

# Seguridad Digital y Autocuidado

PARA ACTIVISTAS LGTBI EN AMÉRICA LATINA



Fundación  
**Karisma**



## **Redacción y contenidos de este documento:**

Akahatá. Equipo de trabajo en Sexualidades y Géneros.

 Las fotos lindas y profesionales fueron aportadas por MUJERES AL BORDE y las fotos silvestres fueron obra de la magia amateur del celular de Rosa Posa.

Estos talleres fueron realizados por



Akahatá. Equipos de trabajo en Sexualidades y Géneros



Mujeres al Borde



Con Fundación Karisma, aprendimos Seguridad Digital en Colombia y con TEDIC. Tecnología y Comunidad nos instruimos en el mismo tema en Nicaragua

# CONTENIDOS

---

Introducción	4
Seguridad Digital	6
¿Cómo funciona internet?	6
Amenazas y vulnerabilidades	8
Navegación segura	9
Historial y cookies	11
Contraseñas seguras	13
Telefonía móvil	14
Herramientas de Comunicación Segura	15
Portales de citas	16
Recomendaciones sencillas para el autocuidado digital	16
¿Quiénes escriben los códigos que manejan nuestras vidas?	17
Resiliencia Digital	18
Autocuidado	20
Compromisos de Seguridad y Autocuidado para nuestras Organizaciones	30
Evaluaciones	32
Recomendaciones	34
Participantes	36

# INTRODUCCIÓN

Este documento relata los **TALLERES SOBRE SEGURIDAD DIGITAL Y Y AUTOCUIDADO PARA ACTIVISTAS LGTBI DE AMÉRICA LATINA**, que tuvieron lugar del 1 al 3 de septiembre en **Chinauta, Colombia**; y del 25 al 27 de septiembre en **Pochomil, Nicaragua**.



Ambos talleres fueron facilitados por **Akahatá** y **Mujeres al Borde** y forman parte de una serie de encuentros de sensibilización y capacitación que desde 2015 se desarrollan en el marco del programa **Dignity for All**.

En el caso del taller de Colombia, **Fundación Karisma** fue la organización que aportó los conocimientos para el aprendizaje sobre Seguridad Digital, y contó con el apoyo logístico de Mujeres al Borde. En Nicaragua, los contenidos fueron aportados por **TEDIC** y el apoyo logístico estuvo a cargo del **Programa Feminista La Corriente**.

Esta memoria está destinada a lxs activistas que participaron en el taller para que puedan recordar, adaptar, replicar y ampliar lo compartido; y también va dirigida a las personas que se interesen en estos temas y que con su lectura puedan recrear estas sesiones o proponer otros encuentros de trabajo grupal sobre **seguridad digital y autocuidado**.

En este documento sistematizamos las ideas y los contenidos que surgieron en los debates, en los trabajos grupales y en las plenarias. Se trata de reflejar la multiplicidad de ideas que circularon durante los tres días de taller. No se trata de una transcripción exhaustiva, ni pretende ser una guía metodológica.



## ¿POR QUÉ SEGURIDAD DIGITAL?

La idea de apostar al trabajo en lo que tiene que ver con la seguridad informática, y en el uso que hacemos de las redes sociales y

los espacios virtuales surgió de una encuesta realizó Akahatá, en diciembre de 2016. Participaron de esa encuesta lxs activistas que habían compartido los talleres de los años 2015 y 2016. La demanda más reiterada fue: **seguridad digital**.

TALLERES DE SEGURIDAD Y AUTOCUIDADO	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	Sub Regional, Sudamérica.
Pochomil, Nicaragua	25, 26 y 27 de septiembre 2017	Sub regional Centroamérica	

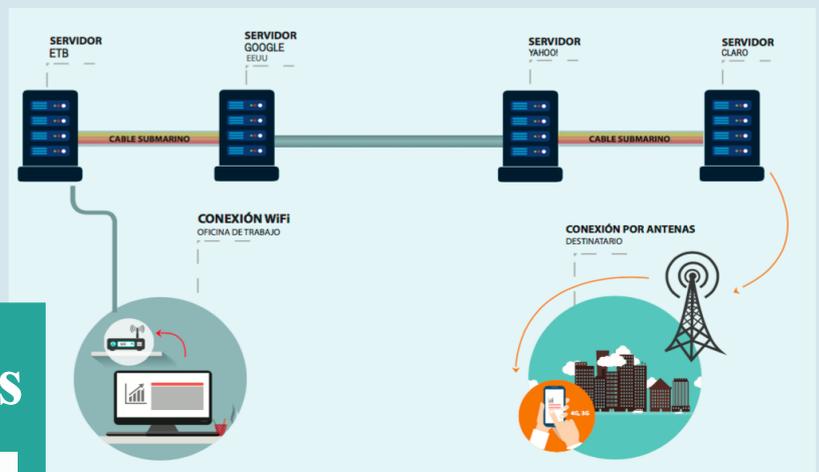
# SEGURIDAD DIGITAL



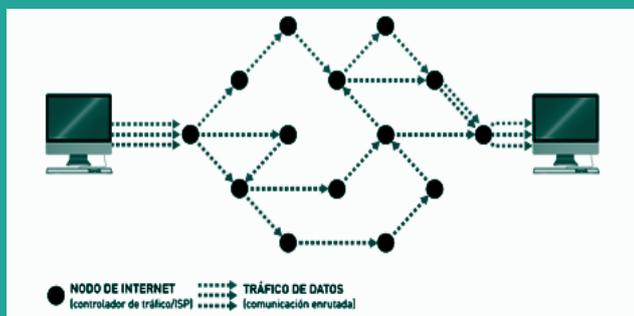
La seguridad digital se ha convertido en una necesidad para activistas y organizaciones. Usamos la tecnología sin tener conciencia de las huellas que dejamos y de la información que exponemos a cada paso. No reparar en los riesgos que eso puede acarrear, puede poner en peligro a las organizaciones.

A continuación, adjuntamos la presentación de Amalia Toledo y Pilar Sáenz de [Fundación Karisma](#). No se pierdan de visitar su página web, pueden hacerlo con un simple [click](#)

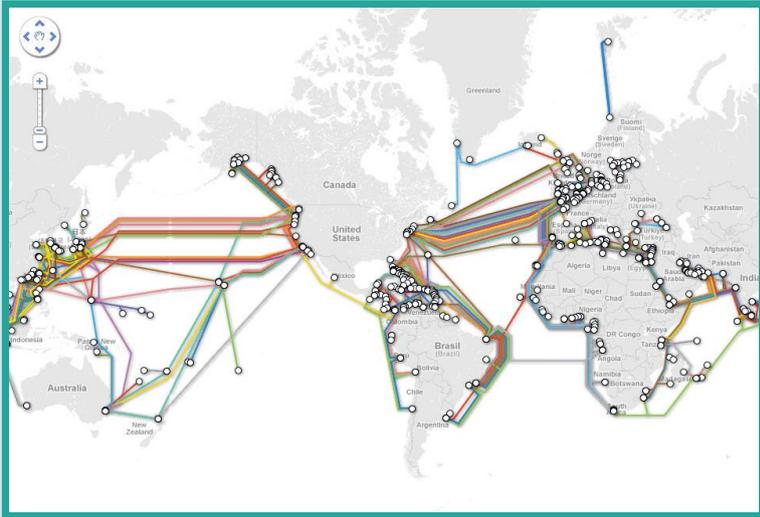
¿Cómo funciona internet?



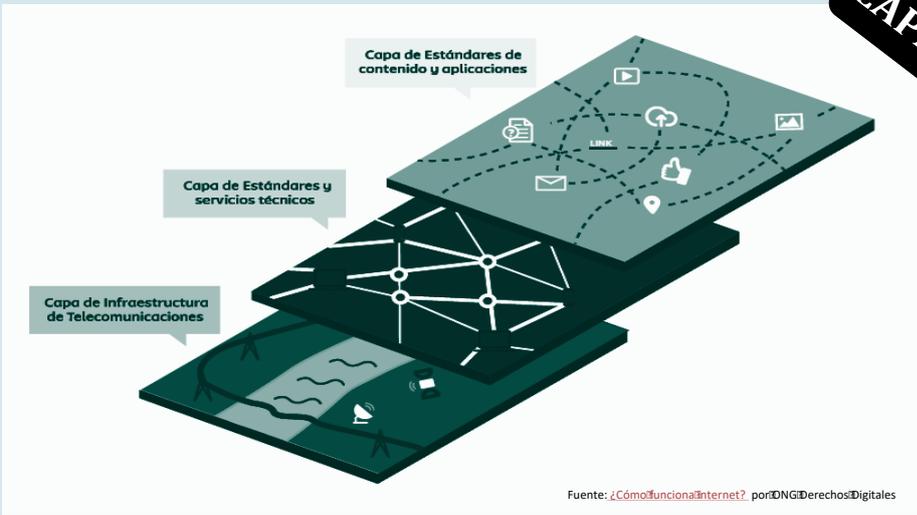
## Red de computadores



Fuente: [¿Cómo funciona internet?](#) por EDRI

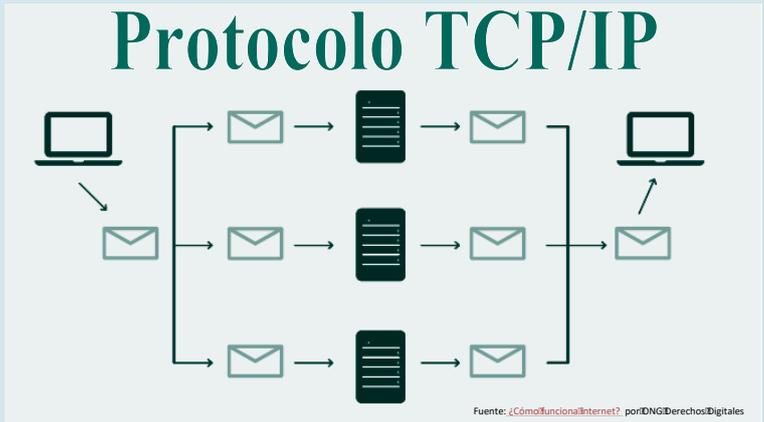


**Infraestructura global**



**Protocolos** →

↓



**SMTP**

**FTP**

**HTML**

**http://**

## Amenazas y vulnerabilidades

- Bugs
- Programas maliciosos
- *Keylogger*
- Puerta trasera
- Análisis de datos (*profiling*)
- Sondas



## TIPOS DE AMENAZAS

### Amenazas

- Declaración o indicación de intención de infligir daño.
- Cuanto mayores sean las amenazas, mayor será su riesgo.
- Un ejemplo de una amenaza puede ser alguien entrando en nuestra cuenta de correo electrónico y exponiendo nuestros contactos, o utilizando nuestros correos electrónicos como evidencia en nuestra contra.

### Vulnerabilidades

- Cualquier factor que haga más probable que el daño se materialice o resulte en un daño mayor.
- Cuantas más vulnerabilidades tenga, mayor será su riesgo.
- Un ejemplo de una vulnerabilidad puede ser tener una contraseña muy corta, simple y fácil de romper, como '123456', o el nombre de su mascota.

### Capacidades

- Habilidades y recursos que mejoran nuestra seguridad.
- Cuanto mayor sea su capacidad, menor será su riesgo.
- Un ejemplo podría ser saber cómo crear y almacenar contraseñas largas, complejas y variadas, por lo que es muy difícil para las personas entrar en su cuenta de correo electrónico.

## Matriz de amenazas, vulnerabilidades y capacidades

Amenazas	¿Quién?	Vulnerabilidades digitales	Capacidades digitales	Capacidades digitales requeridas
Arresto durante manifestación	Supremasistas neonazis	Celular sin clave de bloqueo	Teléfono no inteligente	Usar seudónimos para los contactos



¿Cómo se vería el mundo si el cifrado no existiera?

Sería como vivir en una casa de cristal sin ninguna intimidad.



**NAVEGACION  
SEGURA**



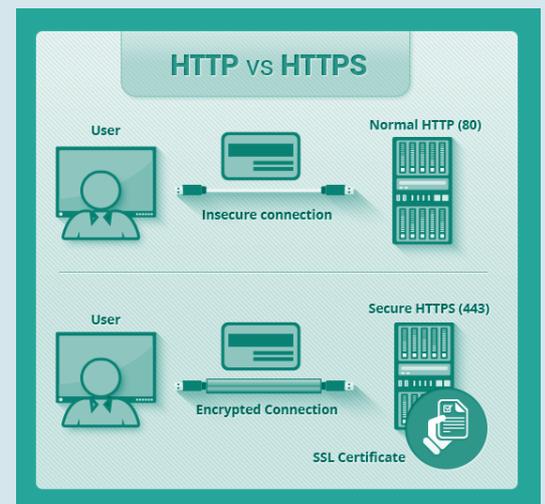
## Protocolo HTTPS

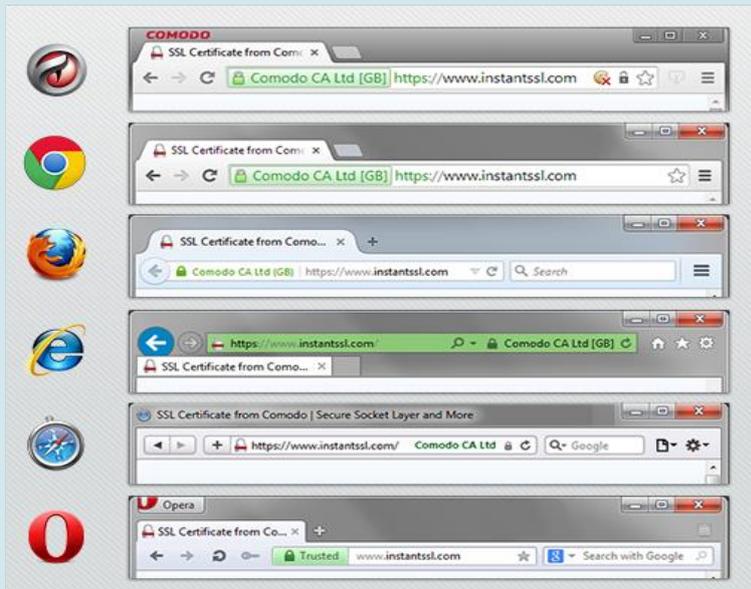
### ¿Qué es?

Protocolo mejorado de transmisión de datos, que cifra nuestras actividades en línea

### ¿Qué hace?

1. Cifra el canal
2. Autentica el servidor
3. Protege los datos
4. Ofrece integridad a los datos



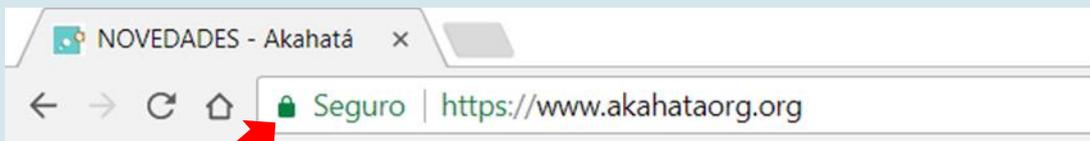
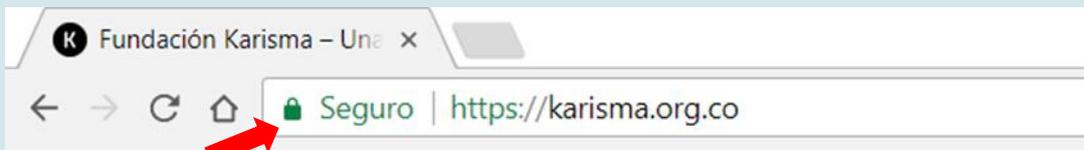


¿Cómo reconocerlo?

Las reglas de oro del certificado son:

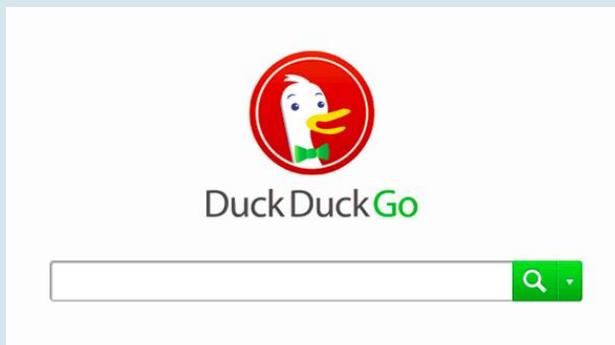
1. Navegador actualizado
2. URL (dirección de la web) comience con **https://**
3. Verificar información del certificado

Si cuando buscamos en el navegador de internet una información nos lleva a una página que muestra **un candado** seguido de **https://** significa que **hay certificado de seguridad**



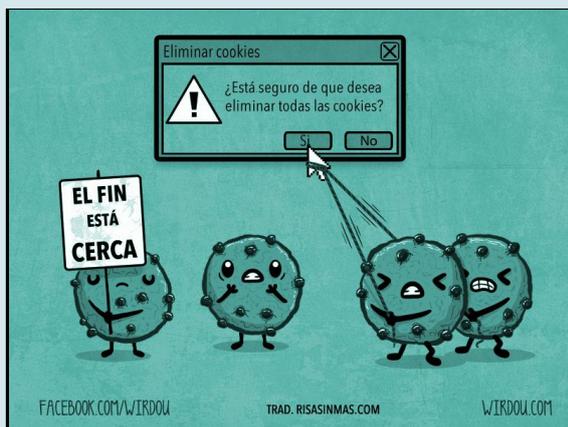
# HISTORIAL Y COOKIES

---



← **DUCK DUCK GO** es un motor de búsqueda que utiliza información de sitios de origen público (por ejemplo: wikipedia) y cuya filosofía hace énfasis en la privacidad y en no registrar la información de lxs usuarixs.

## LAS COOKIES SÓLO SON BUENAS CUANDO ESTÁN EN TU MERIENDA...



Una **cookie** es un archivo creado por un sitio web que contiene pequeñas cantidades de datos y que se envían entre un emisor y un receptor. Es decir, es un apunte que guarda un sitio web en tu navegador.

En el caso de internet el emisor sería el servidor donde está alojada la página web y el receptor es el navegador que usas para visitar cualquier página web.

Las cookies sirven para que el sitio web sepa quién eres y qué quieres.

¡¡No es que sean tan amables!! sino que es la manera más fácil de seguir tus intereses y consumos y redirigirte sus anuncios y publicidades.



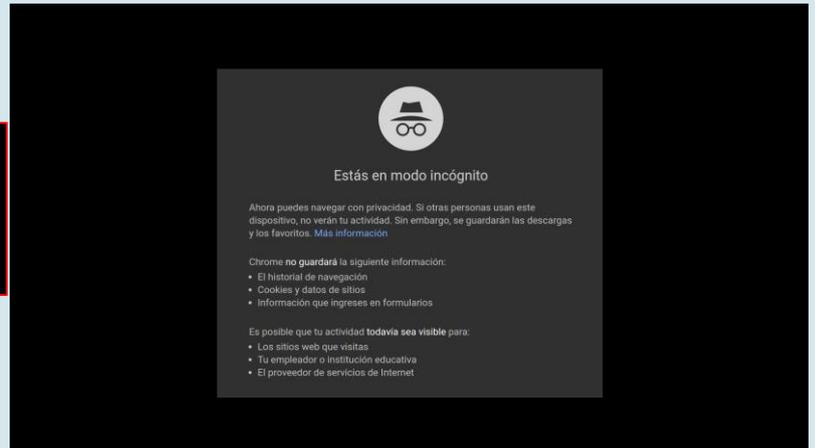
**PRIVACY BADGER** es una extensión para navegadores que bloquea anunciantes y otros rastreadores de terceras partes, evitando que sepan desde dónde navegas y qué páginas visitas en la web...

Para el anunciante, es como si de repente hubieras desaparecido.

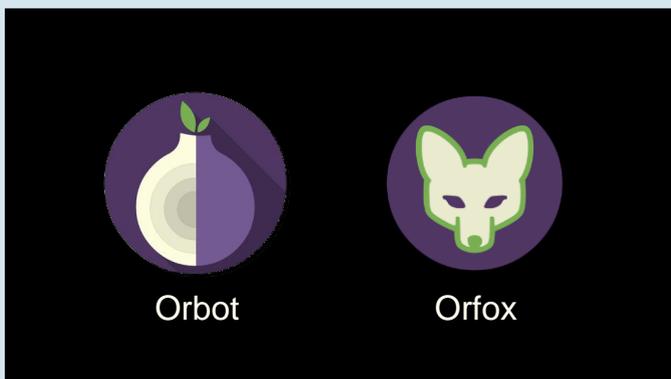
## Navegación segura vs. Navegación incógnita



## Navegación incógnita vs. Navegación anónima



**TUNNELBEAR** es un servidor VPN para navegar de forma anónima y segura por la red. Tiene gran rendimiento con buena velocidad. Nos permite conectarnos a servidores situados en EEUU (por ejemplo: Netflix) Reino Unido y Alemania. Es gratuito y tiene un límite de tráfico de 500mb mensuales.



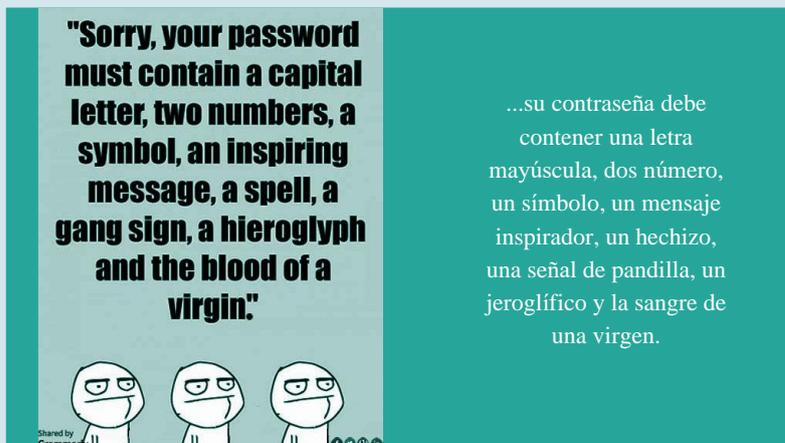
**ORBOT** es la aplicación, de la red TOR para el sistema operativo Android que protege el tráfico de datos de celulares y otros dispositivos móviles.

**ORFOX** es un navegador basado en la red de anonimato TOR, que brinda toda la seguridad posible para un navegador de escritorio...

Para saber más sobre el Proyecto TOR ...  
<https://www.torproject.org>



# CONTRASEÑAS SEGURAS



## ¿Cómo es una contraseña segura?

Larga  
Compleja  
Única  
\*\*\* Frase \*\*\*

Añadir un nivel de protección adicional con verificación de dos paso

## ¿Cuánto toma descifrar una contraseña?

Ejemplo de contraseña	Tiempo para descifrar con una computadora normal	Tiempo para descifrar con una computadora muy rápida
bananas	Menos de 1 día	Menos de 1 día
analemonade	2 días	Menos de 1 día
BananaLemonade	3 meses, 14 días	Menos de 1 día
B4n4n4L3m0n4d3	3 siglos, 4 décadas	1 mes, 26 días
We Have No Bananas	19151466 siglos	3990 siglos
W3 H4v3 N0 B4n4n45	20210213722742 siglos	4210461192 siglos

Fuente [Securityin-a-box](#)



Un gestor o administrador de contraseñas es un programa que se usa para almacenar una gran cantidad de pares: usuario/contraseña. La base de datos donde se guarda esta información está cifrada mediante una «llave maestra» de manera tal que el usuario sólo tiene que memorizar una clave para acceder a todas las demás. Esto facilita la administración de contraseñas y fomenta que los usuarios escojan claves complejas sin miedo a que no podrán recordarlas posteriormente.

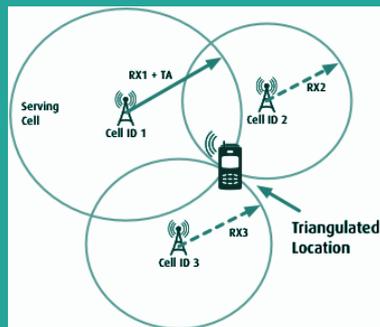
### RECOMENDACIONES FINALES:

- 👉 Crear llave maestra segura y única
- 👉 No olvidar la llave maestra
- 👉 Recordar guardar cualquier nueva entrada o cambio
- 👉 Recordar hacer siempre una copia de resguardo en la base de datos

## TELEFONÍA MOVIL

¿Qué vulnerabilidades tienen los celulares?

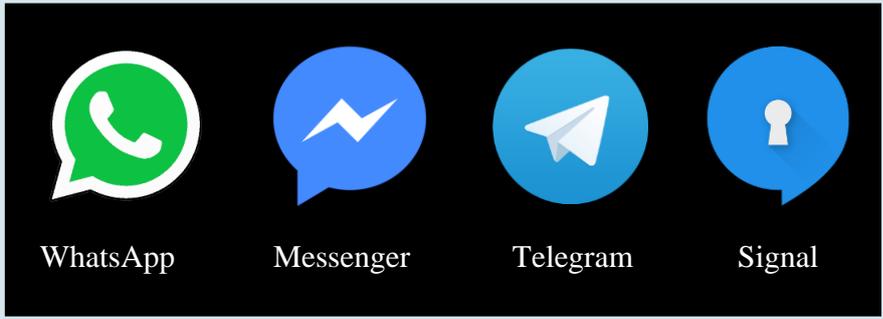
Triangulación  
=  
Localización



¿Qué datos recogen los celulares?



- Llamadas
- SMS/MMS
- Uso del plan de datos
- Hora exacta y ubicación



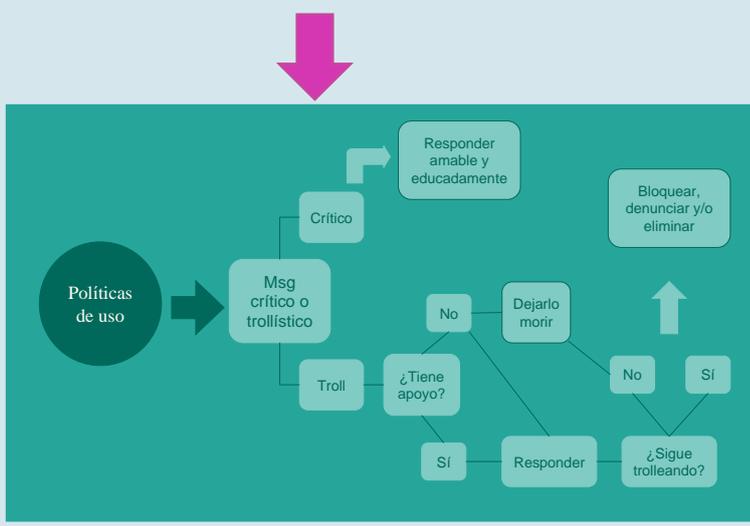
¿Cuán importante son las redes sociales para nuestro trabajo?  
 ¿Cuán importante son las herramientas de comunicación segura para nuestro trabajo?



**¿CÓMO IDENTIFICAR UN TROLL?**

**Analizar el mensaje y revisar el perfil:**  
**Escritura:** errores ortográficos  
**Mensaje:** contenido incendiario, amenazante «profano»  
 ¿Tiene **foto de perfil**?  
 Usa **nombre de usuario** extraño  
**Poca actividad** en el perfil

**¿QUÉ HACER CON LOS TROLLS?**



**¿Cómo enfrentan las plataformas a los trolls?**

1. Robots
2. Botón de SPAM
3. Votos positivos/negativos. Los comentarios mejor calificados aparecen primero
4. Inicio de sesión utilizando cuenta de Facebook o Twitter

# PORTALES DE CITAS

---

Como parte del autocuidado y seguridad digital compartimos «buenas prácticas» recomendadas por Karisma para tener en cuenta en las citas a través de las redes sociales:

- Borrar historial y cookies después de entrar a las plataformas de citas.
- Revisar si la app de citas tiene conexión segura, si no la tienen, usar VPN.
- Verificar identidad de una posible cita pidiendo diferentes fotos.
- Si hay sospechas de que la foto es falsa usar Google Image Search Bar.
- Eliminar metadatos de las fotos que se van a compartir (ej: metanull).

Para hacer un uso seguro de las redes sociales es importante conocer sus problemas de seguridad y privacidad.

- Usar contraseñas seguras
- Utilizar verificación en dos pasos
- Revisar cambios y actualizaciones de políticas de seguridad
- Considerar tener cuentas distintas según actividad
- Cerrar siempre sesión, y en lugares públicos limpiar el historial.
- Tratar de no exponer la vida personal.

## RECOMENDACIONES SENCILLAS PARA EL AUTOCUIDADO DIGITAL

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, navegadores.

Tener NAVIGACIÓN SEGURA en las páginas web de las organizaciones (<https://>)

Let's Encrypt es una autoridad de certificación en navegación segura

Agradecemos a Ana Toledo y Pilar Sáenz por compartir sus saberes para fortalecer nuestras herramientas de autocuidado en la Seguridad Digital. Por consultas sus correos son: [atoledo@karisma.org.co](mailto:atoledo@karisma.org.co) y [mpsaenz@karisma.org.co](mailto:mpsaenz@karisma.org.co)

# ¿QUIÉNES ESCRIBEN LOS CÓDIGOS QUE MANEJAN NUESTRAS VIDAS?



La presentación de TEDIC puede encontrarse [aquí](#). En esta narración incluimos algunas diapositivas de la presentación de Jazmín Acuña.

Para visitar TEDIC, puedes hacerlo haciendo [click](#).

Cuando nos dicen que la información que acumulamos on line está «en la nube»

refiriéndose al espacio virtual, ¿qué significa realmente?

**Nada pasa por la "nube"**  
**Todo pasa por el mar (y unas pocas empresas)**



amazon

Google

YAHOO!

**Hombres blancos, hetero y cisgénero**

**¿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

**La violencia en Internet es real**

# RESILIENCIA DIGITAL

La resiliencia digital es responsabilidad de todxs. Es estrechar lazos y es un proceso.

**Somos tan segurxs como el miembro más débil de nuestra organización**

Compartimos 5 claves o tips para revisar prácticas de seguridad en el uso de plataformas y redes.

**Tip 2: Navegación segura**

Navegación incógnita

https

**Tip 1: Contraseñas seguras**

1234

23febrero1987

megustanloshipopótamode24metrosdealtura

**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

**¿Estás usando una plataforma segura para chatear?**

**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

Twitter define como **acoso** los casos en que el objetivo de la cuenta denunciada es hostigar o enviar mensajes abusivos a la persona. Si el comportamiento denunciado es unilateral y hay amenazas. Si la cuenta denunciada incita a otras personas a acosar a esa cuenta; Si la cuenta denunciada envía mensajes de acoso desde varias cuentas a la misma cuenta.

#### Tip 4: Reportá, bloqueá, denunciá



Lo que se recomienda hacer en estos casos es reportar el contenido abusivo, silenciar la conversación, los mensajes y/o la cuenta. Bloquear la cuenta.

#### Los compromisos sobre seguridad digital que se tomaron en el taller:

1. Usar Keepass
2. Alerta Machitroll
3. Saber qué es Doxing
4. Volver a usar el celular
5. Tener contraseñas seguras
6. Cambiar contraseñas con más frecuencia
7. Navegar con DuckDuckGo
8. Resiliencia digital
9. Utilizar Signal en vez de WhatsApp para los equipos de trabajo
10. Mirar Inmersion.media.mit.edu
11. Limpiar el historial en cada dispositivo que se utilice
12. Replicar lo aprendido con mis compañeres en de organización.
13. Investigar si en mi país hay grupos que estén haciendo algún trabajo sobre protección de datos.
14. Cuando me soliciten datos, verificar para qué serán utilizados.
15. Realizar análisis de riesgos.
16. Utilizar App seguras
17. Actualizar.
18. Navegar de incógnito.
19. Migrar a software libre

#### Recursos

**Centro de Ayuda de Twitter:** [support.twitter.com](https://support.twitter.com)

[GenderIT.org](https://genderit.org)

**accessnow Helpline:** [accessnow.org/linea-de-ayuda-en-seguridad-digital](https://accessnow.org/linea-de-ayuda-en-seguridad-digital)

[Cyborgfeminista.tedic.org](https://cyborgfeminista.tedic.org)

**TEDIC:** [tedic.org](https://tedic.org)

#### Bibliografía

- Los dueños de Internet: <https://www.tedic.org/los-duenos-de-internet/>
- El derecho a aparición en Internet: <https://www.tedic.org/el-derecho-a-aparicion-en-internet-de-la-comunidad-lgtbiq/>
- Seguridad, protección y privacidad de Twitter: [www.karisma.org.co](https://www.karisma.org.co)
- Women's Rights Online: Translating Access into Empowerment: [www.webfoundation.org](https://www.webfoundation.org)
- Centro de Ayuda de Twitter: [support.twitter.com](https://support.twitter.com)
- GenderIT - Análisis feminista de las políticas de Internet: [www.genderit.org/es](https://www.genderit.org/es)

# AUTOCUIDADO



## ¿QUÉ HAGO PARA CUIDARME?

Se trata de conectarse con ese momento en el que compartimos las historias del origen del activismo de cada una. Para esta tarea, cada participante envió una foto suya en la que está disfrutando de su activismo, más una frase que recuerde a qué se había comprometido, en ese primer taller, para autocuidarse.

En el tendedero estaban colgadas las fotos, sus compromisos escritos, frases relacionadas con el autocuidado. Cada participante

eligió una foto de activista y un compromiso de autocuidado que, por alguna razón, le llamó la atención. En plenaria cada persona intentó adivinar a quién pertenecía el texto y así se inició un debate sobre los compromisos de autocuidado.

Tanto en el taller de Colombia como en el de Nicaragua, la mayoría de l\*s participantes comentaron que hubo cambios en sus vidas después del primer taller. Algunos de esos cambios tenían que ver con no exponerse, no arriesgarse, saber con quién una está; informar a lxs compañerxs dónde está una; abandonar el sentido «romántico» de activismo y las pretensiones de «heroicidad», alejarse de espacios tóxicos, confiar en las capacidades propias, acercarse más al arte, salir del estrés,



## Incluimos los compromisos que les activistas escribieron:

Agradecido por la invitación que me hicieron, ya que ahora en día pongo en práctica algunos de los consejos que hicieron todes les compañeres y vivo más tranquilo sin sufrir ataques violentos. Me comprometí a no andar solo por lugares de peligro para la comunidad LGBTTI, avisarle a alguien más para donde voy, cuando vamos a un lugar a dar un taller fuera de la ciudad, buscamos apoyo de las fuerzas de seguridad pública, contamos con un teléfono rojo que sirve para llamadas de emergencia cuando alguno de los chicos está en peligro. Evitamos el uso de celulares en las reuniones, y hemos protegido el uso de redes sociales. Me doy el tiempo de disfrutar de mi familia y de mi hogar con mi pareja, Dejando por días el activismo y pensado en ser feliz. Disfrute cuando salimos a bailar porque lo hicimos con el debido cuidado, la pase super bien al compartir con les compañeres de lucha.

El compromiso adquirido en la última ocasión no fue fácil de realizar, pero por pocos vamos avanzando. Creo que parte de mi vida la he dedicado tanto al activismo que me olvide de la persona, el ser humano que soy, desde el último taller creo que entendí que no soy una súper heroína que todos los problemas no se resuelven, aunque me desgaste día tras día por defender los derechos de todas y todos. ¿Claro, entendí que parte de mi seguirá luchando, pero ahora cuidando de mi salud emocional, psicológica y física, que he hecho? bueno, le dedico más tiempo a mi familia, paso más tiempo con mi pareja, trato de vivir un día a la vez y por supuesto disfrutar cada momento no importa donde este ó con quien este, la idea es no caer en la rutina, al contrario, es vivir esas aventuras a las que no podemos resistirnos. Disfruto de mis dos actividades porque siempre quiero ser la misma persona, en mi trabajo, la responsable, la ordenada la comprometida y por el otro lado, la divertida, la simpática, la alegre, la aventurera, aunque ambas caras de la moneda sean diferentes disfruto mucho realizar lo que me apasiona. ¿Y qué me apasiona? mi vida.

En septiembre de 2016 tuve un principio de derrame cerebral a raíz de que me había enfocado en el trabajo comunitario intenso para mi Comarca. Esa experiencia me invita a promover el autocuidado, como activista y como persona. Por ello me comprometo a fortalecerme y superar mi condición actual, para replicar mi experiencia con todos y todas; me he mantenido en pie y en confianza en mí mismo, gracias a la formación que he recibido por muchos años como activista y como profesional de la educación para la salud.

El haber participado en la primera parte del taller de Autocuidado, realizado en el Puerto de La Libertad en El Salvador, fue muy importante para mí porque me hizo reflexionar en muchas cosas, en las que creía que una tenía que estar siempre para los demás, entregarse con todo el corazón, dar la vida si es posible porque

las otras personas son primero, y que no importa de la manera que se de ese amor incondicional, a través de la familiaridad, amistad, hermandad, por activismo. No me había dado cuenta que no le dedicaba tiempo de calidad a seres que están relacionados directamente a mi vida personal. Yo lo que pensaba era que no les interesaba el trabajo que hago en mi organización como defensora de derechos humanos. Ya la relación de pareja sentimental, se había vuelto cotidiana, aburrida. Me llevaba trabajo de la organización para seguir trabajando en mi casa a altas hora de la noche. Hoy me siento más dichosa en lo que respecta a mi vida personal con mi pareja, mi familia sanguínea, amigos. Disfruto mucho de su afecto. Me dedico tiempo a mi espacio. Me veo al espejo cada mañana me abrazo, y veo lo importante que soy, que debo de quererme. La vida hay que vivirla por una misma, porque nadie por vivirla por una. Abrazos para todas y todas

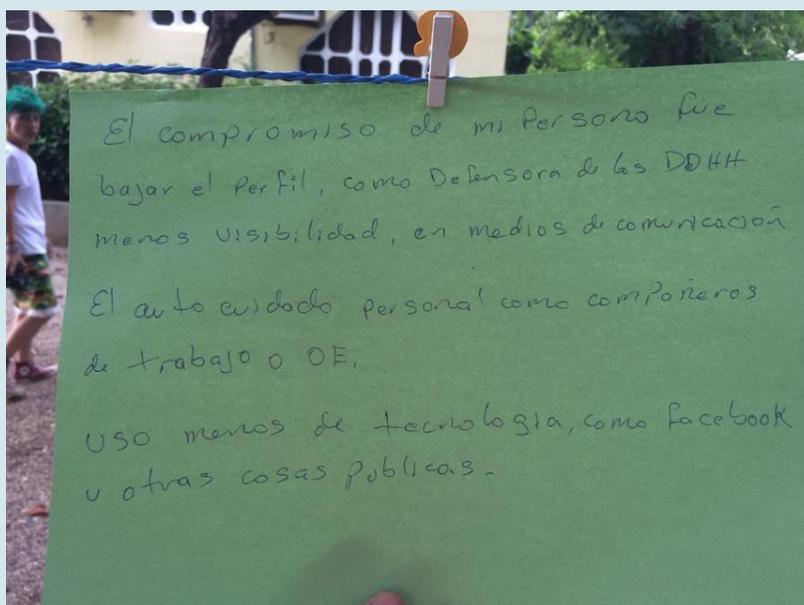
Yo me comprometí en quererme un poco más y dedicar tiempo en mi auto cuidado. No estar tanto tiempo en la organización y dedicar el tiempo necesario a mi trabajo. Estoy saliendo a la hora que me corresponde, dedico tiempo para mí en ir a un parque, tomar aire fresco, los fines de semana no me involucro en nada de la Asociación y he cambiado las formas de comidas a horas adecuadas. En lo de seguridad para implementar en la organización se instaló una alarma y se pusieron llavines nuevos, se puso alrededor alambre navajo y estos han sido los pequeños cambios en mi organización en el tema de seguridad.

Hola queridos amigos. Hace un tiempo decidimos cuidarnos más y volver a vivir. A disfrutar la vida sin tener que dejar lo que amamos. La verdad es que es muy difícil lograr a eso puesto que nos apasiona lo que hacemos, lo que es el activismo. La nostalgia, la pena, el querer ayudar y estar para otros no mueve y nos hace luchar, y en eso dejamos de ver que al igual tenemos que luchar por nosotros. Algo que aprendí con ustedes es que primero nos tenemos que cuidarnos nosotros primero para poder ayudar a otros. Siempre al viajar en el avión y al escuchar las instrucciones de seguridad me pregunte mucho porque nos instruyen a ponernos primero la máscara de oxígeno antes de a otros. Siempre pensé que nuestra obligación seria cuidar al que está junto a nosotros. No fue hasta este taller que logre entenderlo. Uno no puede proteger a otro sino esta mentalmente y físicamente estable. Me hice la promesa de estar más tiempo con mi familia y disfrutar cada momento. Mi relación con ellos ha crecido y estamos en contacto siempre. Talvez no puedo estar con ellos por la distancia, pero nuestra relación sigue creciendo. Me he dado la oportunidad de creer en otro ser humano, y de volver a vivir. Ahora estoy en una relación en la cual me siento estable y emocionalmente feliz. Ahora sé que tengo que luchar y proteger eso que me hace feliz. He cambiado la manera en como manejo mi tiempo. Haciendo todo lo necesario para hacer todo antes de que estemos juntos. De enfocar y daré todo mi tiempo a él y a nuestra relación. Les digo que funciona porque hasta más orgulloso se siente de ver que hago mi trabajo y tengo tiempo de ser mujer y de luchar

también por lo nuestro. El auto cuidado es importante. La única manera de amar a otros solo es posible si nos amamos primero. Suerte a todos.

Yo en lo personal, en mi participación anterior en el taller realizado en San Salvador, El Salvador mi compromiso fue: Cuidar un poco más de mi cuerpo, mente y familia y pensar mucho más en mí antes que en otras personas, pues el descuido se notaba en mi deterioro físico. Y eso me estaba afectando emocionalmente, psicológicamente y socialmente; hoy en día me encuentro mucho más fortalecida emocionalmente creo estoy mucho más estable y me ha permitido el reencuentro conmigo mismo y mi familia; aunque también me permitido tener un mejor desempeño laboral.

Desde mi primer taller de autocuidado, que recibí gracias a AKAHATA. Aprendí a conocer e identificar los síntomas de cansancio en mi cuerpo, en el taller me prometí no dar el 200% de mi vida al activismo y dedicarme un poco de tiempo a mí mismo y a mis seres queridos, (cosa que casi no he cumplido en su totalidad), me prometí que saldría con mi pareja y mis niñas al



parque más seguido, (Tampoco lo he cumplido), pero si me estoy despegando poco a poco de las redes sociales, grupos de trabajo etc. En horas no laborales y trato la manera de disfrutar los días domingos con mi pareja y hacer cosas que nos gustan a los dos, en este momento estoy intentando de pasar menos estresado por las actividades y compromisos con la población y estoy intentando enfocarme en mi salud mental y física, aunque no estoy saliendo al parque como lo acordé en el taller que recibí, si estoy tratando de disfrutar cada momento de mi vida conmigo mismo y con mis seres queridos, (esto desde Julio 2017) a pesar de que me he tardado para poner en práctica todo lo que se me enseñó sobre el autocuidado, mi excusa es que el trabajo que realizo me encanta y lo que junto a mis compañeras de trabajo, se está realizando está teniendo frutos (Pocos pero si hay) por lo que mi intención en este taller es soltar un poco la monja que llevo dentro y pensar más en mí sin sentirme egoísta ni culpable de hacerlo.

**Reír más**

**Dedicar tiempo y recursos a mi propia  
capacitación como activista**

**Dedicar un día a la semana a  
mí misma**

**Enamorarme libre y  
soberanamente**

**Ser consciente de los recursos que brindo  
a la organización y no sentirme culpable si  
debo decir no**

**Hacer de mi activismo un espacio  
emocionante,  
divertido e inspirador**

## Conectando con el cuerpo

Compartimos un ejercicio para conectarnos con nosotres mismas, que tomamos del Manual de Autocuidado y Autodefensa para Mujeres Activistas de Artemisa y Elige<sup>1</sup>.

Acostarse sobre una superficie plana que no esté fría.

Cerrar los ojos, respirar profundamente

Concentrarse en el sonido de la respiración: pensar en el aire que entra y sale

Pensar en los músculos contrayéndose y expandiéndose con el aire.

- Observa mentalmente tus músculos y detente en aquellos que 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, de tu nivel de exigencia cotidiana?
- Este dolor puede ser una llamada de atención de 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 mism\* para escuchar a tu cuerpo.

## ¿Cómo usamos nuestro tiempo?

Recuperamos una dinámica que usamos en los talleres anteriores. El objetivo es poder reflexionar sobre el uso que hacemos de nuestro tiempo en la vida diaria.

Este 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 social.

Con ella 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.

---

<sup>1</sup> Disponible en: <http://www.eligered.org/wp-content/uploads/2016/11/elige-red-autocuidado-y-autodefensa-para-mujeres-activista-manual-de-autoaplicacion.pdf> páginas 69-72

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 (5/10 minutos)
2. Se reúnen en grupos de 3 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 situaciones de estrés 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, etc. La idea es analizar colectivamente cuáles serían las actitudes menos desgastantes para los activistas.



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.
- Le entierras un tenedor en la frente
  - Le contestas con el mismo todo
  - Haces print de pantalla, lo vuelves un meme y lo viralizas
  - No digo nada, pero le mando a mis amistades-
  - Otra
- 3.** Un activista del movimiento LGTBI te dice que eres feminazi en un evento LGBTI
- Le sugieres que busque “Feminismo” en Wikipedia
  - Te enojas y te vas
  - Pones la situación en el grupo y buscas una solución.
  - 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”
- Le contestas explicándole cómo funciona la estrategia del odio.
  - Le bloqueas
  - Te pones nervioso y le comentas a tus amistades y no le contestas
  - 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 chica lesbiana te cuenta que el novio de una amiga tuya (y colaboradora de tu organización) la forzó sexualmente. Ella no se anima a denunciar, pero te lo cuenta. Vos le crees a ella, pero tu amiga le cree a su novio que, obviamente, niega los hechos. ¿Qué haces?
- Una campaña por redes sociales para escrachar (desprestigiar) al tipo
  - Hablas con tu amiga y le haces entrar en razón (si podés)
  - Hablas con la víctima para que denuncie
  - Otra ¿Cuál?

**8.** 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.

a. ¿Qué hacés?

**9.** 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. La 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?

a. Le decís de inmediato ¿Dónde están los 100 dólares (o más) que faltan?

b. Te quedas heladx y no te animás a decirle nada.

c. Convocas a una reunión al día siguiente para decirle de forma colectiva

d. Vos ponés la plata que falta y te vas a llorar a tu casa.

e. Otra

**10.** Se está organizando la marcha anual en tu ciudad, comienzas a participar en las reuniones previas y 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 problemáticxs y que agradezcan que el gobierno de la ciudad, varixs candidatxs y hasta movistar, ha dado recursos gracias a quienes están liderando la marcha.

a. Escribes un comunicado con tu grupo denunciando todo esto y convocando a una contramarcha

b. 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.

c. Te organizas con otrxs para tomarse por asalto la cabecera de la marcha, salir desnudxs haciendo el show, con cantos, tambores y gritos usando las palabras prohibidas por los organizadores.

d. Decides que este espacio es demasiado tóxico para ti y tu grupo, te retirás 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.

**11.** 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 personal y le pagas con tu propio sueldo

e. Otra cual...

**12.** 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 él
- b. Creas otra vida, otra identidad, muy lejos de él...
- c. Le montas una demanda en derechos de autor
- d. Le pagas una fuerte suma para que se vaya del país
- e. Otra, ¿cuál?

**13.** Tienes importantes amigxs políticxs, eruditos, 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 todo contacto con estas dimensiones
- d. Negocias de cualquier forma
- e. Otra, ¿cuál?

**14.** 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?

# COMPROMISOS DE SEGURIDAD Y AUTOCUIDADO PARA NUESTRAS ORGANIZACIONES

¿Se compartieron cosas del taller anterior para el cuidado de la organización?

La idea es pensar y llevar compromisos para la organización. Propuestas concretas para promover la seguridad y el autocuidado.

¿Qué necesitamos hacer de todo lo que hemos aprendido?

Se puede consultar con la gente de la organización

Organización	Ciudad, País	Compromiso	Fecha
Causana	Quito, Ecuador	Desarrollar protocolo de seguridad Transmitir seguridad digital en los talleres	Octubre 2017
Colectivo TLGB de Bolivia	La Paz, Bolivia	Armar normas para tener espacios de comunicación más seguros	Noviembre 2017
Coordinadora de Mujeres		Protocolo de seguridad	Octubre 2017
Gordas sin chaqueta Parceras	Colombia	Una vez al mes compartir tiempo de nosotras. Protocolo de seguridad digital.	Noviembre 2017
Red LGTBI Azuay	Cuenca, Ecuador	Protocolo de seguridad en general que incluya seguridad digital.	Enero 2018
Pacha Queer	Quito, Ecuador	Protocolo de seguridad feminista. Tonarnos un aire	Diciembre 2017
Fundación Santa María	Cali, Colombia.	Replicar autocuidado y seguridad digital en reunión interna.	Octubre 2017
Mujeres diversas. Programa de Radio "Safo al aire"	Tunja, Colombia	Seguridad y auto cuidado. Construcción de un protocolo de seguridad digital. Seguridad digital, protección en redes sociales, compartirlo con El Salvador (con quienes hacen el programa de forma simultánea)	Noviembre 2017
Mujer & Mujer	Guayaquil, Ecuador	Terminar el formulario para Dignity for All. Generar espacio de autocuidado Volver a conectarse. Elaborar una matriz de riesgos.	Septiembre
Colectivo Lesbianas de Oruro	Oruro, Bolivia	Replicar el taller	Noviembre 2017
Colectivo Trans Beni	Trinidad, Bolivia	Replicar el taller	Septiembre 2017
Mujeres al Borde	Bogotá, Colombia	Más relax, más piscina Tiempo para hablar de emociones. Tener https en la web de Mujeres al Borde.	Octubre 2017
Akachatá	Argentina-Paraguay-Brasil	Protocolo de seguridad digital. No mandar mensajes el fin de semana.	Noviembre 2017

TALLER EN CHINAUTA, COLOMBIA

	Organización	Ciudad, país	Compromiso	Fecha
Taller en Pochomil, Nicaragua	Colectivo Unidad de Color Rosa	San Pedro Sula, Honduras	Solicitar a Dignity for All la réplica del taller en Honduras	Noviembre 2017
	Hombres Trans de Honduras	Tegucigalpa, Honduras	Un viaje grupal. Hacer la dinámica de dramatización de los tiempos. Poner reglas claras de cuándo se puede llamar y cuándo no,	Antes de fin de 2017
	Trans Vida	San José, Costa Rica	Pic-Nic en un parque para hablar de autocuidado	Final de noviembre 2017
	COMCAVIS TRANS	San Salvador, El Salvador	Taller de autocuidado para todo el personal de COMCAVIS Replicar uso de herramientas digitales.	Antes de fin de 2017.
	Ales Lavinia	San Salvador, El Salvador	Cambiar las dinámicas de trabajo. Hacer una evaluación de la organización.	Antes de fin de 2017
	Tia-Belize	Belize	Actividad informal fuera de la oficina para conversar	Antes de fin de año
	Lamba Red Nads	Guatemala	Taller de salud emocional con toda la organización	Antes de fin de año
	La Corriente Feminista	Managua, Nicaragua	Juntarse después del almuerzo	Octubre 2018
	Cozumel Trans	Tegucigalpa, Honduras	Taller de seguridad digital para la organización. Queremos construir un protocolo de seguridad	Antes del 1 de enero de 2018
	Safo	Managua, Nicaragua	Charlas de autocuidado en el grupo	Si se da la oportunidad
	Generación de Hombres Trans El Salvador	San Salvador, El Salvador	Respetar descanso y horarios. Reunirnos para hablar de cosas personales. No llevar trabajo a la casa. Taller de autocuidado para el equipo,	Antes de fin de 2017
Tedic	Paraguay	Decorar la oficina Preparar tiempo de ocio con el equipo. Generar acuerdos sobre días de mensajearse o no.	Antes de fin de 2017	

# EVALUACIONES

---

## TALLER EN CHINAUTA, COLOMBIA

-  Todo fue útil, pero más los tiempos que reflexionamos para ver cuánto le damos a la organización y olvidar lo que somos.
-  Todo el taller fue útil, la verdad.
-  Las dos partes del taller me parecen importantes, ya que una complementa a la otra.
-  Las apps como Signal, ya que he encontrado con personas usando lo que he escrito a otras personas allegadas a mí.
-  Ambas partes son fundamentales para el colectivo.
-  La parte de autocuidado.
-  El taller me aportó herramientas prácticas que fácilmente puedo multiplicar.
-  Realizar análisis de riesgos
-  Conocimientos para mejorar mi vida y fortalecer mi colectivo.
-  Todo el tema fue interesante, pero me llamó mucho la atención como se ganó un caso ante un juez (se refiere a un caso de acoso sexual en las redes)
-  Aprender sobre autocuidado digital y compartir las diferentes opiniones de nuestros países.
-  Las dos partes fueron muy importantes y sería bueno que hicieran otro y muchos talleres más sobre la seguridad, existen tantos temas de importancia como la seguridad médica o el reforzamiento de los anteriores ya impartidos.
-  Todo el contenido fue de mucha utilidad.
-  El cuidado digital y los programas para detectarlos.
-  Conocer las aplicaciones para mantener controlada la información.
-  Taller de protección digital.
-  En general, todo el taller fue muy importante todo excelente.
-  Todo el taller fue útil. Primero, el compartir con los compañeros y aprender de seguridad digital que no sabía mucho. El autocuidado es importante para mí y mi organización.

## TALLER EN PLAYA POCHOMIL, NICARAGUA

-  Cada parte fue importante. Todo hermoso
-  Todos los temas abordados fueron muy útiles para aplicarlos en mi organización.
-  La reflexión sobre la respuesta ante las amenazas y acosos cibernéticos por parte de machitrolls y transfobitrolls.
-  La reflexión sobre la respuesta ante las amenazas y acosos cibernéticos por parte de machitrolls y transfobitrolls. Mi recomendación sería que se realice una armonización sobre este tema con el autocuidado y seguridad feministas antes de abordar la parte de autocuidado organizacional del taller. Igualmente, seguir

ampliando los públicos, personas y organizaciones con quienes se hacen estos talleres para que como comunidad y movimiento seamos más fuertes y estratégicxs ante las posibles amenazas y riesgos en las redes sociales y el internet.

- 📄 La explicación sobre amenazas digitales y las formas de evitar ser dañadxs por las mismas, sobre todo lo que tiene que ver con el cifrado, temática de la cual me gustaría aprender más.
- 📄 En si todo el taller fue muy considerable en todo sentido ya que siempre estamos al borde de situaciones inimaginables como
- 📄 Me fue muy útil la asesoría de manejo de móviles y el espacio en el que se retomaron y forjaron los acuerdos pasados y presente como compromiso y reconocimiento de mis prácticas de seguridad.
- 📄 Todo el taller me parece sumamente útil y necesario. Sugiero poder generar replicas nacionales o locales en cada país asistente para desarrollar medidas de protección y una cultura de seguridad y confianza, basada en el amor propio, a las comunidades a las que pertenecemos y al trabajo que desarrollamos.
- 📄 Hay dos partes, la primera en el aspecto técnico el haber adquirido herramientas concretas para implementar medidas de seguridad digital, la segunda la ronda con los dados que permitió reflexionar colectivamente sobre casos reales y qué levantar propuestas conjuntas para prevenir o cómo actuar.
- 📄 Considero que el taller fue muy bueno en su integralidad. Asumir que algunas cuestiones más complejas se escapaban de mi entender, pero motivada a investigar más. Entendí que las buenas prácticas de seguridad digital son cuestión de cambiar los hábitos y ser menos perezosa.
- 📄 Descubro la importancia de la seguridad digital, no sabía nada. Es muy importante para nuestro activismo y vida personal. Igualmente, la profundización sobre el autocuidado es fundamental para nuestro equilibrio personal y colectivo.
- 📄 Todo fue util, la parte técnica y la parte sobre reflexión de protección y autocuidado.

# RECOMENDACIONES

---

## TALLER EN CHINAUTA, COLOMBIA

- 👉 Ninguna recomendación, sigan adelante con su trabajo llevándolo a más activistas
- 👉 Mi recomendación sería que se realice una armonización sobre este tema con el autocuidado y seguridad feministas antes de abordar la parte de autocuidado organizacional del taller. Igualmente, seguir ampliando los públicos, personas y organizaciones con quienes se hacen estos talleres para que como comunidad y movimiento seamos más fuertes y estratégicxs ante las posibles amenazas y riesgos en las redes sociales y el internet.
- 👉 Mi recomendación es que Akahatá y Mujeres al Borde continúen en su labor de capacitar y fortalecer a les activistas y organizaciones LGBT de América Latina, que no se cansen, que no decaigan, pues este trabajo es muy necesario para fomentar el cuidado y el autocuidado en nuestros territorios.
- 👉 Gracias de corazón.
- 👉 Mi recomendación es que haya una tercera parte donde se compartan las experiencias de haber desarrollado seguridad, incluida seguridad digital y autocuidado.
- 👉 Continuar en esta línea de protección seguridad y autocuidado para nuestras organizaciones.
- 👉 Que los talleres siempre con activistas de varios países, es más enriquecedor.
- 👉 Todo fue bueno, no hay recomendaciones,
- 👉 Que haya un espacio recreativo al final del taller.
- 👉 Que se genere un espacio dentro de taller para compartir experiencias realizadas en las organizaciones sobre protección colectiva feminista.
- 👉 Que se hagan los talleres en espacios como este, tan lindo.
- 👉 Que pueda ampliarse a más organizaciones y países.
- 👉 Gracias por invitarme.

## TALLER EN PLAYA POCHOMIL, NICARAGUA

- 👉 Como mujeres lesbianas tenemos necesidad y queremos encontrar momentos para hablar de nosotras y lo que nos pasa en nuestro entorno.
- 👉 Realizar un encuentro para Centroamérica donde hablen de todo lo que nos hace daño.
- 👉 Tener más tiempo en estos talleres.
- 👉 Solicitar taller de autocuidado y técnicas de control de estrés.
- 👉 Más meditaciones.
- 👉 Me distrae mucho cuando las compañeras hablan durante el taller por lo que necesitamos fortalecer los acuerdos para mejorar esto.

-  Seguir realizando talleres para seguir aprendiendo, sobre todo las formas de autocuidado
-  Realizar más actividades de consentimiento a nuestros cuerpos.
-  Que se realice otro taller de sumo interés.
-  Que siempre estén Rosa y Clau, excelentes maestras.
-  Sugiero que estos talleres se continúen desarrollando.
-  Realizar un taller de oratoria y vocería.
-  Realizar un taller de cómo elaborar una política de seguridad institucional.
-  Realizar seguimiento de implementación de lo aprendido.

# PARTICIPANTES

---

En Chinauta, Colombia, 1, 2, y 3 de septiembre 2017

Nombre y apellidos	Organización	Ciudad	País
Juan de la Mar JUANITX	Colectiva Subversión Marica/ Mujeres al Borde	Manizales	Colombia
Angela Romea Quim	Gordas sin Chaqueta	Bogotá	Colombia
July A. Stacie Zamora Cerón	Santamaría Fundación	Cali	Colombia
Ana María Martínez	Mujeres Diversas	Tunja	Colombia
Lacha Kala	PachaQueer	Quito	Ecuador
Jorge Medranda	Fundación Causana	Quito	Ecuador
Jessica Agila	Mujer & Mujer	Guayaquil	Ecuador
Leonel Gavilanes	Cuenca Inclusiva /Red LGBTI del Azuay	Cuenca	Ecuador
Fernando d'Elio	Akahata	Bs As	Argentina
Wilmer Galarza	Colectivo tlgb Bolivia	La Paz	Bolivia
Shakira Mishelle	Colec TRANS Beni	Trinidad, Beni	Bolivia
patricia Isabel Quiroz Viscarra	Colectivo Lesbianas Oruro	Oruro	Bolivia

## En Pochomil, Nicaragua, 25, 27 y 27 de septiembre

Nombre y apellidos	Organización	Ciudad	País
Michael Bonilla Cañas	GHT	San Salvador	El Salvador
Gabriela	Colectivo Unidad de Color Rosa	San Pedro Sula	Honduras
Ruby Iscoas	ACOSUMEL TRANS	Tegucigalpa	Honduras
Elvira Hernández	ALESS LABINIA	San Salvador	El Salvador
Antonella Morales	TRANSVIDA	San José	Costa Rica
Karen Edith Ramos Hernández	Colectiva Mujeres en Resistencia	Ciudad de Guatemala	Guatemala
Bryan	Generación de Hombres Trans	San Salvador	El Salvador
Ami Estefania	LAMBDA DE GUATEMALA	Ciudad de Guatemala	Guatemala
Rosa Argentina	GRUPO SAFO DE NICARAGUA	Managua	Nicaragua
Zahnia Canu	TIA BELIZE	Belmopan	Belize
Eduardo Calix	COLECTIVO HT DE HONDURAS	Tegucigalpa.	Honduras
Rosi Castillo	La Corriente	Managua,	Nicaragua
KARLA AVELAR	COMCAVIS	San Salvador	El Salvador

