que Signal puede almacenar de forma segura y encriptada tus SMS, re recomendamos importar tus mensajes de texto. Después de registrarte Signal te preguntará automáticamente si quieres realizar esta operación. ¡Dile que si! Una vez terminada la importación podrás acceder a tus SMS desde Signal y borrarlos de donde los veías antes.



## PASO 6:

Cuando mandas mensajes por Signal, en el iPhone se encriptan automáticamente, en el Android puedes decidirlo.

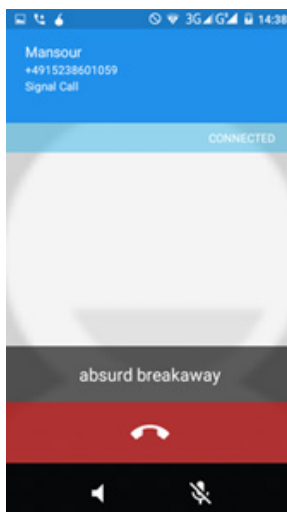
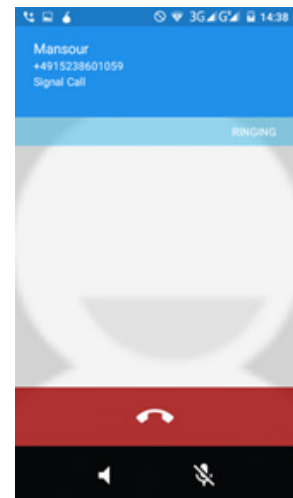


También puedes comunicarte con grupos. ¡Ojo! Tus mensajes de grupo solo serán encriptados si todas las integrantes del grupo usan Signal. Con una que no lo use, ya no se encriptará la conversación.

Luego, vas a darle un nombre al grupo y picar  para agregar contactos. Pícale al icono a la derecha de cada nombre de contacto y dale  para aceptar el ingreso del contacto al grupo. Cuando terminaste, dale nuevamente  para finalizar la creación del grupo. ¡Felicidades! Ya puedes empezar a usar Signal con tu nuevo grupo.

## PASO 7:

Una de las grandes ventajas de Signal es que te permite realizar llamadas encriptadas. Para llamar de forma segura, selecciona al contacto que quieres llamar y pícale al símbolo de teléfono que se encuentra arriba a la derecha de tu pantalla. Ya empezará a sonar.



Una vez que te respondan, aparecerán en tu pantalla dos palabras. Le preguntas a tu contacto si tiene las mismas dos palabras en su pantalla y de esta manera, podrás asegurarte de que la llamada no está intervenida.

Ya terminaste la instalación y uso básico de Signal. Te recomendamos que explores y busques las diversas posibilidades de la Aplicación, pues este manual solo presenta los elementos básicos.

## 2. ¿CÓMO INSTALAR Y USAR TELEGRAM EN TU ANDROID O IPHONE?

Telegram es una aplicación que funciona como el “Whats App”. A diferencia de Signal no es de código abierto pero permite cifrar llamadas y mensajes de punta a punta : desde el momento del envío hasta su llegada, ¡ojo! Solo el cifrado funciona solo en conversaciones bilaterales y no de grupos. La ventaja en comparación con Signal es que ha sido valorada como de uso más sencillo.

*Las imágenes que te presentamos son para iPhone pero cabe destacar que la aplicación también funciona con Android y el procedimiento de instalación es el mismo.*

### PASO 1: DESCARGA TELEGRAM



Descarga e instala Telegram buscando la aplicación “Telegram” en Google Play o App Store. De allí pícale “Instalar” y luego “Abrir”.

### PASO 2: EMPIEZA A USAR LA APLICACIÓN

Una vez abierta la aplicación te aparecerá esta ventana, y le picas empieza a chatear

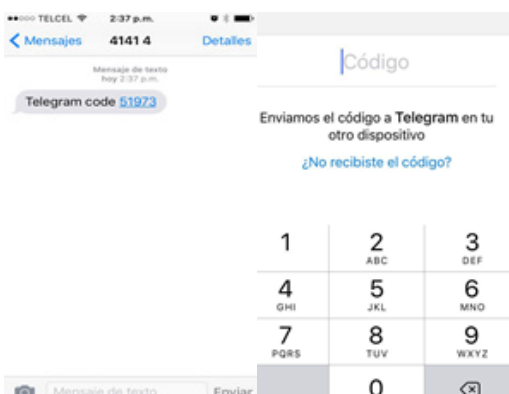




## PASO 3: REGISTRA TU NÚMERO EN TELEGRAM

Para registrarte en Telegram debes de estar de acuerdo y en posibilidad de recibir un mensaje de texto.

Empieza por introducir tu numero de teléfono y el código de país (para México: +52) y presiona “siguiente”



Telegram te pedirá entonces de introducir un código que recibiste por mensaje SMS. Si no te llegó le picas a ¿No recibiste el código? y te lo mandarán nuevamente.

Ingresa el código y pícale siguiente.

Telegram te preguntará si aceptas recibir notificaciones, le picas “Ok” y ya puedes empezar a chatear.

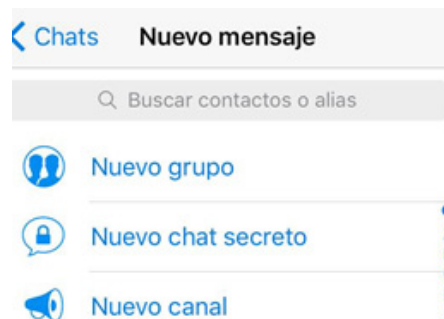
## PASO 4: EMPIEZA A CHATEAR

Para empezar a chatear, pícale al lápiz a la derecha arriba de tu pantalla.

Podrás empezar a buscar tus contactos que utilizan Telegram y chatear picándole al nombre del contacto con quien quieres hablar.


También puedes escoger la opción de crear un grupo y chatear con varias personas.

¡Ojo! estos chats no son seguros, para asegurarlos pasa al siguiente paso



## PASO 5: CREA UN CHAT SECRETO



Para cifrar tus conversaciones, luego de picar nuevamente el lápiz puedes escoger “Nuevo chat secreto”, la opción está marcada con un candadito 


Escoges a la persona con quien quieres hablar y se creará el chat secreto. Este chat tiene la opción de cifrado punta a punta, no deja rastro en el servidor, tiene autodestrucción e impide reenviar mensajes.

Es la única opción para chatear cifrado en Telegram, no lo permite con grupos

## PASO 6: CONFIGURA TU CUENTA



Puedes asegurar aún más tu Telegram, reforzando tus configuraciones.

Pícale a la ruedita “Ajustes”  y escoge la opción Privacidad y seguridad >

Podrás definir diversos parámetros de seguridad, entre otros un código de acceso. Activando el código de acceso aseguras que solamente con contraseña se pueda abrir tu Telegram.



Después de activar el código de seguridad, verifica la temporalidad del bloqueo automático. Te recomendamos escoger la opción de un minuto y en todo caso que nos sea mayor a 5 minutos como lo ves en la última imagen.

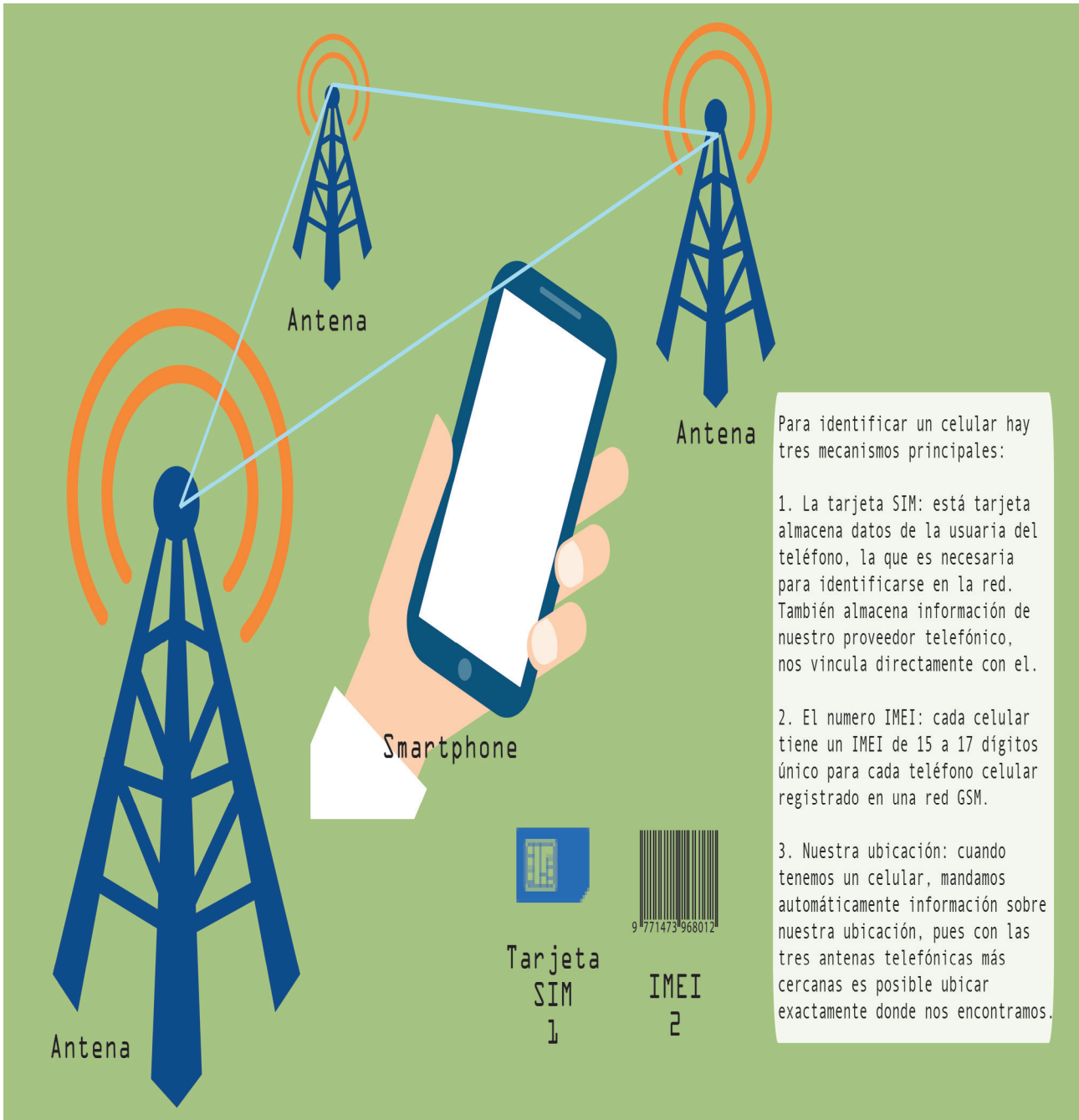
Ya terminaste la instalación y uso básico de Telegram. Te recomendamos que explores y busques las diversas posibilidades de la Aplicación, pues este manual solo presenta los elementos básicos.

## C) ANEXOS

### I. ¿Cómo funciona internet?



## II. Teléfonos celulares:



### III. ¿Cuál es el nivel de seguridad de mis herramientas de comunicación?



			
Correos 	Yahoo	Gmail	Riseup
Navegadores 	Internet Explorer, Safari	Chrome	Firefox
Sistema operativo 	Windows	Mac	Ubuntu
Videollamadas 	Skype	Google Hangout	Jitsi
Mensajería móvil 	Whatsapp	Telegram chat secreto	Kik
Mensajería instantánea 	MSN, Chat de Facebook	Cryptocat	Pidgin, Adium
Almacenamiento en la nube 	Dropbox, Skydrive	Google Drive	Tresorit



## IV. Recomendaciones para la seguridad digital <sup>8</sup>

### Respaldos seguros

Asegurémonos de respaldar constantemente nuestra información importante, previendo eventuales fallas en los dispositivos electrónicos y discos. Sería el colmo que el Estado y las empresas privadas tengan copias de nuestra información y nosotros ya no.

### Software libre

Ayuda a evitar virus y software espía, que hacen más vulnerables a los sistemas privativos como Windows y OSX.

### Contraseñas fuertes

Una contraseña compuesta de 4 a 5 palabras sin relación evidente aumenta su fortaleza y no debe ser demasiado difícil de recordar. Cuidemos de no repetir la misma contraseña para diferentes cuentas ni compartirla con otrxs.

### Seguridad física

Cuidemos el acceso físico a nuestras computadoras y teléfonos, y seamos conscientes de cuáles datos sensibles portamos con nosotrxs cuando estamos en tránsito.

### Discos cifrados

Cifrar nuestros discos puede evitar el acceso indebido a nuestra información en caso de robo o extravío. Un software recomendado es VeraCrypt.

### Conexiones cifradas y navegación anónima

Utilizar la red de Tor o conexiones tipo VPN a servidores proxies ubicados en otros países puede ayudarnos a evitar la retención de datos en territorio mexicano.

### Comunicación cifrada

Cifremos los contenidos de nuestros correos con el software GPG y nuestras sesiones de chat con OTR o Cryptocat. Para teléfonos celulares cifremos nuestra comunicación con software libre como Signal, RedPhone (iPhone) y Chatsecure.

### Servicios/servidores seguros

Procuremos utilizar servicios de correo, web y almacenamiento de datos hospedados en servidores administrados por colectivos y organizaciones comprometidxs a defender los derechos de sus usuarixs.

### Navegando más seguro

Utilicemos navegadores de software libre como Firefox y complementos contra la vigilancia como Hhttps Everywhere, Privacy Badger.

## V. Glosario

### •Cifrar o encriptar

Es un procedimiento para transformar un mensaje para que sea incomprensible para una persona que no tenga la clave secreta de descifrado.

Así se ve un mensaje cifrado:

CIHJT UUHML FRUGC ZIBGD BQPNI PDNJG LPLLP YJYXM  
DCXAC JSJUK BIOYT MWQPX DLIRC BEXYK VKIMB TYIPE  
UOLYQ OKOXH PIJKY DRDBC GEFZG UACKD RARCD HBYRI  
DZJYO YKAIE LIUYW DFOHU IOHZV SRNDD KPSSO JMPQT  
MHQHL OHQQD SMHNP HHOHQ GXR PJ XBXIP LLZAA VCMOG  
AWSSZ YMFNI ATMON IXPBY FOZLE CVYSJ XZGPU CTFQY  
HOVHU OCJGU QMWQV OIGOR BFHIZ TYFDB VBRMN XNLZC

<sup>8</sup> Estos son los llamados Meta Datos . Ver Glosario adjunto



•**Sistema operativo (SO o OS)**

Son un conjunto de programas informáticos que permiten hacer funcionar el hardware, es decir, la computadora o el teléfono celular.

Los sistemas operativos más populares son Windows, Mac y Linux

•**Hardware**

Se refiere a las partes físicas de una computadora, a sus componentes eléctricos y electrónicos como cables, tarjetas, circuitos, cajas, etc.

•**Linux**

Es un sistema operativo basado en una colección de aplicaciones o software libres.

•**Software**

Es el sistema o programa informático que nos permite realizar tareas específicas en nuestra computadora o teléfono como escribir un texto o editar una imagen.

•**Software libre**

Se refiere a un conjunto de programas informáticos que su autor coloca a disposición para ser usado, copiado, estudiado, modificado y compartido.

•**Software privativo**

Es cualquier programa informático que no es libre, es decir, que restringe su redistribución y modificación.

•**Meta datos**

Son un grupo de datos que describen el contenido de un recurso. Por ejemplo los meta datos de un archivo de imagen son la fecha en que fue tomada la foto, con qué tipo y modelo de cámara, de que tamaño, etc.

•**Big Data**

Es el almacenamiento, procesamiento y análisis de grandes cantidades de información, con el objeto de encontrar patrones repetitivos.

•**Dirección IP**

Es el número que identifica un dispositivo como la computadora o el celular en una red como la internet.

•**ISP o PSI**

Internet Service Provider. Son las empresas proveedoras de servicios de internet como telcel, movistar, infinitum de Telmex, etc.

•**Correo seguro**

Es una cuenta de correo electrónico que esta basado en servidores administrados por colectivos u organizaciones que trabajan bajo una ética de protección de la privacidad de las personas usuarias de esos servicios de correos

•**Cookie**

Es una pequeña porción de información enviada por un sitio web y almacenada por el programa de navegación en internet con el objetivo de tener acceso a la información previa que ha tenido la persona usuaria en ese sitio de internet.



## IV. HERRAMIENTAS PARA LA SEGURIDAD FÍSICA Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Un eje fundamental de la protección para las defensoras es también su seguridad física personal, sede organización, casa y familia. Es importante destacar que la protección física debe ser en los ámbitos personal, familiar, organizacional, colectivo y/o comunitario.

Entre las principales herramientas que existen para fortalecer la seguridad física de las defensoras se encuentra:

### **La evaluación del riesgo:**

Evaluar la probabilidad de que ocurra cada tipo de situaciones/amenazas y determinar el daño que se podría producir. Se determina entonces la **probabilidad** de que ocurra así como su **impacto**.

Para evaluar esta probabilidad, entre otros elementos, nos basamos en incidentes de seguridad que le han ocurrido.

A partir de esta evaluación, contamos con algunas de las herramientas necesarias para generar los planes de seguridad preventivos y reactivos frente a emergencias.

Teniendo presentes las tres dimensiones de la seguridad, podemos abordar las diversas etapas y metodologías que permiten construir la evaluación o análisis de riesgo y en este sentido elaborar planes de seguridad con perspectiva de género.

Los lineamientos que proponemos para analizar y evaluar el riesgo y en su caso definir medidas preventivas y emergentes, se desarrollan en diversas etapas:

- A. Análisis de contexto
- B. Análisis de actividades
- C. Mapeo de actores
- D. Análisis de incidentes de seguridad
- E. Análisis de vulnerabilidades y capacidades y definición de prioridades para el plan de seguridad
- F. Construcción de planes o medidas de seguridad
- G. Implementación de los planes o medidas de seguridad
- H. Seguimiento y evaluación de los planes o medidas
- I. Análisis de riesgo periódicos

### **A) ANALISIS DE CONTEXTO**

Para poder entender el riesgo en el que la defensora desempeña su labor, es importante empezar por análisis el contexto en el que se encuentra. Esta información se podrá compartir con las diferentes personas presentes en la reunión de análisis, sin embargo implica un trabajo previo de investigación en informes, medios de comunicación, redes y otras fuentes pertinentes.

Un elemento importante es que el análisis se haga con otras personas cercanas a las defensoras, pues hemos visto que solo hacerlo con la defensora limita muchas veces el alcance del mismo.

Para el análisis del contexto se intenta hacer un mapeo de contextos internacional, nacional, estatal, regional y comunitario cuando esto es posible.

Ejemplos del impacto del contexto:

- Una defensora del derecho a decidir enfrenta riesgos diferenciados si el aborto es legal o no en el lugar donde trabaja.
- El riesgo de una defensora del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia varía en función de la presencia o no del crimen organizado como parte o no de los agresores de las mujeres que acompaña.



Será entonces necesario empezar por analizar entre otros aspectos el contexto

- Social,
- Económico,
- Político y
- Legal

## **B) MAPEO DE ACTIVIDADES QUE REALIZA LA DEFENSORA Y/O LA ORGANIZACIÓN**

Las defensoras de derechos humanos realizan diversas actividades que implican riesgos diferenciados. Puede ocurrir que sufran agresiones sin entender de dónde provienen. Para poder realizar el análisis más acertado, será necesario listar los diversos ámbitos de defensa en los que se mueve la defensora y para cada ámbito riesgoso, realizar un análisis diferenciado. Efectivamente, una defensora de DH que acompaña a mujeres víctimas de violencia y a la vez lucha en contra de la implementación de un megaproyecto en su comunidad, toca intereses diferenciados en cada actividad y lugar donde lleva a cabo su labor.

Si por ejemplo en el caso de acompañar a mujeres víctimas de violencia, los agresores de las mujeres pueden volverse los agresores de la defensora, en el caso de la defensa de su territorio, sus posibles agresores se colocarán más bien en el ámbito político y empresarial.

## **C). MAPEO DE ACTORES**

El mapeo de actores es una herramienta fundamental para la evaluación del riesgo y construcción de medidas de protección. Efectivamente, el nivel de riesgo y estrategias de protección correspondientes variaran en base a los actores que respaldan y que se oponen a la labor de las defensoras.

Cuando nos referimos a los actores, nos referimos a todos y cada uno con los que interactúa la defensora: aliados, agresores, neutrales e indiferentes.

Es importante hacer un esfuerzo para poder tener ubicados los mas actores posibles y de manera personalizada y especifica, ello impactará al momento de diseñar las medidas o planes de seguridad.

### *MAPEO DE ALIANZAS*

Es fundamental analizar y reconocer el nivel de alianzas con las que cuenta la defensora y analizar cómo fortalecerlas. En este sentido es importante responder las siguientes preguntas:

- \* ¿Cuenta con respaldo de organizaciones locales, nacionales e internacionales?
- \* ¿El sector académico reconoce la labor de la defensora?
- \* ¿La defensora es reconocida por organismos de derechos humanos por su labor de defensa de derechos humanos?
- \* ¿Los actores que respaldan la defensora tienen capacidad para generar opinión pública?
- \* ¿Los actores que respaldan la defensora tienen capacidad para responder en situaciones de emergencia?
- \* ¿Cómo están las relaciones de la defensora con la otras organizaciones que trabajan en lo mismo?
- \* ¿Pertenece a algunas redes, colectivos u organización?

La respuesta a estas diversas preguntas permitirá ubicar el nivel de respaldo con el que cuenta la defensora así como definir estrategias prioritarias para fortalecerla.

### *MAPEO DE AGRESORES Y CADENA DE MANDO*

Cuando se evalúa el riesgo es fundamental entender quienes son los actores que se ven afectados por la labor de la defensora; son por ejemplo:

- \* Autoridades Locales
- \* Autoridades Estatales



- \* Autoridades Federales
- \* Crimen Organizado
- \* Poderes Facticos
- \* Empresas
- \* Medios de comunicación
- Agresores de las victimas que defiende
- \* Actores integrantes del entorno directo de la defensora o del movimiento social



De allí, habrá que analizar los intereses de dichos agresores; sus intereses son: ¿políticos? ¿económicos? ¿territoriales? Y analizar las relaciones entre los mismos: ¿Comparten intereses? ¿Quién manda a quien? ¿Quiénes podrían agredir directamente y quienes dan la orden?

Entender el mapeo de agresores permitirá evaluar de quien hay que protegerse, así como el nivel del poder y capacidades de los agresores, lo que permitirá elaborar estrategias de disuasión, entendiendo cómo y qué actor se tiene que influenciar para que deje de agredir.

#### **D). ANÁLISIS DE INCIDENTES DE SEGURIDAD**

Para realizar un análisis de incidentes de seguridad, es necesario empezar por clarificar los conceptos que manejamos. Hablamos muchas veces de incidentes de seguridad, amenazas, ataques o agresiones sin tener claridad de lo que entendemos por ellos.

Es muy importante también determinar desde el inicio la temporalidad. Cuando se trata del primer análisis, no puede ser de muchos años atrás, se sugiere que sea al menos de 6 meses anteriores y si es necesario destacar algunos muy importantes que hayan ocurrido fuera de esa temporalidad, pero sí hacer un esfuerzo por que no se escapen ningún incidente de esos últimos 6 meses. Con este lapso, podemos empezar a ubicar patrones y posibles tendencias hacia futuro.

Entendemos como:

- *Incidentes de Seguridad*

Un evento fuera de lo común que afecta a mi seguridad o a la seguridad de los demás.

- *Amenazas*

Una amenaza es un incidente de seguridad que tiene un impacto alto en mi integridad física y/o psicológica y del cual recuperarme es muy difícil. Puede ser directamente dirigida en contra de mi o puede ser indirecta, derivando del contexto.

No todos los incidentes de seguridad son amenazas, pero todas las amenazas son incidentes de seguridad

- *Ataques*

Un ataque es un incidente de seguridad que tiene un impacto alto en mi integridad física y/o psicológica y del cual recuperarme es muy difícil. El ataque es directamente dirigido en contra de mi por el trabajo que realizo.

Deberemos de listar entonces todas aquellas situaciones que nos han ocurrido y que nos han afectado. No solamente los ataques que vinieron desde lo *externo* sino también los incidentes *internos* que hemos sufrido.

Como elementos internos consideramos los siguientes: estar en una depresión, tener una crisis de pareja o tener problemas reiterados de distracción, estado de salud física y psicológica, situaciones de relación pareja, con los hijos, con la familia, situación de las relaciones con el equipo de trabajo, cansancio, problemas de alcoholismo, entre otros; dado que esto puede implicar un riesgo mucho mayor a otros ataques comúnmente aceptados como es la vigilancia o agresiones físicas.

## ¿Cómo registrar los incidentes de seguridad?

Sin lugar a duda el registro y documentación que se tienen que hacer de los incidentes debe ser estricto y para ello sugerimos de las cosas a tomar en cuenta para que el análisis de riesgo sea efectivo.

Entonces, las preguntas que nos llevan a la narrativa del incidente son:

- \* ¿Qué? Que fue lo que pasó: descripción precisa de los hechos
- \* ¿Cuándo? Cuando ocurrió: fecha exacta y hora si posible
- \* ¿Cómo? Como se realizó el incidente / ataque
- \* ¿Dónde? En que lugar
- \* ¿Quién? Quién estuvo involucrada, quiénes fueron los agresores y a quiénes afectaron?
- \* Que emoción le generó a la defensora?
- \* Qué se hizo frente a la situación a reportar?
- \* Que actividad estaba haciendo en el marco del incidente?

### Clasificación del nivel del incidente:

Una vez realizado el listado, ordenaremos los incidentes por fecha y por nivel. Para establecer el nivel de los incidentes proponemos la siguiente clasificación

**Alto :** El incidente provoca un daño permanente, del cual no es posible recuperarse.

**Medio:** El incidente provoca un daño del cual es posible recuperarse con el paso de un tiempo prolongado.

**Bajo:** El incidente provoca un daño menor del cual se puede recuperar en un plazo de tiempo corto.

## E). ANÁLISIS DE VULNERABILIDADES Y CAPACIDADES

Es muy importante destacar que en este apartado está uno de los desafíos mayores pues aquí se hace un mapeo y análisis de lo que está bajo nuestro control, y que depende de lo que haga o deje de hacer defensora, su organización, familia o redes.

Para llevar a cabo este análisis se utiliza la misma formula que utilizan las organizaciones “Protection Internacional” y “Brigadas Internacionales de Paz”, entre otras:

*Formula del riesgo:*

$$\text{Riesgo} = \frac{\text{Amenazas x Vulnerabilidades}}{\text{Capacidades}}$$

- **Vulnerabilidades**

El grado en que las defensoras son susceptibles a pérdida, daños, sufrimiento o la muerte en caso de un ataque

- **Capacidades**

Los puntos fuertes y recursos a los que puede acceder una defensora para lograr un nivel respetable de seguridad.

*¡Buscamos que cada vulnerabilidad se transforme en capacidad!*

### Ejemplos:

#### Riesgo 1 : Allanamiento / Robo de información

##### Capacidad:

- Cuento con un sistema de protección del edificio: alarma, cámaras, videoportero
- Cuento con un mapeo del vecindario y acuerdos de monitoreo y respuesta entre los vecinos más cercanos







### **Vulnerabilidad:**

- No existe un sistema de control de los movimientos en el edificio: las grabaciones de cámara se borran, no hay sistema de monitoreo de la alarma, no se registran las entradas y salidas, todas las integrantes tienen llaves y entran y salen sin restricción
- El barrio donde está ubicado el edificio se conoce por robos comunes
- Toda mi información de trabajo se encuentra en el edificio, tanto en físico como en digital en las computadoras
- No cuento con respaldo de mi información ni con mecanismos de protección de la misma

### **Capacidad a construir / Medidas:**

- Instalar un sistema de control y registro de entradas y salidas en el edificio
- Análisis permanente del contexto del barrio y ajuste de actuación en consecuencia: horarios en base al riesgo, acuerdos de monitoreo entre las integrantes,...
- Elaborar medidas de protección de mi información física y digital incluyendo encriptación, sistema de contraseñas y respaldo

### **Riesgo 2 : Burn out**

**Capacidad:** He desarrollado herramientas para expresar mis emociones, miedos, enojos y estrés de forma asertiva

- Tengo buena relación con mis colegas y están pendientes de mi bienestar

### **Vulnerabilidad**

- Acompaño muchos casos de mujeres que viven violencia y no cuento con mecanismos para "desahogarme", "desconectarme"
- Recibo llamadas de trabajo en mi teléfono personal en todo momento
- Estoy enfrentando una situación de crisis de pareja

### **Capacidad a construir / Medidas**

- Establecer y respetar límites entre el ámbito personal y laboral
- Establecer mecanismos de supervisión externos de la labor para poder trabajar la afectación de acompañamiento a casos.

Una vez que tiene el espejo de la correlación entre el riesgo, vulnerabilidades y capacidades, el contexto en que se dan los ataques, los actores, los agresores estamos ya claras de lo que tenemos que enfrentar y afrontar, es decir, ahora sí ya tenemos certeza del estatus de riesgo.

Entonces, ello nos permite saltar a una segunda etapa:

#### **E. Construcción de planes o medidas de seguridad**

#### **F. Implementación de los planes o medidas de seguridad**

#### **G. Seguimiento y evaluación de los planes o medidas**

#### **H. Análisis de riesgo periódicos.**

Las capacidades a construir serán parte del plan de seguridad que se tendrá que elaborar para disminuir el riesgo y aumentar la protección de la defensora. Este plan no es estático, se moverá en base a los cambios coyunturales, políticos, económicos y deberá de ser revisado periódicamente.

Un plan de seguridad efectivo siempre deberá de abordar medidas de protección, física, emocional y digital, en los ámbitos personal, familiar, organizacional y comunitario.

Uno de los desafíos que tiene la protección integral es que no es sólo por un tiempo determinado, sino que tiene que hacerse una revisión y actualización periódica de nuevos incidentes, del cumplimiento y efectividad de las medidas que se previeron para disminuir el riesgo determinado mediante el análisis.



**Consortio para el Diálogo Parlamentario  
y la Equidad Oaxaca A.C.  
Santo Tomás 209, Col. Xochimilco.  
[contacto@consorciooaxaca.org.mx](mailto:contacto@consorciooaxaca.org.mx)  
Tel: 01 951 132 89 96  
C.P. 68040 Oaxaca, México**