

SEGURIDAD DIGITAL Y AUTOCUIDADO

para activistas LGTBI en el Cono Sur

abril de 2018



Ficha técnica:

Contenidos y redacción de este documento: Akahatá

Fotos: Mujeres al Borde y Rosa Posa

Facilitación y coordinación: Akahatá y Mujeres al Borde

Contenidos y orientación sobre Seguridad Digital: TEDIC-Tecnología y Comunidad

Introducción



Compartimos aquí la memoria del Taller sobre **SEGURIDAD DIGITAL Y AUTOCUIDADO para activistas LGTBI del CONO SUR** que tuvo lugar en San Bernardino, Paraguay del 28 al 30 de abril de 2018. El encuentro fue facilitado por Akahatá y Mujeres al Borde, y los contenidos y orientaciones sobre seguridad digital fueron aportados por TEDIC.

Esta experiencia forma parte de una serie de talleres que se vienen realizando, desde 2015, en el marco del programa **Dignity for All**. En esta ocasión contamos con el apoyo logístico de la organización **Aireana, Grupo por los Derechos de las Lesbianas**, de Paraguay.

Esta memoria va destinada a lxs activistas que participaron en el taller a fines de que les sirva como herramienta para adaptar, replicar e incluso ampliar en sus propias experiencias de activismo. A su vez, está pensada para todas las personas interesadas en la construcción de talleres y encuentros grupales sobre seguridad digital y autocuidado.

En este documento sistematizamos las ideas y los contenidos que surgieron en los debates, las dinámicas grupales y las plenarias. No se trata de una transcripción exhaustiva, ni pretende ser una guía metodológica, sino que procura reflejar la variedad de ideas que circularon durante las tres jornadas de taller.



¿Por qué seguridad digital?

En una encuesta realizada por Akahatá a lxs activistas participantes de los talleres sobre seguridad y autocuidado de 2015 y 2016, la SEGURIDAD DIGITAL fue uno de los temas más demandados para incorporar en la agenda de trabajo.

Así es como incorporamos esta perspectiva como parte de la serie de encuentros que celebramos desde 2015 a lo largo de la región.

Talleres realizados:

LUGAR	FECHA	ALCANCE
Lima, Perú	26, 27 y 28 de marzo 2015	Regional
Sasaima, Colombia	2, 3 4 y 5 septiembre 2015	Nacional
Lima, Perú	30, 31 de octubre y 1 de noviembre 2015	Regional
Puembo, Ecuador	1, 2 y 3 septiembre 2016	Nacional
Pachamac, Perú	25, 26, 17 y 28 de septiembre 2016	Regional
La Libertad, El Salvador	27, 28, 29 y 30 de octubre 2016	Subregional Centroamérica
La Paz, Bolivia	30 de noviembre, 1 y 2 de diciembre de 2016	Nacional
Asunción, Paraguay	13, 14, 15, y 16 de junio 2017	Subregional Cono Sur
Chinauta, Colombia	31 de agosto, 1, 2 y 3 de septiembre 2017	Subregional, Sudamérica.
Pochomil, Nicaragua	25, 26 y 27 de septiembre 2017	Subregional Centroamérica
San Bernardino, Paraguay	28, 29 y 30 de abril 2018	Subregional Cono Sur.

Seguridad digital



La seguridad digital es una necesidad imperiosa para la tarea de activistas y organizaciones.

Habitualmente usamos la tecnología sin tener demasiada noción acerca de las «huellas» que dejamos en la red, y/o de la información que mostramos.

Hoy en día, no ser consciente de estos riesgos puede poner en peligro tanto a las organizaciones como a las personas y a las actividades que desarrollan.

Recomendaciones para tener en cuenta:

- ☺ Actualizar sistemas, programas, apps.
- ☺ No abrir enlaces o archivos no confiables.
- ☺ Instalar antivirus en todos los dispositivos: computadora, tablet, celular.
- ☺ Revisar configuraciones de seguridad y privacidad en los programas, apps y navegadores.
- ☺ Tener las páginas web de las organizaciones con https (navegación segura)
Let's Encrypt es una autoridad de certificación en navegación segura

Compartimos aquí las filminas de la presentación de Jazmín Acuña, MariCarmen Sequera y Santiago Carrillo de TEDIC <https://www.tedic.org/>¹



**Libres, visibles y
segurxs**

Cómo cuidar nuestras comunicaciones del patriarcado
vigilante

@TEDICpy
@simonajaz

¹ La presentación de TEDIC puede encontrarse en:

<http://slides.com/jazacuna/libres-y-seguras-78a0ee95-925c-4ee7-a8e8-4af1e2c27dc3#/20>

**Nada pasa por la
"nube"**

**Todo pasa por el
mar (y unas pocas
empresas)**

**¿Quiénes escriben los
códigos que manejan
nuestras vidas?**

**Hombres blancos, hetero
y cisgénero**

**La violencia
en Internet
es real**

¿Qué dicen los datos?

Acceso equitativo pero desigual en el uso

Las mujeres expresan menos sus opiniones en Internet

Periodistas, bloguerxs, activistas son más propensxs a recibir ataques

Tip 1: Contraseñas seguras

✗ 1234

✗ 23febrero1987

✚ megustanloshipopótimosde24metrosdealtura

Tip 2: Navegación segura

Navegación incógnita

https

Tip 3: Chats seguros

Software libre

Bloqueo para capturar pantalla

Mensajes que se autodestruyen

Cifrado de principio a fin

Tip 3: Chats seguros

Poco seguro: SMS, iMessage, Facebook Messenger, Snapchat, Whatsapp

Muy seguro: Signal, Telegram, Wire

Tip 3: Chats

	Snapchat	Whatsapp	Wire	Telegram	Signal
Software libre: cliente			X	X	X
Software libre: servidor					X
Cifrado interno					X
Cifrado de principio a fin		X	X	X	X
Bloqueo para captura de pantalla				X	X
Autodestrucción y borrado de mensajes			X	X	X

La violencia en Internet es real

Acoso según Twitter

//

- Si uno de los objetivos de la cuenta denunciada es acosar o enviar mensajes abusivos a otras personas;
- Si el comportamiento denunciado es unilateral o incluye amenazas;
- Si la cuenta denunciada incita a otras personas a acosar a otra cuenta; y
- Si la cuenta denunciada envía mensajes de acoso a una cuenta desde varias cuentas

Otros comportamientos abusivos

Comportamiento que incita al odio

Información privada

Tip 4: Reportá, bloqueá, denunciá



La resiliencia digital es...

...responsabilidad de todxs

...un proceso

...estrechar lazos



Tip 4: Reportá

Reportá contenido abusivo

Bloqueá la cuenta

Silenciá a la cuenta, la conversación o palabras

Recursos

Centro de Ayuda de Twitter: support.twitter.com

GenderIT.org

accessnow Helpline: accessnow.org/linea-de-ayuda-en-seguridad-digital

Cyborgfeminista.tedic.org

TEDIC: tedic.org

Compromisos sobre seguridad digital acordados en el taller

- ★ Cambio periódico de contraseñas.
- ★ Certificación de seguridad para la web.
- ★ Crear un protocolo de cambios de contraseñas institucionales cada 5/6 meses.
- ★ Taller de creación de contraseñas seguras.
- ★ Obtener certificado de seguridad digital para a web.
- ★ Usar *Signal* y/u otras aplicaciones seguras.
- ★ Usar servidores feministas.
- ★ Que la seguridad digital sea en lo organizacional y en lo personal.
- ★ Compartir herramientas seguras.
- ★ Dejar de usar MSN de FB y WhatsApp como principal chat.
- ★ Sensibilizar para que todes juntes nos cuidemos mejor.
- ★ Priorizar llamadas más que mensajes.
- ★ Revisar grupalmente nuestros niveles de uso seguro de redes.
- ★ Crear un sitio web fuera de FB.
- ★ Navegar en *modo incógnito* en la oficina para no dejar huellas en las computadoras.
- ★ Controlar la seguridad de todos los dispositivos.
- ★ Revisar contenidos.



Autocuidado

Incluimos los compromisos que les activistas escribieron:

«Mi compromiso era volver a nadar. Si he nadado ocasionalmente pero no seguido, sin embargo, creo que sí he mejorado bastante mis maneras de cuidarme, he aprendido a dejar de presionarme tanto en varios aspectos y relajarme más. Ahora priorizo mi bienestar, se que solo si me cuido y estoy bien puedo lograr pensar mejor y ser mejor en mis activismos. Me tomo más tiempo para leer lo que yo quiero, descansar, simplemente estar con mis gatos, etc. Creo que aún tengo algunos descuidos, pero también considero que estoy en un buen camino hacia el autocuidado»

«Me prometí disminuir la cantidad de horas dedicadas a los activismos, para sumar horas de compartir con mi compañera. Pude cumplirlo y reflexionar con mi organización sobre el uso de nuestro tiempo libre. Acordamos disminuir las horas de encuentros semanales y no dejarnos llevar ciegamente por los ritmos de agenda. También quería armar una murga feminista para acompañar las marchas. No pude, pero pude convencer a mis compañeras de banda que marchemos con los instrumentos y participemos de los actos políticos con nuestra música»

«En el último año, me prometí que volvería a hacer clases de danza contemporánea, para desarmar mi cuerpo, conectarme conmigo. Pero otros cambios han sucedido en mi vida (que no tienen que ver con el activismo) y todavía no lo he logrado. Todavía estoy organizando mi vida en otra ciudad (personal, profesional, y política) y intento volver pronto a cuidar más de mi cuerpo cuando esté más estructurada».

«El año pasado en el taller de autocuidado me comprometí a tratar de realizar ciertas acciones para cuidar de mi mismo; una de ellas fue dibujar, lo cual cumplí relativamente, he dibujado más que antes, pero no lo que me gustaría. También me comprometí a volver a leer, eso no lo he cumplido, aun sigo exactamente igual en eso, pero lo que si he hecho es volver a ver series que no recordaba que me encantaba ver, he vuelto a escuchar música que hace años no oía y que realmente disfruto y también he hecho mucho más ejercicio que antes. Creo que igualmente algo he progresado (aún me queda bastante por hacer eso sí)»

¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos?

Recomendamos a lxs participantes que lean el libro de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos² (IMDefensoras, 2013) ¿

De esta publicación recuperamos estos algunos párrafos:

² Disponible en la página web de Akahatá.

El autocuidado no es un lujo para tiempos de paz, sino una estrategia de seguridad: cuando las defensoras continuamos trabajando a pesar del estrés y del agotamiento podemos estar menos alertas frente a los riesgos, o nos puede resultar más difícil enfrentarlos. El autocuidado no solo es fundamental para el bienestar de las defensoras a título individual, sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones. El autocuidado es una estrategia política de resiliencia y resistencia frente a las agresiones que procuran debilitar a las organizaciones y movimientos dedicados a procurar justicia y defender los derechos humanos.

He visto y participado en organizaciones y grupos donde poco se sabe de lo que pasa con la vida de las compañeras, y se sabe poco porque es poco importante comparado con "la gran causa" para la que existe 20 ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras la organización misma. De saber poco, nos hemos encontrado con compañeras que terminan asesinadas o suicidadas o metidas en una mara o una secta religiosa. Y no digo que esas cosas sean una responsabilidad de la organicidad, pero me pregunto, me he preguntado muchas veces: cómo es que estando tan cerca todos los días o al menos muchos días, sabemos tan poco de nosotras entre nosotras.

Por un lado, está ese "poder dentro de nosotras mismas", ese poder que nos habita y que es solo nuestro, esa relación intrapersonal que se hace más profunda y más real cuando estamos atentas a todos nuestros lenguajes, cuando somos amorosas, cuidadosas y comprensivas con nosotras mismas, cuando estamos pendientes del contacto íntimo con nuestras más genuinas necesidades, fluyendo naturalmente y con libertad con las necesidades del cuerpo: las espirituales, las intelectuales, las artísticas, las económicas, las afectivas, las más lúdicas, las eróticas, entre otras. Por otro lado, el autocuidado se vincula al "poder con la otras", con ellas que son mis pares, nuestras hermanas, nuestras madres y ancestras personales, nuestras hijas, amigas, sobrinas, todas las jóvenes y las niñas con las que nos relacionamos de una u otra manera.

El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que "yo misma". Es en este espacio colectivo que se ejerce el poder subversivo. Al mismo tiempo, una parte sustantiva para lograr el autocuidado es la propia transformación personal, la búsqueda por identificar las necesidades propias, los límites personales y sacar el máximo provecho de las herramientas y capacidades que tenemos.

Para las activistas y defensoras de derechos humanos, el autocuidado tiene primordialmente dos dimensiones a prevenir: la enfermedad y el riesgo. La primera tiene que ver con lo que sucede en el interior de nuestro cuerpo por el exceso de trabajo, mientras que la segunda tiene que ver con los ataques de los que podemos ser objeto.

Es necesario reconocer que el autocuidado reclama una dimensión de poder por parte de las activistas y defensoras, pues aprender a decir "no" ante la carga de trabajo requiere estar sumamente empoderadas a fin de reconocer, aceptar y hacer valer los límites del cuerpo, la mente y el espíritu.

En muchos casos puede prevenirse mediante la realización de análisis de contexto, de riesgo o mapeo de actores; estrategias, todas ellas, que pueden ayudarnos a prevenir ataques o a reducir los efectos de los mismos en nuestras personas u organizaciones. Estar alerta significa no minimizar las señales que puedan darse ni caer en la paranoia ante ellas.

El autocuidado permite procesar de otra forma los conflictos, tensiones y la desconfianza entre nosotras y nuestras organizaciones, que tantos obstáculos y dolores nos generan en nuestra lucha. Creo que, si partimos de la lógica del reconocimiento a nosotras y a las otras, si dejamos de promover que haya mártires y fortalecemos nuestra protección ante la violencia, y si valoramos y celebramos las decisiones de autocuidado que se toman personal y organizativamente, podremos transformar la dinámica de nuestro trabajo y relaciones.

Diversas son las reflexiones sobre qué hacer ante estas circunstancias. En principio, parece haber un acuerdo común: tenemos que hablar entre nosotras. El trabajo y la discusión colectiva han sido una 24 ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras fortalece el movimiento de mujeres y del Feminismo en todo el mundo; recordar y vivir que “lo privado es público” es fundamental para autocuidarnos, pues intercambiar experiencias respecto a cómo cada una ha aprendido a autocuidarse puede ayudar a otras activistas a hacerlo y a reflexionar sobre este tema.

El autocuidado permite procesar de otra forma los conflictos, tensiones y la desconfianza entre nosotras y nuestras organizaciones, que tantos obstáculos y dolores nos generan en nuestra lucha. Creo que, si partimos de la lógica del reconocimiento a nosotras y a las otras, si dejamos de promover que haya mártires y fortalecemos nuestra protección ante la violencia, y si valoramos y celebramos las decisiones de autocuidado que se toman personal y organizativamente podremos transformar la dinámica de nuestro trabajo y relaciones.

Me temo que el trabajo de defensa de los derechos humanos lo están viendo como el trabajo doméstico, es decir, un trabajo que hay que hacer por amor y no por dinero; y me preocupa no solo por lo que implica para todo el trabajo que hacemos frente a nuestros Estados abusivos y al mismo tiempo inoperantes, sino por nuestros incipientes esfuerzos en el autocuidado.

La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional que limita el alcance y la fortaleza de nuestros movimientos. De igual manera, refleja una forma de entender y vivir el activismo social que aumenta y muchas veces justifica y valora el riesgo, el sacrificio y la falta de límites, incrementando nuestra vulnerabilidad ante la violencia y el desgaste físico y emocional.

Por el contrario, la conciencia personal y colectiva del autocuidado es un elemento de transgresión feminista que nos permite vivir en el presente y en nuestra persona algunos de los derechos fundamentales que queremos para todas y todos, creando una experiencia de libertad, fortaleza y esperanza fundamental para construir el mundo que queremos.

Sin embargo, como con cualquier otra transgresión a los mandatos del Patriarcado que permean muchas de nuestras actividades (ser cuidadoras para los otros/as, vivir con culpa o egoísmo el autocuidarnos, dificultad para poner límites, la sobreexigencia y sentido de tener que ser perfectas, querer responder a todas las necesidades externas, entre otros) hay que considerar que no existen recetas o dogmatismos. No hay una manera de cuidarse, ni una fácil manera de encontrar el equilibrio entre nuestro activismo y nuestro derecho al ocio. Por ejemplo, no todas necesitamos la misma cantidad de horas de sueño o de descanso, ni tampoco todas reaccionamos de la misma manera ante las distintas violencias patriarcales. Por eso, como en tantas otras esferas, lo importante es conocerse, saber qué es lo que nuestro cuerpo necesita sin homogeneizar las recomendaciones para todas las defensoras.

El autocuidado se vuelve una posibilidad para nosotras y para nuestros movimientos. Autocuidarnos es escucharnos en lo más profundo y aprender a aceptar que no somos "todopoderosas", aprender a ponernos límites y transgredir, de esta manera, el Patriarcado con todos sus mandatos.

Conectando con el cuerpo

Este es un ejercicio para conectarnos con nosotres mismos³. Requiere de una persona que haga de guía para desarrollar los siguientes pasos:

- Acuéstate sobre una superficie plana que no esté fría.
- Cierra los ojos, respirar profundamente
- Concéntrate en el sonido de la respiración: pensar en el aire que entra y sale
- Piensa en los músculos contrayéndose y expandiéndose con el aire.
- “Observa” mentalmente tus músculos e identifica cuáles están tensos.
- Trata de relajar esas tensiones siguiendo tu respiración.
- Recorre mentalmente tu cuerpo de la cabeza a los pies.
- ¿Te duele algo en este momento? ¿Desde hace cuánto tiempo te duele?
- Si ese dolor tuviera sonido ¿cuál sería?
- Trata de expresar ese dolor con ese sonido ¿Qué te dice ese dolor de tu estado de ánimo, de tu salud física, de tu alimentación, tu nivel de exigencia cotidiana?
- Este dolor puede ser una llamada de atención en la que tu cuerpo te pide que lo atiendas.
- Dale un tiempito para que se exprese.
- Registra las sensaciones de este ejercicio y haz un acuerdo contigo mismo para escuchar a tu cuerpo.

¿Cómo usamos nuestro tiempo?

Este ejercicio fue una recomendación de los talleres anteriores. El objetivo es poder reflexionar sobre el uso de nuestros tiempos en la vida diaria. El siguiente cuadro es una herramienta muy sencilla que podrás utilizar para pensar en el autocuidado con tus compañerxs de trabajo, amigxs o personas con las que actives en tu organización.

Con esta herramienta podrán analizar las formas en las que invierten sus tiempos y hacer a través de los números una reflexión sobre las horas dedicadas a si mismxs y conversar sobre la sobrecarga de trabajo y las triples jornadas.

³ Manual de autocuidado y autodefensa para mujeres activistas de ©Artemisa y ©Elige (2006) Disponible en: <http://www.eligered.org/wp-content/uploads/2016/11/elige-red-autocuidado-y-autodefensa-para-mujeres-activista-manual-de-autoaplicacion.pdf>

Tiempo - horas diarias-dedicado al activismo	Tiempo -horas diarias-dedicado a otros trabajos para la subsistencia	Tiempo, horas diarias dedicadas a las tareas del hogar.	Tiempo -horas diarias-dedicado a la familia, amigxs o pareja	Tiempo -horas diarias-dedicado a si mismxs y a hacer actividades placenteras	Nombre del integrante del equipo
					Total horas

PASOS PARA EL EJERCICIO:

1. Cada persona completa el cuadro (15 minutos)
2. Se reúnen en grupos de 3 personas y comparan sus cuadros.
3. Eligen uno por la razón que sea (porque fue la historia más impactante, más linda, la más original, etc.)
4. Acuerdan una dramatización de 3 minutos de duración sobre el cuadro elegido.
5. Representan sin palabras el uso del tiempo de esa persona
6. El resto adivina qué hace y quién es.

Con estas actividades estamos dando pasos en el autocuidado-salud-uso del tiempo



Situaciones de estrés emocional.

Tirando los dados II

En el activismo nos encontramos muchas veces en situaciones que nos producen angustia, nos generan estrés. Esta es una propuesta de juego para dialogar en grupo sobre esas situaciones de tensión y agobio emocional. El objetivo es poder disipar niveles de angustia a través del humor y del diálogo en grupo.

A través del juego de los dados ponemos a las personas en situación de tener que enfrentar ataques psicológicos, como comentarios machistas, burlas, etc.

Les invitamos a ver en grupo cuáles serían las actitudes menos desgastantes para les activistxs.

- 1. Te pide amistad en el FB una mujer transfóbica con la que tuviste un episodio de enfrentamiento en un encuentro hace años. ¿Qué haces?**
 - a. La bloqueas de inmediato
 - b. Entrás a su FB, miras todo y después la bloqueas
 - c. La aceptas y le invitas a cenar acompañada de tus amigas trans.
 - d. Aceptarle y pedirle explicaciones
 - e. Otra

- 2. Lees un twitter de un activista gay de tu país, diciendo que tu organización no hace nada y se burla del feminismo.**
 - a. Le entierras un tenedor en la frente
 - b. Le contestas con el mismo todo
 - c. Haces print de pantalla, lo vuelves un meme y lo viralizas
 - d. No digo nada, pero le mando a mis amistades.
 - e. Otra

- 3. Un activista del movimiento LGTBI te dice que eres feminazi en un evento**
 - a. Le sugieres que busque "Feminismo" en Wikipedia
 - b. Te enojas y te vas
 - c. Pones la situación en el grupo y buscas una solución.
 - d. Otra

- 4. Un fundamentalista religioso te sigue en el twitter y te arroba en mensajes como "Ustedes engañan a la sociedad y cofunden a nuestros hijos" "Ustedes siempre muestran mucha violencia"**
 - a. Le contestas explicándole cómo funciona la estrategia del odio.
 - b. Le bloqueas
 - c. Te pones nervioso y le comentas a tus amistades y no le contestas
 - d. Otra ¿cuál?

- 5.** En una cena familiar, un primo tuyo que tiene tu edad te pregunta por qué la gente LGTBI tiene una tendencia superior a la violencia, ya que siempre los crímenes a LGTBI los cometen ellxs mismxs
- Le tirás la cena por la cara
 - Le explicas los crímenes de odio o prejuicio
 - Le muestras la publicación de la CIDH sobre violencia hacia LGTBI
 - Le cuentas cuantos hombres heterosexuales matan a sus esposas
 - Otra ¿cuál?
- 6.** En un debate en TV vos estás representando a tu organización. El tema son los derechos LGTBI. Hay un representante de una organización que se llama “Diálogo civil” que te dice: *“LGTBI ya tienen todos los derechos, viven tranquilos, tienen pareja y nadie les hace nada. Hasta se manifiestan sin problema ¿Qué más quieren?”*
- ¿Qué le contestas?
- 7.** Una organización amiga del movimiento LGTBI hace un evento, se olvida de invitarte. Después del evento postean en FB que las otras organizaciones les dejaron solxs y que así no se puede generar movimiento.
- ¿Qué hacés?
- 8.** Haces una fiesta para recaudar fondos para tu organización. Cuando falta una hora para que termine la fiesta empiezas a contar la plata y hay el equivalente de 500 dólares. Dejas en su lugar y te vas a bailar. Al final de la noche el voluntarie que está en la barra te entrega 400 ¿Qué hacés?
- Le decis de inmediato ¿Dónde están los 100 dólares (o más) que faltan?
 - Te quedas heladx y no te animás a decirle nada.
 - Convocas a una reunión al día siguiente para decirle de forma colectiva
 - Vos ponés la plata que falta y te vas a llorar a tu casa.
 - Otra
- 9.** Se está organizando la Marcha anual en tu ciudad, comienzas a participar en las reuniones previas, las personas que están liderando el espacio tienen actitudes y posiciones que para ti y otras organizaciones, son machistas, normalizadoras, con propósitos comerciales y aliadas a la politiquería e intereses individuales. Por ejemplo, en el cierre habrá discursos de candidatxs, los pasacalles tendrán publicidad de empresas, se insiste en que nadie debe ir desnudx a la marcha, ni incluir consignas con palabras fuertes, etc. Ustedes intentan poner en discusión estos temas y hacer propuestas nuevas, pero son calladxs de diversas formas y otras organizaciones les dicen que son unxs problematicxs y que agradezcan que el gobierno de la ciudad, varixs candidatxs y hasta movistar, ha dado recursos gracias a quienes están liderando la marcha.
- Escribes un comunicado con tu grupo denunciando todo esto y convocando a una contramarcha
 - Decides no regresar a las reuniones, y le dices a tu organización que participen asumiendo las reglas de la marcha, porque la marcha es un espacio que no hay que dejar.
 - Te organizas con otrxs para tomarse por asalto la cabecera de la marcha, salir desnudxs a la marcha, haciendo el show, con cantos, tambores y gritos usando las palabras prohibidas por los organizadores.

- d. Decides que este espacio es demasiado toxico para ti y tu grupo, te retiras y te unes con otra organización amiga que coincide con tus ideas, organizan un evento comunitario y artístico en un parque de tu ciudad, para celebrar y conmemorar a tu manera.

10. Tengo un jefe súper líder LGBTI que tiene a su disposición a más personas para ejercer un trabajo eficientemente, pero solo te delega a ti.

- a. Montas tu propia empresa
- b. Delegas estas funciones a otras personas
- c. Te rellenas de calmantes
- d. Le consigues un asistente personas y le pagas con tu propio sueldo
- e. Otra, ¿cuál?

11. Un amigazo lgbti se parece a ti cada vez más , se pintó el pelo de tu mismo color y hasta su nueva organización adquirió tu mismo discurso antipatriarcal.

- a. Le sacas provecho y te vuelves igual a el .
- b. Creas otra vida, otra identidad, muy lejos del el...
- c. Le montas una demanda en derechos de autor
- d. Le pagas una fuerte suma para que se vaya del país
- e. Otra, ¿cuál?

12. Tienes importantes amigxs políticxs, erúditos, en el distrito, que tienen pequeños poderes contratos, espacios.

- a. Sacas estos contratos porque son amigxs.
- b. Usas estos espacios porque hay que sacarle el jugo al sistema
- c. Rehúsas toco contacto con estas dimensiones
- d. Negocias de cualquier forma
- e. Otra ¿Cuál?

13. Una importante organización obtiene recursos para poder trabajar con comunidades LGBTI en el camino se pierde el dinero.

- a. Es normal, pasa en todos los rincones del mundo
- b. Es mejor no opinar sobre esos problemas cuando hay dinero de por medio
- c. Es una lástima crea desconfianza y retrasa procesos.
- d. Hay que desarrollar estrategias para desarrollar sostenibilidad para conseguir para
- e. Otra. ¿Cuál?

Seguridad y Autocuidado para nuestras organizaciones

A partir de la consulta sobre si se compartieron propuestas del taller anterior para la organización, les activistxs compartieron sus experiencias. Les sugerimos que piensen en acciones concretas para las organizaciones. Estos son los compromisos que tomaron:

- Hablar de la carga horaria de la organización / compañeres en otros espacios de activismo como las articulaciones feministas, como parte de mi propio cuidado (redes, mensajes la noche, reuniones interminables o sobrecarga), incluso en mi relacionamiento afectivo: pareja, familia, amigxs.
- Hacer de las reuniones espacios de encuentro, debate y panificación
- NO dejarnos llevar solo por la agenda, escuchar más nuestros deseos militantes.
- Tener encuentros de diversión en el grupo, no solo de activismo.
- Tener cuidado con nuestras emociones y afectos, parar cuando sea necesario
- Tener un diálogo permanente, risa, juego
- Hacer parte y compartir con redes de re existencia trans y monstrea.
- Proponer el autocuidado
- Me comprometo a realizar ejercicios de meditación para que cada una de nosotres se encuentra a sí misma e imitar los tiempos de activismo
- Acordar horarios de chat.
- Cuidado en el uso de redes (contraseñas y distribución de localizaciones)
- Separar horarios de activismo y vida personal
- Artear más
- Me comprometo a cuidar más las emociones de las que integramos la Red: ordenar el trabajo, promover el autocuidado, reflexionar sobre los tiempos, protocolos de seguridad
- Terminar reamente las comunicaciones a las 22:30 y fijar hora de inicio y de término de las reuniones
- Crear un espacio vegetariano y vegano para contribuir en la sanación y espiritualidad
- Despertar e niñe interior.

Evaluaciones

Compartimos evaluaciones textuales

- ★ *Todo es sumamente útil ¡¡Todo!!*
- ★ *La comparsa, el amor, el cariño, la vida.*
- ★ *A mi me parece que los diálogos entre las distintas organizaciones nutren nuestra experiencia, los espacios para a reflexión nutren nuestros corazones.*
- ★ *Útil es también el ejercicio práctico de dejar instalados en le celular y PC herramientas digitales.*
- ★ *Creo que ambos momentos fueron útiles porque abordamos distintas formas de sostener el cuidado y autocuidado*
- ★ *La parte práctica con teléfonos y PC. También los espacios de escucha y contención.*
- ★ *Creo que fue reconfortante volver a encontrarme con gente genial y volver a verte m qué avanzarán sus organizaciones mediante el taller.*
- ★ *Todo el taller fue tremendamente útil.*
- ★ *Fue muy útil la parte destinada a encontrar respuestas y soluciones en cada caso personal/organizacional y el taller práctico con celulares y computadoras, nos hace falta mucha formación en temas de acceso a tecnologías y uso de herramientas digitales.*

Recomendaciones

- ★ *Generar espacios anti- especistas.*
- ★ *Mi recomendación es que no dejen de existir espacios como este, llenos de cariño, cuidado e intercambios.*
- ★ *Sugiero facilitar apuntes o pdf a lxs participantes de lo enseñado.*
- ★ *Mi recomendación es que haya un tercer encuentro.*
- ★ *Recomendaría usar mas recursos pedagógicos y lúdicos en la parte de seguridad digital.*

Participantes

Silene Aracely Salazar Huarita	Red LB de Santa Cruz	Santa Cruz/ Bolivia
Evelyne Dearma	Las Safinas	Rosario/ Argentina
Mariana Rodríguez Fuentes	Cruzadas	Tucumán/ Argentina
Guadalupe Guillard*	Arpías	Salta/ Argentina
Paula Moreno	Colectivo Diverso de Las Piedras	Montevideo/Uruguay
Franco Andrés López Pradenas	Organizando Trans Diversidades	Santiago / Chile
Milena Meza Álvarez	En casa y con las amigas	Santiago/ Chile
Raíssa Éris Grimm*	independiente	Floranópolis/ Brasil
Ale Trinidad	Somos Pytyvóhára	Asunción/ Paraguay
Airy Sarta	Aireana	Asunción / Paraguay
Stelio Barboza	Independiente	Recife /Brasi

FACILITADORXS

Clau Corredor	Mujeres al Borde	Colombia
Ana Lucía Ramírez Mateus	Mujeres al Borde	Santiago/ Chile
Rosa Posa Guinea	Akahatá	Asunción, Paraguay
Judith Grenno	Aireana (LOGISTICA)	Asunción, Paraguay

Akahata, Mujeres Al Borde y Tedic
San Bernardino, Paraguay
Abril 2018



Taller de Autocuidado Feminista y Seguridad Digital para activistas LGBTIQP del Cono Sur
**LA FELICIDAD ES EL SENTIMIENTO QUE MEJOR NUTRE NUESTROS ACTIVISMOS
Y NUESTRO CORAZON, VIVXS Y FELICES NOS QUEREMOS!**