Talleres virtuales:
seguridad digital y autocuidado

En el marco de Dignity for All
(febrero, 2022)

akãhatã
equipo de trabajo en sexualidades y géneros

DIGNITY FOR ALL
LGBTI ASSISTANCE PROGRAM

En colaboración con:

mujeres AL BORDE
TU DESEO ES TU REVOLUCIÓN

Presentación y Metodología

Estas líneas son un recuento de las conversaciones, las reflexiones y los aprendizajes que ocurrieron en los talleres virtuales de seguridad digital y autocuidado. Estos se realizaron con activistas LGTBI+ de distintos países de Latinoamérica durante febrero de 2022. Cabe resaltar que, como consecuencia de la pandemia, la metodología de los talleres requirió de la creatividad del equipo de facilitación para encontrar formas innovadoras de hacernos converger a través de las pantallas de Zoom. Mediante recursos sonoros, bailes, imágenes, relatos y juegos este espacio logró hacernos presentes unes con otres en medio de la virtualidad a la que ahora nos obliga la pandemia.

Habitamos un presente pandémico que transformó medularmente las relaciones sociales y es imposible extraer los talleres de ese contexto. Como mencionamos antes, la metodología se pensó de forma tal que se adecuara a una sala de Zoom, pero también se construyó para abordar los retos que esta virtualidad representa para los colectivos y les activistas. Es innegable que esta realidad, a la que nos adaptamos, intensificó las formas de violencia que ocurren en el mundo de lo digital y también transformó nuestra idea del riesgo. Ahora que nuestro trabajo depende en mayor medida de movernos en el espacio cibernético nos enfrentamos al daño y a la violencia en dimensiones nuevas o en formas que no habíamos experimentado antes.

La pandemia trajo consigo una serie de cambios acelerados en las formas en las que colectivos y movimientos sociales nos organizamos para enfrentar sistemas de injusticia y de desigualdad. Uno de los cambios más notorios fue el traslado masivo de nuestros cuerpos a una realidad virtual que nos permitió dar continuidad a proyectos y otros procesos en las organizaciones. Lo digital también hizo posible (en alguna medida) la permanencia y el contacto a pesar de las políticas estatales de aislamiento social y apesar de las restricciones de movilidad impuestas en muchos países de América Latina. En ese sentido, decimos que los talleres intentan abordar la seguridad, el autocuidado y el cuidado colectivo atendiendo al universo virtual al que la COVID-19 nos empuja.

Repensar las nociones de violencia, seguridad y cuidado en medio de la pandemia nos coloca en una posición que interpela los distintos niveles en los que opera la desigualdad. Personas LGBT+, personas racializadas, mujeres, comunidades empobrecidas, personas con discapacidad experimentan en mayor magnitud la precarización y la vulnerabilidad. Es por ello que en los talleres nos ubicamos ante la emergencia sanitaria desde una mirada crítica que retoma el carácter político de la crisis y sus consecuencias. Estos talleres están pensados para provocar y divulgar estrategias para navegar en el mundo digital. Es decir, para redistribuir las relaciones asimétricas de poder mediante la circulación de herramientas digitales y tácticas con las que movernos de forma segura en la realidad física y en la virtual.

Esto último puede entenderse como un sistema de cuidados en red que depende de la colectividad. Ante un sistema que nos lee como “residuales” y “despojables”, nos organizamos para contrarrestar sus estrategias de agotamiento, represión, persecución y muerte (en el mundo virtual y también en el tangible). Partimos de la afirmación de que lo físico y lo digital están estrechamente vinculados: no son dos mundos definitivamente separados y distantes. A pesar de que cada dimensión tiene características particulares, ambas se afectan mutuamente y se co-construyen. Del mismo modo, buscamos distanciarnos de la frontera que separa lo singular de la colectividad. Apostamos por resistencias compartidas y colaborativas que posibiliten la transformación fuera de la lógica del sacrificio, el auto agotamiento y el sufrimiento.

En ese sentido, estos talleres se proponer redibujar el mapa de nuestras luchas y mostrar que nuestros activismos también incluyen el legítimo reclamo de nuestro derecho al placer, al goce y la alegría. Que nuestras resistencias pueden partir de emociones que nos nutren. Por ello, invitamos a quienes participan de este espacio virtual a poner en el centro el placer y resistir con el disfrute que históricamente se nos ha negado. Los temas que atraviesan los talleres están conectados y se intercalan para no perder de vista sus puntos de encuentro. A lo largo de cada sesión saltamos de la violencia al autocuidado; del autocuidado a la seguridad digital, de la seguridad digital al cuidado colectivo. Esto nos permite expandir los territorios del cuidado y recurrir a mecanismos de protección desde muchos frentes.

DESARROLLO DE LOS TALLERES

Los temas que mencionamos antes se abordaron en el transcurso de dos días en sesiones de dos horas cada una. Brevemente enlistamos los contenidos del taller:

- Análisis de las violencias
  - •Violencias en el mundo físico
  - •Violencias en el mundo digital
  - •Efectos de la pandemia en el complejo entramado de violencias
- Cuidados feministas
  - •Autocuidado
  - •Cuidado colectivo
- Seguridad digital
  - •Cuidados digitales
  - •Herramientas virtuales
  - •Protocolos para la seguridad digital

DÍA 1

ACTIVIDAD 1

CONSTRUYENDO CONFIANZA CON LA MAGIA DEL BAILE

Si no podemos bailar, no es nuestra revolución

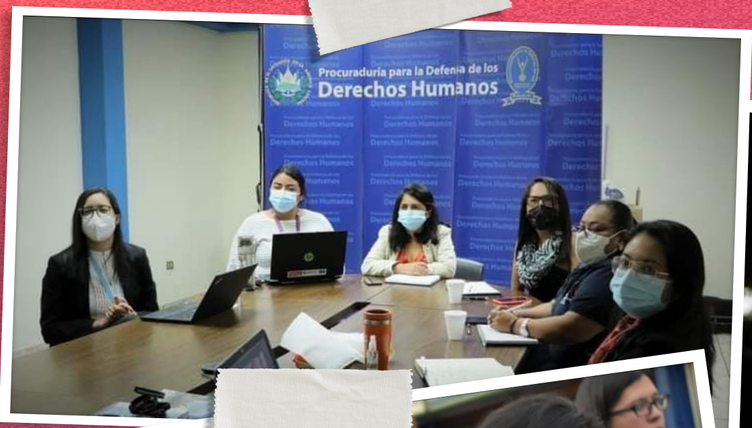
Empezamos el taller con algunas reflexiones en torno a las emociones que atraviesan nuestros activismos. Analizamos que muchas veces las luchas dentro de nuestras colectivas y organizaciones se sostienen de la rabia, la indignación, el dolor, la angustia, la tristeza y otras emociones que tienden a agotarnos. Por ello, buscamos que los talleres de autocuidado y seguridad digital nos permitan reconectar con el goce y la alegría. Que las situaciones amargas que atravesamos como activistas puedan transformarse en lugares de disfrute y placer. Esto no es lo mismo que obviar o negar los sentires negativos que nos pesan y nos duelen. Mas bien es una invitación a ampliar el abanico de emociones que están presentes en nuestras resistencias. ¡Qué resistir con gozo sea nuestra prioridad para enfrentar con más fuerza la violencia estructural!
Por ello, uno de los puntos de partida del taller fue el baile. Usamos la música y nuestros cuerpos (en su materialidad y su virtualidad) para conectarnos y permitirnos el disfrute. Con las cámaras encendidas imitamos los mejores pasos de baile de cada participante y nos fuimos pasando la energía hasta que todes compartimos nuestros ritmos. Desde nuestro rincón territorial bailamos juntes y nos permitimos el efecto liberador de soltar y dejar moverse al cuerpo. Celebramos nuestras vidas y honramos a quienes nos abrieron los caminos a través de las ráfagas rebeldes de nuestros cuerpos gozosos.

"La invitación es que siempre, siempre, a pesar del miedo, la angustia, la rabia, las cosas horribles que pasan en este cistema heteropatriarcal y binario, resistamos con alegría. Qué no nos arrebaten eso".

ACTIVIDAD 2

CONOCERNOS Y APROXIMARNOS A NUESTROS ACTIVISMOS DESDE EL PLACER

Después del baile seguimos amarrándonos al placer y nos presentamos reivindicando la alegría. Previo al taller, cada participante compartió con Akãhatã y con Mujeres al Borde una fotografía de alguna actividad que reflejara lo que más disfruta de su activismo. Durante el taller, compartimos esas imágenes y nombramos en voz alta el disfrute. Hacer esto es una manera de insistir en un concepto de activismo que se vincula al goce y no al sacrificio.



Ante la pregunta por el placer y el activismo obtuvimos estas respuestas:

¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE TU ACTIVISMO?

Salir a las calles y protestar.

Tener voz, dar voz y escuchar las voces.

Visibilidad bisexual.

Para mí el activismo es muy empoderador.

La solidaridad, la unión y el compromiso.

La sororidad con las compañeras de la batucada.

La complicidad.

Las emociones que se mueven en los vínculos de hermandad.

La libertad, la energía y la sororidad.

Sensibilización sobre la discriminación que vive la población LGBTI+.

La adrenalina, la complicidad y la alegría.

Aprender lo que hace felices a otras mujeres.

La sororidad y el pulque.

Compartir con la gente.

Construcción colectiva de conocimiento.

Amor y pasión.

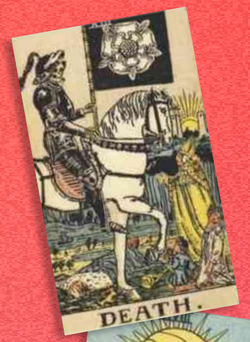
Las respuestas que escuchamos apelan a un sentido de colectividad cómplice que se genera en los movimientos y en las organizaciones. La alegría y el placer también se relacionan con las formas que encontramos para sentirnos acompañades y crear lazos de parentescos disidentes. Los activismos nos permiten luchar colectivamente por alcanzar nuestros derechos y también constituyen para muches lugares de refugio en donde cultivamos afectos y nos encontramos desde la ternura. Quienes activamos confabulamos juntes para hacernos el regalo de una vida más digna y justa para todes.
A pesar de toda esa fuerza colectiva, la avanzada anti derechos a veces nubla nuestros logros. Olvidamos que nos emocionamos, que vivimos transformaciones, que logramos algunos cambios y otras cosas positivas que ocurren en medio de tantas injusticias. Por eso, la siguiente actividad nos hace rebuscar en nuestra memoria para recordar las cosas que nos devuelven la esperanza.

ACTIVIDAD 3

LAS CARTAS DEL TAROT TE PREGUNTAN

A través de los arcanos del tarot, removemos y escudriñamos en las experiencias que hemos tenido en el último año en el marco de nuestro activismo. Usualmente somos nosotres quienes les hacemos preguntas a las cartas, pero esta vez las cartas nos preguntan a nosotres. Estas interrogantes nos guían para buscar en nuestros relatos experiencias positivas, transformadoras, liberadoras, aprendizajes y algunos tropiezos. Detenernos un momento para ver nuestro pasado-presente-futuro nos hace volver a los momentos gratificantes que a veces pasamos por alto y también nos permite señalar nuestra propia capacidad de regeneración. Pensar nuestros pasados adversos desde un presente en resistencia nos recuerda que, a pesar de la violencia sistemática, encontramos subterfugios para ser felices y rebelarnos desde ahí.

Aquí dejamos la conversación que sostuvimos entre arcanos y activistas:



1. La muerte
¿Cuál fue la transformación más grande?
Expresarme más en público
2. La luna
¿Algo que te emocionó?
Poder pasar de la virtualidad a la presencialidad. Poder volver a vernos después de toda esta coyuntura me emocionó mucho.
3. El emperador
¿Una buena decisión en 2021?
Aprendí a tomar decisiones de manera más estricta. Sin pensar tanto.
4. El diablo
¿Qué pasó en 2021 que quedó pendiente en 2022?
Fortalecer el componente digital de la organización.
5. El carro
¿Un camino que recorriste en el año 2021?
Tomar distancia de las colectividades para centrarme en mis deseos. Centrarme en las áreas que quiero activar y pensar hacia dónde quiero dirigir las energías.
6. El sol
¿Un logro de 2021?
Empezar a andar un proyecto que tenía desde hace años, pero que ya estoy llevando a cabo. Era una deuda que tenía conmigo mismo.
7. El sumo sacerdote
¿Qué pequeños cambios ocurrieron en 2021?
Pasé a ser director de una organización y dejé de cuestionarme las decisiones que tomo día a día. Dejé de dudar de mis capacidades. Creer que estoy donde estoy porque he trabajado para ello.
8. La sacerdotisa
¿Qué aprendiste en 2021?
A salir a la calle. Yo antes prefería estar en el encierro y después del COVID aprendí a compartir con más gente. Trato de evitar Zoom porque terminé odiándolo. Valoro el tocar.

9. El loco
¿A qué te atreviste en 2021?
A acercarme a mujeres que viven en otras latitudes de Asia y África.
10. El mago
¿Qué habilidad descubriste en 2021?
He aprendido a conciliar en situaciones en las que me ha tocado ser mediadora. Incluso tuve que ser conciliadora conmigo.
11. El juicio
¿De qué te diste cuenta en 2021?
Que tengo una habilidad de acompañar para realizar actividades a pesar de estar iniciando.
12. El colgado
¿Qué te queda pendiente del 2021 para el 2022?
Involucrarme más en las actividades.
13. La torre
¿Algo que se hundió en 2021?
Mi persona física. Tuve que bajar la imagen, dejar de salir a las calles.
14. La rueda de la fortuna
¿Qué cambios tuviste en 2021?
Encontrarme conmigo misma.
15. La muerte
¿Cuál fue la transformación más grande?
Expresarme más en público
16. La emperatriz
¿Qué te dio placer en 2021?
Impulsar iniciativas para las que yo creía que no teníamos la capacidad, pero nos fue muy bien.
17. Los enamorados
¿Algo que elegiste?
Poder profundizar más. Tener más participación en organizaciones que no solamente son de la diversidad sexualidad sino con otros temas como la discapacidad.
18. El mundo
¿Qué se te cumplió en 2021?
Tenía miedo de no volver a trabajar en la organización con la que estoy ahora y pude trabajar en otro proyecto, pero con la misma organización que me gusta.

20. La fuerza
¿Qué superaste en 2021?
Como trans logré superar el miedo a participar en marchas y talleres para defender los derechos de la población trans en mi ciudad.
21. La justicia
¿Hubo algo justo en tu país en este periodo?
Cuando se realizaron las votaciones para cambiar la Constitución de Pinochet. Votamos para sacar esa Constitución.
22. El ermitaño
¿Algo que viste o leíste en 2021 que te sirve para 2022?
Leí mucho y me empoderé más. Ahora me siento más preparada y empoderada. Aprendí sobre derechos y participé en más actividades. Salí del clóset en pro de mi comunidad en Bolivia.
23. La muerte
¿Cuál fue la transformación más grande?
Expresarme más en público.
24. La templanza
¿Momento que necesitó tu paciencia y tu estrategia?
Estuve en varios proyectos y me encontré personas que no estaban por el activismo sino por otros intereses. Tuve que encaminar a estas personas para cumplir con los objetivos del proyecto. Esto requirió mucha paciencia. En una organización logré que se respetara el lenguaje inclusivo y fue la paciencia lo que me ayudó a lograr estas cosas.
25. La justicia
¿Hubo algo justo en tu país?
Nuestra persistencia en la organización y que no nos han podido separar ni nos han impedido vernos, aunque sea en pantalla.
26. La muerte
¿Qué transformación hubo en el marco de tu activismo?
Pude trabajar con diferentes agrupaciones de la diversidad.

ACTIVIDAD 4

CUIDADOS DIGITALES

Lo digital es real

En este espacio entramos de lleno a nuestras vidas digitales. Indagamos en lo que ocurre cuando trasladamos nuestra identidad a la virtualidad. Esta última a veces puede ser preocupante o violenta. Por eso, invitamos a repensar cómo habitamos los espacios digitales desde una perspectiva de cuidados colectivos y autocuidados feministas. Preguntamos a les activistas sobre su experiencia de cuidados y protección digital. Durante esta actividad profundizamos en las violencias que hemos atravesado como efecto de la pandemia y el traslado de nuestros cuerpos e identidades al mundo cibernético. Indagamos en las relaciones que se generaron y las amenazas y riesgos que están surgiendo a partir de esta nueva realidad. Queremos ver nuestra posición en este espacio para reflexionar acerca de los riesgos a los que nos exponemos y las herramientas con las que contamos para hacerles frente.

"La invitación es que siempre, siempre, a pesar del miedo, la a"El covicho irrumpió de forma brutal nuestras vidas, nuestro activismo, la forma como nos relacionamos porque tuvimos que volcarnos de forma muy rápida y abrupta a lo digital. Al volcarnos a lo digital se transfirieron a esos espacios las cosas que pasaban en lo físico. Esto trae consigo riesgos como las diferentes violencias a las que nos vemos expuestes"., la rabia, las cosas horribles que pasan en este cistema heteropatriarcal y binario, resistamos con alegría. Qué no nos arrebaten eso".

¿CUÁLES FUERON LOS DESAFÍOS MÁS GRANDES QUE EXPERIMENTARON AL MIGRAR AL MUNDO DE LO DIGITAL?

Algunas compañeras no tenían dispositivos con la suficiente capacidad para soportar Zoom y muchas tuvimos que aprender a utilizarlos. Aún ahora hay algunas que no sabemos cómo utilizarlo. Esto nos limitó al realizar actividades digitales. A pesar de que teníamos presupuesto para realizar recargas, las compañeras no contaban con dispositivos adecuados o no sabían usarlo.
La conexión era difícil. No todes pudimos estar conectades por temas geográficos. La conexión no daba para estar conectades mucho rato. Pero también nos dimos cuenta del desconocimiento que teníamos respecto a seguridad digital. No teníamos claridad de los datos que estábamos compartiendo entre nosotres. Lo que publicábamos en las redes, qué se podía hablar y qué no. No sabíamos cuándo hablar en código y cuándo no. Además, el uso de las plataformas. Muchas conocíamos Google Meets, pero no Zoom. También tuvimos que buscar plataformas más seguras y seguimos en la búsqueda porque nos dimos cuenta de que en la virtualidad estamos muy expuestes y somos muy vulnerables.
La brecha digital porque trabajamos con mujeres de comunidades, de departamentos alejados en donde la señal de internet no es muy buena. Nos dimos cuenta de que la brecha digital es cruel con las mujeres que no tienen acceso a la alfabetización digital y para muchas de ellas era muy complicado. Lo que se hace por Zoom no puede reemplazar lo que se hace en versión presencial.
Uno de los desafíos en términos digitales es el espionaje y la vigilancia en contextos políticos de violencia de Estado. También la carencia de herramientas que tenemos disidencias o mujeres para hacer frente en la creación de estrategias. Por eso creo que son muy importantes estas estrategias de cuidado personal y colectivo, sobre todo con el auge del fascismo en América Latina

Estas experiencias enfatizan que las violencias cotidianas del mundo físico se trasladan al mundo virtual. Movernos hacia la virtualidad implica enfrentarse a un sistema colonial y patriarcal que se actualiza para trasladar la violencia al mundo cibernético con sus propias particularidades. Entonces, nos encontramos con comunidades que no tienen acceso a los circuitos de conexión digital del mismo modo en que en el mundo físico comunidades son excluidas. La precarización de algunas vidas frente a otras perpetúa la vulnerabilidad porque no tener acceso a dispositivos adecuados, a memoria y paquetes de datos suficientes nos obliga a recurrir a plataformas inseguras que aumentan el riesgo para les activistas. La brecha digital, las barreras simbólicas que excluyen a ciertos grupos (mujeres, personas LGBT+, comunidades rurales, personas racializadas, personas con discapacidad y personas empobrecidas), hace que encontrarnos en los espacios digitales sea muy difícil.
La violencia y los riesgos digitales son reales y pueden tener consecuencias en nuestros cuerpos físicos: el acoso y los ataques cibernéticos tienen efectos en nuestras vidas, en nuestras emociones y pueden poner en riesgo la existencia de nuestras organizaciones y sus integrantes. Por ello, apostamos por prácticas que se dan en lo cotidiano que nos permiten acceder a la virtualidad con mayor libertad y menos miedo. Estas herramientas, aunque no son infalibles, ayudan a vislumbrar un lugar más seguro para nuestra identidad digital y la de les otres.

ACTIVIDAD 5

JUEGO DE ROLES

Para esta actividad el grupo se divide en dos. Ambos grupos van a imaginarse en el contexto de una marcha en pro de los derechos LGTBIQ+:

"Hace seis meses asumió como presidente Marcelo "Tule" Persignas, del partido Frente No Amplísimo Nacional, el cual está vinculado desde su creación con la Coalición de Fundamentalistas de la extrema derecha religiosa. Justo hace una semana, se desechó la propuesta de Ley Contra toda forma de Discriminación. Es por eso que las organizaciones, activistes autoconvocades y defensores de DDHH, deciden organizarse para realizar una movilización en favor de la aprobación de esta Ley y la defensa de los DDHH. Se sabe, de forma informal, que este nuevo presidente, ha empezado a vigilar a las comunidades defensoras de DDHH y también se empiezan a ver posibles tintes de represión".

Con los ojos cerrados, les participantes vuelven a un mundo pre pandemia en donde podíamos tomar las calles y marchar juntes. Imaginamos con quiénes nos organizamos. Recordamos la arquitectura del espacio y sus posibilidades. Nos preguntamos por los planes de emergencia que vamos a construir colectivamente y el tipo de discusiones que necesitamos sostener. Luego, a cada grupo se le asigna una situación que pone en riesgo a la organización y a les activistas. En grupo, les participantes discutirán qué acciones tomar en cada caso.

- *[Situación 1]* A une de les activistas le roban el celular. Ese celular lleva las redes sociales, los correos, las cuentas de banco de su organización, etc.
  - ¿Cómo tienes las redes sociales de la organización en tu celular?
  - ¿Contraseñas?
  - ¿Qué documentas y qué no?
  - ¿Definieron de forma individual o grupal este rol? ¿Quiénes tienen acceso a las redes sociales?

- *[Situación 2]* La policía apresa a une de les activistas.
  - ¿Cuáles son los pasos que tomarías para poder volver?
  - ¿Cuentan con una matriz de emergencia?
  - ¿Grabamos lo que pasó? ¿Pudimos apuntar la ficha?
  - ¿Es esta persona la responsable de la comunicación y datos de tu organización?

¿CÓMO SOLUCIONARON CADA SITUACIÓN?

GRUPO 1

1. Tener varies administradores de las páginas, correos y otras cuentas de la organización.
2. Si vamos a una marcha o espacio de protesta que nos pone en peligro, procurar que el teléfono que llevamos no contenga información sensible de nosotres o de la organización.
3. No llevar tarjetas de crédito o algún otro documento que nos pueda poner en peligro.
4. Buscar todas las formas de seguridad posibles para el celular. Por ejemplo, aplicaciones que eviten que el teléfono se pueda desbloquear o apagar.
5. Iniciar sesión cada vez que necesitemos las cuentas de la organización. No guardar las contraseñas ni usar nuestra huella.
6. Que cada aplicación tenga su propia contraseña.
7. Usar aplicaciones de mensajería que estén cifradas de extremo a extremo.

GRUPO 2

1. Depende de la legislación y la policía de cada país.
2. Preparación antes de la protesta que incluya saber quiénes son les abogades que pueden acudir en defensa de les activistas.
3. La geolocalización puede ayudarnos a saber exactamente a dónde se llevaron a la persona que fue apresada.
4. Saber el nombre, identificación y persona de contacto de emergencia de cada activista.
5. Tener contraseñas de los celulares y diferentes cuentas.
6. Acudir a la defensoría de derechos humanos.
7. Borrar cuentas y desvincularse.
8. Procurar usar dispositivos que permitan borrar toda la información de forma remota.
9. La primera persona de contacto tiene que ser alguien que esté fuera del lugar de los hechos.
10. Necesitamos establecer un plan con medidas de emergencia.
11. Bloquear a la persona apresada y sacarla de los grupos compartidos de la organización.

Aunque las situaciones que presentamos nos invitan a imaginar circunstancias hipotéticas, la realidad es que muchas organizaciones han tenido que enfrentarse a escenarios parecidos. Algunes compartieron experiencias de riesgo para las que la colectiva no estaba preparada y que les empujó a buscar más información sobre seguridad y protección digital. Este ejercicio permite que activistas de distintos territorios de Latinoamérica conozcan las experiencias de les otres en contextos y marcos legales distintos. Durante las discusiones grupales, les participantes intercambiaron algunas estrategias que han implementado y que pueden servir para que otres elaboren su propio plan de seguridad y adecúen los protocolos compartidos a sus contextos.

Durante la plenaria nos centramos en la importancia de buscar respuestas que no requieren un lenguaje demasiado técnico ni habilidades complejas para cifrar o encriptar información. Mas bien, podemos enfatizar en acciones cotidianas que disminuyen considerablemente la posibilidad de daño. Acciones pequeñas como quitar fotos de nuestros perfiles, modificar nombres, hacer copias de seguridad de los chats grupales y borrarlos, asignar a una persona encargada de la seguridad que esté lejos del lugar de la protesta y tener números de emergencia, nos puede ayudar a resguardar nuestras vidas y la de nuestros compañeres.

DÍA 2

Antes de empezar el segundo encuentro, cada participante nos dijo en una palabra o en una frase corta con qué emoción llegaron a la sala virtual del taller. Estas fueron sus respuestas:

Contenta

Ansiosa

Entusiasmada

Con sentimientos encontrados

Con ánimos

Conectado

Curiosa

Ansioso

Con sueño

Emocionada

Animade

Súper contenta

Con expectativas

A la expectativa

Con mucha alegría

Con ganas

ACTIVIDAD 1

RESPIRACIÓN PARA LA CALMA Y MASAJE EN PAREJAS

Disfrutar también es resistir

Empezamos la última sesión respirando profundamente y prestándole atención a nuestros cuerpos. Seguimos el recorrido del aire en nuestros pulmones, la temperatura cambiando en nuestras fosas nasales, el movimiento de nuestro abdomen, la tensión en la caja toráxica. Respiramos para encontrar caminos que nos lleven a la calma. Para les activistas y defensores de derechos humanos, a veces la calma y la tranquilidad parecen realidades lejanas que no tienen cabida en medio de contextos convulsos. Por eso, reservamos estos minutos para respirar, para recordar que algo tan pequeño como tomar el control de nuestra respiración nos devuelve el poder sobre nuestras emociones y nos permite darle algo de alivio al cuerpo que resiste y atraviesa tanto.
Después de estos ejercicios de respiración, anudamos el autocuidado feminista a su dimensión colectiva. En parejas, nos damos la oportunidad de regalar tranquilidad y disfrute a otres activistas que dedican su vida al cuidado de les demás. Mediante un juego de espejos ponemos en jaque las barreras de la distancia física y nos tocamos en la digitalidad. Cada une de nosotres guía a otre activista a través del tacto para dar un masaje con una crema o un aceite:

"Ahora vamos a tener la oportunidad de consentir a una de estas personas. Son personas que, como decidieron ser activistas, dedican gran parte de su vida y de su tiempo a preocuparse por lo que le pasa a les demás. Muchas veces se olvidan de desayunar, de almorzar, de descansar. Muchas veces se la pasan pegades al celular tratando de resolver la vida de les otres. Entonces vamos a darle un ratito de spa activista a les activistas y vamos a cuidar a quienes nos cuidan con un masaje delicioso".

ACTIVIDAD 2 TERMÓMETRO DE LOS CUIDADOS

¿Caliente, caliente o más bien frío...?

A través de este juego nos tomamos la temperatura del cuidado. Es decir, volcamos nuestra mirada hacia adentro para preguntarnos qué tan cerca, o lejos, estamos del autocuidado. Hacemos énfasis en una perspectiva descolonial y feminista de abordar los cuidados porque eso nos permite cuestionar y transformar la feminización y la racialización de los mismos. Además, deja espacio para analizar las distintas imbricaciones de opresiones que se esconden detrás del uso colonial y patriarcal de este concepto. Durante siglos, nociones de amor romántico, modelos violentos de familia y la culpa judeocristiana se instalaron en nuestra subjetividad para borrarnos, sacrificarnos. Por ello, optamos por la reapropiación política de esta categoría para procurarnos, a través del cuidado, nuestra propia emancipación.
Hacer estas preguntas nos exhorta a revisar prácticas del día a día con las que nos abandonamos por otres, por una causa, por nuestras organizaciones. Algunes de les participantes mencionaron los difícil que puede ser decir "no" o diferenciar las delgadas líneas entre el activismo y el trabajo no remunerado. Dejamos de escuchar las necesidades de nuestro cuerpo por atender las necesidades de nuestras colectivas e incluso criticamos a quienes paran para permitirse el descanso. Vigilamos el activismo de les otres y alimentamos esa noción idealizada del activista mártir, de la monja interna[1]. Para un sistema al que le es útil que las resistencias se agoten a sí mismas, cuestionar nuestras prácticas al interior de los movimientos sociales es vital:

"Quiero recordarles la cultura impuesta judeocristiana que tiene que ver con el sacrificio, con la entrega y con el morir por la causa. Tenemos una tendencia cultural, por las religiones impuestas y por las normativas de género, a sacrificarnos porque sentimos que de alguna manera tenemos que compensar a otres por nuestra existencia. Muchas veces en nuestro activismo nos encanta morir, nos encanta entregarnos. El sentido de nuestra vida es dar, entregar nuestra vida a nuestro marido y a nuestros hijos. A veces no tenemos hijos, pero tenemos una asociación, una causa. Salgamos del activismo mártir".

[1] Para esta parte del taller, "La monja interna", publicado por Akãhatã y escrito por Rosa Posa Guinea, fue esencial para alimentar las reflexiones y el debate. Aquí el texto completo: ***https://www.akahataorg.org/publicaciones/***

Preguntas	*Respuestas*
¿Eres capaz de desconectarte sin culpa y realmente para descansar en las noches?	SIEMPRE: 2 puntos / A VECES: 1 punto / NUNCA: 0 puntos
Cuando algune de tus compañeres te pide que le pases por WhatsApp la contraseña de Zoom, del Instagram o de algún correo de la organización, ¿le envías la contraseña por WhatsApp de inmediato?	SIEMPRE: 0 puntos / A VECES: 1 puntos / NUNCA: 2 puntos
¿Es común que entre la información publicada en internet acerca de ti y de tu organización, se encuentren sus números de teléfono personales o las direcciones de vivienda tuya o de algune compañere?	MUY POSIBLE: 0 puntos / PUEDE SER: 1 puntos / IMPOSIBLE: 2 puntos
¿Utilizas tus redes sociales como si fueran una “extensión” de las redes sociales de tu organización?	SIEMPRE: 0 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 2 Puntos
¿Es común que te enfrasques en peleas online con gente que no conoces?	SIEMPRE: 0 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 2 Puntos
¿Todas las cuentas de correo de tu organización tienen la misma contraseña?	SIEMPRE: 0 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 2 Puntos
¿Recibes una remuneración económica por tu activismo que ayuda a tu calidad de vida?	SI: 2 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 0 Puntos
Cuando te sientes enferma mental, emocional o físicamente, ¿lo hablas con tu colectiva? ¿Tomas las pausas necesarias para sanarte y consultas a alguien que te ayude en ese proceso de salud?	SIEMPRE: 2 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 0 Puntos
Cuando haces algún viaje para participar de un encuentro en otro país, o ciudad, ¿anuncias tu viaje en las redes sociales con una hermosa foto y el mapa del avión que muestra desde dónde sales y a dónde llegas, o la ubicación del hotel en el que te hospedarás?	SIEMPRE: 0 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 2 Puntos

Preguntas	*Respuestas*
¿Es común que en tu organización celebren sus triunfos, se reúnan para pasarlo bien, hacer actividades para cuidar sus relaciones personales?	SIEMPRE: 2 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 0 Puntos
¿Te expones constantemente a situaciones y lugares de riesgo, porque no te importa mucho lo que pueda pasar contigo?	SIEMPRE: 0 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 2 Puntos
Después de todo lo que hemos trabajado en este taller, ¿crees que los cuidados (incluidos los cuidados digitales) son una práctica cotidiana en tu activismo y en el de tu organización?	SIEMPRE: 2 puntos / Algunas veces:1 Punto / Nunca: 0 Puntos
Cuando alguna de tus compañeras manifiesta estar cansada emocional o físicamente por el activismo y se toma una pausa, o toma tiempo para sí misma, ¿consideras que está fallando como activista?	SIEMPRE: 0 puntos / Algunas veces: 1 Punto / Nunca: 2 Puntos

ACTIVIDAD 3

CUIDADOS DIGITALES Y ACTIVISMO

Con cuidado, pero sin pánico

En esta parte retomamos el cuidado colectivo digital y el autocuidado haciendo énfasis en nuestro comportamiento en redes y en nuestro comportamiento al hacer uso de las distintas tecnologías. Este enfoque permite crear medidas de seguridad que protegen a les activistas y a las organizaciones sin necesidad de aprender lenguajes sofisticados o volverse grandes letrades del mundo digital. En su lugar, buscamos soluciones prácticas para navegar de forma libre y segura para nuestras vidas en el mundo virtual.
Es frecuente llegar a imaginar el espacio cibernético completamente separado o distinto del mundo tangible. Sin embargo, esto no es así. Nuestra vida digital tiene consecuencias para nuestra vida física y esta última también impacta en la configuración de los mundos virtuales. Por eso es tan importante recopilar todas las herramientas que podamos para cuidarnos en ambas esferas de nuestra existencia. Así como hemos trasladado nuestros cuerpos y nuestro quehacer como activistas a nuevas tecnologías, también las violencias que ocurren en el espacio físico han encontrado maneras de reproducirse en la esfera tecnológica. Pero existen formas de reducir riesgos y evitar algunos daños.

Hay formas sencillas y nada técnicas que pueden marcar una gran diferencia en términos de seguridad digital. No poner nuestro nombre real en WhatsApp ni fotografías que den información de nuestra vida o información que pueda exponernos, por ejemplo. Aquí compartimos algunas de las estrategias y herramientas digitales que discutimos para resguardar nuestros cuerpos en el ciberespacio y proteger nuestra identidad:

CONTRASEÑAS SEGURAS

- Nunca usar la misma contraseña
- Cambiar las contraseñas grupales cada seis meses.
- Mínimo diez caracteres. Usar mayúsculas, números y símbolos.
- Usar keepasXC para no tener que memorizar la contraseña de cada una de tus cuentas.

“Las contraseñas son como la ropa interior. Cambiala periódicamente, no las compartás con nadie y no la dejés sobre tu escritorio”.

DOBLES AUTENTICACIONES

- Un sistema de doble seguridad que además de pedir la contraseña solicite que ingreses un código que se envía a
- uno de tus dispositivos o cuentas asociadas.
- No dejar sesiones abiertas en tus dispositivos.
- Asegúrate de mantener los puntos de contacto actualizados en tus cuentas.
- En contextos de mayor represión, el número de autenticación puede estar fuera del país.

NAVEGACIÓN SEGURA Y PRIVADA

- Permite navegar de forma que nuestros datos no permanezcan guardados en el historial.
- Al cerrar la pestaña, ninguna cuenta se queda abierta.
- Al conectarnos a una red pública es importante hacerlo desde un navegador incógnito.

VPN Y TOR

- Tor es un proyecto que busca crear muchas capas por las que se pasan para llegar del punto A al punto B. Esto ayuda a que nuestra navegación no se pueda rastrear.
- El navegador de Tor ayuda a navegar de forma sin descargar todo Tor (aunque es un poco más lento).
- La VPN es un túnel que conecta tu dispositivo a un servidor remoto en el país de tu elección. Esto enmascara la IP de tu dispositivo.

No hay un método infalible para que no nos rastreen. Pero podemos tomar acciones pequeñas que nos mantienen mas segures. Por ejemplo, no dejar el GPS encendido cuando no está en uso. Cerrar nuestras sesiones. No mandar contraseñas.

FUNDA FARADAY

- Es una tela que envuelve los dispositivos y crea un campo en donde no entran ondas electromagnéticas con las que podrían rastrearnos. Esto también puede hacerse con una olla metálica.
- Inhabilita completamente el dispositivo.
- Como alternativa, se puede poner el teléfono en modo avión. Esto no inhabilita el micrófono por lo que es recomendable dejar los teléfonos fuera de espacios de discusión de información sensible.

TELEGRAM, WHATSAPP Y SIGNAL

- Las tres aplicaciones permiten usar patrones de bloqueo (código o huella dactilar).
- Signal es abierto y colaborativo. Nos da acceso a los códigos para confirmar que las comunicaciones sí sean cifradas y seguras.
- Podemos usar mensajes temporales que se autodestruyen.
- Podemos borrar los mensajes y vaciar chats.
- WhatsApp es una de las opciones más comunes y accesibles porque suele estar incluido en nuestro paquete de datos.
- Evitar descargas multimedia automáticas.
- No poner fotos que muestren información personal que pueda comprometer nuestra seguridad y la de otres.

- Configurar opciones de seguridad de nuestras fotografías.
- En los servidores de Whatsapp siempre queda un rastro de nuestros mensajes.
- Estas plataformas comprimen las imágenes y la metadata de las fotografías desaparece.
- Al compartir fotos es importante tapar, con emojis o stickers, las marcas o características que puedan hacernos reconocibles (un lunar, un tatuaje, el rostro).

CIFRADO DE DISPOSITIVOS

- Significa ponerle una clave a un archivo para que nadie pueda saber qué contiene. Si alguien intenta abrir el archivo aparecen solo puntos y comas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Resguardar nuestras contraseñas en una bóveda segura (keepas XC)
- Revisar periódicamente configuraciones de seguridad y privacidad.
- Higiene digital: eliminar información sensible. Revisar y eliminar cuentas antiguas para salirnos de las bases de datos. Revisar suscripciones y spam para salirse de las cuentas que no necesitas.
  Usar tiendas confiables para descargar apps: Apple Store, Play Store, F-Droid.
- Hacer copias de seguridad periódicamente.
- Desactivar GPS, Bluetooth & WiFi cuando no se usa.
- Recordar hacer siempre una copia de resguardo de la base de datos.
- Revisar qué aplicaciones tienen acceso al micrófono y quitarlo si no es necesario. También otras configuraciones de permisos.

"Ninguna sugerencia o tip es 100% infalible. Pero podemos hacer todo lo posible para que al menos sea un 99% seguro".

ENLACES Y RECURSOS DE INTERÉS:

- Manual de seguridad Akahata: ***https://www.akahataorg.org/publicaciones/***
- Documentación de seguridad digital: ***https://protege.la/checklists/***
- Línea de ayuda digital: ***https://www.accessnow.org/help-es/?ignorelocale***
- Acoso.online: ***https://acoso.online/***
- Proyecto Tor: ***https://www.torproject.org/es/download/***
- Certificado de seguridad para las URL: ***https://www.digicert.com/es/ssl-certificate/***
- VPN gratuita: ***https://bitmask.net/es***
- Instructivo VeraCrypt: ***https://www.redeszone.net/tutoriales/seguridad/veracrypt-cifra-archivos-gratis***

ACTIVIDAD 4 CIERRE Y DESPEDIDA

¿Qué prácticas podemos modificar o adoptar para estar más segures?

Para finalizar el taller, le preguntamos a les activistas qué se llevan de estas sesiones y que prácticas de autocuidado y seguridad digital van a implementar de aquí en adelante. También les pedimos que nos regalaran un don mágico. Estas fueron las respuestas.

¿Qué vas a hacer distinto?

- Después de aprender varias cositas, lo primero que voy a hacer es cambiar mis contraseñas. Tengo muchos dispositivos con las mismas contraseñas. Ya no voy a volver a guardar las contraseñas de las aplicaciones bancarias que tengo dentro de mi celular. También quiero indagar más sobre la caja de Faraday.
  7. Usar aplicaciones de mensajería que estén cifradas de extremo a extremo.
- Algo que voy a empezar a hacer desde ahorita es cambiar contraseñas. Las cambio de manera periódica, pero no son diferentes. Es casi la misma. A nivel de colectiva quisiera organizar una junta para tener protocolos para revisar y tener clara una estructura de seguridad.
- Voy a implementar la herramienta de KeepassXC porque a mí se me olvidan todas las cosas y esto me va a ayudar a solo tener que recordar una. Voy a estar más pendiente de las direcciones a donde me meto. Al colectivo les voy a pasar esta información para evitar prácticas que nos pongan en riesgo. Lo vamos a releer con paciencia porque a veces es difícil entender.

¿Qué don nos regalas?

- El don que quiero dar es el don de la sabiduría porque gracias a poder aprender todo esto, hablar entre nosotres y contar las experiencias que tenemos y básicamente conocernos vamos creando estas alianzas y aprendiendo todos estos contenidos y los vamos ejecutando para nuestras actividades.
- Quiero regalar el don de la ternura radical para que nos acompañemos a pesar de todas las injusticias o el cansancio. ¡Qué siempre nos acompañemos desde la ternura! Mi pase mágico es un abrazo.
- Mando el don de la paciencia para que puedan indagar y aplicar esto en su vida. Lo mando con mi varita.
- Quiero regalar el don de la alegría. Que las experiencias cotidianas y todo lo que vivimos a diario no nos robe el don de la alegría. Que podamos estar alegres siempre.
  Mi pase mágico es un abrazo profundo para los lados izquierdos para que nuestros corazones tengan contacto y podamos fortalecer nuestra red de amor.

¿Qué vas a hacer distinto?

- Cambiar mis contraseñas y no usar la misma para todas mis cuentas.
- Siempre tengo la misma contraseña para todo. Intento cambiar alguna cosa, pero siempre es muy parecida. Quiero indagar más en Keepass. Siempre trato de ver las direcciones a las que entro y que sea el enlace correcto. Voy a compartir esto con mis compañeros del colectivo porque vamos a iniciar una estrategia en redes y en página web. Creo que todo esto nos va a ayudar muchísimo.
- Voy a cuidarme de mejor manera. También quiero usar Tor y la navegación en modo secreto, especialmente en lugares públicos.

¿Qué don nos regalas?

- Les doy el don de la empatía que creo que es algo que todos debemos conservar. Mi pase mágico es un clic digital.
- Les regalo el don de la templanza. Que tomen las cosas con tranquilidad.
- Yo les regalo el don de la rebeldía. Qué tengan el atrevimiento de autocuidarse y autoamarse siempre
- Yo les mando el don de la alegría con un abrazo gigante.
- Yo les quiero regalar a todes el don de la pansexualidad para que amen, deseen, se eroticen y se llenen de amor con todas las cuerpas, cuerpes, cuerpos porque todes merecemos ser amades y deseades. Y se los paso con muchos muchos besos.

EVALUACIÓN DE LOS TALLERES

De acuerdo con les activistas, la parte más significativa del taller fue:

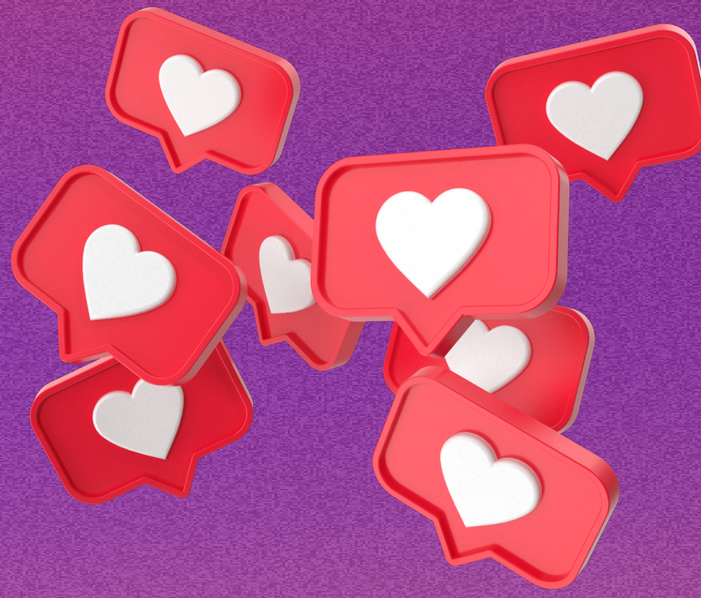
- El análisis que realizamos sobre el manejo que le damos nosotros mismos a la información y las herramientas que podemos utilizar para nuestra seguridad, desde las más sencillas hasta otras más complejas.
- Escoger una parte del taller seria incorrecto, pues se abordó desde las diferentes formas por donde estamos expuestos.
- La metodología de autocuidado me pareció muy bella, especialmente el masaje a distancia. Planeo implementarla para espacios donde, a pesar de que exista la presencialidad, haya asuntos relacionados con el cuerpo, autoestima e incomodidad de tocar o recibir caricias de una persona ajena.
- Todo el taller fue altamente productivo, un bagaje de conocimientos increíbles y novedosos. La recomendación sería que ampliaran un poco más el espacio del taller para poder permitir a los ponentes enseñarnos con más tiempo.
- La parte más útil fue la navegación segura y cifrada, porque nunca sabemos quién puede estar detrás del trabajo que hacemos y los sitios que frecuentamos normalmente y esto incluso puede llevar a las personas que vigilan nuestra actividad en internet al lugar donde vivimos.
- En lo personal todas las áreas fueron de mucha ayuda para el cuidado personal y en las redes. Asimismo, sobre la seguridad que debemos tener dentro de nuestra organización.
- Las nociones de seguridad digital.
- Los ejercicios que se realizaron durante el taller. Creo que son útiles para darnos cuenta de qué cosas nos faltan y qué cosas no. Por ejemplo: el trabajo grupal del primer día donde hay dos situaciones y pensamos qué haríamos en caso de que sucedieran.
- El masaje y el medidor de las prácticas de cuidado. Recomiendo seguir realizando estos encuentros y que puedan tener mayor duración.
- En mi opinión, todas son útiles, puesto que fueron diseñadas con un propósito y un hilo conductor de tal manera que fuera un taller integral donde se abordaran temas que tuvieran que ver con nuestro ser interior y, por otro lado, con nuestro activismo en lo colectivo.
  ¡¡GRACIAS POR LA OPORTUNIDAD DE PARCIPAR!!
- Todas. Las del área de cuidado personal en las redes y también la protección que debemos tener con nuestras organizaciones y nuestres compañeres
- Maravillosa la parte técnica, el manejo del grupo. Me encantó sentirme como en casa.
- La higiene digital.
- La partea más útil para mí fue escuchar a las moderadoras cuando a detalle nos explicaban cada una de sus experiencias en casos de peligro.
  ¡Así me pude dar cuenta de que yo podría hacer cosas que no había hecho ante! Por ejemplo, cambiar mis contraseñas.
- La verdad no podría decidirme por una sola cosa, me encantó todo, fue muy dinámico, muy alegre, muy mágico...
- Todas útiles e importantes.

PARA TERMINAR...

Quisiéramos cerrar este recorrido, que se entreteje entre lo digital y lo material, insistiendo en la importancia de construir lugares de resguardo colectivo en donde estemos segures, pero que también tengan anchas las puertas para el goce y el placer. Hablar sobre nuestras vidas digitales y nuestras vidas en la realidad tangible extiende y complejiza los territorios en disputa y eso también abre la posibilidad de disfrutarnos de otros modos. Encontrarnos con un cuerpo territorio carne y un cuerpo territorio virtual nos dota de herramientas para seguir inventando mundos, para seguir creando y para reimaginar formas de organizarnos y resistir.

Sabemos que el espacio digital permanece enraizado en los mismos sistemas de dominación contra los que marchamos tomando las calles. Sabemos que el acceso no es universal y que el mundo virtual tampoco es democrático. Pero los esfuerzos por descolonizar y despatriarcalizar el espacio cibernético desde posturas interseccionales también son muy reales. También han dejado un legado que nos permite avanzar en contra de la brecha y armarnos contra las violencias que se gestan desde ahí.

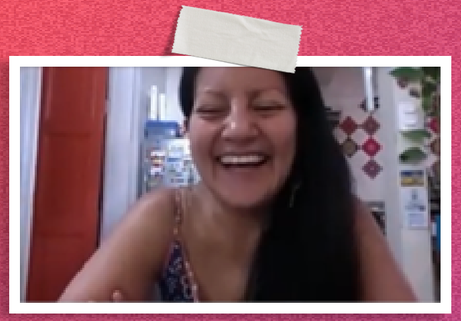
Nos seguimos moviendo por la red con la misma fuerza esperanzadora con la que aún tomamos las calles a lo largo de América Latina. Proponemos hacerlo permitiéndonos disfrutar de nuestros cuerpos y de los vínculos que construimos. Creemos que solo así podemos enfrentarnos a los sistemas que requieren cuerpos para la muerte, extenuados, mártires. Por eso le apostamos a los cuidados colectivos y al autocuidado feminista. Para permanecer, cuando sea posible, en el terreno de la risa, la música y los bailes. Para permanecer vives.



PARTICIPANTES

METODOLOGÍA Y FACILITACIÓN

ROSA POSA GUINEA
(AKÃHATÃ)



ANA LUCÍA RAMÍREZ
(MUJERES AL BORDE)

SELENE YANG
(ESPECIALISTA EN SEGURIDAD DIGITAL)

Sistematización:
Lucía Fernanda Bonilla

Diseño y diagramación:
Ana Laura Torres

akãhatã
equipo de trabajo en sexualidades y géneros

DIGNITY FOR ALL
LGBTI ASSISTANCE PROGRAM

En colaboración con:

mujeres AL BORDE
TU DESEO ES TU REVOLUCIÓN