



PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD PARA PROFESIONALES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y COMUNICADORES SOCIALES A TRAVÉS DELLENTE ÚNICO DE LA CONCIENCIA FÍSICA, LA IDENTIDAD DIGITAL Y EL CUIDADO PSICOSOCIAL.



PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

Acerca de la Iniciativa SAFE de IREX

La iniciativa SAFE (Asegurar el acceso a la libre expresión) es el esfuerzo principal de IREX para permitir que los profesionales de los medios y los comunicadores sociales trabajen de la manera más segura posible en espacios cerrados o que se están cerrando. SAFE sirve para equipar a los profesionales de los medios de comunicación y comunicadores sociales, con los medios para continuar de forma flexible su importante trabajo y gestionar, así como mitigar, los riesgos y amenazas que enfrentan en su trabajo cotidiano, descubriendo injusticias, denunciando corrupción y rindiendo cuentas a las autoridades.



SAFE SE ENCARGA DE LA SEGURIDAD A TRAVÉS DEL LENTE ÚNICO DE LA CONCIENCIA FÍSICA, LA IDENTIDAD DIGITAL Y EL CUIDADO PSICOSOCIAL PROPORCIONANDO ENTRENAMIENTOS EN TODO EL MUNDO.



ACTIVIDADES CLAVE



ENTRENAMIENTOS DE SEGURIDAD

Los entrenamientos de seguridad integrada de SAFE ayudan a los practicantes de medios de comunicación y comunicadores sociales a navegar mejor en situaciones turbulentas, para proporcionar medios alternativos e independientes a sus comunidades y el mundo. Además, en un esfuerzo por desarrollar de manera sostenible la capacidad de los beneficiarios de SAFE, especialmente las organizaciones, la iniciativa también apunta a comenzar a ofrecer TOT (Capacitación de Entrenadores) para una transferencia de conocimiento más amplia y flexible.



PLANES DE GESTIÓN INDIVIDUAL DE RIESGOS (IRMPs)

SAFE crea la IRMP para periodistas, profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales que puedan volverse vulnerables a amenazas debido a informes de investigación u otras actividades de información de alto riesgo.



RED ASESORA

La Iniciativa de SAFE se conecta con grupos de libertad de prensa, defensores de los derechos humanos y organizaciones multilaterales a través de una red asesora. Esta red brinda orientación estratégica, investigación y referencias de los participantes y promoción del enfoque de seguridad integrada de SAFE dentro de la comunidad de medios de comunicación.



EVENTOS DE SOLIDARIDAD

SAFE utiliza eventos de solidaridad para reunir a periodistas y trabajadores de medios de comunicación, tanto a nivel nacional como regional, para construir un entorno favorable y propicio para fomentar la resiliencia positiva y la colaboración a través de la solidaridad y el intercambio de mejores prácticas.

ENFOQUE HOLÍSTICO PARA EL ENTRENAMIENTO

Desde que empezó la iniciativa SAFE de IREX en 2013, cinco equipos alrededor del mundo han entrenado a más de 1,600 profesionales de medios de comunicación y labrado “una cuenta bancaria de experiencia educativa, una gran cantidad de información sobre lo que es efectivo cuando se trata de entrenar periodistas sobre prácticas de seguridad.”¹ Entre los fundamentos de la cultura de SAFE está el principio de integración holística. Aquí, los tres dominios se unen como uno solo, en lugar de un enfoque más tradicional que considera lo digital, lo físico y lo psicosocial como separados el uno del otro. La integración de los tres dominios ocurre dentro de cada lección de entrenamiento. Por ejemplo, cuando un Entrenador de Seguridad Física discute los primeros auxilios, existen también elementos de primeros auxilios digitales y psicosociales como parte de la lección, para permitir a los participantes observar la conexión y entender la resolución de cada problema con más claridad.

Toma un ejemplo de una periodista caminando hacia su oficina, es asaltada y pierde su ordenador portátil y su teléfono móvil. A primera vista, esto se puede percibir como pérdida de dispositivos e información digital; sin embargo, ese no es el único caso, ya que ella ha experimentado un incidente de seguridad, que tiene impactos digitales, físicos y psicosociales en ella. Tratar con solo un aspecto de dicho incidente de seguridad no sería suficiente para abordar el problema holísticamente.



Para mayor información sobre la iniciativa SAFE de IREX, visite la página www.irex.org/safe.

Para preguntas específicas, no dude en enviarnos un correo electrónico a safe@irex.org.

DESARROLLO Y METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

Un importante componente de la iniciativa de SAFE es el desarrollo de un programa de estudio especializado para los entrenamientos de seguridad holística en todo el mundo. Para desarrollar este programa de estudio, se inició un extenso proceso consultivo con cada centro SAFE en Centro América, Eurasia, África Oriental, MENA y Asia del Sur. Cada centro había desarrollado un programa de estudio de entrenamiento holístico, que consistía en los tres dominios (digital, físico y psicosocial), que fue localizado y culturalmente relevante según la región respectiva. Los centros proporcionaron la información sobre las lecciones

más esenciales que cubren en los entrenamientos básicos. Basados en la retroalimentación recibida por parte de los centros, se identificaron luego las lecciones comunes como parte del programa de estudio estándar del Entrenamiento Básico de SAFE y combinado en una versión Maestra. Más tarde comenzó otra ronda de consulta, en la cual los centros compartieron planes de lección y otros materiales de entrenamiento usados para impartir esas lecciones esenciales. Basados en la retroalimentación y los planes de lección, se desarrolló el programa de estudio maestro.

OBJETIVO Y FINALIDAD DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO

El propósito del Programa de Estudio Maestro de Entrenamiento Básico de SAFE es compartir la metodología de entrenamiento de SAFE para que sea utilizada por profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales, organizaciones no gubernamentales, así como también otros alrededor del mundo que trabajan en

problemas de seguridad del periodista. Para lograr esto, SAFE aprovechó el conocimiento de equipos de entrenamiento regionales y sus casi cinco años de experiencia. Basados en este conocimiento, SAFE compiló este Programa de Estudio Maestro de Entrenamiento Básico, para impartir entrenamientos de seguridad alrededor del mundo.

¹ WWW.UNESDOC.UNESCO.ORG/IMAGES/0025/002594/259406E.PDF

EXPLICACIÓN DEL FORMATO DE LECCIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

A CONTINUACIÓN UN EJEMPLO DE UNA LECCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE, ASÍ COMO UNA DESCRIPCIÓN DE CADA SECCIÓN DE LECCIÓN.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Explicación de las metas o resultados deseados de la lección.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

La sección de *los principios metodológicos* destaca la metodología de enseñanza integral, la cual es empleada por el entrenador para facilitar el aprendizaje. En el centro de esta metodología está el diálogo y el mantener el proceso de aprendizaje interactivo y alineado con las técnicas de aprendizaje de adultos.

LECCIÓN #	TÍTULO DE LA LECCIÓN	 DURACIÓN
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Para Participantes <ol style="list-style-type: none"> Objetivos de aprendizaje de los participantes enumerados aquí. Objetivos de aprendizaje de los participantes enumerados aquí. Objetivos de aprendizaje de los participantes enumerados aquí. 	Para Entrenadores <ol style="list-style-type: none"> Objetivos de aprendizaje de los entrenadores enumerados aquí Objetivos de aprendizaje de los entrenadores enumerados aquí Objetivos de aprendizaje de los entrenadores enumerados aquí
RECURSOS NECESARIOS PARA LA LECCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Este listado puede incluir recursos técnicos; Suministros; y Disposición de asientos o distribución de la sala sugerido. 	
MÉTODO DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> Esta sección define los métodos específicos usados para lograr los objetivos de la lección listados arriba. 	

La siguiente sección es la más elaborada: detalla el flujo de cada lección en lo que se refiere a los objetivos de aprendizaje

- que han de alcanzarse. Esto permite al entrenador no solo trazar el mapa de la meta de cada parte de la lección, sino también facilitar el monitoreo y la evaluación del progreso hacia los objetivos de aprendizaje.

#	DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	Aquí se describirá el plan de estudio detallado, incluyendo tanto cómo elaborar la lección específica para los participantes en el entrenamiento, como también cómo conducir actividades específicas para lograr objetivos de aprendizaje específicos. Este desglose paso a paso de la lección permite al entrenador controlar el flujo de la lección y planear dentro del tiempo asignado.	<ol style="list-style-type: none"> Aquí se mencionarán los objetivos de aprendizaje, ya que corresponden a diferentes partes del plan de estudio, al igual que las actividades específicas. Los objetivos de aprendizaje no necesariamente serán logrados en el orden en los que están enumerados. 	<i>Aquí se calificarán las preguntas y las observaciones que puedan ayudar a los entrenadores a determinar el progreso de los participantes hacia los objetivos de aprendizaje. Las preguntas pueden estar destinadas a estimular el interés o una forma particular de pensar.</i>

Selección de los Participantes del Entrenamiento y Público Objetivo

Para el Entrenamiento Básico, usando la metodología holística de SAFE, se recomienda no tener más de 12 participantes por entrenamiento. Una de las razones para este número es que los entrenamientos de SAFE están llenos de ejercicios prácticos y un grupo más pequeño facilita el control de los entrenadores, con una experiencia personalizada en el grupo.

Para la selección de los participantes, SAFE sigue un procedimiento operativo estándar en todas las regiones de operación. Cada posible participante se examina a través de redes confiables, tales como la Advisory Network (Red de asesoramiento), al igual que por un sistema en línea seguro.

En la medida de lo posible, SAFE aspira a trabajar con participantes de un grupo profesional con experiencia similar para cada entrenamiento. Por ejemplo, SAFE hará esfuerzos para trabajar con un grupo completo de reporteros para un entrenamiento y luego con un grupo de todos los foto-periodistas para otro entrenamiento. Esto no solo hace más fácil el trabajo de los entrenadores y de los coordinadores del entrenamiento, sino también promueve el intercambio de conocimientos, el intercambio de mejores prácticas y la construcción de solidaridad entre los participantes.

✓ EL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE ESTÁ DISEÑADO PARA TRABAJAR CON LO SIGUIENTE:



PROFESIONALES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Periodistas
- Reporteros
- Camarógrafos
- Editores
- Reporteros de Noticias
- Periodista ciudadano
- Blogueros



COMUNICADORES SOCIALES

- Personal de la Sociedad Civil y Organizaciones No Gubernamentales relacionados con los Medios de Comunicación.
- Activistas que trabajen en Medios de comunicación o en Publicidad para los siguientes temas:
 - Educación
 - Derechos de género
 - Pobreza
 - Derechos Humanos
 - Extremismo
 - Tecnología

Para cada grupo de participantes del entrenamiento, se realiza un ejercicio de evaluación de necesidades por separado, antes del entrenamiento, para que los entrenadores entiendan los problemas que está enfrentando el grupo específico y adaptar el contenido del entrenamiento respectivamente.

SAFE también trabaja con algunos grupos de género exclusivo en determinados ambientes, con el fin de incluir más profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales femeninos en los entrenamientos. Esta disposición a menudo fomenta un ambiente de entrenamiento más participativo para participantes femeninas, las cuales en algunos momentos se inhiben cuando los participantes masculinos también están presentes en la sala de entrenamiento.

Ambiente de Entrenamiento de SAFE

SAFE trabaja con una filosofía general de “No Hacer Daño” y para lograr esto, todos los centros y equipos de entrenamiento están enfocados en crear un ambiente de seguridad para todos los entrenamientos.

▼ LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DE CREAR ESTE AMBIENTE DE ENTRENAMIENTO SEGURO SON:

- Para facilitar el proceso de entrenamiento creando un ambiente propicio y respetuoso. Así mismo, los participantes del entrenamiento no solo son considerados capaces, sino que también se abordan como miembros activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- Facilitar el aprendizaje a través de ideas colectivas y compartidas de los participantes, para desarrollar los temas más amplios de los objetivos de la lección, hacer el proceso de aprendizaje dinámico al mismo tiempo que también se logran los objetivos de aprendizaje respectivos y las metas de cada lección integrada.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de enseñanza a lo largo de cada lección.
- Entender la dinámica de grupo de los participantes. Involucrar a los participantes en los ejercicios de interacción y participación para construir una dinámica grupal para las sesiones de entrenamiento generales, especialmente al comienzo del primer día de entrenamiento.
- Crear un proceso que fomentará la seguridad y el bienestar durante el entrenamiento.

Establecer el ambiente de entrenamiento de SAFE no es una lección, sin embargo, es algo que todos los entrenadores facilitan y todos los participantes reciben o sienten el impacto. El ambiente de entrenamiento comunica seguridad a lo largo del entrenamiento y los participantes deberían percibirlo por igual como tal.

Además, establecer las reglas básicas que fomenten un ambiente seguro es fundamental. Por ejemplo, algunas reglas básicas pueden incluir:

- Respetar las opiniones de los demás;
- Comprometerse a mantener las historias y pensamientos personales confidenciales; y
- Solicitar consentimiento antes de tomar fotos o compartir algo en las redes sociales sobre participantes compañeros.

INTRODUCCIÓN Y UN ROMPE-HIELO

Es importante empezar el entrenamiento de buena manera. Algunos participantes se pueden conocer, pero otros puede que no. Si bien puede llevar tiempo para que los participantes del entrenamiento se abran completamente y se sientan cómodos compartiendo, existen actividades iniciales que pueden ayudar a romper el hielo y comenzar a construir una dinámica de grupo fuerte.

Adicionalmente, para introducciones en general, SAFE recomienda una actividad interactiva para involucrar a los participantes desde el primer momento.

AQUÍ HAY UN EJEMPLO: TERAPIA ARTÍSTICA

Los participantes en el entrenamiento pueden ser divididos en grupos de dos o tres. A cada grupo se le proporcionará una hoja grande de papel, la cual deberá ser doblada en los números respectivos, dependiendo el tamaño del grupo. A cada grupo se le solicitará dibujar un personaje, con cada participante responsable de dibujar una parte diferente del cuerpo del personaje en su sección doblada asignada del papelógrafo. Los participantes tomarán turnos para dibujar su porción del personaje, revelando solo una pequeña fracción de lo que han dibujado, para proporcionar una pista

para que su próximo miembro del grupo construya a partir de ahí. Después de que el último participante de cada grupo haya terminado, cada grupo desdoblará su papelógrafo para mostrar el personaje completo. Éstos deben ser pegados en la pared para que todos los grupos los vean.

Para la segunda parte del ejercicio, se le solicitará a cada grupo que escriba una historia que incluya todos los personajes dibujados. A cada grupo se le proporcionará una hoja de papel, que se debe doblar de tal forma que hay una única sección para cada participante del grupo. Los participantes tomarán turnos para escribir la historia, dejando expuesta solo la última línea que escribieron, para que el siguiente participante la construya a partir de ahí. Cuando ambos grupos hayan terminado de escribir la historia, un participante de cada grupo leerá la historia del grupo sobre los personajes ilustrados.

Después de que cada historia haya sido leída en voz alta, el facilitador concluirá la sesión preguntando a los participantes qué pensaron sobre la actividad en general. El facilitador también reflexionará sobre los aspectos que coincidieron de las historias de los grupos y/o los personajes.



Lecciones

✓ LAS SIGUIENTES LECCIONES SON PARTE DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO SAFE:



LECCIONES DE SEGURIDAD FÍSICA

1. EVALUACIÓN DE RIESGO | 10-13
2. CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN | 14-17
3. PLANIFICACIÓN | 18-25
4. PRIMEROS AUXILIOS | 26-31



LECCIONES DE SEGURIDAD DIGITAL

1. LA DIVISIÓN FÍSICA-DIGITAL | 32-34
2. INGENIERÍA SOCIAL | 35-38
3. CONTRASEÑAS DE SEGURIDAD | 38-40
4. MANTENER NUESTRAS COMPUTADORAS EN BUEN ESTADO | 41-43
5. CÓMO FUNCIONA EL INTERNET | 44-46
6. SEGURIDAD DE NAVEGADORES | 47-49
7. SEGURIDAD DE TELÉFONOS INTELIGENTES | 50-52



LECCIONES PSICOSOCIALES

1. EVALUACIÓN DE RIESGOS | 56-59
2. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS | 60-62
3. GESTIÓN DEL ESTRÉS | 63-66
4. AUTOCUIDADO | 67-74
5. BIENESTAR/PRIMEROS AUXILIOS PSICOSOCIALES | 71-75



1

Evaluación y Gestión de Riesgos

El propósito de la primera lección de Seguridad Física es que los participantes entiendan los diferentes retos que pueden enfrentar como profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales. La lección de Evaluación y Gestión de Riesgos sirve para permitir que los participantes entiendan los conceptos de los riesgos y las amenazas, y la relevancia de sus trabajos y vidas. Asimismo, a través de ejercicios grupales, tales como participar en una lluvia de ideas sobre riesgos y mapearlos con base en las probabilidades y el impacto, los participantes serán capaces de priorizar los diferentes riesgos. El entrenador debe estar preparado para identificar vacíos donde los participantes puedan carecer de capacidad. Esto también requiere que el entrenador o facilitador entienda a los participantes así como sus entornos de riesgo.

A CONTINUACIÓN SE ENCUENTRAN LAS LECCIONES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SEGURIDAD FÍSICA DE SAFE.

✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Habilidad para aplicar las destrezas de gestión de riesgos de manera holística en el trabajo y vida personal de los participantes.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- El papel del entrenador es facilitar el entendimiento de los riesgos y amenazas, vinculando a los participantes en discusiones interactivas y ofreciendo ejemplos relevantes para aumentar la comprensión de los conceptos por parte de los participantes.
- El entrenador debe usar actividades grupales y aportes interactivos como un medio para reforzar la relevancia de los conceptos para los participantes en el entrenamiento.
- El entrenador debe integrar todos los tres dominios en la lección y debe incluir a los entrenadores de los dominios en el asesoramiento. Esta perspectiva holística permite a los participantes abordar la gestión de riesgos desde perspectivas adicionales, más allá de solo la seguridad física.

LECCIÓN 1	EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS	 90 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entender los conceptos y la diferencia entre riesgos y amenazas. 2. Esquematizar los riesgos con base en la severidad y probabilidad. 3. Implementar una medida de control específica para un riesgo identificado. 4. Aprender a aplicar los conceptos bajo un contexto holístico de seguridad y bienestar. 	<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Usar el conocimiento desarrollado en esta sesión para desarrollar en la siguiente lección: Conocimiento de la situación. 6. Observar y comunicar cualquier retroalimentación para otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado.
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcadores, bolígrafos, y papelógrafo 2. Disposición de asientos en semi-círculo con los participantes 	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, fomentando la aportación y permitiendo a los participantes ejercer su creatividad para construir una fuerte dinámica de grupo. Vincular a los participantes en actividades grupales para crear una comprensión común de retos y fomentar más medios creativos para mitigar problemas. • Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño. Facilitar el conocimiento de la situación sin comprometer a los participantes o su bienestar emocional. • Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Este fundamento será esencial para entender futuras lecciones. 	

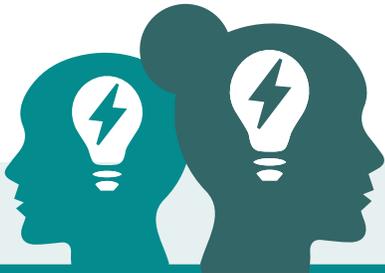
#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	Como entrenador, comenzar la sesión definiendo los conceptos de riesgo y amenaza, usando una discusión interactiva.	1. Entender los conceptos y la diferencia entre los riesgos y las amenazas.	
2	Para comenzar, escoja un ejemplo para facilitar el aprendizaje de las diferencias entre riesgo y amenaza. Luego, ampliar el tema involucrando a los participantes en la discusión.	2. Entender los conceptos y la diferencia entre los riesgos y las amenazas.	
3	<p>Los términos:² Las amenazas generalmente NO se pueden controlar. Uno no puede detener los esfuerzos de un grupo terrorista internacional, prevenir un huracán, o dominar un tsunami. Las amenazas necesitan ser identificadas, pero con frecuencia permanecen fuera de su control.</p> <p>El riesgo SE PUEDE mitigar. El Riesgo se puede manejar para reducir la vulnerabilidad o el impacto general.</p> <p>La vulnerabilidad SE PUEDE tratar y la debilidad se debe identificar y se deben tomar medidas proactivas para corregir las vulnerabilidades identificadas.</p> <p>Aquí, el entrenador puede compartir un ejemplo de un accidente automovilístico como una amenaza a la seguridad de una persona; sin embargo, su probabilidad e impacto permanecerán sujetos a diferentes factores. El entrenador puede querer compartir más ejemplos antes de continuar.</p>	<p>3. Entender los conceptos y la diferencia entre los riesgos y las amenazas.</p> <p>6. Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otro entrenador, para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado.</p>	
4	Después de desarrollar esta apreciación sobre la amenaza y el riesgo, dividir a los participantes en grupos de cuatro a cinco individuos. Solicitar a cada grupo que proponga una lista de riesgos que hayan enfrentado en su vida personal y en sus rutinas de trabajo. Recordar a los participantes que piensen en diferentes clases de riesgo que sean relevantes para su seguridad física, seguridad digital y bienestar psicosocial. Cada grupo debe determinar los riesgos que tienen o que probablemente encontrarán.	<p>2. Esquematizar los riesgos basados en la gravedad y la probabilidad.</p> <p>4. Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de la seguridad y el bienestar.</p>	<i>Desarrollar una lista de 'Riesgos' que tiene o probablemente tenga que enfrentar durante su trabajo y rutina personal.</i>



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
6	Con esta explicación y claridad entregada a los participantes sobre la gráfica, solicitar a los participantes que esquematicen sus riesgos colectivos en la gráfica, usando notas adhesivas. Luego, priorizar los riesgos en el orden en los cuales necesitarían ser manejados, enfocarse en los riesgos con la más alta probabilidad y primer impacto.	<ol style="list-style-type: none"> Esquematizar los riesgos basados en gravedad y probabilidad. Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de seguridad y bienestar. Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado. 	<i>Priorizar los 'Riesgos' basados en su relación de probabilidad e impacto.</i>
7	Después de que los participantes hayan realizado esta actividad, como siguiente paso, comenzar una discusión enfocada en qué medidas de control son necesarias para gestionar los riesgos. Qué acciones inmediatas se pueden tomar para "mover" un riesgo con alto impacto y alta probabilidad, a quizás bajar la probabilidad y qué acciones son necesarias para disminuir aún más el riesgo de seguir adelante. Como entrenador y facilitador, asegurar que las medidas de manejo del riesgo sean propuestas por los participantes y que sean específicas y relevantes. Esto mantendrá a los participantes comprometidos y les permitirá entender la relevancia de las medidas de control específicas para los riesgos.	<ol style="list-style-type: none"> Esquematizar los riesgos basados en gravedad y probabilidad. Implementar una medida de control específica para un riesgo identificado. Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de seguridad y bienestar. Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado 	<i>¿Qué medida de control se debe introducir contra cada 'Riesgo' identificado en la Sección de Alta Probabilidad y Alto Impacto?</i>
8	Después de una discusión detallada sobre el manejo de los riesgos, solicitar a los participantes que resuman los puntos clave y animarlos a hacer cualquier pregunta que tengan sobre la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de seguridad y bienestar. Usar el entendimiento formado en esta sesión para desarrollar en la próxima lección: Conocimiento de la Situación. Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado 	<i>Si pudiéramos resumir los puntos clave de la sesión, ¿Cuáles serían para usted?</i>

ANEXO 1 | MATRIZ DE EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS.





2

Conocimiento de la Situación

Esta sección tiene como meta crear una mentalidad y desarrollar habilidades para la conciencia de los participantes, tanto en las dinámicas obvias como en las sutiles en el entorno personal. El Conocimiento de la Situación requiere que una persona sintonice su entorno y esté atenta a sus alrededores. Para perfeccionar esta habilidad, se introducirá a los participantes al ciclo de Observar, Orientar, Decidir, Actuar (OODA) de John Boyd, para conocimiento mejorado de la situación. El propósito de esta lección es permitir a los participantes mejorar su habilidad para poner atención a la información que los rodea, retener información necesaria y recordar dicha información. Los participantes también aprenderán a usar estas notas mentales para tomar decisiones o planear para la seguridad y protección personal y del equipo.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Utilizar el conocimiento de esta lección para el bienestar holístico y la planeación relacionada con la seguridad.
- Utilizar el conocimiento de esta lección en asignaciones de grupos integrados.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Utilizar diferentes imágenes para facilitar el entendimiento de la atención selectiva y sus desventajas en un ambiente dinámico, donde los diferentes cambios sutiles son significativos para la seguridad personal.
- Usar diferentes actividades prácticas para reforzar el aprendizaje del conocimiento de la situación y realizar notas mentales en situaciones de la vida real.
- Vincular este conocimiento con otros dominios para una seguridad holística mejorada.

³WWW.ARTOFMANLINESS.COM/2014/09/15/OODA-LOOP

⁴WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME

⁵WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=VJG698U2MVO



LECCIÓN 2	CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN		90 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Para los Participantes <ol style="list-style-type: none"> 1. Entender las limitaciones de la atención selectiva. 2. Identificar, familiarizarse y aprender a aplicar el ciclo OODA³ para una toma de decisiones rápida. 3. Realizar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, atención al detalle, y la destreza para recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia. 		Para Entrenadores <ol style="list-style-type: none"> 4. Reconocer la capacidad del participante para entender e incorporar el conocimiento de la situación para el bienestar holístico. 5. Observar y comunicar la retroalimentación a otros entrenadores de dominio, para integración e incorporar cambios.
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector, ordenador portátil 2. Pequeños objetos no relacionados para la actividad de Kims Game⁴ 3. Una mesa separada para el Kims Game 4. Video clips de Experimentos de Atención Selectiva⁵ 		<ol style="list-style-type: none"> 5. Marcadores, bolígrafos y papelógrafo. 6. Disposición de asientos en semi-círculo con los participantes
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permitiéndoles ejercer la creatividad para una actividad orientada hacia metas y desarrollar una dinámica grupal fuerte. • Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño. Facilitar el aprendizaje del conocimiento de la situación sin comprometer el bienestar emocional de los participantes o de los miembros del grupo. • Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Posteriormente, utilizar esta comprensión para desarrollar futuras lecciones. 		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	Comenzar definiendo el conocimiento de la situación. El Conocimiento de la Situación es la práctica y el proceso de estar consciente de sus alrededores, sintonizado tanto con los cambios sutiles como con los cambios obvios que están teniendo lugar, los cuales pueden afectar su seguridad y la de otros en una situación determinada.	4. Reconocer la capacidad de los participantes para entender e incorporar el conocimiento de la situación para el bienestar holístico.	
2	<p>Para facilitar el aprendizaje de estas habilidades, utilice imágenes y ayudas audiovisuales, tales como vídeo-clips, que representen una mezcla de cambios que tienen lugar en el primer plano y en el segundo plano. Considere usar un par de vídeo clips y solicite a los participantes que tomen nota solo de los cambios obvios (como el número de saltos o capturas que están teniendo lugar en un vídeo clip, mientras que algo en el fondo puede estar cambiando). La razón para dicha instrucción es evaluar si los participantes concentran su atención en solo un objeto específico o si también pueden prestar atención a otros cambios en el entorno.</p> <p>Después de mostrarles el vídeo, pregúnteles sobre los cambios que notaron. Si están prestando atención solo a los cambios obvios, vuelva a mostrar los vídeo -clips para identificar los cambios que omitieron. Dichos vídeo clips se pueden encontrar fácilmente en la web, buscando “experimentos de atención selectiva”.</p> <p>Resumir esta actividad informando a los participantes que la atención a los detalles en una emergencia puede ser la diferencia entre la seguridad o el daño (a unos mismo o a otros).</p>	1. Entender las limitaciones de la atención selectiva	<p><i>Preguntas para hacer dependiendo del experimento de atención selectiva que utiliza.</i></p> <p><i>Por ejemplo:</i></p> <p><i>¿Cuántas veces las personas saltaron en el video? o</i></p> <p><i>¿Cuántas veces ciertas personas agarraron o pasaron la pelota?</i></p>
3	<p>Luego, introduzca el concepto y la importancia del ciclo de Observar, Orientar, Decidir y Actuar (OODA), y cómo esto puede mejorar el conocimiento de la situación de una persona.</p> <div data-bbox="188 1402 542 1803" data-label="Diagram"> <p>EL CICLO OODA</p> </div> <p>El ciclo OODA es un concepto y una ayuda introducida por John Boyd para ayudar a mejorar el proceso de la toma de decisiones. Los cuatro pasos requieren que una persona observe sus alrededores, se familiarice con su entorno tomando notas mentales, y decida sobre la mejor acción.</p> <p>El entrenador puede enfatizar que tomar una decisión oportuna y actuar al respecto puede mejorar la seguridad personal, así como la seguridad de sus colegas y familiares.</p>	<p>3. Tomar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, la atención a los detalles y la capacidad de recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia.</p> <p>4. Reconocer la capacidad de los participantes para entender e incorporar el conocimiento de la situación para el bienestar holístico.</p>	



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	<p>Para seguir avanzando en este concepto, introducir el Kims Game⁶, el cual puede facilitar la importancia de mejorar la atención y las habilidades de memoria.</p> <p>Kims game es un ejercicio enfocado a mejorar las capacidades de las personas para prestar atención a detalles en sus alrededores, para retener los detalles en su entorno y recordar esta información.</p> <p>Seleccionar aproximadamente 20 objetos pequeños que puedan ser distribuidos sobre una mesa o en el piso. Asegurarse de que los participantes no estén alrededor mientras se disponen estos elementos en el espacio seleccionado.</p> <p>Después de disponer estos objetos, cubrirlos con una tela o manta. Llevar los participantes hacia los objetos e informarles que tienen que hacer notas mentales de los objetos, ya sea recordando el nombre o la imagen de los mismos. Luego, retirar la tela y solicitar a los participantes caminar y observar los artículos, sin tocarlos, por un minuto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Identificar, familiarizar y aprender a aplicar el ciclo OODA para la toma rápida de decisiones. Tomar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, la atención a los detalles y la capacidad de recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia. 	<p><i>Por favor observar los objetos sin tocar y tratar de retener la mayor información que puedan.</i></p>
5	<p>Después de concluir el tiempo, colocar de nuevo la tela o manta sobre los objetos, Solicitar a los participantes que hagan una lista de todos los objetos que pueden recordar, ya sea escribiendo el nombre o dibujando la imagen. Para esta actividad, dar a los participantes cinco minutos.</p> <p>Después de que hayan transcurrido los cinco minutos, preguntar a los participantes por el número total de artículos que fueron capaces de recordar. Solicitar a los participantes con mayor número de objetos identificados que lean o describan su lista. El entrenador puede también preguntar a otros participantes, para comparar sus listas y revisar qué objetos faltaron.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Entender las limitaciones de la atención selectiva. Identificar, familiarizar y aprender a aplicar el ciclo OODA para la toma rápida de decisiones. Tomar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, la atención a los detalles y la capacidad de recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia. Observar y comunicar la retroalimentación a otros entrenadores de dominio para integración e incorporar cambios. 	<p><i>Ahora, me gustaría que recuerden los objetos que observaron sobre la mesa, pueden escribir el nombre o dibujarlo.</i></p> <p><i>¿Cuál fue el número total de artículos sobre la mesa?</i></p> <p><i>¿Quién ha escrito todos o la mayoría de los artículos en su lista?</i></p>
6	<p>El entrenador debe resumir esta actividad enfatizando que esta actividad y sesión están dirigidas a orientar la conciencia personal, tanto para los detalles obvios como para los sutiles en un ambiente determinado.</p> <p>También, la actividad y la sesión están dirigidas a enseñar a los participantes que prestar atención y tomar notas mentales de manera conjunta, con la aplicación del ciclo OODA, puede ayudar a tomar decisiones cruciales, tanto en situaciones normales como de emergencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Entender las limitaciones de la atención selectiva. Identificar, familiarizar y aprender a aplicar el ciclo OODA para la toma rápida de decisiones. 	<p><i>Mientras hace un resumen, pregunte si pueden tener alguna duda sobre la sesión.</i></p>



PARA
HACER

3 Planificación

En esta sesión, los participantes aplican las habilidades aprendidas durante la lección de Evaluación y Gestión de Riesgos y la lección de Conocimiento de la Situación en un escenario hipotético. La planificación es un componente esencial para los periodistas, los profesionales de medios de comunicación, y los comunicadores sociales, para realizar con seguridad su trabajo en ambientes adversos y desafiantes. La planificación también fomenta una cultura de equipo consiente de la seguridad y de la protección. Para alentar la exposición práctica a la lección, los participantes son divididos en grupos para enfocar y manejar los diferentes retos de un escenario hipotético.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Aplicación de la planificación para asignaciones de trabajo, como viajes, comunicación y mantenimiento de listas de verificación para diferentes tareas.
- Usar el entendimiento de esta lección para el bienestar holístico y la planificación relacionada con la seguridad.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Facilitar la sesión de planificación estableciendo una relación práctica y conceptual entre la Evaluación y Gestión de Riesgos, el Conocimiento de la Situación y la Planificación. Para establecer esta relación, el entrenador puede contar con un escenario para los participantes, para crear proyectos y gestionar desafíos relacionados.
- El facilitador cuenta con información y ofrece retroalimentación a los participantes en su ejercicio grupal, para facilitar el aprendizaje interactivo, incorporando un marco holístico de seguridad y bienestar.
- Reconocer los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección, para que se compartan con los otros entrenadores de dominio específico.



LECCIÓN 3	PLANIFICACIÓN		 90 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea. 2. Desarrollar el hábito de planificación consistentemente para las tareas. 3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos. 	<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Detallar sobre la importancia de la planificación para limitar riesgos innecesarios y evitables. 5. Detallar sobre la necesidad de mitigar los riesgos, cuando las tareas no van acordes con los planes iniciales. 6. Identificar los hábitos de planificación y preparación practicados en las tareas por los miembros del equipo. 7. Vincular la planificación a la identificación de riesgos (física, digital y psicosocial) y a la planificación del plan de evaluación personal. 	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector, Ordenador Portátil 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Marcadores, bolígrafos y papelógrafo 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Disposición de asientos en semi-círculo con los participantes
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permítales ejercer su creatividad para una actividad orientada a objetivos. Desarrollar una dinámica grupal fuerte entre los participantes. • Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño. Facilitar el conocimiento de la planificación sin comprometer el bienestar emocional de los miembros del grupo o de los participantes. • Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Posteriormente, usar ese entendimiento para desarrollar futuras lecciones. 		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Comenzar la lección discutiendo la importancia de la planificación. La planificación es imperativa para llevar a cabo tareas de una manera sana y segura. Como entrenador, es importante vincular esta sesión con la lección de Evaluación y Gestión de Riesgos. Mientras la planificación esté enfocada en el diseño de planes tanto en circunstancias anticipadas como imprevistas. Es importante para los participantes recordar que la Evaluación y Gestión de riesgos son fundamentales para un ejercicio más amplio de la planificación, ya que ayudan a mantenerse enfocado, al planificar y solucionar problemas de retos específicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea. 3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos. 5. Desarrollar la necesidad para mitigar los riesgos cuando las tareas no van de acuerdo con los planes iniciales. 	<p><i>¿Cómo está la Evaluación y Gestión de Riesgos ligada a la Planificación?</i></p>
2	<p>Esta sesión requerirá involucrar a los participantes en una actividad grupal, de esta forma pueden obtener experiencia práctica con la planificación. La planificación es generalmente un proceso de cuatro etapas.</p> <p>Usar un viaje planeado como ejemplo, el viaje planeado debe consistir de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación; 2. Viajar a la ubicación de la tarea; 3. Realizar las tareas específicas; y 4. Regresar al lugar del domicilio personal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea. 3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos. 4. Elaborar sobre la importancia de la planificación para limitar los riesgos innecesarios y evitables. 6. Identificar los hábitos de planificación y preparación practicados en la tarea por los miembros del equipo. 	
3	<p>Ejercicio grupal: Para el escenario de planificación, se deben dividir los participantes en dos grupos de no más de seis miembros.</p> <p>Después de dar a los participantes aproximadamente quince minutos para revisar y responder al escenario (ver Anexo2), solicitarles que presenten su actividad. Como entrenador, recuerde agregar detalles importantes que pueden haber sido omitidos por cualquier grupo durante su presentación.</p> <p>Ayudar a los participantes a elaborar una lista de verificación (ver Anexo 3), la cual pueden usar como guía o punto de referencia al planificar para diferentes situaciones. Tener en cuenta que una sola alternativa no sirve para todos. Dependiendo de la situación, los participantes pueden necesitar desarrollar una lista de verificación diferente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea. 2. Desarrollar el hábito de planificar consistentemente para tareas. 3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos. 4. Elaborar sobre la importancia de la planificación para limitar los riesgos innecesarios y evitables. 6. Identificar los hábitos de planificación y preparación practicados en la tarea por los miembros del equipo. 7. Vincular la planificación a la identificación de riesgos (física, digital y psicosocial) y a la planificación del plan de evaluación personal. 	<p><i>Prepárese para ilustrar un ejercicio de planificación, como el escenario en el Anexo 2.</i></p> <p><i>Solicite a cada grupo que prepare su lista de verificación de planificación.</i></p>





ANEXO 2 | ESCENARIO DE PLANIFICACIÓN

La provincia de Frasa, con base en Bretaland, ha enfrentado en las últimas tres décadas el intenso problema de la deforestación y la caza ilegal. Hace diez años, Frasa experimentó un terremoto terrible. El terremoto resultó en la destrucción a gran escala tanto de personas como de propiedades. A pesar de un conflicto continuo entre Bretaland y la Republic Part de Frasa (RPF), ambas partes firmaron un acuerdo de cese al fuego con el fin de abordar la grave crisis que siguió al terremoto. Este cese al fuego eventualmente llevó a la firma de un acuerdo de paz. Sin embargo, el problema de deforestación y caza ilegal en la provincia de Frasa continúa, como resultado de una falta de oportunidades económicas para los locales de parte del gobierno central.

En los últimos meses, el gobierno de Bretaland y el partido dirigente de RPF han estado colaborando para controlar la continua crisis de deforestación ambiental y la caza ilegal en la provincia. A pesar de los esfuerzos mutuos por ambos gobiernos para declarar ilegal la caza ilegal de animales y la tala de árboles en la provincia Forest-rich, aún existen grupos ilegales que son capaces de operar debido a la colusión de políticos influyentes y funcionarios públicos con el guarda parques. Una ONG con base en Frasa, la Red para Protección del Medioambiente y del Bosque (NEFP), con base en el pueblo Forest-rich de Friso, publicó una investigación que declara que la situación se volverá una crisis grave si los gobiernos centrales y provinciales no detienen la caza ilegal y la deforestación.

Con el fin de mostrar la gravedad de la situación y el trabajo sin obstáculos de los actores ilegales, la NEFP ha correspondido con un canal de televisión NewsCast para producir un documental

sobre los problemas continuos, así como de los grupos involucrados. El consejo directivo de la editorial y el gerente han consentido cubrir el problema. El consejo directivo de la editorial está asignando un equipo para la cobertura de esta problemática.

Como miembro del equipo que planea cubrir estos problemas y producir un documental, los participantes necesitarán:

- Desarrollar un presupuesto;
- Planear la logística del viaje y el transporte;
- Diseñar un plan de comunicación (incluyendo un plan de comunicación de emergencia);
- Prepararse para posibles emergencias médicas;
- Llevar y asegurar documentación oficial;
- Identificar una persona de enlace en el área local;
- Al igual que cualquier otros detalles de planificación que se puedan identificar.

Mientras se realiza la planificación para este ejercicio, se anima a los participantes a recordar las cuatro etapas de la planificación:

- Preparación;
- Viajar a la ubicación de la tarea
- Realizar las tareas específicas;
- Regresar al lugar del domicilio personal.



ANEXO 3 | LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN

- Considerar la sensibilidad cultural (tipo de vestimenta, lenguaje corporal, roles dentro de un grupo)
- Aprender las costumbres
- Ser seguro de sí mismo
- Revisar el mapa del área/las rutas de salida
- Leer la historia del área
- Cambiar la rutina
- Usar sus sentidos (estar alerta)
- Ser inquisitivo
- Realizar una estrategia de comunicación de emergencia
- Tener el equipo listo
- Compartir sus planes con una persona de confianza
- No publicar los planes de viaje
- Asegurarse que los asuntos personales estén actualizados
- Revisar la situación de la seguridad local
- Obtener números de teléfono útiles
- Dejar un itinerario detallado
- Esconder el logotipo de la corporación/medio de comunicación
- Revisar sus documentos (Visa, Carné de identificación, Pasaporte, otros)
- Llevar un kit médico
- Llevar el dinero apropiado.
- Usar un medio de transporte seguro
- Viajar en grupos
- Revisar la lista de verificación de Viajes (abajo) antes de viajar
- Llevar repelente de insectos, si es necesario
- Revisar el clima
- Evitar usar ropa/joyas costosas
- Mantener escondidos los teléfonos móviles y otras herramientas de comunicación
- Cerrar con llave las puertas del vehículo
- Tener en cuenta las actividades del conductor
- Estar alerta de ser seguido
- Se debe elegir una acomodación que le pueda proveer seguridad y lo mantenga seguro.
- El área debe ser segura para el visitante
- El alojamiento, las instalaciones y el equipo deben cumplir las necesidades de la tareas/actividad
- Revisar dos veces las precauciones de seguridad antes de cualquier evento

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD PRE-VIAJE

Antes de un viaje internacional o nacional, existen varias consideraciones para tener en cuenta. La siguiente lista de verificación provee tips para tener en cuenta al planificar y preparar un viaje. Seguir los tips en esta lista de verificación reducirá la atracción personal como un blanco para los criminales o terroristas y reducirá la exposición personal al riesgo. En algunas regiones puede tener que considerar vestirse de una manera casual, y evitar llevar equipo que pueda ser percibido como "Mostrando su riqueza".

PLAN DE VIAJE

Deje una copia de su itinerario, pasaporte y otros documentos de viaje con la familia o amigos en casa y en el trabajo en caso de una emergencia. No publicar su plan de viaje.

TIEMPO

Al hacer planes de viaje, planee llegar durante las horas diurnas, especialmente cuando no está familiarizado con un área. Esto agregará seguridad personal y hará más fácil encontrar el hotel u otro destino.

DOCUMENTOS Y OBJETOS DE VALOR

Lleve los objetos de valor como pasaporte, dinero, y tarjetas de crédito en un estuche o un cinturón-monedero, vestido por debajo de la ropa contra el cuerpo. No lleve objetos de valor en los bolsillos de afuera, bolsas, o bolsos de mano. No lleve grandes cantidades de dinero. Oculte cualquier documento que pueda identificarlo así mismo como un objetivo de alto valor. Éstos pueden incluir documentos de negocio, tarjetas de negocio, credenciales militares, etc. Empaque estos artículos en el equipaje facturado, o envíelos al destino con anticipación.

DINERO EXTRA

Llevar algo de dinero extra para una emergencia.

SEGURO DE VIAJE

No olvidar solicitar el seguro de viaje por parte de la organización antes de viajar.

COMUNICACIONES

Si viaja solo o en un grupo, planee comunicarse con la gerencia designada antes del viaje. Al viajar en un grupo, usar comunicación sincronizada. Como parte de una planificación de contingencia, el grupo entero debe estar de acuerdo con los términos de su contenido de comunicación para evitar el desarrollo de cualquier anomalía, la cual pueda comprometer el bienestar del grupo. También, los grupos y los individuos deben tomar en cuenta los puntos o ubicaciones posibles, en los que pueden necesitar entablar comunicación con las autoridades públicas.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE VIAJE

Antes de su viaje, por favor revise dos veces la siguiente lista de artículos:

TIQUETE
(Vuelo, bus, tren, otro)

DETALLES DEL ALOJAMIENTO
(Reservación del hotel/ dirección del lugar)

CARTA DE INVITACIÓN

DOCUMENTO SOPORTE DE LA OFICINA
Para su viaje

PASAPORTE/CNIC + (copias)

SEGURO (Si es necesario)

VACUNAS (si son necesarias)

TARJETAS CRÉDITO/DÉBITO

DINERO
(Un poco más del requerido, convertido a la moneda de destino)

MEDICAMENTOS/KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

SI EXISTE LA POSIBILIDAD DE NÁUSEAS,
Mantenga algunos dulces, chicles, o mentas a la mano

OTROS DOCUMENTOS IMPORTANTES
(Conforme al plan de viaje)



- EQUIPAJE**

Cierre con llave o asegure el equipaje facturado, si es posible, haga que lo empaqueten en plástico transparente en el aeropuerto, para prevenir que sea abierto y que le roben objetos. No empaque más de lo necesario. Viajar liviano lo hace un objetivo menos y le permite moverse más rápido. También hará que esté menos fatigado durante el viaje y disminuya la posibilidad de poner en el suelo una parte del equipaje y dejarlo desatendido. Sea discreto cuando llene las etiquetas de identificación en el equipaje, en el evento en que sean arrancadas las etiquetas del equipaje. Evite usar los logotipos de la compañía.
- PRIMEROS AUXILIOS/KIT DE HERRAMIENTAS DE EMERGENCIA**

Mantener los medicamentos necesarios en su empaque original, en los contenedores etiquetados. También, mantener un pequeño kit de primeros auxilios tamaño portátil. Al viajar a zonas subdesarrolladas, puede ser prudente empacar una linterna, un banco de energía móvil y artículos alimenticios esenciales.
- CONTACTOS IMPORTANTES**

Mantener todos los números de contactos ubicados en otro lugar además del teléfono móvil. Incluir los códigos de acceso necesarios para llamar a una ciudad o país en particular.
- DISPOSITIVOS DIGITALES**

Llevar con cuidado el ordenador portátil, el teléfono móvil y los dispositivos externos u otros dispositivos digitales necesarios y tener una copia de respaldo completa de los datos introducidos en otro contenedor.
- COPIAS DE RESPALDO**

Tomar dos fotocopias de la hoja de identificación del pasaporte personal, de los tiquetes aéreos, de la licencia de conducción y de las tarjetas de crédito. Dejar una fotocopia de estos datos con un familiar o amigo, en casa o en el trabajo y empaque el otro en un lugar separado del lugar donde estos
- MAPA DEL ÁREA**

Antes de viajar a una zona desconocida, revisar cuidadosamente un mapa del área para identificar posibles rutas de entrada y salida, en caso de emergencia. ¿Existe allí cualquier refugio al cual pudiera ir? También, considere revisar el historial criminal como una capa extra de seguridad.
- CLIMA**

Revisar el clima del destino antes de salir. Mantener la ropa para capas con fácil acceso y llevar calzado apropiado.
- ALOJAMIENTO**

Reservar las habitaciones de hotel con anticipación al arribo. Tratar de alojarse en hoteles conocidos que sean recomendados por una fuente local.
- CULTURA Y LENGUAJE**

El vestido y el atuendo personal envían un mensaje muy importante. Tratar de vestir de forma conservadora (acorde con la cultura local) y evitar vestir y empacar ropa que pueda convertirlo en un blanco. Vestir demasiado llamativo puede dar la señal de riqueza, mientras vestir demasiado casual, puede dar la señal que es un turista. Ambos pueden atraer criminales. Esté consciente de la sensibilidad del lenguaje. Tratar de saludar a la población local en el lenguaje local y comportarse respetuosamente hacia la cultura regional.
- AMIGOS/FAMILIARES DE CONFIANZA**

Compartir los planes de viaje con al menos un amigo o miembro de la familia de confianza. Deje copias de documentos valiosos e información financiera con un familiar o amigo de confianza. Llevar las copias en un lugar separado.
- BORRAR INFORMACIÓN OFICIAL**

Del teléfono móvil y mantener los archivos encriptados en el ordenador portátil.
- ROPA Y CALZADO ACORDE AL CLIMA**

(Revisar el clima del destino antes del viaje)
- MAPA DE LA ZONA**

(Identificar el hospital, la estación de policía, el transporte local, el restaurante y las rutas de salida de emergencia más cercanas)
- COPIA DE SEGURIDAD DE CONTACTOS IMPORTANTES**
- COMPARTIR SUS PLANES**

Con un amigo o miembro de la familia de confianza
- CARGAR LAS BATERÍAS DEL ORDENADOR PORTÁTIL Y DEL TELÉFONO MÓVIL**

(Mantener baterías o cargadores portátiles extra disponibles)
- SALIR AL AEROPUERTO/ESTACIÓN DE BUS/ TREN CON TIEMPO EXTRA**

Para evitar cualquier riesgo de llegada tarde
- SI VIAJA EN GRUPO,**

Tener una reunión de estrategia de comunicaciones antes del viaje



4

Primeros Auxilios

Es una lección práctica y físicamente motivadora que se debe conducir durante la mitad final del entrenamiento, cuando los niveles de energía estén bajos y la participación teórica es más difícil de manejar. Además, para esta hora, los participantes deben entender las medidas proactivas y reactivas de la Evaluación y Gestión de Riesgos, así como la Planificación. Durante esta sesión, los participantes aprenderán cómo manejar situaciones de emergencia en las que es posible que necesiten asistir a víctimas de accidentes, hasta que esté disponible una asistencia médica profesional.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Usar el conocimiento de esta lección para el bienestar holístico y la planificación relacionada con la seguridad.
- Demostrar las habilidades necesarias para evaluar a la persona enferma o herida.
- Demostrar las habilidades básicas de primeros auxilios necesarias para controlar el sangrado e inmovilizar las lesiones.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- El facilitador debe impartir la sesión de una forma interactiva, que sea fácil de entender y recordar.
- Para complementar y reforzar el conocimiento teórico, es importante contar con ejercicios prácticos.
- Donde sea necesario, utilizar ayudas visuales para ilustrar los ejemplos o los procesos. Sin embargo, asegurarse de no usar imágenes gráficas, describiendo las heridas o situaciones dramáticas, que puedan abrumar emocionalmente a los participantes. El propósito aquí es No Hacer Daño a los participantes.
- Entregar información de primeros auxilios objetivamente correcta, que sea respaldada o verificada por medio de evidencia. Como entrenador, si existen preguntas en las cuales carece de información, simplemente acuerde regresar después con los participantes, con mayores conocimientos, cuando esté disponible la información verificada y fiable.



LECCIÓN 4	PRIMEROS AUXILIOS		🕒 HASTA 6 HORAS												
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> Entender los primeros auxilios básicos, incluyendo: <ol style="list-style-type: none"> La finalidad de los primeros auxilios; Procedimientos generales de los primeros auxilios; Deberes del rescatista; Seguridad de la víctima y del rescatista; Llamar por ayuda; Identificar la lesión; y Las acciones a tomar después de una emergencia. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios en una emergencia, a lesiones tales como: <ol style="list-style-type: none"> Sangrado visible; Heridas; Heridas en la cabeza, pecho y abdomen; Huesos rotos y torceduras; y Quemaduras. <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> Entender la habilidad de los participantes para comprender e incorporar los primeros auxilios en el bienestar holístico. Mantener a los participantes vinculados, pero No Dañar y evitar usar imágenes o ilustraciones gráficas durante las demostraciones prácticas. 														
RECURSOS NECESARIOS	<table border="0"> <tr> <td>1. Proyector</td> <td>5. Almohadillas de gaza</td> <td>9. Marcadores</td> </tr> <tr> <td>2. Ordenador portátil</td> <td>6. Férula de madera SAM Splint</td> <td>10. Bolígrafos</td> </tr> <tr> <td>3. Vendas de gasa</td> <td>7. Bolas de papel periódico</td> <td>11. Papelógrafo con soporte</td> </tr> <tr> <td>4. Vendajes triangulares</td> <td>8. Manta o sábana para una camilla improvisada</td> <td>12. Disposición de asientos en semi-círculo</td> </tr> </table>			1. Proyector	5. Almohadillas de gaza	9. Marcadores	2. Ordenador portátil	6. Férula de madera SAM Splint	10. Bolígrafos	3. Vendas de gasa	7. Bolas de papel periódico	11. Papelógrafo con soporte	4. Vendajes triangulares	8. Manta o sábana para una camilla improvisada	12. Disposición de asientos en semi-círculo
1. Proyector	5. Almohadillas de gaza	9. Marcadores													
2. Ordenador portátil	6. Férula de madera SAM Splint	10. Bolígrafos													
3. Vendas de gasa	7. Bolas de papel periódico	11. Papelógrafo con soporte													
4. Vendajes triangulares	8. Manta o sábana para una camilla improvisada	12. Disposición de asientos en semi-círculo													
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permitirles que ejerzan su creatividad para una actividad orientada a una meta. Desarrollar una dinámica de grupo fuerte entre los participantes. Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño, para facilitar el conocimiento de los primeros auxilios, sin comprometer el bienestar emocional de los miembros del grupo o de los participantes. Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. 														



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Para entender la importancia del aprendizaje sobre la prevención de lesiones y los primeros auxilios, el entrenador debe comenzar la lección explicando los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos de los primeros auxilios; • Lesiones más comunes en los individuos; • Temas legales involucrados al proveer los primeros auxilios; • Formas de mantenerse seguro y preparado para proveer los primeros auxilios. • Papel del proveedor de primeros auxilios en el sistema de servicios de emergencia médicos (EMS) • Cosas que puede hacer para ayudar a sobrellevar la situación después de experimentar un evento traumático. <p>Estos temas se describen con más detalle a continuación:</p>	1. Comprender los principios de los primeros auxilios.	
2	<p>Objetivos de los primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es esencial comenzar la sesión sobre primeros auxilios con la descripción de la práctica, así como con los objetivos. Los primeros auxilios son un procedimiento aplicado en caso de una emergencia médica, antes que el tratamiento médico esté disponible para la víctima. <p>Las lesiones más comunes en los individuos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basado en el contexto y ambiente, estas pueden variar. <p>Temas legales involucrados al proporcionar primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como entrenador, sea consciente de que las leyes locales pueden o no proteger a los civiles que actúan como primeros intervinientes. Del mismo modo, diferentes leyes locales pueden requerir o incluso prohibir a los transeúntes civiles que actúen como un respondedor médico para ayudar en una emergencia. <p>Formas para mantenerse a salvo y preparado para proveer los primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenga en cuenta cualquier peligro para usted como primer respondedor, transeúnte u otras víctimas. Después, busque signos de potencial daño o peligro para usted o para los que están a su alrededor, si determina que la situación es segura, puede proceder ayudando a la víctima. • Como entrenador, recuerde a los participantes respetar a la víctima y tratar de mantenerla en calma. También es importante ser directo y explicar lo que está pasando. • Se cubrirán más adelante y con mayor detalle los pasos para aplicar los primeros auxilios en una situación de emergencia. <p>El papel del proveedor de primeros auxilios en el sistema de servicios médicos de emergencia (EMS).</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una emergencia que requiere asistencia médica profesional, un individuo debe llamar a la asistencia de emergencia, mientras los otros atienden a las víctimas. Es importante recordar a los participantes aquí, que si hay múltiples respondedores para una emergencia, solo una persona debe llamar a los servicios de asistencia de emergencia. La persona que llama debe actuar con prudencia, calma y rapidez. • Los entrenadores también deben estar preparados para describir cómo transferir la responsabilidad de cuidar a una víctima, una vez que los profesionales médicos entrenados lleguen a la escena. <p>Las cosas que puede hacer para ayudar a sobrellevar la situación, después de experimentar un evento traumático.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normalmente, esta parte de la lección es una buena oportunidad para abordar el enfoque holístico hacia la seguridad, conectar la seguridad física al bienestar psicosocial. Es una muy buena práctica tener al entrenador psicosocial disponible para contribuir, con el fin de ayudar a hacer más fuertes las conexiones. Esto minimizará las barreras para aprender, resultando en una mejor absorción de ideas y contenido de la lección. 	1. Comprender los principios de los primeros auxilios.	



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	<p>Una vez los participantes tienen el conocimiento básico de los anteriores conceptos de primeros auxilios, el entrenador puede explicar las acciones a tomar en una emergencia, esto debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo revisar la escena; • Cuándo llamar al número de teléfono de emergencia, como el 9-1-1, y qué información dar; • Cómo examinar físicamente a una persona; • Protecciones para prevenir enfermedades de transmisión. • Revisión básica para comprobar por CABC (Sangrado catastrófico, vías respiratorias, respiración, y circulación; <i>ver el Anexo 4 en la página 30</i>) y • cómo poner a una víctima en posición de recuperación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender los principios de los primeros auxilios. 2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia. 	<p><i>Solicitar a los participantes que describan los objetivos de los primeros auxilios</i></p> <p><i>Solicitar a los participantes que demuestren la forma correcta de quitarse los guantes de protección.</i></p>
4	<p>Como entrenador, puede profundizar más en la aplicación práctica de los primeros auxilios. Estos temas se describen con mayor detalle a continuación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia. 	<p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo colocar a una víctima en posición de recuperación.</i></p>
5	<p>Cuidado de heridas y sangrado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar y demostrar cómo controlar el sangrado con presión directa. • Describir cómo limpiar y vendar una herida menor. • Describir cómo manejar una hemorragia grave. • Describir cuándo y cómo vendar una herida • Describir cuándo buscar atención médica para una herida. • Describir el cuidado especial necesario para heridas punzantes, objetos incrustados, amputaciones y heridas de los genitales, cabeza y rostro, cráneo, ojo, oreja, nariz y boca. • Describir los usos de los diferentes tipos de vendajes y demostrar cómo aplicar un vendaje de presión y una venda enrollada. • Describir cuándo y cómo aplicar un torniquete. • Describir el cuidado para una hemorragia interna. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia. 	
6	<p>Shock (Hipoperfusión)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar qué es un shock y por qué es una emergencia que pone en peligro la vida. • Enumerar los signos y síntomas del shock. • Describir los primeros auxilios para el shock. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia. 	<p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo parar una hemorragia.</i></p> <p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo aplicar un vendaje sobre un apósito.</i></p>
7	<p>Quemaduras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar las diferencias entre las quemaduras de primer, segundo y tercer grado. • Describir los primeros auxilios para las quemaduras por calor de primer, segundo y tercer grado. • Describir los primeros auxilios para la inhalación de humo. • Describir los primeros auxilios para las quemaduras químicas. • Describir los primeros auxilios para las quemaduras y descargas eléctricas 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
8	<p>Lesiones graves</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicar la importancia de apoyar la cabeza y la nuca cuando se sospecha una lesión de columna. Enumerar las situaciones cuando es posible una lesión de columna. Describir los primeros auxilios para una lesión de columna. Describir los primeros auxilios para costillas rotas, objetos incrustados en el pecho, y heridas en el pecho que succionan. Describir los primeros auxilios para lesiones abdominales abiertas y cerradas. Describir los primeros auxilios para lesiones pélvicas. 	<p>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</p>	
9	<p>Lesiones de hueso, articulación y músculo</p> <ul style="list-style-type: none"> Describir los primeros auxilios para: <ul style="list-style-type: none"> Fracturas Dislocaciones Esguinces Torceduras Explicar la importancia del descanso, el hielo, la compresión y la elevación (RICE) para lesiones en huesos, articulaciones, y músculos. Mostrar cómo usar RICE para una lesión. Describir los diferentes tipos de férulas y enumerar las pautas para una ferulización segura. Mostrar cómo ferulizar una extremidad. 	<p>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</p>	<p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo aplicar diferentes cabestrillos.</i></p> <p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo entablillar una extremidad fracturada.</i></p>
10	<p>Como entrenador, asegurarse de cerrar la sesión con un resumen de los temas cubiertos. Como una buena práctica, se debe incluir al entrenador psicosocial en la clausura de la lección, para reiterar el enfoque holístico de la seguridad y volver a la discusión anterior sobre las cosas que pueden hacer para ayudar a sobrellevar una situación después de experimentar un evento traumático.</p>	<p>1. Comprender los principios de los primeros auxilios.</p>	<p><i>Solicitar a los participantes que resuman su aprendizaje.</i></p>

ANEXO 4 | PROCEDIMIENTO CABC

Revisión
Básica

C	ATASTROPHIC BLEEDING (SANGRADO CATASTRÓFICO)
A	IRWAY (VÍAS RESPIRATORIAS)
B	REATHING (RESPIRACIÓN)
C	IRCULATION (CIRCULACIÓN)





1

Uniando la Brecha Digital-Física

En el centro de la seguridad holística se encuentra el principio de integración, donde nuestras Interacciones y existencia física pueden existir dentro de ámbitos digitales de tecnología moderna de forma fluida. Tradicionalmente, la seguridad ha sido impartida a periodistas y defensores de los derechos humanos de una manera miope y compartimentada. Por lo tanto, es común para los individuos expresar las necesidades de adquirir seguridad “digital” o “física”. Por otra parte, muchos individuos lo rechazan diciendo que la seguridad “digital” solo se debe enseñar a personas “relevantes”, tal como personas con antecedentes tecnológicos. Sin embargo, la seguridad ya no se puede adquirir de esta manera, cuando el mundo está interconectado ampliamente, tanto en forma física como digital

⁷ LEVELUP, 2016

⁸ LEVELUP, 2016

A CONTINUACIÓN SE ENCUENTRAN LAS LECCIONES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SEGURIDAD DIGITAL DE SAFE.

✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes ven la seguridad de las personas, entidades y cosas en una forma más comprensiva, con vulnerabilidades psicosociales, digitales y físicas, siendo componentes integrales de un proceso más amplio de toma de decisiones.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Ésta es una lección fundamental que permite a los participantes cambiar sus perspectivas existentes sobre una brecha tradicional entre los mundos digitales y físicos, con el uso de una actividad práctica de solución de problemas y una charla de seguimiento.
- La lección de seguimiento sobre la introducción a la ingeniería social estimula a las personas a reconsiderar sus creencias y barreras existentes, para la toma de decisiones de seguridad en un espacio informal pero seguro.

LECCIÓN 1	UNIENDO LA BRECHA DIGITAL-FÍSICA	 45 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los términos 'digital' y 'físico' 2. Examine al menos una función, atributo o comportamiento de las personas y de las cosas donde puedan existir físicamente y digitalmente al mismo tiempo. 3. Definir el concepto de seguridad holística y su papel en el bienestar personal. 	<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Conducir una evaluación de la franqueza de los participantes hacia la idea de la seguridad holística.
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U y espacio extra para moverse alrededor y realizar dinámicas de grupo si es necesario. 2. Papelógrafo 3. Marcadores 4. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes. 5. Papel de colores cortado en pequeñas piezas o notas adhesivas. 6. Libreta de apuntes y bolígrafos o lápices para los participantes. 	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Como esta lección está dirigida a introducir la integración de componentes físicos y digitales como impulsores clave de la seguridad holística, es importante que la lección se imparta de una forma amigable, informal, participativa y habilitante. Es una buena práctica tener al Entrenador de Seguridad Física disponible, para contribuir y ayudar a que las conexiones sean más fuertes. Esto minimizará las barreras del aprendizaje, resultando en una mejor absorción de las ideas y del contenido de la lección. • Las primeras impresiones negativas con frecuencia pueden ser duraderas y una barrera para el aprendizaje. Por lo tanto, una lección fundamental intelectualmente estimulante y orientada a la actividad, puede mantener a los participantes esperando con ansias más experiencias positivas similares en las siguientes lecciones. Para lograr esto, esta lección sigue un método de enseñanza de Actividad-Discusión- Aportación-Profundización-Síntesis (ADIDS)⁷ • Además, las conversaciones que tengan lugar durante la sesión se deben motivar para reflejar ejemplos de la vida real. No obstante, siguiendo el principio de no daño, es importante que el entrenador mantenga un control fijo de la conversación y no permita que los participantes se regresen a algún evento traumático o emocionalmente intenso en sus vidas. Es aconsejable que en un espíritu de integración, un psicólogo calificado esté presente en la sala para manejar la situación, por si alguna compuerta emocional se abre inesperadamente. Sin embargo, las posibilidades que dicha instancia ocurra durante esta sesión son bajas. • Siempre incorporar al menos un punto de control para medir el interés, entendimiento, y estado de ánimo de los participantes y finalizar la sesión con un comentario tranquilizador y motivador. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	El entrenador comienza preguntando a los participantes qué viene a su mente cuando escuchan las palabras 'físico' y 'digital' ^{9,10} . Esto ayuda si más de una persona contribuye, así múltiples ideas se unen para formar una definición más profunda y global de la palabra.	1. Describir los términos 'digital' y 'físico'.	
2	Se les ha dado a los participantes un montón de piezas de papel de colores, cada nota contiene el nombre de una persona o una cosa (Ejemplo: mi mejor amigo, número de teléfono, USD 100, etc.) que ha perdido su camino y necesita regresar a casa, teniendo en cuenta sus necesidades de seguridad. Luego, se les solicita a los participantes que discutan entre ellos y peguen cada pieza de papel sobre una hoja de papel milimetrado con 'mundo físico' y 'mundo digital' escritos uno al lado del otro, de modo que cada pieza de papel se coloque donde el participante piense que mejor pertenece.	1. Describir los términos 'digital' y 'físico'	
3	Después de que todas las piezas de papel hayan sido regresadas al papel milimetrado, revisar cada palabra y solicitar a los participantes que recuerden las razones por las que escogieron colocar cada pieza de papel en su actual ubicación. Con la explicación de cada participante, vincule a otros participantes, alentando su opinión en cuanto a si están de acuerdo o en desacuerdo con la explicación y por qué.	4. Realice una evaluación de la franqueza de los participantes hacia la idea de la seguridad holística.	
4	En caso de que los participantes estén divididos sobre si cada pieza de papel pertenece al mundo digital o al mundo físico, proponerles que discutan entre ellos y que muevan el objeto alrededor, específicamente si debe colocarse en algún lugar, en el medio del mundo digital o del físico. Ayudar a los participantes a establecer vínculos entre cada mundo, que revelen la continuidad física-digital y la necesidad para considerar cómo cada entidad o cosa tiene el potencial de existir tanto en el "mundo físico" como en el "mundo digital". Por lo tanto, las decisiones sobre su seguridad y protección no se pueden realizar en forma aislada ¹¹ .	2. Examinar al menos una función, atributo o comportamiento de las personas o cosas, donde puedan existir físicamente y digitalmente al mismo tiempo.	
5	<p>Dibujar el Círculo de la Seguridad Holística (Presentado a la derecha), y compartir ejemplos de cómo cualquier percance puede tener consecuencias psicosociales, digitales y físicas.</p> <p>Por ejemplo, un periodista que es incapaz de localizar su memoria USB, que contiene su proyecto final junto con contactos de fuentes confidenciales, puede causar cambios críticos en el comportamiento físico, estrés mental, una sensación de fracaso, una pérdida financiera, y su propia seguridad, incluyendo aquellos cuyos contactos se encuentran en el dispositivo, entre otros.</p>	3. Definir el concepto de seguridad holística y su papel en el bienestar personal.	<i>Solicitar a los participantes que reflexionen y compartan sus pensamientos sobre el ejercicio, especialmente si ha influenciado en cualquier cambio en las perspectivas.</i>



⁹ OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

¹⁰ OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

¹¹ HIGSON-SMITH, ET AL., 2016



2

UNA INTRODUCCIÓN A LA INGENIERÍA SOCIAL

La ingeniería social tiene lugar cuando un individuo o un sistema automatizado ejercen una o más habilidades sociales y tácticas de manipulación para recopilar fragmentos de información sobre otro individuo o entidad para ganar una ventaja. En cierta forma, todos los humanos son ingenieros sociales, que observan su entorno, recopilan información sobre lo que les interesa e intentan interpolar o extrapolar para crear una imagen más grande. Si bien cada forma de ingeniería social puede que no tenga una intención maliciosa detrás de ella, las que lo hacen pueden ser un peligro para la seguridad de una persona o de una organización. Esta lección tiene como meta introducir la ingeniería social como una amenaza de seguridad potencial, que en muchos casos es fácilmente evitable. Idealmente, esta lección debe integrar aspectos de conocimiento de la situación, la importancia de la planificación holística y el mejor control sobre las reacciones impulsivas al entorno cambiante.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes dejan el salón de clases con una mayor conciencia de sus comportamientos diarios, que pueden permitir que la ingeniería social tenga lugar. Los participantes también se van con una sensación de tener el poder, el control y los recursos para minimizar dichas instancias.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Esta es una sesión basada en conversaciones interactivas, enfocada a mostrarle a las personas qué común es el proceso de recopilación de información formal e informal para ganar una ventaja injusta.
- El diseño de la sesión tiene como meta ayudar a los participantes a recordar las instancias diarias que pueden guiarlos a compartir inconscientemente más información de la que les gustaría, y mostrarles cómo los simples cambios de comportamiento pueden ayudarles a hacer las cosas de forma diferente y más seguras.

LECCIÓN 2	UNA INTRODUCCIÓN A LA INGENIERÍA SOCIAL		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir la ingeniería social y cómo ocurre a nuestro alrededor. 2. Enumerar las características del comportamiento del ingeniero social. 3. Identificar y priorizar al menos cinco vulnerabilidades organizativas o conductuales que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información. 4. Aprender a minimizar o mitigar al menos tres vulnerabilidades que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información. 	<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Permitir a los participantes establecer prioridades cuando aborden vulnerabilidades de seguridad, enfocándose en lo que esté al alcance de su mano y tener una sensación de logro y progreso en términos de sentirse más seguros. El propósito de esto es derribar la barrera del aprendizaje a medida que el curso avanza hacia la exploración de ideas más centradas. 	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U y espacio extra para moverse alrededor y realizar dinámicas de grupo si es necesario. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Papelógrafos 3. Marcadores 4. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Papel de colores cortado en pequeñas piezas o notas adhesivas. 6. Libretas de apuntes y bolígrafos o lápices para los participantes.
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Esta lección debe integrar de forma ideal los aspectos de conocimiento de la situación, la importancia de la planificación holística y un mejor control sobre las reacciones impulsivas hacia el entorno cambiante. Por lo tanto, es aconsejable que un entrenador de seguridad física y un entrenador psicosocial, junto con el entrenador de seguridad digital, que dirige la sesión, estén presentes en la sala para enriquecer la experiencia. • Además, las conversaciones que tengan lugar durante la sesión se deben potenciar para reflejar los ejemplos de la vida real ¹⁵. No obstante, seguir el principio de No Daño, también es importante que el entrenador mantenga un control fijo de la conversación y no permita que los participantes se regresen a algún evento traumático o emocionalmente intenso en sus vidas. • Asegurarse que la lección se imparta de una forma amigable, informal, participativa y habilitante. Seguir esto minimizará las barreras del aprendizaje, resultando en una mejor absorción de las ideas y del contenido de la lección. • Siempre incorporar al menos un punto de control para medir el interés, entendimiento, y estado de ánimo de los participantes y finalizar la sesión con un comentario tranquilizador y motivador. 		

¹² LORD, 2017

¹³ HINER, 2002

¹⁴ BISON, 2015

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Utilizar el ejemplo de un rompecabezas, donde las pequeñas piezas se unen para formar una imagen más grande, demostrar cómo se lleva a cabo la ingeniería cuando una persona con un interés personal o una intención maliciosa reúne fragmentos pequeños de información para convertirla en información útil sobre nosotros, o para construir nuestro perfil sin nuestro consentimiento o permiso, con el fin de lograr una ventaja injusta.¹²</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Describir la ingeniería social y cómo sucede a nuestro alrededor. 	
2	<p>Puntos de discusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicita a los participantes si pueden pensar sobre varios tipos de perfiles [económico, profesional, conductual, religioso, medios sociales/internet, médico, académico, sexual, etc.] • Los ingenieros sociales están en todas partes, y aprovechan lo que es más vulnerable en cualquier máquina, sistema o persona - psicología humana. • Típicamente, el ingeniero social comienza recopilando información, moviéndose hacia la explotación y desarrollo de relaciones y finalmente, la ejecución del objetivo.¹³ • Los ingenieros sociales tienen excelentes habilidades tales como recopilación de información, interrogación, influencia, manipulación, pretextos, obtención, seguridad, construcción de relaciones, etc. <p>Algunos ejemplos de métodos de ingeniería social:¹⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguir muy de cerca: El ingeniero social no tiene la autoridad para ingresar a un lugar, así que construyen una relación con alguien que sí lo haga y los manipula para que los dejen ingresar. • Phishing (Intento de acceder a las contraseñas de otros): El ingeniero social se disfraza de alguien confiable y legítimo y termina adquiriendo información confidencial de manera fraudulenta. • Baiting (Poner una carnada): Similar al phishing, el ingeniero social ofrece un trato prometedor y tiente al objetivo para que lo tome, entregando el acceso a un espacio protegido. <p>Preguntar a los participantes quiénes piensan que podrían estar interesados en su información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los individuos a nuestro alrededor tienden a ser muy dispersos, fragmentados y desorganizados. Los individuos usualmente tienen razones personales o profesionales para recopilar información, pero probablemente no tienen los recursos suficientes, en términos de recopilación de información por un periodo prolongado de tiempo. Pueden colaborar con más grupos organizados con mayor poder. • Las corporaciones pueden ser grupos organizados de individuos interesados en recopilar información personal de los individuos por razones de mercadeo, inteligencia y maximización de ganancias. Las corporaciones usualmente tienen mayores recursos para recopilación de información permanente. • Los gobiernos con frecuencia son los más poderosos e ingeniosos en términos de recopilación de datos a largo plazo, y pueden estar interesados en información de las personas para suprimir la oposición de las masas. • En la mayoría de los casos de robo de información, son las personas las que están involucradas y también de las que es más fácil proteger nuestra información. Es importante estar consiente y vigilante de los individuos y de los grupos que estén interesados en recopilar nuestra información, pero debemos ser conscientes de las formas de espionaje más básicas (y fácilmente accesibles) que están más cerca de casa. <p>Cosas a tener en cuenta en línea y fuera de línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercambio de información personal • Sensación de urgencia en mensajes/solicitudes entrantes. • Lenguaje/Contexto/Contenido de mensajes en línea o comunicaciones por correo electrónico. • Cuando una oferta o solicitud es demasiado buena para ser verdad. • ¿Cómo viaja su información? • Ofrecer a extraños el beneficio de la duda durante periodos de tiempo más largos. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Enumerar las características del comportamiento de un ingeniero social. 3. Identificar y priorizar al menos cinco vulnerabilidades organizativas o conductuales que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información. 5. Permitir a los participantes establecer prioridades cuando aborden vulnerabilidades de valores, enfocándose en lo que esté al alcance de su mano y tener una sensación de logro y progreso en términos de sentirse más seguros. El propósito de esto es derribar la barrera del aprendizaje a medida que el curso avanza hacia la exploración de ideas más centradas. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	<p>Soluciones rápidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitud: “Mi información me pertenece y yo decidiré con quién, cómo y cuándo la comparto” Pensar antes de hacer un clic (en links sospechosos) 	<p>4. Aprender a minimizar o mitigar al menos tres vulnerabilidades que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información.</p>	<p><i>Al compartir soluciones rápidas, ofrecer a las personas tiempo suficiente para pensar y compartir su conocimiento del tema. Si un participante desea compartir una experiencia, facilitar la discusión y preguntarles cómo abordaron la situación. Reconocer la situación para traer experiencias negativas en un punto de clausura.</i></p> <p><i>Preguntar a los participantes si existen algunas prácticas en las que estén vinculados, o si existen algunas que sientan que pueden ser útiles para hacerlos sentir más seguros en el futuro.</i></p>



3

Asegurar Contraseñas

Las contraseñas son la primera línea de defensa que impide el acceso no deseado a la información almacenada en nuestras computadoras y teléfonos móviles. Con un número creciente de dispositivos, plataformas de redes sociales y reservas de datos en nuestras vidas, recordar y manejar contraseñas parece ser más difícil que nunca. El inconveniente causado por ser bloqueado de nuestras cuentas de redes sociales causa una angustia inmensa. Es por esto que la mayoría de las personas recurren a usar contraseñas simples y fáciles para recordar y frecuentemente una para varias cuentas. Sin embargo, tendemos a olvidar que la inconveniencia de recordar contraseñas complejas y múltiples es mucho menor que la pesadilla de tener un intruso que acceda, robe, y haga mal uso de nuestra información privada. Esta lección tiene como meta abordar estas preocupaciones usando medidas proactivas y siguiendo directrices y técnicas simples para evitar el acceso indeseado a nuestra información, mientras se mantiene abierto nuestro propio acceso legítimo en una forma segura.



✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes reevalúan sus relaciones con sus recursos digitales y el nivel de atención que prestan para protegerlos. Con el conocimiento de que algo tan básico como las contraseñas contribuye en gran medida a proteger su información, los participantes se esfuerzan más por garantizar que sus dispositivos, redes sociales y datos estén protegidos por contraseñas seguras y sólidas.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta es una sesión interactiva basada en conversaciones que tiene como objetivo mostrar a las personas cómo la creación y el mantenimiento de contraseñas seguras no tienen por qué ser necesariamente una tarea tediosa. Durante la sesión, el entrenador se enfoca en disipar mitos y hacer que el proceso sea fácil y manejable.

LECCIÓN 3	ASEGURAR CONTRASEÑAS  60 MINUTOS					
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enumerar al menos cinco atributos de una contraseña segura. 2. Demostrar la capacidad de usar un sistema para crear y memorizar contraseñas seguras que sean únicas y no estén duplicadas. 3. Demostrar el uso de un administrador de contraseñas seguro (como Keepass) para poder adquirirlo en línea y configurarlo para un uso repetido. </div> <div style="width: 45%;"> <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Vaya más allá de la enseñanza teórica o conceptual y convenga a las personas de que adquieran el hábito de crear contraseñas seguras utilizando técnicas y herramientas sencillas pero prácticas. </div> </div>					
RECURSOS NECESARIOS	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Papelógrafo 2. Marcadores 3. Ordenador portátil y protector multimedia 4. Adaptadores HDMI / VGA / USB C dependiendo de los requisitos de hardware </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 5. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y conducir dinámicas de grupo si es necesario. 6. Conexión de Internet </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> 1. Papelógrafo 2. Marcadores 3. Ordenador portátil y protector multimedia 4. Adaptadores HDMI / VGA / USB C dependiendo de los requisitos de hardware 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y conducir dinámicas de grupo si es necesario. 6. Conexión de Internet 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Papelógrafo 2. Marcadores 3. Ordenador portátil y protector multimedia 4. Adaptadores HDMI / VGA / USB C dependiendo de los requisitos de hardware 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y conducir dinámicas de grupo si es necesario. 6. Conexión de Internet 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes 				
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Idealmente, esta lección debería integrar dentro de su núcleo digital los aspectos del manejo del estrés y la aplicación de la lógica en la toma de decisiones. Además, ejemplos de seguridad física (como el peligro de utilizar la misma clave para todos los bloqueos de la casa) también se pueden incorporar a la discusión. • El uso de ejemplos de la vida real¹⁵ y el aprendizaje práctico de habilidades y software pueden ser beneficiosos. • Si las discusiones se dirigen hacia un punto estresante con cualquier participante que comparta historias traumáticas, reduzca la velocidad, asegúrese de reconocer su experiencia y tráigalo a un cierre preguntándole cómo lidió con esta situación. Esto les da a los participantes una sensación de empoderamiento y el reconocimiento de la capacidad de enfrentar situaciones difíciles. 					

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Empezar preguntando a los participantes si han escuchado que la contraseña de alguien está siendo “pirateada”. Esta es una pregunta principal destinada a iniciar una conversación, y generalmente da como resultado que la mayoría responda afirmativamente. Como seguimiento, introduzca la diferencia entre piratear, explorar con el fin de identificar vulnerabilidades y descifrar¹⁶, aprovechar debilidades con fines de lucro o daño, de las cuales este último puede tener lugar como resultado de la ingeniería social y es un hecho muy frecuente. Explicar a los participantes cómo se producen los ataques de fuerza bruta¹⁷, como por ejemplo, cómo se lleva a cabo la prueba y error para obtener una contraseña, y asegurarles que este tipo de incidente se puede evitar adoptando prácticas simples.</p> <p>Indicar a los participantes que, en la mayoría de los casos, ya conocen varias formas de crear contraseñas seguras, y el propósito de esta discusión es recordar y reforzar ese conocimiento de manera formal.</p>	<p>4. Ir más allá de la enseñanza teórica o conceptual y convencer a las personas que adquieran el hábito de crear contraseñas seguras, utilizando técnicas y herramientas sencillas pero prácticas.</p>	
2	<p>Solicitar a los participantes que recuerden o adivinen una característica para crear una contraseña segura a la vez, y pasen de un participante a otro, anotando cada nueva sugerencia. Para evitar tener una conversación monótona, pregunte a los participantes cuántos caracteres suelen contener sus contraseñas, y en su opinión, qué tan larga debe ser una contraseña para que sea fuerte.</p> <p>Una contraseña segura puede incluir (pero no se limita a) las siguientes características:¹⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> • LETRAS MAYÚSCULAS • letras minúsculas • Números (1,2,3..0) • Símbolos (~!@#\$\$%^) • Espacios • Aleatorizado <p>Las contraseñas también deben tener las siguientes características en la medida de lo posible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiada con frecuencia • Diferente y única para cada cuenta • Difícil de adivinar • Exclusiva de nombres, fechas, ubicaciones, etc. • Aleatorizada 	<p>1. Enumere al menos cinco características de una contraseña segura.</p>	
3	<p>Alentar a los participantes a pensar en otras estrategias que puedan usarse para crear contraseñas largas, complejas y únicas, y sean capaces de recordarlas.</p>	<p>2. Demostrar la capacidad de usar un sistema para crear y memorizar contraseñas seguras que sean únicas y no estén duplicadas.</p>	
4	<p>Introducir el concepto de diceware como una forma de crear contraseñas largas complejas. Diceware permite a los usuarios crear una cadena aleatoria y larga de palabras de un diccionario que es fácil de memorizar pero difícil de descifrar.¹⁹</p> <p>Hacer un tutorial a los participantes a través del concepto de usar administradores de contraseñas basados en software, destacando su utilidad en la era moderna. Recomendar opciones seguras para hacerlo, como el Keepass, que es una herramienta de seguridad de código abierto con un sistema de administración de bases de datos cifrado. Demostrar cómo usarlo desde descargarlo y configurarlo hasta personalizarlo según sus preferencias.</p>	<p>3. Demostrar el uso de un administrador seguro de contraseñas, Keepass, para poder adquirirlo en línea y configurarlo para un uso repetido.</p>	<p><i>Cerrar la sesión recopilando comentarios de los participantes para ver qué tipo de cambios piensan que harán en sus prácticas de administración de contraseñas existentes.</i></p>

¹⁶ PERRIN, 2009

¹⁸ TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE; FRONT LINE DEFENDERS, N.D.

¹⁷ GILL, 2017

¹⁹ BONNEAU, 2016



4

Mantener Nuestras Computadoras en Buen Estado

La computadora moderna y los dispositivos digitales se han vuelto más pequeños, embalados en grandes cantidades de tecnología sofisticada. Sin embargo, la tecnología es tan buena como la forma en que su usuario se preocupa por ella. El dispositivo en sí necesita ser cuidado con limpieza física, operado en un lugar apropiado para protegerlo de temperaturas extremas, y protegido del robo que podría resultar en la pérdida de un dispositivo valioso, los datos almacenados dentro, y una cantidad inconmensurable de daño al bienestar psicosocial. Del mismo modo, se debe tener cuidado en mantener el buen estado del aspecto funcional clave del dispositivo, el programa, que consiste en el sistema operativo y los programas instalados dentro de él para llevar a cabo diferentes tareas.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

El miedo de los participantes a la información desconocida en torno al posible comportamiento inusual o anormal de su dispositivo se ve disminuido y abandonan el aula con la idea de que su computadora es un dispositivo sensible y receptivo que necesita atención y cuidado.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta sesión incluye principalmente demostraciones en tiempo real y sesiones prácticas para ayudar a los usuarios a navegar en sus dispositivos y descargar e instalar software relevante. Es imperativo que cualquier tecnología que se use o visualice durante las lecciones esté en condiciones de completo funcionamiento para evitar perder el tiempo.

LECCIÓN 4	MANTENIENDO NUESTRA COMPUTADORA EN BUEN ESTADO		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> Definir 'programas maliciosos' y describir sus diferentes tipos. Comprender cómo descargar, instalar y configurar un software antivirus. Demostrar la capacidad de identificar si su computadora tiene un software antivirus y si está funcionando a su capacidad máxima. 4. Demostrar la capacidad de verificar si el software se ha quedado obsoleto y actualizarlo debidamente. 5. Eliminar los datos de forma segura para recuperar el espacio en disco e impedir que se recupere para un uso no deseado. <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Introducir los problemas que debe buscar para mantener el rendimiento óptimo de la computadora y la seguridad de los datos importantes. 		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y realizar dinámicas de grupo. 2. Papelógrafo 3. Marcadores 4. Ordenador portátil y protector multimedia 5. Adaptadores HDMI / VGA / USB C dependiendo de los requisitos del hardware 6. Conexión a Internet 7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes 		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> Esta sesión consiste en reunir una serie de ideas para el mantenimiento básico digital y físico de las computadoras, también conocido como aseo digital. Si bien muchas ideas son conceptuales, algunas necesitarían ser visualizadas a través de una demostración multimedia. Desde una perspectiva integrada, la discusión puede comenzar con el aspecto físico de las computadoras y la necesidad de protegerlas de cosas como el robo. Dado que los paquetes de lecciones contienen una variedad de ideas en las que algunos participantes pueden tener dificultades para concentrarse durante un largo período de tiempo, el entrenador puede intentar incorporar alguna forma de entretenimiento en el contenido, por ejemplo, el uso del humor cortés. Además, es aconsejable que las dinámicas de grupo se incluyan en la duración de la sesión para recuperar los niveles de energía de la habitación. 		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Comenzar la sesión preguntando a los participantes sobre el tipo de problemas de rendimiento que notan cuando utilizan sus computadoras.</p> <p>Hablar sobre el concepto de aseo corporal y relacionarlo con la necesidad de un aseo digital.</p> <p>Brevemente repasar algunas de las razones por las cuales las computadoras se comportan de manera diferente o disminuyen el rendimiento, por ejemplo, ataque de programas maliciosos, falta de recursos o recursos que conllevan a un desorden digital, y un software desactualizado.</p>	6. Introducir los problemas que debe buscar para mantener el rendimiento óptimo de la computadora y la seguridad de los datos importantes.	

²⁰ HOFFMAN, 2016
²¹ FISTONICH, 2017

²² ENCYCLOPEDIA BRITANNICA, 2018
²³ CHATTEN, 2010

²⁴ PAUL, 2015
²⁵ SUMMERSON, 2016

²⁶ LIFFREING, 2015
²⁷ SECURITY IN A BOX, N.D.

²⁸ BLEACHBIT, 2016

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
2	<p>Utilizar un enfoque de narración de historias para describir los programas maliciosos y sus diversos tipos, como virus, troyanos, gusanos informáticos, ransomware, adware, bomba lógica de bot, botnet, etc.²⁰ Por ejemplo, cuando hablamos de un virus básico, lo relacionamos con un virus biológico que se propaga de un ser vivo a otro a través del contacto físico (o memorias USB, por ejemplo, en dispositivos digitales).²¹ De manera similar, al narrar la historia griega de Esparta, Troya y el caballo de Troya pueden ayudar a los participantes a recordar más fácilmente las características de un programa malicioso troyano.²²</p>	<p>1. Definir ‘programas maliciosos’ y describir sus diferentes tipos.</p>	
3	<p>Preguntar a los participantes si tienen antivirus instalados en sus computadoras. Si responden afirmativamente, preguntarles cómo saben y si saben si está haciendo su trabajo o no. Mostrarles cómo pueden hacerlo al recorrer las configuraciones de un programa antivirus, mientras el proceso es visible para todos usando un proyector multimedia. Explique las diversas funciones y componentes de un antivirus, incluida la base de datos de definición de virus²³ y por qué su actualización no debe confundirse con una actualización de software antivirus.</p> <p>Abordar las preguntas más frecuentes y la información errónea, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el mejor antivirus? • ¿Un antivirus disminuye la velocidad de la computadora? • ¿Las compañías antivirus están involucradas en la propagación de virus para impulsar la venta de sus productos? • ¿Un Mac necesita un antivirus? 	<p>3. Demostrar la capacidad de identificar si la computadora tiene un software antivirus y está funcionando a su capacidad máxima.</p>	
4	<p>Introducir a los participantes antivirus gratuitos y de buena reputación, y evaluar según la necesidad en el salón, mostrar a los participantes cómo descargarlos y configurarlos.</p>	<p>2. Comprender cómo descargar, instalar y configurar un software antivirus.</p>	
5	<p>Al igual que el programa antivirus, enfatizar la importancia de mantener también otras aplicaciones frecuentemente usadas actualizadas. Mostrar algunos ejemplos abriendo aplicaciones como Microsoft Word y haciendo clic en ‘Ayuda> para Buscar Actualizaciones’.</p> <p>Pedir a los participantes ideas sobre cómo pueden mejorar aún más el rendimiento de su computadora.</p> <p>Algunas ideas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eliminar el software innecesario²⁴ que consume recursos informáticos, espacio en disco y, a menudo, puede agotar la batería trabajando en segundo plano. • Importancia del bloqueo de pantalla^{25,26} y cierre de sesión para evitar ataques de ingeniería social que podrían incluir la instalación de programas maliciosos cuando uno ha dejado el dispositivo desatendido • Aspectos físicos del aseo digital, incluida la protección de los dispositivos de los elementos.²⁷ 	<p>4. Demostrar la capacidad de verificar si el software se ha quedado obsoleto y actualizarlo debidamente.</p>	
6	<p>Introducir una opción tal como BleachBit²⁸ como un software de código abierto y gratuito que puede eliminar de manera segura los archivos de la computadora sin el peligro de que los datos eliminados se recuperen para un uso no deseado. Sin embargo, desde una perspectiva de aseo digital, eliminar archivos innecesarios puede recuperar los valiosos recursos de una computadora.</p>	<p>5. Eliminar los datos de forma segura para recuperar el espacio en el disco e impedir que se recupere para un uso no deseado.</p>	<p><i>Cerrar la sesión preguntando a los participantes cómo se sienten y qué les resultó difícil o fácil.</i></p>



5

Cómo Funciona el Internet

El Internet, como lo conocemos, es una red masiva de comunicación que se extiende por todo el planeta en forma de miles de millones de computadoras conectadas entre sí a través de cables y medios inalámbricos. Dada la naturaleza global de Internet, no es poseída ni gestionada por una sola entidad, sino que es el trabajo colectivo de muchos conglomerados y organizaciones dedicadas con una variedad de intereses, lo que lo convierte no solo en un conjunto de infraestructuras físicas sino también en una herramienta para habilidad política y diplomática. Si bien Internet afecta a los usuarios y a los no usuarios de muchas maneras, para la mayoría de las personas Internet suele ser una idea abstracta. Esta lección tiene como objetivo hacer que la idea de Internet sea más clara en la mente de los participantes al presentar los diversos componentes y jugadores en los que se basa.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

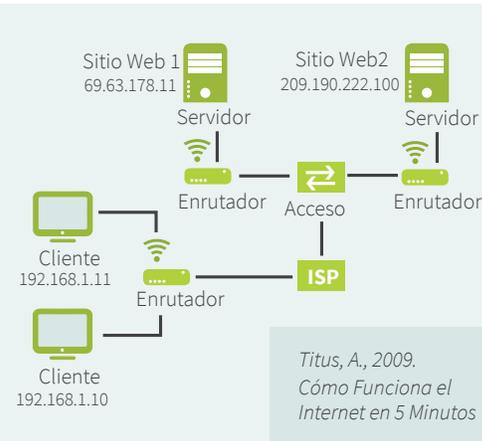
Los participantes se darán cuenta de los muchos nodos y pasos a través de los cuales la comunicación viaja de un lugar a otro en todo el mundo. Esto también cambia su percepción de los desafíos de seguridad de usar Internet de una gran amenaza a pequeñas amenazas potenciales, cada una de las cuales se puede abordar de una manera más enfocada.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Internet es utilizado por muchos, pero rara vez se entiende más allá de un concepto abstracto. Esta lección sigue una metodología de juego de roles para visualizar Internet como una entidad global y política de varias capas dirigida por múltiples partes interesadas a través de una infraestructura expansiva.

LECCIÓN 5	CÓMO FUNCIONA EL INTERNET		60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el Internet y cómo se lleva a cabo la comunicación sobre su infraestructura física. 	<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto. 	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y conducir las dinámicas de grupo. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Papelógrafo 3. Marcadores 4. Notas adhesivas 5. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 6. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes 	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • El entrenador tratará de abrir las mentes de los participantes para que vuelvan a pensar en sus ideas existentes sobre internet con el fin de cambiar su actitud, que pueda estar empujándolos a pensar en peligros en línea, como aquellos que no tienen la capacidad de abordar. Esto implicaría establecer una línea de base mediante la recopilación de las opiniones de los participantes sobre lo que es Internet de acuerdo con su comprensión. • Desde la perspectiva de la integración, es útil centrarse en cómo el acceso de los diferentes jugadores a la infraestructura física de Internet a menudo puede poner en peligro los datos sensibles que viajan a través de él. Sin embargo, el enfoque debe descansar en cómo funciona el Internet en lugar de la protección de datos. • Usar un juego de rol como actividad inicial dentro del marco de la actividad-discusión-insumos-profundización-síntesis (ADIDS)²⁹, a los participantes se les asignarían los roles de varios componentes y partes interesadas del internet más grande, y luego se les pediría seguir un orden lógico para transferir un paquete de comunicación de un extremo a otro. 		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Comenzar la sesión pidiendo a cada participante que escriba una palabra que se le ocurra cuando se mencione 'internet'. Recoger todas las respuestas y colocarlas en una pared. Pedir a todos los participantes que analicen colectivamente las respuestas de todos y que las conecten para formar una definición más descriptiva de Internet.</p> <p>De manera opcional, tome una bola de hilo y pida a un participante que sostenga el extremo con fuerza, y arrójelo a otro participante al azar. El segundo participante nuevamente sujetaría firmemente el hilo y pasaría el resto de la bola de hilo a otro participante al azar. Finalmente, todos los participantes estarían sosteniendo un trozo de hilo en su agarre, de manera que todos estarían conectados entre sí por la misma longitud de hilo. Ahora solicite a cualquier participante que envíe un mensaje a otro participante seleccionado al azar de modo que el mensaje solo pueda viajar a través de la red definida por el cable.</p> <p>Tomar un descanso si es necesario.</p>	<p>2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.</p>	
2	<p>Avanzar la sesión agregando más complejidad al proceso, esta vez dando nombres a los diversos participantes que conforman Internet, por ejemplo, el usuario y el cliente, enrutador, ISP, servidor, DNS, puerta de enlace nacional, sitio web, etc. Esto se hace mejor dibujando en un cuadro o tablero.³⁰</p>  <p>El diagrama ilustra la infraestructura de Internet. A la izquierda, un 'Cliente' con IP 192.168.1.11 y otro con IP 192.168.1.10 están conectados a un 'Enrutador'. Este enrutador está conectado a un 'ISP'. El ISP tiene un 'Acceso' que conecta con otro 'Enrutador'. Este segundo enrutador está conectado a dos 'Servidores': 'Sitio Web 1' (69.63.178.11) y 'Sitio Web 2' (209.190.222.100). Una leyenda indica: 'Titus, A., 2009. Cómo Funciona el Internet en 5 Minutos'.</p>	<p>1. Describir el Internet y cómo se lleva a cabo la comunicación sobre su infraestructura física.</p>	
3	<p>Al evaluar el interés, la energía y el tiempo que queda para la sesión, se puede realizar otro juego de roles, esta vez, asignando nombres del mundo real a los diferentes componentes, nodos y jugadores que conforman el Internet. Por ejemplo, uno o más participantes podrían asumir el rol de un usuario, un cliente, un enrutador, un Proveedor de Servicios de Internet, un servidor, etc. Se puede esparcir una cuerda o una cinta en el piso de la habitación como el cable que transporta información de un nodo a otro formando Internet. Recordando la discusión anterior, los participantes tratarían de encontrar su lugar en la cinta en el orden correcto.</p> <p>Una vez que hayan tomado sus posiciones, intente pedir a un "usuario" que se comunique con otro "usuario" sentado en un país diferente, siguiendo el orden correcto en el que los paquetes de información viajan de un lugar a otro. Dibuje el proceso en un tablero si es necesario.</p>	<p>2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.</p>	
4	<p>Cerrar la sesión pidiendo a los participantes que resuman todo el proceso a través del cual el Internet funciona, así como sus reflexiones al respecto.</p>	<p>2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.</p>	<p><i>Preguntar a los participantes cómo se sintieron sobre el ejercicio y si la imagen de Internet que tenían en la mente al comienzo de la sesión cambió de alguna manera.</i></p>

³⁰ TITUS, 2009



6

Seguridad del Navegador

Los navegadores nos ayudan a recuperar la información almacenada en los servidores conectados a Internet. Para que los sitios web nos entreguen una experiencia óptima de usuario, así como para enviar nuestra publicidad personalizada, las compañías de mercadotecnia a menudo rastrean nuestras actividades en línea sin nuestro consentimiento. En situaciones más adversas, los sitios web maliciosos y los ingenieros sociales también pueden dañarnos a nosotros y a nuestros dispositivos al manipular cómo usamos nuestros navegadores. Esta sesión intenta ayudar a los usuarios a conocer mejor sus navegadores para realizar los cambios necesarios que hacen que los navegadores sean más seguros.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes abandonan el aula con la certeza de que los navegadores tienen el potencial de actuar como herramientas para la ingeniería social, sin embargo, garantizar que no suceda está en gran medida bajo su control, mediante ajustes específicos y prácticos.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta es una sesión práctica dirigida a que los participantes entiendan que, si bien su navegador es una ventana conveniente para mirar el mundo de Internet, pequeños ajustes pueden hacer que esta experiencia sea más segura y fortalecedora, con el énfasis puesto en el empoderamiento.

LECCIÓN 6	SEGURIDAD DEL NAVEGADOR		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demostrar la capacidad de navegar a través de la configuración de su navegador y controlar la información que recopila, almacena y comparte, sin su conocimiento ni consentimiento, haciendo lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Borrar o administrar el historial de navegación y descargas, archivos temporales de Internet y cookies, y contraseñas almacenadas y datos de formularios • Acceder y cambiar los permisos del navegador, como la cámara, el micrófono y el GPS • Controlar dónde y cómo el navegador guarda los archivos descargados en la computadora 2. Describir las diferencias entre HTTP y HTTPS 3. Descargar y configurar una herramienta segura que obligue a los sitios web a abrir utilizando el protocolo HTTPS (como el HTTPS en todas partes) 4. Descargar y configurar una herramienta para bloquear anuncios (como Adblock Plus) <p>Para los Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ayudar a los participantes a personalizar su navegador preferido controlando cómo funciona y los datos que recopila de ellos mientras navegan 		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de entrenamiento con cómodos asientos en forma de U y espacio adicional para moverse y conducir las dinámicas de grupo 2. Papelógrafo 3. Marcadores 4. Ordenador portátil y protector multimedia 5. Adaptadores HDMI / VGA / USB C según los requisitos de hardware 6. Conexión a Internet 7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes 		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Esta es una sesión práctica en la que se requeriría que los participantes naveguen a través de su configuración de seguridad y privacidad de su navegador siguiendo las instrucciones del entrenador que tomaría la iniciativa en su propia computadora y proyectaría el proceso en una pantalla multimedia. 		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Realizar una encuesta para averiguar qué navegador utiliza cada participante y por qué.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El navegador es propiedad de una organización sin fines de lucro o de una corporación? • ¿Dónde encaja el navegador en el modelo de ingresos de su programador? • ¿El navegador es de código abierto o de código cerrado? <p>Seguir a los participantes a través de la configuración del navegador más popular en la sala. Mostrar a los participantes el nivel de oferta que ofrecen los navegadores cuando se trata de recopilar, almacenar y compartir datos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demostrar la capacidad de navegar a través de la configuración de su navegador y controlar la información que recopila, almacena y comparte sin su conocimiento o consentimiento. 5. Ayudar a los participantes a personalizar su navegador preferido controlando cómo funciona y los datos que recopila de ellos mientras navegan. 	<p><i>Asegurarse de que los participantes no se pierdan ni se confundan preguntándoles si están en la misma página que el entrenador. También ayuda caminar por la habitación y verificar si todos los participantes están siguiendo al entrenador en caso de que haya una persona demasiado tímida para pedirle que reduzca la velocidad.</i></p>

³¹ TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE, 2016

³³ BEAL, 2008

³⁵ UNIVERSIDAD DE CAROLINA DEL NORTE EN AT CHAPEL HILL, 2017

³⁷ ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), N.D.

³² TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE, 2017

³⁴ BEAL, 2008

³⁶ MEGAN, 2018

³⁸ ADBLOCK PLUS, 2017

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
2	<p>Revisar la configuración de seguridad y privacidad del navegador que permitirá a los participantes borrar o administrar el historial de navegación y descargas,^{31,32} archivos temporales de Internet,³³ cookies,³⁴ contraseñas almacenadas y datos de formulario.³⁵</p> <p>Navegar a través de la configuración mencionada anteriormente, mostrar cómo se pueden cambiar los permisos del navegador para asegurarse de que el acceso del navegador a la cámara, el micrófono, el GPS y otros dispositivos de entrada de la computadora sea denegado o configurado para solicitar siempre permiso.</p> <p>Las personas a menudo tienen problemas para encontrar archivos después de descargarlos. Esto se debe a que el navegador generalmente está configurado para descargar archivos a una carpeta específica. A veces, también es posible que el navegador esté configurado para iniciar archivos en el momento en que se descargan. Esto puede ser peligroso porque hacer clic en un enlace malicioso puede provocar la descarga y ejecución de un virus por error. Alentar a los participantes a modificar esta configuración para preguntar siempre antes de descargar un archivo y permitir al usuario especificar una ubicación de descarga.³⁶</p> <p>En este punto, tomar un breve descanso o verificar los niveles de energía del grupo antes de continuar.</p>		
3	<p>Preguntar a los participantes dónde pudieron haber visto HTTP y el HTTPS de antes y si saben la diferencia entre los dos. Introducir el propósito del protocolo HTTPS como uno que conecta a un usuario a su destino a través de un túnel encriptado, a diferencia del protocolo HTTP, donde la comunicación viaja de manera insegura y es visible para cualquiera que lea los datos que pasan a través de una red en particular. Por ejemplo, también se puede llevar a cabo un pequeño juego de roles, que involucre a dos personas que se comunican entre sí con y sin un tubo de cartón largo, mientras que los espectadores tratan de averiguar de qué están hablando.</p> <p>Introducir una herramienta segura (como el HTTPS En todas partes³⁷) cuyo objetivo es forzar una conexión cifrada entre un usuario y un sitio web cuando sea posible. Luego lleve a los participantes a través del proceso de descarga y configuración en varios navegadores.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Describir las diferencias entre HTTP y HTTPS. 3. Descargar y configurar una herramienta segura que obligue a los sitios web a abrir utilizando el protocolo HTTPS (como el HTTPS En todas partes). 	
4	<p>Revisar la configuración de seguridad y privacidad del navegador que permitiría a los participantes borrar o administrar el historial de navegación y descargas,^{31,32} archivos temporales de Internet,³³ cookies,³⁴ contraseñas almacenadas y datos de formulario.³⁵</p> <p>Cerrar la sesión solicitando a los participantes que resuman los aprendizajes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Descargar y configurar una herramienta para bloquear anuncios (como Adblock Plus) 	<p><i>¿Qué parte de esta sesión le preocupa y qué le ofrece tranquilidad y una sensación de empoderamiento cuando navega en línea?</i></p>



7

Seguridad del Teléfono Inteligente

La era moderna ha aumentado la dependencia de mucha gente de los dispositivos de computación y comunicación, especialmente los teléfonos inteligentes, que pueden reemplazar la mayoría de las funciones completas de una computadora portátil o de escritorio. Los teléfonos inteligentes no solo son dispositivos altamente sofisticados con un inmenso poder de cómputo, sino que también almacenan y procesan grandes cantidades de datos personales y profesionales de las personas. Esta lección ayuda a los participantes a comprender cómo se produce la comunicación entre dos o más teléfonos inteligentes, lo que les permite tomar las decisiones adecuadas para proteger su información mediante el uso de herramientas y cambios de comportamiento.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes abandonan la habitación con mayor conciencia acerca de cómo se lleva a cabo la comunicación entre dos personas que usan teléfonos móviles. Además, pueden decidir mejor cómo pueden incorporar el uso de aplicaciones de mensajería segura y de código abierto en su estrategia de comunicación diaria.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta es una sesión interactiva basada en conversaciones que tiene como objetivo lograr que los participantes se sientan más cómodos con la seguridad de sus teléfonos inteligentes, lograr una sensación de control sobre la información almacenada en sus dispositivos y realizar instalación práctica de aplicaciones de comunicación segura.



LECCIÓN 7	SEGURIDAD DEL TELÉFONO INTELIGENTE		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el proceso técnico a través del cual una persona puede comunicarse a través de una llamada telefónica o servicio de mensajes cortos (SMS) con otra persona usando un teléfono móvil. 2. Comparar las diferencias entre un teléfono con funciones y un teléfono inteligente y ejecutar diferentes estrategias que podrían ser adecuadas antes de decidir usar cualquiera de los dos. 3. Demostrar la capacidad de descargar, configurar y usar una aplicación de mensajería segura y codificada (como Signal Private Messenger (Mensajería de Señalización Privada). 		<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Comprender cómo los participantes usan sus teléfonos móviles en su vida personal o profesional para poder ofrecer recomendaciones de seguridad personalizadas. 5. Reducir el estado de miedo y la paranoia sobre los teléfonos inteligentes.
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de entrenamiento con cómodos asientos en forma de U y espacio adicional para moverse y conducir las dinámicas de grupo 2. Papelógrafo 3. Marcadores 4. Ordenador portátil y protector multimedia 5. Adaptadores HDMI / VGA / USB C según los requisitos de hardware 		<ol style="list-style-type: none"> 6. Conexión a Internet 7. Notas adhesivas 8. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes 9. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Esta lección implica una demostración visual del diagrama de cómo los móviles se comunican entre sí. Esto se puede dibujar en un papel con una explicación paso a paso, o el entrenador también puede mostrar una imagen visual o video apropiado. Al igual que la lección anterior sobre cómo funciona el Internet, esta conversación también puede centrarse en explicar que las conversaciones inalámbricas con teléfonos móviles se llevan a cabo con el apoyo de la infraestructura física. • Además, también es importante integrar sugerencias relacionadas con la protección física de los dispositivos para que funcionen de manera óptima y segura. • También hay un componente práctico de esta sesión donde se alentaría a los participantes a descargar, instalar y usar aplicaciones de comunicación segura en tiempo real. 		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Discutir el dilema moderno de la dependencia de los teléfonos inteligentes como dispositivos informáticos primarios o secundarios, mientras se siente impotente cuando se trata del control y la gestión de la información almacenada en ellos. Si bien los teléfonos móviles otorgan un poder enorme a las personas, los canales inalámbricos y la infraestructura de soporte que permiten que su información viaje a grandes distancias, pueden convertirse en ricas reservas de información personal. Como contamos con ingenieros sociales en forma de individuos y grandes grupos organizados a nuestro alrededor, algunos de ellos pueden terminar interesados en nuestra información e intentar acceder a estas reservas para conocernos mejor. La idea de que esta información pueda estar disponible para acceder a aquellos que tienen el poder de hacerlo fomenta sentimientos de miedo y paranoia en nuestras mentes, impidiéndonos expresarnos libremente, sintiéndonos seguros y dueños de nuestros espacios privados. Para abordar estos temores, es importante comprender cómo funcionan los teléfonos móviles y cómo podemos minimizar el acceso a nuestros datos que viajan a través de la infraestructura móvil sin nuestro consentimiento.</p> <p>Ofrecer a los participantes consejos sobre el mantenimiento físico y la protección de los teléfonos inteligentes para mantener su rendimiento y longevidad, por ejemplo, utilizando protectores de pantalla y estuches, manteniendo los dispositivos alejados del calor o la humedad excesivos, etc.</p>	<p>4. Comprender cómo los participantes usan sus teléfonos móviles en su vida personal o profesional para poder ofrecer recomendaciones de seguridad personalizadas.</p> <p>5. Reducir el estado de miedo y la paranoia sobre los teléfonos inteligentes.</p>	
2	<p>Dividir el teléfono móvil en sus funciones principales, como enviar y recibir información, permitiéndonos hablar y escuchar. La tecnología que permite esto es simple y similar a la de una radio que permite la comunicación bidireccional simultánea. Al igual que con la mayoría de las tecnologías de comunicación masiva, el enfoque inherente se centra en la comunicación, en lugar de la seguridad. Por lo tanto, algunas medidas adicionales y cambios en los hábitos pueden contribuir en gran medida a aumentar la seguridad en la agenda.</p>	<p>1. Describir el proceso técnico a través del cual una persona puede comunicarse a través de una llamada telefónica o un SMS a otra persona usando un teléfono móvil.</p>	
3	<p>Visualizar cómo funcionan los teléfonos móviles dibujando una red muy limitada de teléfonos móviles³⁹, o realizando un juego de roles que le asigne a cada participante el rol de nodo de comunicación, por ejemplo, teléfono inteligente, estación base, etc. Añadir las diferencias entre un teléfono con funciones básicas y un teléfono inteligente en el juego.⁴⁰</p>	<p>2. Comparar las diferencias entre un teléfono con funciones y un teléfono inteligente y ejecutar diferentes estrategias que podrían ser adecuadas antes de decidir utilizar cualquiera de los dos.</p>	

³⁹ MOHANKUMAR, N.D.

⁴¹ ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), 2018

⁴³ SILENCE, N.D.

⁴⁰ SINGH, 2012

⁴² OPEN WHISPER SYSTEMS, N.D.



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	<p>Preguntar a los participantes sobre las aplicaciones y los métodos que utilizan actualmente para comunicarse con otras personas que usan sus teléfonos inteligentes. Ayúdelos a ser más conscientes de las aplicaciones como WhatsApp, Viber y Telegram en lo que respecta a su conveniencia, interfaz fácil de usar y su naturaleza patentada de fuente cerrada.⁴¹</p> <p>Abstenerse de ser prescriptivo o de inducir paranoia; sin embargo, introducir aplicaciones de comunicación cifrada y más segura, como Signal⁴² y Silence⁴³, dejando la toma de decisiones a los participantes.</p> <p>Asegurarse de que los participantes hayan tenido una experiencia práctica de descarga, configuración y uso de aplicaciones alternativas seguras, como Signal y Silence.</p>	<p>3. Demostrar la capacidad de descargar, configurar y usar una aplicación de mensajería segura y encriptada (como Signal Private Messenger (Mensajería de Señalización Privada).</p>	
5	<p>Cerrar la sesión animando a los participantes (si se sienten cómodos entre sí) a formar un grupo de Signal y mover sus discusiones de coordinación de capacitación allí para familiarizarse más con la aplicación.</p>	<p>3. Demostrar la capacidad de descargar, configurar y usar una aplicación de mensajería segura y encriptada (como Signal Private Messenger (Mensajería de Señalización Privada).</p> <p>4. Comprender cómo los participantes usan sus teléfonos móviles en su vida personal o profesional para poder ofrecer recomendaciones de seguridad personalizadas.</p> <p>5. Reducir el estado de miedo y la paranoia sobre los teléfonos inteligentes.</p>	<p><i>Solicitar a los participantes que piensen en situaciones en las que se vean a sí mismos utilizando aplicaciones de mensajes seguros y de código abierto para teléfonos inteligentes a fin de tener una idea de si se sienten más empoderados con más opciones para asegurarse.</i></p> <p><i>Cerrar la sesión recopilando comentarios de los participantes con una encuesta informal de inicio-detención-mantenimiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Una cosa nueva que planeas comenzar a hacer de hoy en adelante? • ¿Una cosa que has estado haciendo pero que se detendrá de hoy en adelante? • ¿Una cosa que sientes que estabas haciendo bien y quieres seguir haciendo?

BIBLIOGRAFÍA

AdBlock Plus, 2017. *AdBlock Plus*. [En línea]

www.adblockplus.org | [Accesado 2018]

Beal, V., 2008. *What are Cookies and What Do Cookies Do?*. [En línea]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp | [Accesado 2018]

Beal, V., 2008. *What Is a Temporary Internet File?*. [En línea]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp | [Accesado 2018].

Bisson, D., 2015. *5 Social Engineering Attacks to Watch Out For*. [En línea]

www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for | [Accesado Enero 2018].

BleachBit, 2016. *Clean Your System and Free Diskpace*. [En línea]

www.bleachbit.org | [Accesado 2018].

Bonneau, J., 2016. *Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases*. [En línea]

www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases | [Accesado Enero 2018].

Chatten, T. V., 2010. *Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions*. [En línea]

www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx | [Accesado 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. *Secure Messaging Scorecard*. [En línea]

www.eff.org/secure-messaging-scorecard | [Accesado 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. *HTTPS Everywhere*. [En línea]

www.eff.org/https-everywhere | [Accesado 2018].

Encyclopedia Britannica, 2018. *Trojan Horse*. [En línea]

www.britannica.com/topic/Trojan-horse | [Accesado Enero 2018].

Fistonich, C., 2017. *Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security*. [En línea]

www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security | [Accesado Enero 2018].

Gill, P., 2017. *What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?* [En línea]

www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418 | [Accesado Enero 2018].

Higson-Smith, C. et al., 2016. *Holistic Security Trainers' Manual*. [En línea]

www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf | [Accesado Enero 2018].

Hiner, J., 2002. *Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks*. [En línea]

www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks | [Accesado Enero 2018].

Hoffman, C., 2016. *Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained*. [En línea]

www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained | [Accesado Enero 2018].

LevelUP, 2016. *Golden Rules of Effective Training*. [En línea]

www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1 | [Accesado 05 Enero 2018].

LevelUP, 2016. *How-To: Preparing Sessions Using ADIDS*. [En línea]

www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids | [Accesado 05 Enero 2018].

Liffreing, I., 2015. *How to Change Your Password in Windows 10*. [En línea]

www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10 | [Accesado 2018].

Lord, N., 2017. *Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack*. [En línea]

www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack | [Accesado 05 Enero 2018].

Megan, 2018. *Download a File*. [En línea]

www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en | [Accesado 2018].

Mohankumar, D., n.d. *Mobile Phone Communication. How it Works?* [En línea]

www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works | [Accesado 2018].

Open Whisper Systems, n.d. [En línea]

www.signal.org | [Accesado 2018].

Oxford University Press, 2018. *Definition of Physical in English*. [En línea]

www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical | [Accesado 05 Enero 2018].

Oxford University Press, 2018. *Definition of Physical in English*. [En línea]

www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital | [Accesado 05 Enero 2018].

Paul, I., 2015. *How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10*. [En línea]

www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html | [Accesado 2018].

Perrin, C., 2009. *Hacker vs. Cracker*. [En línea]

www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker | [Accesado Enero 2018].

Security In a Box, n.d. *Protect Your Information from Physical Threats*. [En línea]

www.securityinabox.org/en/guide/physical | [Accesado 2018].

Silence, n.d. [En línea]

www.silence.im | [Accesado 2018].

Singh, S., 2012. *Difference Between Smartphones And Feature Phones*. [En línea]

www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones | [Accesado 2018].

Summerson, C., 2016. *How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern*. [En línea]

www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern | [Accesado 2018].

Tactical Technology Collective; *Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords*. [En línea]

www.securityinabox.org/en/guide/passwords | [Accesado Enero 2018].

Tactical Technology Collective, 2016. *How to Control your Data on Chrome*. [En línea]

www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome | [Accesado 2018].

Tactical Technology Collective, 2017. *How to Control your Data on Firefox*. [En línea]

www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox | [Accesado 2018].

Titus, A., 2009. *How the Internet Works in 5 Minutos*. [En línea]

www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc | [Accesado 2018].

University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. *How to Remove Saved Passwords from a Web Browser*. [En línea]

www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser | [Accesado 2018].



1 Evaluación de Riesgos: Autoconciencia

Esta es la primera sesión contemplada bajo el dominio psicosocial. El propósito de esta sesión es permitir que los participantes tomen conciencia y estén conscientes de los entornos sociales en los que trabajan y cómo estos entornos tienen el potencial de afectar su bienestar físico, psicosocial y digital. Los participantes reciben una hoja de papel con cuatro u ocho preguntas descriptivas (¿quién es usted?, ¿qué está tratando de hacer?, ¿qué está tratando de proteger? y ¿quién está tratando de quitarle el poder?). La actividad requiere que piensen en estas preguntas desde una perspectiva personal y laboral para elaborar sus posibles vulnerabilidades en todos los dominios y evaluar cómo están tratando de gestionarlas. El ejercicio es exclusivamente para el consumo individual y los participantes tienen el mandato de no compartir sus respuestas escritas con el facilitador, manteniéndose en línea con los principios de confidencialidad y privacidad.

A CONTINUACIÓN SE ENCUENTRAN LAS LECCIONES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO PSICOSOCIAL DE SAFE ASÍ COMO UNA DESCRIPCIÓN DE CADA SECCIÓN DE LECCIÓN.

✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Capacidad para esquematizar los diversos roles que un individuo juega en la vida personal y la sociedad.
- Esquematizar los elementos que intentan quitarle poder al individuo u organización desde la realización de sus operaciones.
- Capacidad para identificar los factores intangibles y tangibles que el individuo está tratando de proteger.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La sesión se facilita con un estilo interactivo, donde el facilitador debe intentar permitir que los participantes tengan un enfoque centrado en el individuo. Para hacer esto, el facilitador utiliza un cuestionario de papel y lápiz con cuatro preguntas para permitir a los participantes reflexionar individualmente y desarrollar una idea de su vida personal y laboral.
- Aspectos importantes de este ejercicio para recordar son respetar la privacidad de los participantes y proporcionar un entorno seguro para quienes estén dispuestos a abrirse. Enfatizar que este es un ambiente para que los participantes mantengan la confidencialidad de las divulgaciones.
- También es importante que el facilitador modere un entorno sin prejuicios para quienes estén dispuestos a compartir.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección para compartir con el dominio específico y otros entrenadores para la moderación de la lección.

LECCIÓN 1	AUTOCONCIENCIA  60 MINUTOS	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual está integrada con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales). 2. Identificación de factores intangibles y tangibles que pueden restar poder y potenciar el bienestar de un individuo/equipo. 	<p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Utilizar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y holístico. 4. Comprender los puntos de vista y los comentarios de los participantes individuales sobre la autoconciencia para incorporar cambios a otras lecciones o instrucciones, e informar a otros compañeros sobre ellos.
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcadores, bolígrafos y papel 2. Arreglo semicircular con los participantes 	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los de Defensores de Derechos Humanos o antecedentes periodísticos, permitiéndoles ejercer su creatividad para una actividad orientada a objetivos. El resultado deseado debería resultar en la construcción de una fuerte dinámica de grupo entre los participantes. • Utilizar la experiencia personal de los participantes de una manera ética al observar el principio “No Hacer Daño” para facilitar la oportunidad de la conciencia sensorial sin comprometer a los participantes ni al bienestar emocional de los miembros del grupo. • Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Posteriormente, utilizar esa comprensión para construir sobre el contenido de las lecciones futuras. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>El facilitador comienza la lección primero explicando los objetivos del ejercicio. Después, cada participante recibe un cuestionario con las cuatro preguntas (perfil personal).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quién es usted? 2. ¿Qué está tratando de hacer? 3. ¿Qué está tratando de proteger? 4. ¿Quién está tratando de quitarle el poder? 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Identificación de factores intangibles y tangibles que pueden restar poder y potenciar el bienestar de un individuo/equipo. 3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico. 4. Comprender los puntos de vista y los comentarios de los participantes individuales sobre la autoconciencia para incorporar cambios a otras lecciones o instrucciones, e informar a otros compañeros sobre ellos. 	
2	<p>Luego, el facilitador le pide a una persona de entre los participantes que lea la primera pregunta en voz alta, es decir, "¿Quién es usted?". Explica el facilitador a los participantes a pesar de una simple pregunta, la pregunta requiere que los participantes piensen en los diferentes roles que están jugando en su comunidad y sociedad, y cómo estos roles se influyen entre sí. Luego, el facilitador les pregunta a los participantes si necesitan mayor elaboración sobre la pregunta. Si es así, el facilitador lo explicará más detalladamente, de lo contrario, el facilitador pasará a la siguiente pregunta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales). 2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo/equipo. 3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico. 	<i>¿Quién es usted?</i>
3	<p>Luego, el facilitador le pide a otro participante que lea la siguiente pregunta, "¿Qué está tratando de hacer?". El facilitador trata de conectar esta pregunta con la pregunta anterior y hacer que los participantes piensen qué es lo que están tratando de lograr y afectan en la sociedad, a quiénes afectan sus acciones, incluidos aquellos que son adversos a su trabajo a nivel micro y macro, ¿Qué redes o contactos tienen, y cómo son los contactos que los habilitan o los afectan o a su trabajo? El facilitador proporciona una mayor elaboración si es necesario o lo solicitan los participantes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo / equipo. 3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico. 	<i>¿Qué está tratando de hacer?</i>



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	El facilitador nuevamente le pide a otro participante que lea la tercera pregunta “¿Qué está tratando de proteger?” El facilitador explica que se les exige que piensen de acuerdo con sus valores personales u organizacionales a los que se comprometen y desean proteger, y comprender qué otras cosas tangibles e intangibles, como los valores, las personas (del trabajo, la familia o las comunidades), y los datos específicos de su trabajo y vida personal están tratando de proteger. La pregunta está destinada a identificar todos los factores que pueden estar en riesgo o ser vulnerables y que requieren planificación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual está integrada con la del equipo (para entrenamientos organizacionales) bienestar general. 2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo/ equipo. 3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual. 	<i>¿Qué está tratando de proteger?</i>
5	A otro participante se le pide que lea la cuarta pregunta, “¿Quién está tratando de quitarle el poder?”. El facilitador explica que los participantes deben elaborar e identificar los elementos (enemigos o adversarios) que quieren impedirles o imposibilitar el trabajo que están intentando hacer. Luego, el facilitador resume brevemente las cuatro preguntas y brinda cualquier explicación a los participantes si es necesario. El facilitador ahora da 10 minutos a los participantes para que escriban las respuestas a las preguntas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales). 2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo / equipo. 3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico. 	<i>¿Quién está tratando de quitarle el poder?</i>
6	Después de que los participantes hayan terminado de escribir las respuestas, el facilitador les pregunta a los participantes qué y cómo se sintieron tratando de responder estas preguntas. Esto será importante cuando intente comprender y reanudar la capacitación y el debate sobre la seguridad integral y el bienestar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales). 2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo / equipo. 3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico. 4. Entender las ideas y los comentarios de los participantes sobre la autoconciencia para incorporar cambios a otras lecciones o instrucciones, e informar a otros compañeros de entrenamiento sobre ellos. 	<i>¿Qué sintió de forma diferente al hacer este ejercicio? o ¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?</i>



2

Identificación de Riesgos: Vidas Emocionales de los Periodistas

El propósito de esta sesión es permitirles a los participantes obtener una idea de su trabajo, así como también la carga emocional que tienen para ellos y para sus vidas sociales. El objetivo es permitir a los participantes utilizar la sesión como una oportunidad para reflexionar y comprender el impacto emocional de su trabajo, y reflexionar sobre su repertorio para mitigar los diferentes factores estresantes emocionales y sus causas. La sesión alienta la participación centrada en los participantes e individuos a nivel personal para reflexionar sobre sus vidas laborales y sus recursos disponibles actuales para mitigar dichos desafíos.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes adquieren conciencia de los desafíos emocionales de los periodistas.
- Desestigmatizar el apoyo a la salud mental mediante la normalización de los desafíos.
- Los participantes desarrollan la capacidad de mitigar los desafíos.



✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La función principal del entrenador es facilitar el proceso de capacitación; del mismo modo, los alumnos no solo son percibidos sino que se les aborda como miembros capaces, activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- El papel del facilitador es permitir que los participantes adquieran una idea sobre la comprensión de la relación de su trabajo con su bienestar emocional.
- Facilitar el aprendizaje a través de las ideas individuales de los participantes para construir sobre los temas más amplios de los objetos de la lección.
- El facilitador trata de empoderar a las personas alentando medidas de mitigación en lugar de sugerirles algo. El facilitador también debe comprender el significado emocional de tales divulgaciones y crear un ambiente seguro para que los participantes se relajen.

LECCIÓN 2	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS: VIDAS EMOCIONALES DE LOS PERIODISTAS  60 MINUTOS	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentar las bases de la integración psicosocial con la seguridad física y digital. 2. Ofrecer a los participantes una oportunidad de aprendizaje experiencial expresando sus propios desafíos. 3. Usar las experiencias de los participantes para empoderarlos haciendo que elaboren factores de mitigación. 4. Al reconocer sus experiencias y su plan de mitigación, use el conocimiento para construir sobre el bienestar emocional como una medida de seguridad para los participantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales). <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Crear conciencia de las dimensiones psicosociales en la vida de los periodistas y cómo están interrelacionados con la seguridad de los periodistas.
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcadores, bolígrafos y papel 2. Arreglo semicircular con los participantes 	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los de Defensores de Derechos Humanos o antecedentes Periodísticos, permitiéndoles ejercer su creatividad para una actividad orientada a objetivos. El resultado deseado debería resultar en la construcción de una fuerte dinámica de grupo entre los participantes. • Utilizar las experiencias personales de los participantes de una manera ética al observar el principio “No Hacer Daño” para facilitar la oportunidad de la conciencia sensorial sin comprometer a los participantes ni al bienestar emocional de los miembros del grupo. • Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Usar este conocimiento para construir sobre los contenidos de la lección futura. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	El facilitador comienza la lección explicando primero los objetivos del ejercicio. Después, cada participante recibe una nota autoadhesiva para escribir las cosas más desafiantes en su lugar de trabajo.	2. Ofrecer a los participantes la oportunidad del aprendizaje experimental expresando sus propios desafíos.	
2	El facilitador luego hace que los participantes publiquen sus notas sin sus nombres en la pared. Los temas se crean a partir de las notas. En grupos, los participantes discuten los planes de mitigación. Dado que el ejercicio puede ser abrumador, se realiza un ejercicio de relajación para darles a los participantes un descanso.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentar las bases de la integración psicosocial con la seguridad física y digital. 2. Ofrecer a los participantes la oportunidad del aprendizaje experimental expresando sus propios desafíos. 3. Usar las experiencias de los participantes para empoderarlos haciendo que elaboren factores de mitigación. 4. Al reconocer sus experiencias y planes de mitigación, usar el conocimiento para construir sobre el bienestar emocional como una medida de seguridad para los participantes. 5. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual está integrada con el bienestar general del equipo. 	<p><i>¿Aprecio los desafíos de ser periodista?</i></p> <p><i>No soy el único que enfrenta desafíos</i></p> <p><i>Ya tengo algunos recursos internos que me ayudan a sobrevivir</i></p>
3	El facilitador luego pasa por una lección de enseñanza de la vida emocional de los periodistas con ejemplos del trabajo en grupo. Elaboración si es necesario o solicitado por los participantes.	6. Crear conciencia de las dimensiones psicosociales en la vida de los periodistas y cómo están interrelacionados con la seguridad de los periodistas.	<p><i>¿Cómo me siento después de los ejercicios?</i></p> <p><i>¿Qué se puede hacer mejor para fomentar mi seguridad?</i></p> <p><i>¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?</i></p>



3

Comprender y Controlar el Estrés

Esta sesión sigue a la lección de Autoconciencia. Bajo la Administración del Estrés, el entrenador psicosocial ayuda a facilitar la toma de conciencia de los participantes sobre el “Estrés”, cómo contribuye positivamente y ahoga negativamente la capacidad de un individuo para desempeñarse en el trabajo o administrar su bienestar. La sesión tiene como objetivo fomentar una actitud y un comportamiento de apropiación del bienestar psicosocial, mediante la comprensión de las diferentes causas y signos del estrés y los recursos personales y sociales que uno tiene a su disposición para mejorar su bienestar.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

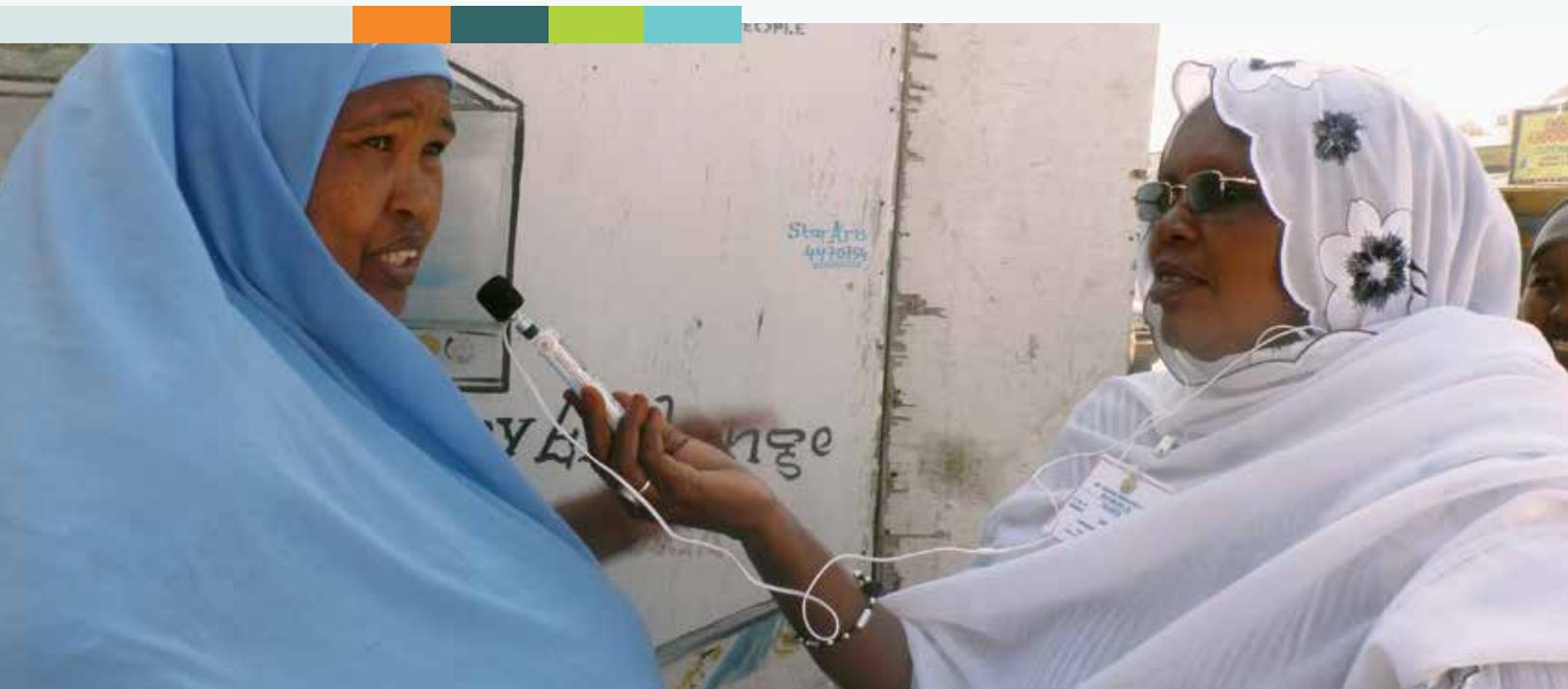
RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes aprenden a confiar en sus colegas en un entorno que fomenta el respeto por la privacidad, la confidencialidad y las emociones de los demás participantes y miembros del equipo.
- Los participantes se sienten más empoderados con los recursos que tienen después de las lecciones para manejar el estrés y el trauma.
- Los participantes administran el autocuidado y ayudan a sus colegas en el futuro con herramientas aprendidas de forma similar.
- Los participantes aumentan la autoconciencia para ver los vínculos integrados entre el estrés y las vulnerabilidades de seguridad física y digital.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La función principal del entrenador es facilitar el proceso de capacitación. Del mismo modo, los participantes deben ser percibidos y abordados como miembros capaces, activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- Hacer que el aprendizaje sea un proceso interactivo en el que se anime a los participantes a dar su aporte activo y que resulte en el logro de los respectivos objetivos de aprendizaje y metas de aprendizaje del módulo integrado.
- Facilitar el aprendizaje a través de ideas compartidas y colectivas de los participantes para construir sobre los temas más amplios de los objetivos de la lección.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección para compartir con los entrenadores específicos del dominio y otros.

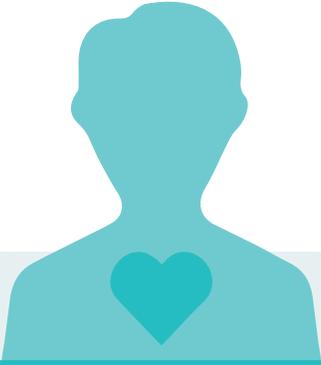
LECCIÓN 3	GESTIÓN DEL ESTRÉS		🕒 90 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad. 2. Explorar recursos personales para enfrentar el estrés. 3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre un individuo durante el estrés. 4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del auto cuidado y la construcción de la comunidad. <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajuste y enmarque el contenido de la lección y la discusión en consecuencia. 6. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 7. Promover un ambiente y respeto donde se entiende que el estrés y el estrés traumático son respuestas normales. 		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcadores, bolígrafos, papeles y notas adhesivas. 2. Proyecto y Diapositivas de Power Point. 3. Arreglo en semicírculo con los participantes y el facilitador sentado en el piso. 4. Representación visual de respuestas a situaciones amenazantes. 		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permitiéndoles relacionarse emocionalmente, asegurándose de que la naturaleza de los factores estresantes y traumas enumerados (observar el enfoque “No Hacer Daño”) sea relevante para la audiencia. • La lección se llevará a cabo con un enfoque participativo e interactivo, alentando a los participantes a compartir sus ideas relevantes para la lección en discusión, y utilizando esta información para comprender las actitudes de los participantes hacia el estrés. La lección debe basarse en las sesiones anteriores de otros entrenadores de dominio integrando las respuestas hacia el estrés de los participantes específicos para enfatizar el tema holístico de la capacitación general. • Utilizar los puntos de vista respectivos de los participantes sobre el estrés y el trauma como puntos de vista colectivos para que otros miembros participantes se beneficien, permitiendo así que todos los participantes vean el panorama completo. • Utilizar las experiencias personales de los participantes de manera ética con el principio de “No Hacer Daño” para facilitar una idea sobre el estrés entre los participantes y cómo los afecta. • Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Usar este conocimiento para construir sobre el contenido de las lecciones futuras. 		





#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Los participantes primero aprenden los objetivos y el proceso de la sesión de la lección. La primera parte de la lección consistirá en una discusión sobre el manejo del estrés y la segunda mitad consistirá en una discusión sobre el estrés.</p> <p>La lección comienza con el Ejercicio de la Mano. El ejercicio requiere que las personas pongan sus manos sobre el papel y las dibujen con la ayuda de un bolígrafo o un lápiz. Los participantes deben escribir dentro del espacio de la palma y los dedos sobre lo que los mantiene en calma (que está escrito dentro del espacio del pulgar), lo que les da esperanza (dentro del espacio del índice), lo que los hace felices (dentro el espacio del dedo medio), ¿en quién confían (dentro de su espacio anular) y qué los motiva (dentro del espacio del dedo meñique). Después de que los participantes hayan completado este ejercicio, se les preguntará qué piensan, en qué áreas necesitan trabajar y qué hacen bien en él. También se les puede pedir a los participantes que compartan dos cosas del ejercicio con el que se sienten cómodos. Sin embargo, tienen el derecho de omitir esta pregunta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Explorar recursos personales para enfrentar el estrés. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad. Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajustar y enmarcar el contenido de la lección y la discusión en consecuencia. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 	<p><i>¿Cómo fue el ejercicio para ellos, en qué necesitan trabajar más y para qué son buenos? O...</i></p> <p><i>¿Hay dos cosas que se sienta cómodo compartiendo con todos aquí?</i></p>
2	<p>Luego, el facilitador enfatiza que son los recursos personales que los participantes tienen a su disposición los que contribuyen a su funcionamiento en buen estado. También se anima a los participantes a mantenerse en contacto con el tipo de recursos que los han mantenido funcionando en diferentes niveles de factores estresantes en diferentes condiciones (como en el trabajo y en los niveles social y personal).</p>	<ol style="list-style-type: none"> Explorar recursos personales para enfrentar el estrés. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad. Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajustar y enmarcar el contenido de la lección y la discusión en consecuencia. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 	
3	<p>Luego, se les presenta a los participantes otra actividad. Esta vez, a los participantes se les muestra un papelógrafo con cuatro recuadros. El primer recuadro tiene el encabezado "Autoestima". A los participantes se les explica brevemente el término y se les pide que escriban lo que contribuye a su alta "autoestima". El siguiente encabezado contiene "Confianza en sí Mismos". Se les pregunta a los participantes cuáles son algunas de las habilidades que aumentan su autoconfianza, estas habilidades pueden ser habilidades sociales y profesionales. El siguiente recuadro en la parte inferior izquierda tiene el encabezado "Coraje". Se les pide a los participantes que enumeren los elementos que les dan valor para continuar cuando se sienten desafiados o estresados. El recuadro adyacente tiene el título "Fortaleza" en el que se solicita a los participantes que escriban sus puntos fuertes personales, incluidos los que los ayudaron o pueden ayudarlos en situaciones difíciles. Para esta actividad, a los participantes se les da diez minutos y después del ejercicio, se les pide a los participantes que compartan dos elementos de la lista completa, que les resulte cómodo compartir con otros participantes. Al igual que en el ejercicio manual, los participantes pueden optar por omitir la parte de divulgación. Una vez completada esta actividad, se concluye la primera mitad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad. Explorar recursos personales para enfrentar el estrés. Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajustar y enmarcar el contenido de la lección y la discusión en consecuencia. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. Fomentar un ambiente y respeto donde el estrés y el estrés traumático se entiendan como respuestas normales. 	<p><i>Se les pide a los participantes que sugieran un síntoma de estrés y que recomienden una solución para mitigarlo</i></p> <p><i>¿Cuándo (el estrés) 'no' funcionó para usted y cuándo <u>funcionó</u> para usted?</i></p> <p><i>¿Escribir un signo que experimentemos mientras experimentamos estrés?</i></p> <p><i>Y ¿Usted qué haría para controlar estos signos de estrés?</i></p>

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	<p>El facilitador comienza la segunda mitad explicando brevemente qué es el estrés y cómo el estrés puede ser productivo y traumático. Para profundizar en esto, el facilitador informa a los participantes que el estrés es cualquier evento o situación que abruma fisiológica y psicológicamente la capacidad de una persona para enfrentar el estrés. Aunque 'eustrés' es un tipo de estrés que nos hace estar ansiosos por prepararnos para una tarea, 'angustia' es el tipo de estrés que resulta en abrumar nuestros recursos para enfrentar el estrés. Además, un estrés traumático es un tipo de estrés que interfiere crónicamente con nuestra capacidad para hacer frente a un factor estresante particular. Para fomentar el aprendizaje interactivo, el facilitador solicita algunos ejemplos sobre los factores estresantes generales (productivos o no) de los participantes al darles notas adhesivas. Después de escribir en las notas adhesivas, los participantes se presentan y los publican en un papelógrafo en el caballete. Luego, el facilitador llama a todos los participantes para una breve discusión sobre los "factores estresantes" y resume el tema.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad. 3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre una persona durante el estrés. 	
5	<p>Se les pide a los participantes que regresen a sus asientos y esta vez se les entregarán dos notas adhesivas. En una nota adhesiva, se les pide que escriban un síntoma (como dolor de cabeza, irritación, presión arterial alta, etc.) experimentado durante el estrés y, por otro, que escriban cómo se puede manejar un estresor que ellos identificaron o mitigado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad. 3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre un individuo durante el estrés. 	
6	<p>Luego, el facilitador les pide a los participantes que publiquen las notas adhesivas en el papelógrafo nuevamente. El facilitador resume el tema y la lección al subrayar la importancia de conectarse con nuestros recursos personales (enfocados en mejorar nuestra atención personal y participar en la construcción de la comunidad) para la mitigación y el manejo de los factores estresantes en nuestras vidas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Explorar recursos personales para enfrentar el estrés. 3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre un individuo durante el estrés. 	
7	<p>El facilitador intenta resaltar los efectos del estrés compartiendo el "ejercicio de taza". Una taza llena de agua con un platillo se lleva ante los participantes. La tasa representa el yo de las personas, el platillo como las relaciones sociales de uno y el agua como el espíritu o alma de la persona. Y cómo el estrés (la piedra) afecta nuestro espíritu personal y nuestro bienestar personal, y cuando el estrés aumenta, tiene un efecto indirecto y también afecta nuestras relaciones sociales. El punto aquí es comprender cómo el estrés, al igual que la piedra, nos afecta a nosotros mismos, y a las personas que nos rodean, es decir, a nuestras relaciones sociales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad. 	



4

Autocuidado: Desarrollar la Resiliencia y la Solidaridad

Esta sesión viene después de la Gestión del Estrés. El propósito de la sesión es reforzar la actitud recién adquirida de la propiedad proactiva del bienestar psicosocial de uno. Esta sesión amplía esta lección al permitir que las personas desarrollen una actitud sin prejuicios, pero con una actitud de valor hacia los mecanismos de afrontamiento. Hay ciertos comportamientos como ejercitarse, pasar tiempo de calidad con amigos y familiares, meditar, participar en trabajos creativos, salir a caminar o simplemente escuchar música, lo que puede tener un impacto deseable en el bienestar psicosocial de uno mismo. Por otro lado, ciertos actos como el abuso de sustancias, las horas de trabajo prolongadas, el poco tiempo para dormir o descansar o el recurso a la abnegación de la propia vulnerabilidad pueden tener un impacto adverso en el bienestar general de un individuo. La sesión tiene como objetivo permitir a los participantes comprender estas diferencias y tomar decisiones informadas sobre los comportamientos que pueden utilizarse para mejorar su bienestar psicosocial.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes adquieren una comprensión de la resiliencia y exploran los recursos internos de autocuidado
- Los participantes se sienten más empoderados con los recursos de los que se vuelven conscientes después de sus lecciones.
- Los participantes obtienen una mejor comprensión de la planificación de su seguridad física y digital como resultado de la resiliencia positiva.
- Los participantes obtienen la capacidad de explorar recursos personales más adecuados para una verdadera capacidad de recuperación.
- Los participantes aprenden cómo administrar el autocuidado y ayudar a los compañeros en el futuro con herramientas aprendidas de manera similar.
- Los participantes aumentan la autoconciencia del bienestar de forma integrada.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La función principal del entrenador es facilitar el proceso de capacitación. Del mismo modo, los participantes deben ser percibidos y abordados como miembros capaces, activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- Hacer que el aprendizaje sea un proceso interactivo en el que se aliente a los participantes a dar su contribución activa al proceso de aprendizaje, lo que debería resultar en el logro de los respectivos objetivos de aprendizaje y los objetivos de aprendizaje de la capacidad de recuperación emocional.
- Facilitar el aprendizaje a través de las ideas compartidas y colectivas de los participantes sobre la capacidad de recuperación emocional para desarrollar los temas más amplios de los objetivos de la lección.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección para compartir con los entrenadores específicos del dominio y otros.
- Adaptar las lecciones para corresponder con los participantes y sus realidades. Lo que puede ser correcto para un participante puede no serlo para otro. Facilitar el proceso de aprendizaje para ayudarlos en sus propias circunstancias cambiantes de la vida y en el futuro.

LECCIÓN 4	AUTOCUIDADO, DESARROLLAR RESILIENCIA Y SOLIDARIDAD		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender la resiliencia y los diferentes estilos de resiliencia. 2. Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo. 3. Crear entendimiento sobre la productividad de los estilos de resiliencia sanos y positivos y por qué es importante. 4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad. 5. Comprender el vínculo entre la seguridad física y digital para desarrollar la capacidad de recuperación. </div> <div style="width: 48%;"> <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño. 7. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección. 8. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan su experiencia sin temor o presunción de ser juzgados. </div> </div>		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcadores, bolígrafos, papeles y notas adhesivas. 2. Proyecto y Diapositivas de Power Point. 3. Arreglo en semicírculo con los participantes y el facilitador sentado en el piso. 4. Representación visual de respuestas a situaciones amenazantes. 		

**MÉTODOS DE ENSEÑANZA**

- Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los Defensores de Derechos Humanos o antecedentes Periodísticos, permitiéndoles relacionarse emocionalmente asegurando los estilos de resiliencia (al observar el enfoque “No Hacer Daño”) sean relevantes para la audiencia.
- La lección se llevará a cabo con un enfoque participativo e interactivo, alentando a los participantes a compartir su visión relevante para la lección en discusión, y utilizando esta información para comprender las actitudes de los participantes hacia la resiliencia en general y los estilos de resiliencia. La lección debe basarse en las sesiones anteriores de otros entrenadores de dominio y la lección sobre estrés y trauma al integrar el tema de la resiliencia para enfatizar el tema holístico de la capacitación general.
- Utilizar los puntos de vista respectivos de los participantes sobre el estrés y el trauma como puntos de vista colectivos para que otros miembros participantes se beneficien, permitiendo así que todos los participantes vean el panorama completo.
- Utilizar las experiencias personales de los participantes de una manera ética con el principio de “No Hacer Daño” para facilitar una idea sobre la resiliencia entre los participantes y cómo los afecta.
- Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Use este conocimiento para construir sobre el contenido de las lecciones futuras.

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>El entrenador presentará inicialmente la lección y compartirá los objetivos de la lección con los participantes de manera significativa, lo que permitirá a los participantes comprender el objetivo de la sesión y su importancia.</p> <p>El facilitador comenzará la discusión revisando brevemente el concepto de respuestas a situaciones amenazantes y cómo tratamos de mitigar los efectos a largo plazo de los eventos estresantes. El objetivo es construir la discusión y vincular esto con el mecanismo de adaptación (resiliencia).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender la resiliencia y los diferentes estilos de resiliencia. 	
2	<p>Presentar a los participantes diferentes comportamientos que contribuyan a las maneras funcionales de la resiliencia. El facilitador puede usar ayudas visuales dibujadas para ilustrar el concepto de Resiliencia. Un ejemplo podría ser la primavera misma (lo que podría significar nuestra capacidad para sobrellevar el estrés en sí mismo, es decir, la resiliencia). A continuación, para ampliarlo, el entrenador puede usar otra imagen dibujada de una camioneta deportiva con personas dentro de ella, que está conduciendo en una carretera con baches.</p> <p>El facilitador puede recordar a los participantes que si los amortiguadores (dispositivos parecidos a resortes colocados en un automóvil para absorber impactos en una superficie plana) se rompen, eso afectaría el rendimiento del automóvil y no solo dañaría la estructura del automóvil, sino también impactaría a las personas que van dentro. Lo mismo es cierto para la capacidad (resiliencia) para lidiar con el estrés. Cuando luchamos contra eso, no solo nos afecta, sino que también afecta a las personas significativas en nuestras vidas. Construyendo sobre la base de la resiliencia aquí, el facilitador puede ahora querer continuar la discusión.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo. 3. Crear comprensión sobre la productividad del estilo de resiliencia saludable y positivo y por qué es importante. 6. Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño. 7. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional, para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	<p>Discutir las formas de “Reacción” (en lugar de usar el término ‘Negativo’) al desarrollar la resiliencia. Cómo una consecuencia de estrés prolongado puede llevar a las personas a responder con ciertos tipos de comportamientos que afectan los aspectos psicosociales de su vida personal y laboral. Proporcionar algunos ejemplos de Resistencia Reactiva (usando esto como un término alternativo a la Resiliencia Negativa), y luego pedir a los participantes que den su opinión verbal al reflexionar sobre qué otros comportamientos y emociones creen que caen en la resiliencia ‘reacción’.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo. 3. Crear comprensión sobre la productividad del estilo de resiliencia saludable y positivo y por qué es importante. 6. Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño. 7. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección 	<p><i>¿Qué comportamientos cree que podrían obstaculizar la capacidad de un individuo para mitigar el estrés de manera efectiva?</i></p>
4	<p>El facilitador avanza la discusión a la resiliencia “Positiva”. Luego se les pide a los participantes que hagan una lista personal de al menos diez herramientas que pueden servirles como métodos productivos y más saludables de resiliencia. Después de esto, se les pedirá a los participantes que den su opinión sobre qué consecuencias podrían provenir de su grupo de recursos o herramientas de resiliencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo. 3. Crear comprensión sobre la productividad del estilo de resiliencia saludable y positivo y por qué es importante. 6. Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño. 7. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección. 8. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 	<p><i>¿Qué herramientas de resiliencia positiva funcionaron para usted en el pasado? O cuáles son algunos hábitos que ayudan a aliviar el estrés sin afectar nuestro bienestar físico y social.</i></p> <p><i>(Para la lista) ¿Qué otras herramientas o recursos adicionales puede utilizar para mejorar su mecanismo de resiliencia? Haga su propia lista de resiliencia.</i></p>
5	<p>Después de la discusión, la sesión concluye con una sesión informativa para que los participantes compartan sus puntos de vista para asegurarse de que se vayan con un sentido de auto-empoderamiento. Esto puede lograrse revisando brevemente cómo los recursos de autocuidado y de desarrollo de la comunidad pueden ser utilizados para construir resiliencia. Además, como facilitador antes de concluir, es importante vincular cómo el bienestar emocional de un individuo les proporciona la capacidad de vincular su bienestar digital, físico y emocional, ya que los otros dos componentes son elementos igualmente importantes del bienestar holístico</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad. 5. Comprender el vínculo entre la seguridad física y digital para crear resiliencia. 8. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 	<p><i>¿Cómo se siente?</i></p> <p><i>¿Qué le pareció más útil en la sesión y qué ha ganado a través de ella?</i></p> <p><i>¿Qué podemos hacer mejor para mejorar su práctica de cuidado personal?</i></p> <p><i>Sugerencias: puede alentar a los participantes a comenzar un cuidado diario personal.</i></p>



5

Primeros Auxilios Psicosociales

El concepto de primeros auxilios psicosociales en la práctica no es nuevo; sin embargo, puede venir como un nuevo concepto para los participantes y el facilitador de la sesión. Los primeros auxilios psicosociales son el alivio que cualquier persona (sin ningún entrenamiento psicológico o clínico) puede ofrecer a las víctimas de un trauma inmediato. Esta sesión generalmente se programa después de la sesión de primeros auxilios físicos.

Los primeros auxilios psicosociales no solo son un medio de intervención, sino una sesión que desarrolla la comprensión sobre las respuestas humanas en situaciones traumáticas. Teniendo en cuenta estas respuestas, la sesión propone intervenciones deseadas e indeseables para ayudar a calmar y consolar a la víctima después de una experiencia traumática.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes aprenden a confiar en sus colegas en un entorno que fomenta un ambiente de respeto por la privacidad, la confidencialidad y los sentimientos y emociones de los compañeros participantes y los miembros del equipo.
- Los participantes obtienen la capacidad de integrar prácticas entre dominios de seguridad física y dominio psicosocial.
- Los participantes se sienten más empoderados con los recursos de los que se vuelven conscientes después de sus lecciones.
- Los participantes aprenden cómo administrar el autocuidado y ayudar a los compañeros (desarrollo de la comunidad) en el futuro con herramientas aprendidas de manera similar.
- Los participantes obtienen la capacidad de tener precaución con los demás al proporcionar primeros auxilios médicos junto con primeros auxilios psicosociales.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- El facilitador utiliza diferentes enfoques, como discusiones interactivas y una lista simple de actos que se deben hacer y evitar mientras se administran los primeros auxilios psicosociales.
- Crear una comprensión entre los participantes sobre la eficacia y las limitaciones de los primeros auxilios psicosociales. Es importante recordar que los primeros auxilios psicosociales no son iguales al asesoramiento psicosocial.
- Utilizar, cuando sea necesario, una intervención del entrenador físico para ayudar a vincular los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos.

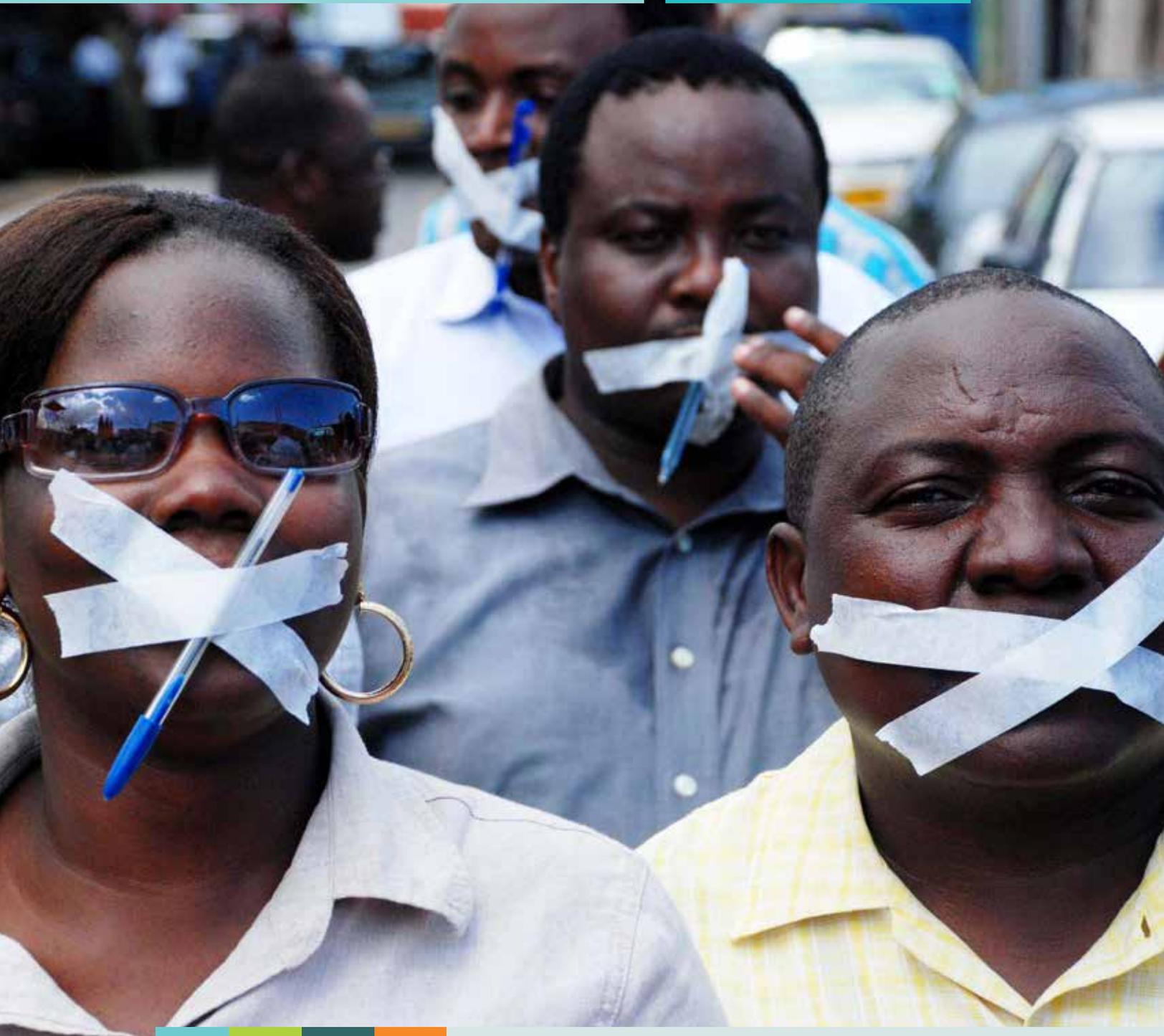
LECCIÓN 5	PRIMEROS AUXILIOS PSICOSOCIALES  40 MINUTOS		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>Para los Participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender el concepto de primeros auxilios psicosociales. 2. Crear una comprensión sobre qué conductas son inútiles al ayudar a otros después de un evento traumático. 3. Comprender las reacciones individuales y grupales al tema de los primeros auxilios psicosociales para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección, particularmente con las lecciones o el contenido de la lección de primeros auxilios médicos. 4. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos. <p>Para Entrenadores</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes sobre el concepto y la práctica de los primeros auxilios psicosociales. 6. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan su experiencia sin temor o presunción de ser juzgados. 7. Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como con las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás. 		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcadores, bolígrafos, papeles y notas adhesivas. 2. Proyecto y Diapositivas de Power Point 3. Arreglo semicircular con los participantes. 4. Representación visual del comportamiento útil neutral (no gráfico) o símbolos de primeros auxilios. 		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los Defensores de los Derechos Humanos o los antecedentes Periodísticos, haciendo los primeros auxilios psicosociales (observando el enfoque “No Hacer Daño”) junto con la práctica de primeros auxilios médicos relevantes para el público. • La lección se llevará a cabo con un enfoque participativo e interactivo, alentando a los participantes a compartir sus ideas relevantes para la lección en discusión, y utilizando esta información para entender las actitudes de los participantes hacia los primeros auxilios psicosociales como un comportamiento altruista. La lección también se basará en las sesiones anteriores de otros entrenadores de dominio y la lección anterior sobre primeros auxilios médicos integrando el tema de los primeros auxilios psicosociales para subrayar el tema holístico de la capacitación general. • Utilizar los puntos de vista respectivos de los participantes sobre los primeros auxilios psicosociales como ideas colectivas para que otros miembros participantes se beneficien, permitiendo así que todos los participantes vean la imagen más grande. • Utilizar las experiencias personales de los participantes de una manera ética con el principio de “No Hacer Daño” para facilitar una idea sobre la práctica de los primeros auxilios psicosociales entre los participantes y cómo los afecta. • Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Usar este conocimiento para construir sobre el contenido de las lecciones futuras. 		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>El entrenador presentará inicialmente la lección y compartirá los objetivos de la lección con los participantes de una manera significativa (es decir, relacionando su importancia con los primeros auxilios médicos), lo que permitirá a los participantes comprender el objetivo de la sesión y su importancia.</p> <p>La discusión avanza a cómo el instinto de supervivencia ha evolucionado con la evolución del cerebro humano a lo largo del tiempo. Específicamente, cómo los humanos han mejorado sus habilidades de supervivencia al adaptarse a casi todos los ambientes y modificar sus comportamientos de supervivencia en consecuencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender el concepto de primeros auxilios psicosociales. 3. Comprender las reacciones individuales y grupales al tema de los primeros auxilios psicosociales para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección, particularmente con las lecciones o el contenido de la lección de primeros auxilios médicos. 4. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos. 6. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 	
2	<p>A continuación, se les enseña a los participantes cómo funcionan sus trayectorias de miedo y la respuesta a la adrenalina, con respecto a cómo esta función y respuesta contribuyen a nuestro comportamiento de supervivencia y qué consecuencias ocurren debido a ello.</p> <p>El facilitador luego avanza la discusión sobre “Respuestas al Peligro”. Las respuestas se discuten y se examina la relevancia de las respuestas a situaciones de emergencia, particularmente relatando ejemplos de primeros auxilios médicos, como ejemplos de la respuesta “cuidar y hacerse amigo”, en la que participan las personas, cuando se preparan para ayudar a los demás.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos. 7. Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás. 	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	El facilitador luego trata de construir la mentalidad en la que uno debe estar antes de ayudar a los demás. Esto se puede hacer haciendo referencias fácilmente al componente “Peligro” de las lecciones (médicas) de primeros auxilios en las que se requiere que una persona se calme primero y evalúe la situación antes de brindar primeros auxilios médicos. Esto se puede hacer reforzándolo con los pasos para calmarse antes de ayudar a alguien después de un evento traumático, es decir, detener, respirar, pensar y actuar.	<ol style="list-style-type: none"> Comprender las reacciones individuales y grupales al tema de los primeros auxilios psicosociales para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección, particularmente con las lecciones o el contenido de la lección de primeros auxilios médicos. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos. 	
4	El facilitador luego avanza la discusión sobre qué conductas pueden ser útiles para marcar la diferencia en la condición de un individuo. Esta discusión vuelve a subrayar la relación directa entre los primeros auxilios emocionales o psicosociales y los primeros auxilios médicos. Los comportamientos de ayuda que caen dentro de la categoría de primeros auxilios psicosociales son casi como los ejercicios mientras se administran los primeros auxilios médicos. Habiendo dicho esto, el facilitador también debe profundizar sobre la relevancia de los primeros auxilios psicosociales en situaciones como la post-fase de un desastre natural o las personas desplazadas en las áreas afectadas por el conflicto.	<ol style="list-style-type: none"> Crear una comprensión sobre qué comportamientos son inútiles al proporcionar ayuda a otros después de un evento traumático. Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados. 	<i>Preguntar a los participantes después de la discusión, por qué no se debe cometer cierto comportamiento dañino al proporcionar primeros auxilios psicológicos.</i>
5	Para el beneficio de los participantes y cualquier otra persona para quien se ejerzan o administren los primeros auxilios psicosociales, es necesario que cualquiera que lo lleve a cabo, comprenda que hay ciertos comportamientos que deben evitarse para mantener el bienestar físico y psicosocial. Después de la discusión, la sesión concluye con una sesión informativa para que los participantes compartan sus puntos de vista. El objetivo es que los participantes se vayan con un sentido de objetivos de autoaprendizaje.	<ol style="list-style-type: none"> Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes sobre el concepto y la práctica de los primeros auxilios psicosociales. Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás. 	<i>¿Cómo se siente y qué le pareció más útil en la sesión y qué ganó a través de ella?</i>

Esta lección se puede facilitar conjuntamente con la lección física sobre primeros auxilios. La clase de primeros auxilios se puede facilitar mientras el capacitador psicosocial incorpora y refuerza los elementos psicosociales de los primeros auxilios.



IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 • WASHINGTON, DC 20005
© 2017 IREX. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

IREX fomenta el uso y la distribución del Programa de Estudio y su contenido por parte de otros con fines educativos, siempre que se proporcione la atribución adecuada a IREX y que sus contenidos no se utilicen para crear trabajos poco originales.



MÁS INFORMACIÓN > IREX.org

1275 K Street NW, Suite 600, Washington, DC 20005
+1 (202) 628 8188 • irex@irex.org • www.irex.org



ANEXO DE INCLUSIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

HACIA ENTRENAMIENTOS DE SEGURIDAD INCLUSIVOS

Tabla de contenido

Nota de revisión | 4

El trabajo de SAFE hacia la Igualdad de Género y la Inclusión Social | 6

Cómo usar el Anexo de Inclusión | 8

Adaptar al contexto | 9

Usar el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE junto con el Anexo de Inclusión | 9

Palabras clave y definiciones | 11

Acción Sin (Más) Daño | 20

Antes del entrenamiento: evaluación y planificación de necesidades | 24

Seleccionar el formato del entrenamiento | 24

El papel del Equipo y la Organización que realizan el entrenamiento | 27

Seleccionar las personas participantes: grupos homogéneos o grupos mixtos | 28

Realizar una evaluación de necesidades | 29

Evaluación de necesidades para entrenamientos a distancia | 30

Satisfacer las necesidades relacionadas con el estrés, el trauma y el agotamiento | 31

Satisfacer las necesidades de personas con alfabetización digital limitada | 32

Elegir un lugar para entrenamientos presenciales | 33

Elegir una plataforma y herramientas de entrenamiento a distancia | 34

Preparar la agenda, los materiales y las herramientas de entrenamiento | 35

Brindar apoyo financiero | 37

Durante el entrenamiento | 38

El entorno de entrenamiento | 38

Crear un espacio valiente | 38

Transformar normas y estereotipos | 40

Después del entrenamiento: monitoreo, evaluación y aprendizaje (MEL) | 44

Objetivos MEL con enfoque GESI | 44

Principios rectores para MEL con enfoque de Acción Sin (Más) Daño | 45

Ejemplos de actividades para romper el hielo e introductorias para preparar el ambiente | 47

Espacio valiente | 47

Árbol de la vida | 50

Soy quien soy | 51

Ejemplos de planes de estudio y complementos de lecciones | 53

Evaluación de riesgos con enfoque GESI: un complemento de la lección de Evaluación y Gestión de Riesgos | 53

GESI e ingeniería social: un complemento de la lección de Ingeniería Social | 58

Consentimiento en casos de emergencia: un complemento de la lección de Primeros Auxilios | 61

Troleo e Intimidación en Línea | 64

Acoso sexual en el entorno de los medios de comunicación: prevención y respuesta | 67

Referencias y lecturas adicionales | 73

Nota de revisión (mayo de 2021)

La primera edición del Anexo de Inclusión de la Iniciativa Asegurar el Acceso a la Libre Expresión (SAFE, por su sigla en inglés) se publicó en marzo de 2020. Poco después, el inicio de la pandemia de la COVID-19 transformó de manera significativa el entorno operativo para proyectos como SAFE, lo que hizo que las cuestiones de accesibilidad (en línea) fueran aún más importantes. La pandemia ha tenido un impacto desproporcionado en las personas marginalizadas por la sociedad, especialmente en aquellas para quienes se cruzan múltiples desventajas basadas en las identidades oprimidas. Las personas periodistas y comunicadoras sociales pertenecientes a poblaciones vulnerables experimentaron de manera más aguda los desafíos asociados con las dificultades económicas y un panorama mediático en rápida transformación.

Aunque un cambio repentino a las interacciones en línea para programas de entrenamiento como SAFE haya sido excluyente para algunas personas (por ejemplo, para comunidades con bajo nivel de alfabetización digital), ha representado también algunas oportunidades. Por ejemplo, el cambio a la esfera virtual podría permitir que algunas personas con discapacidad (PCD) participen más en eventos que en el mundo “analógico” eran inaccesibles para ellas.

Aproximadamente un año después de su primer lanzamiento, SAFE decidió actualizar el presente Anexo de Inclusión. Esta nueva versión incorpora las experiencias y las lecciones aprendidas durante el año anterior. En particular, SAFE ha agregado consideraciones relacionadas con la realización de entrenamientos *a distancia*¹ y con otras actividades sobre la seguridad de periodistas. Además, los cambios en esta versión actualizada del Anexo de Inclusión también reflejan el aprendizaje continuo de SAFE en lo que se refiere a aspectos que no están directamente relacionados con los entrenamientos a distancia; por ejemplo, el equipo de SAFE ha agregado algunos términos al glosario y ha realizado cambios en algunos de los planes de estudio. Por último, y en un esfuerzo por “predicar con el ejemplo”, SAFE ha trabajado con organizaciones y personas expertas externas para adaptar y hacer más accesible también el formato y el diseño del presente Anexo de Inclusión.

El equipo de SAFE también quisiera agradecer sinceramente a más programas de IREX, como CALI (Centro de Aprendizaje Aplicado e Impacto) y otros, cuyo importante trabajo realizado el año pasado

¹ A los efectos de este anexo, las palabras "a distancia", "virtual" y "en línea" se usarán de forma intercambiable, con el significado de "no presencial". "A distancia", "virtual" o "en línea" significa que la actividad se realiza a través de una plataforma digital.

sobre aspectos de inclusión y accesibilidad ha nutrido sustancialmente las actualizaciones de este anexo.

En febrero 2022, nos complace presentar la traducción en español del Anexo de Inclusión, habiendo adaptado levemente parte del contenido y ampliado la bibliografía de referencia a fuentes y textos en español, cuando posible.

El trabajo de SAFE hacia la Igualdad de Género y la Inclusión Social

La Iniciativa Asegurar el Acceso a la Libre Expresión (SAFE, por su sigla en inglés) es el esfuerzo principal de IREX para permitir que personas profesionales de los medios y de la comunicación social trabajen de la manera más segura posible en espacios cerrados y que se están cerrando. SAFE equipa a profesionales de los medios y de la comunicación social con los mecanismos para continuar de forma resiliente su importante trabajo y gestionar, así como mitigar, los riesgos y amenazas que enfrentan en su trabajo cotidiano descubriendo injusticias, denunciando corrupción y pidiendo responsabilidad a las autoridades.

Los grupos marginados existen casi en todas partes. Son personas a las que, por cualquier motivo, se les niega la participación en las principales actividades económicas, políticas, culturales y sociales (consulte <https://ylai.state.gov/cinco-formas-de-ser-un-aliado-de-los-grupos-marginados/>). En muchos contextos donde trabaja SAFE, estos incluyen mujeres, personas LGBTQI+, personas con discapacidades, grupos étnicos y religiosos subrepresentados y juventudes.

SAFE trabaja en desarrollo con un enfoque basado en los derechos humanos: el objetivo del programa es contribuir a la realización de los derechos humanos para todas las personas. De manera coherente, nuestro enfoque de Igualdad de Género e Inclusión Social (GESI, por su sigla en inglés) aborda las relaciones desiguales de poder entre diferentes grupos sociales y se centra en la necesidad de actuar para garantizar la igualdad de derechos, oportunidades y respeto para todas las personas independientemente de su identidad. Los entrenamientos de SAFE evalúan y abordan los riesgos basados en la identidad y se adopta un enfoque integral para garantizar que los entrenamientos sean accesibles y significativos para todo en el mundo, en especial para los grupos que tradicionalmente no han tenido acceso al poder y a los recursos. Además, los entrenamientos de SAFE no solo brindan a las personas participantes conocimientos y habilidades para gestionar y mitigar los riesgos y amenazas basados en la identidad, sino que también tienen como objetivo desafiar las normas y estereotipos que provocan daños.

Para compilar este anexo, SAFE ha aprendido de la experiencia y el conocimiento de los grupos objetivo del proyecto, de sus equipos regionales de entrenamiento y del conocimiento institucional de IREX sobre las mejores prácticas de inclusión.

Cómo usar el Anexo de Inclusión

El propósito de este anexo del Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE² es compartir el enfoque y la metodología de SAFE para garantizar el acceso equitativo a sus entrenamientos, abordar los riesgos basados en la identidad y desafiar las normas y estereotipos dañinos. Proporciona orientación en todas las etapas del proceso de entrenamiento: 1) diseño y divulgación; 2) realización; y 3) monitoreo, evaluación y aprendizaje. El anexo se puede usar junto con el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE,³ pero también puede ser un recurso e inspiración para profesionales de los medios y de la comunicación social, para las organizaciones de la sociedad civil y las organizaciones no gubernamentales, así como para personas que, en todo el mundo, trabajan en cuestiones relativas a la seguridad de periodistas. Su objetivo es promover programas de seguridad para periodistas, cuyo diseño se base en el conocimiento y el análisis de los roles, las responsabilidades, los derechos, las prerrogativas, las obligaciones y las relaciones de poder, según sean definidas económica, social, política y culturalmente, y que son asociadas con la identidad de una persona, por ejemplo, género, edad o etnia.

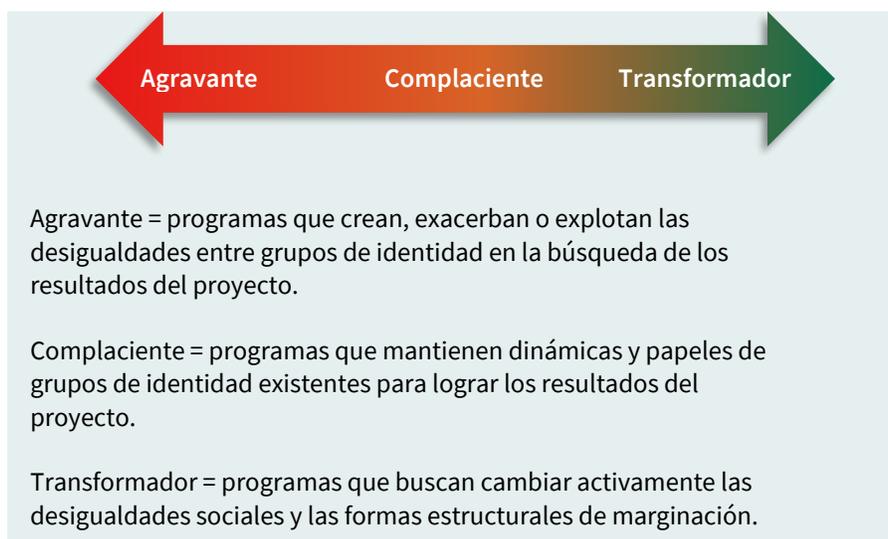


Figura 1: el Continuo de la Inclusión

² <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/safe-curriculum-spanish.pdf> (en español)

³ Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE de IREX, pág. 6; consulte también págs. 10-13 y 56-59; 26-31 y 71-75 (en español)

Con base en este análisis, el anexo está diseñado para aumentar la inclusión en cualquier programa de entrenamiento, en seguridad para periodista, presencial o virtual. Para que se avance a lo largo del continuo de la inclusión hacia un enfoque transformador, como ilustrado a continuación (Fig. 1).⁴

Adaptar al contexto

Las normas cambian según el lugar, los grupos y, a menudo, con el tiempo. Por lo tanto, cualquier entrenamiento que tenga como objetivo considerar cómo las normas e identidades afectan la seguridad debe ser sensible al contexto específico del que provienen y en el que trabajan las personas participantes. Por ejemplo, las percepciones generales de lo que se considera acoso y atención no deseada pueden diferir entre diferentes grupos, lugares, generaciones y épocas.

“El enfoque de género es fundamental. Es la primera vez que veo una evaluación de riesgos de seguridad con [un] enfoque de género e inclusión social. Destaca que carecemos de políticas de género en los medios de comunicación”. **Participante de entrenamiento SAFE**

Este anexo ayudará a que seamos más conscientes de las normas que podría tener un grupo participante y/o que sean generalizadas en el contexto en el que trabaja, lo que permitirá adaptar el entrenamiento a sus necesidades específicas. Tenga en cuenta que es posible que deba ajustar el formato de su actividad (por ejemplo, presencial o a distancia), los ejercicios y enfoques basándose en el contexto local, quizás agregando más tiempo para la discusión si un concepto es nuevo para el grupo. Además, las normas legales se ven diferentes en diversos contextos y pueden desempeñar un papel importante en la seguridad del grupo. Por ejemplo, el acoso homofóbico puede no ser ilegal en todos los contextos y quienes participan pueden tener opciones limitadas para los recursos legales. Asegúrese de conocer la legislación pertinente en cada contexto.

Usar el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE junto con el Anexo de Inclusión

Este Anexo de Inclusión quisiera guiar a una Organización capacitadora (de ahora en adelante solo la Organización) en seguridad para periodistas y a su Equipo entrenador (de ahora en adelante solo el Equipo) en los esfuerzos para a) lograr que los entrenamientos, presenciales y a distancia, cuenten con acceso equitativo, b) abordar los riesgos basados en la identidad y c) desafiar las normas y estereotipos. Todo lo anterior gracias a los conocimientos y la experiencia de SAFE y las políticas y prácticas relevantes de IREX. El anexo no es un documento independiente, sino que proporciona las herramientas clave para que el Equipo integre mejor las consideraciones de inclusión en el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE. Específicamente, el Anexo de Inclusión define la terminología, hace recomendaciones para contextualizar un entorno de entrenamiento inclusivo y fortalece la capacidad del Equipo con ejemplos prácticos de los planes de estudio que pueden

⁴ El continuo de la inclusión se adapta de la Herramienta del Continuo de Igualdad de Género desarrollada por el Grupo de Trabajo Interinstitucional sobre Género (Interagency Gender Working Group, por su nombre original)

modificarse fácilmente según los contextos específicos de cada entrenamiento. Este anexo también incluye una orientación sobre cómo las lecciones del Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE se pueden "traducir" para un entrenamiento a distancia o virtual, sin dejar de garantizar el mejor nivel posible de accesibilidad e inclusión para todas las personas participantes. El anexo contiene referencias a las páginas correspondientes del Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE para guiar el uso conjunto de los dos documentos.



Palabras clave y definiciones⁵

El lenguaje usado en un entrenamiento es esencial para crear un espacio acogedor y valiente para participantes y Equipo. Sin embargo, el uso de diferentes palabras y descripciones varía entre las culturas y los grupos sociales. La siguiente lista incluye términos y definiciones de su uso, provenientes de una variedad de fuentes. Tenga en cuenta que algunas palabras se consideran neutrales o pueden empoderar en algunas circunstancias o contextos, mientras que son hirientes y discriminatorias en otras (consulte “[Reclamar términos despectivos y etiquetas estigmatizantes](#)”, pág. 19). Cuando se dirija o describa a una persona, use siempre las palabras o etiquetas que le pidan que use. Cuando se dirija a un grupo, use un lenguaje neutro en cuanto al género y anime a las personas participantes a hacer lo mismo (por ejemplo, en lugar de "Damas y caballeros ...", diga "Estimado grupo invitado..."). Durante el entrenamiento, el Equipo capacitador deberá siempre prestar atención al lenguaje que puede resultar insultante o abusivo.

Accesibilidad: el objetivo de diseñar y desarrollar actividades o materiales de una manera que todas las personas, independientemente de sus capacidades auditivas, cognitivas, neurológicas, físicas, del habla o visuales, puedan adquirir la misma información y participar en las mismas interacciones de una manera igualmente integrada e igualmente eficaz, garantizando al mismo tiempo la facilidad de uso sustancialmente equivalente.

Acoso sexual: cualquier forma de conducta verbal, no verbal o física no deseada de naturaleza sexual con el propósito o efecto de violar la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un ambiente intimidante, hostil, degradante, humillante u ofensivo.⁶ Es la persona que recibe el

⁵ A menos que se especifique lo contrario, las definiciones de este anexo se basan en el documento llamado *TAAP Toolkit* de la Agencia, Acceso y Poder Transformador (TAAP, por su sigla en inglés) desarrollado por un grupo de organizaciones, incluidas IREX y World Learning como cofundadoras. El glosario se basa en el principio de autoidentificación señalado en las normas internacionales, incluido el Comité para la Eliminación de la Discriminación Racial de la ONU (CERD, por su sigla en inglés). Esas normas afirman que, a menos que se justifique lo contrario, la identificación de las personas como miembros de un grupo racial o étnico se basará en la "autoidentificación de la persona en cuestión". Más información en taapinclusion.org/toolkit (documento solo en inglés). Cuando SAFE haya modificado la definición de esta lista, la fuente o explicación se puede encontrar en las notas a pie de página, se especificará su idioma.

⁶ Glosario de las Naciones Unidas sobre explotación y abuso sexual, <https://hr.un.org/sites/hr.un.org/...>

comportamiento quien decide si es no deseado y ofensivo, independientemente de cuál sea la intención de la otra persona. El acoso sexual no se trata de sexo, se trata de poder.⁷

Adultocentrismo: comportamientos y actitudes basados en la suposición de que las personas adultas son mejores que las jóvenes y tienen derecho a actuar sobre las jóvenes sin su consentimiento.⁸

Bisexual: orientación sexual que describe a una persona que se siente atraída emocional y sexualmente por personas de su propio género y personas de otros géneros, aunque no necesariamente de forma simultánea, de la misma manera o en el mismo grado.

Brecha digital: la brecha entre las personas, los hogares, las empresas y las áreas geográficas en cuanto a sus oportunidades de acceder a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y su uso de Internet para una amplia variedad de actividades. La brecha puede existir por varios motivos, incluidas las características demográficas y socioeconómicas, como los ingresos, la educación, la identidad racial, la ubicación geográfica (urbano-rural), la edad, las habilidades, la conciencia, las actitudes políticas, culturales y psicológicas, y principalmente la identidad de género. Específicamente, la "brecha digital de género" describe la "brecha" en la que las niñas y las mujeres tienen menos acceso a la tecnología e Internet en comparación con los niños y los hombres, porque, por ejemplo, tienen menos recursos disponibles para permitirse la tecnología y el acceso a Internet. Además, los estereotipos de que la tecnología es "para niños" y el miedo a ser discriminadas a menudo impiden que las niñas y mujeres usen las herramientas digitales.⁹

Capacitismo: las prácticas y actitudes dominantes en la sociedad que devalúan y limitan el potencial de las personas con discapacidad. Un conjunto de prácticas y creencias que asignan un valor (dignidad) inferior a las personas que tienen discapacidades del desarrollo, emocionales, físicas o intelectuales.¹⁰

Comunidades marginalizadas: aquellas que tradicionalmente han sido excluidas del poder y acceso a los recursos. Pueden incluir pueblos indígenas, pueblos tribales, otras minorías, poblaciones LGBTQI+, mujeres y niñas, juventudes, personas con discapacidades u otros grupos.¹¹

Culpabilización de la víctima: acto de menosprecio que se produce cuando se cree – o se quiere hacer creer – que la víctima de un delito o accidente ha sido responsable, total o parcialmente, de los delitos que se han cometido en su contra. Esta culpa puede aparecer en forma de respuestas sociales negativas por parte de profesionales legales, de la medicina y de la salud mental, así como por parte

⁷ https://womeninnews.org/wp-content/uploads/2018/05/Sexual-Harassment-Handbook_SPA_V3_BD.pdf pág. 11 (en español)

⁸ <https://www.harta.uy/adultocentrismo-y-adultismo-2/> (en español)

⁹ <https://plan-internacional.es/nuestro-trabajo/educacion/brecha-digital> (en español)

¹⁰ stopableism.org/p/what-is-ableism.html (en inglés) y <https://www.capacitismo.org/capacitismo> (en español)

¹¹ <https://www.state.gov/wp-content/uploads/2020/01/DRL-Indicator-Reference-Sheets.pdf> (en inglés) y (en inglés) y <https://ylai.state.gov/cinco-formas-de-ser-un-aliado-de-los-grupos-marginados/> (en español)

de los medios de comunicación, familiares directos y otras personas conocidas.¹² Culpar a la víctima ocurre cuando se asume que una persona hizo algo, con acciones, palabras o vestimenta, para provocar la violencia en su contra. Muchas personas prefieren creer que alguien causó su propia desgracia porque hace que el mundo parezca un lugar más seguro, pero culpar a la víctima es uno de los principales motivos por los que quienes sobreviven violencia sexual y doméstica no denuncian sus agresiones.

Diversidad sexual: este término se refiere al espectro completo de la sexualidad, que incluye todos los aspectos de atracción, comportamiento, identidad, expresión, orientación, relaciones y reacciones sexuales. Se refiere a todos los aspectos de los seres humanos como seres sexuales.

Edadismo: pensamientos prejuiciosos, estereotipos y acciones discriminatorias basadas en las diferencias de edad; generalmente afecta más a las personas mayores.¹³

Gay: orientación sexual que describe a una persona que se siente atraída emocional y sexualmente por personas de su propio género. Puede usarse independientemente de la identidad de género, pero se usa con más frecuencia para describir a los hombres.

Género: diferencias socialmente definidas entre mujeres y hombres, niñas y niños, incluidos los roles económicos, sociales y políticos, responsabilidades, derechos, prerrogativas, características, obligaciones y dinámicas de poder asociadas con el sexo y la sexualidad. Las definiciones sociales de lo que significa ser mujer o hombre varían entre culturas y cambian con el tiempo.

Género fluido: persona que no se identifica con un solo género fijo y considera su identidad de género como fluida, que se mueve entre diferentes géneros en distintos momentos de su vida.¹⁴

Género no binario: describe a una persona cuya identidad de género está fuera del binarismo tradicional de hombre/mujer. Algunas personas no binarias se expresan usando el género gramatical femenino, algunas el masculino y otras utilizan, entre varios recursos, un género neutro con terminación en “e” (singular) “es” (plural), por ejemplo: “elles” “elles” “todes”¹⁵

Identidad de Género: el sentido interno y profundamente arraigado de una persona sobre su género. Para las personas transgénero, su propia identidad de género interna no coincide con el sexo que se les asignó al nacer. La mayoría de las personas tienen una identidad de género de hombre o mujer (o

¹² https://crcvc.ca/docs/victim_blaming.pdf (en inglés) y <https://codigopublico.com/rompiendo-codigos/culpabilizacion-de-la-victima/> (en español) y <https://modii.org/culpabilizacion-de-la-victima/> (en español)

¹³ <https://aiudo.es/que-es-el-edadismo-definicion-y-casos-de-discriminacion/> (en español)

¹⁴ <http://www.ohrc.on.ca/.../appendix-b-glossary-understanding-gender-identity-and-expression> (en inglés)

¹⁵ Para mayor información: <https://modii.org/lenguaje-no-sexista-la-letra-e/> (en español)

niño o niña). Para algunas personas, su identidad de género no encaja perfectamente en una de esas dos opciones. A diferencia de la expresión de género, la identidad de género no es visible.¹⁶

Identidades raciales, étnicas e indígenas: personas que se identifican como integrante de un grupo que puede compartir algunos de los siguientes elementos: cultura, raza, idioma o lugar de origen. Aunque creemos que las identidades culturales deben definirse como etnias o grupos étnicos, hemos optado por mantener el término racial junto con las identidades étnicas e indígenas porque en algunos países el término raza todavía se usa para referirse a la diversidad cultural. No hay pruebas biológicas que apoyen la existencia de razas distintas, pero el uso del término raza reconoce que, no obstante, las prácticas de racismo y discriminación racial persisten y deben combatirse.

Identidades religiosas: quienes se identifican con un conjunto de creencias que relacionan a la humanidad con el mundo espiritual. Las personas religiosas pueden o no ser parte de un sistema organizado y participar en actividades religiosas o no. A menudo, estas identidades se entrecruzan con las identidades políticas y étnicas y pueden ser difíciles de distinguirlas. Es importante crear un espacio para la diversidad dentro de las identidades religiosas. Algunas personas pueden ser adherentes estrictas a los principios básicos de una religión, otras pueden ser menos estrictas y se identifican libremente. En algunos contextos, particularmente aquellos con una religión dominante, una persona que no se identifica con ninguna religión debe ser considerada una minoría con necesidades de inclusión.

Inclusión/Inclusión social: el proceso de mejorar la capacidad, el acceso, la dignidad y la oportunidad de las personas, desfavorecidas por su identidad social, para participar en la sociedad. Este proceso requiere cambiar los sistemas y desafiar las normas.

Inclusión, sensibilidad: la conciencia de una persona u organización sobre las disparidades en la representación, el acceso y el poder de los grupos marginalizados y excluidos para contribuir con sus voces y experiencias.

Inclusión, capacidad de respuesta: un paso más allá de la sensibilidad a la inclusión, la capacidad de respuesta a la inclusión describe el paso por el cual la conciencia de una persona o equipo sobre la marginación estimula el diseño de un programa proactivo para abordar la marginación y para involucrar a las identidades marginalizadas como agentes de cambio.

Interseccionalidad: interacción de las identidades de una persona (identidad étnica/racial, género, estado de discapacidad, edad, estatus socioeconómico, etc.) de maneras que puedan intensificar la inclusión o exclusión que experimentan. La interseccionalidad es el entendimiento de que una persona puede disfrutar las ventajas, o sufrir las desventajas, sobre la base de múltiples identidades en lugar de una sola.¹⁷

¹⁶ <https://www.glaad.org/reference/transgender> (en inglés) y https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf (en español)

¹⁷ <http://www.taapinclusion.org/toolkit>, pág. 36 (en inglés)

Intersexualidad: término general que se usa para indicar una variedad de condiciones en las que una persona nace con una anatomía reproductiva o sexual que es diferente de las definiciones estándar de mujer u hombre en términos de las características externas de su cuerpo. Por ejemplo, es posible que una persona al nacer parezca una mujer por sus características externas, pero que internamente tenga una anatomía masculina típica; o una persona podría nacer con genitales que parecen ser una combinación de tipos, habitualmente masculinos y femeninos.

Juventudes: jóvenes de entre 15 y 29 años. Se habla de juventudes en plural porque no es un grupo homogéneo y estático, sino que el ser joven se transversaliza con otras identidades¹⁸

Lenguaje inclusivo: la manera de expresarse que NO refuerce estereotipos y prejuicios androcéntricos y sexistas, u homofóbicos, transfóbicos, racistas, etnocéntricos, xenofóbicos, clasistas y de cualquier otra naturaleza, que promuevan discriminación, desigualdad o exclusión de personas, poblaciones o grupos.¹⁹

Lenguaje no sexista: Dado que el lenguaje es uno de los factores clave que determinan las actitudes culturales y sociales, emplear un lenguaje no sexista es una forma sumamente importante de promover la igualdad de género, combatir los prejuicios de género, no reforzar estereotipos y prejuicios androcéntricos y sexista. El sistema lingüístico del español ofrece posibilidades para que no haya discriminación sexual en su uso. Existen múltiples recursos lingüísticos que se pueden variar según la necesidad, a continuación algunos de los recursos más comunes: multiplicación de las palabras “todos, todas y todes”; agregar “os/as/es” en las palabras; usar términos colectivos y conceptos neutros que no diferencien según el género: “profesorado”, “grupo”. El objetivo es evitar cualquier situación que reproduzca la idea de que hay comportamientos, valores, trabajos, actitudes, espacios u otros, propios de mujeres o de hombres, ya sea por su “naturaleza”, o bien porque la “costumbre social” así lo tiene establecido.²⁰

Lesbiana: orientación sexual que describe a una persona que se identifica como mujer y se siente atraída emocional y sexualmente por otras mujeres.

Marginalización: procesos dinámicos que hacen que un grupo o clase de personas pierdan importancia o sean relegados a un segundo plano debido a: a) desarrollo, falta de recursos, distancia; b) opresión; c) falta de integración cultural, falta de adaptación a las normas; o una combinación de todo lo anterior.

Microagresiones: las microagresiones son desprecios, desaires o insultos verbales, no verbales y ambientales cotidianos, ya sean intencionales o no, que comunican mensajes hostiles, despectivos o

¹⁸ <http://www.eligered.org/que-es-el-enfoque-de-juventudes/> (en español)

¹⁹ Entrada basada en <https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2017/01/guia-lenguaje-inclusivo-genero.pdf> (en español)

²⁰ Entrada basada en <https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/> (en español) y <https://modii.org/lenguaje-no-sexista/> (en español)

negativos a la persona objetivo en función de su pertenencia a un grupo marginalizado.²¹ Representan una expresión de poder, a menudo basada en suposiciones internalizadas sobre las jerarquías sociales.²²

Orientación sexual: la forma en que una persona caracteriza su atracción emocional y sexual hacia los demás.

Personas desplazadas: personas obligadas a huir de sus hogares debido a persecuciones, desastres naturales, conflictos, violencia o violaciones de derechos humanos. Esta categoría incluye a las personas desplazadas internamente (que buscan seguridad en otras partes de su propio país), así como a las personas solicitantes de asilo y refugiadas (que buscan seguridad y protección internacional en otros países).

Personas LGBTQI+: personas que se identifican como lesbianas, gais, bisexuales, trans²³, queer, intersexuales y otras identidades sexuales o de género. Este es un término amplio e inclusivo para poblaciones cuya orientación sexual real o percibida, identidad y expresión de género o características sexuales no se conforman a las normas comúnmente aceptadas.

Personas con discapacidad (PCD): personas que tienen discapacidades físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo y pueden estar enfrentando ciertas barreras externas que podrían obstaculizar su participación plena, igualitaria y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con las personas que no tienen ninguna discapacidad.²⁴ Estas discapacidades pueden ser visibles o invisibles.

Pronombres personales: en español, los pronombres son palabras cortas que se usan para sustituir el nombre propio de una persona en una oración. Cuando se habla de una persona o un grupo en tercera persona singular y plural, estos pronombres suelen tener implícito un género, como “él/aquel/” para referirse a un hombre/niño o “ella/aquella” para referirse a una mujer/niña o “ellos/aquellos” masculino generalizado. Comúnmente, se suele hacer suposiciones sobre el género de otra persona en función de su apariencia o nombre y, en función de estos, se elige un pronombre para dirigirse o referirse a esa persona. Sin embargo, todas estas suposiciones no siempre son correctas y el acto de asumir (incluso si fuera correcto) y así elegir un determinado pronombre puede enviar un mensaje potencialmente dañino. Para reconocer la diversidad, crear un entorno inclusivo y

²¹ Diversidad en el aula, USC Diversity & Faculty Development, 2014. Disponible en https://academicaffairs.ucsc.edu/.../Microaggressions_Examples_Arial_2014_11_12.pdf (en inglés)

²² Puede encontrar más información sobre microagresiones en la orientación desarrollada por la Universidad de California, Santa Cruz, en su recurso "[Reconocer las microagresiones y los mensajes que envían](#)". (en inglés)

²³ En algunos contextos, la "T" en LGBTQI+ significa transgénero, transexual y travesti. Por ejemplo, en México, el acrónimo de uso común LGBTTTIQ incluye tres "T" diferentes (para obtener mayor referencia, consulte http://cedhj.org.mx/poblacion_LGBTTTIQ.asp, en español). En otros contextos, los términos transexual y travesti están desactualizados o son ofensivos.

²⁴ Esta explicación se basa en la definición de trabajo de PCD de las Naciones Unidas, que se puede encontrar aquí: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf> (en español)

respetar la identidad una persona podemos: a) preguntar a la persona y usar los pronombres personales elegidos con los cuales se identifica en lugar de asumirlos (cuidando que no siempre es obligatorio responder); b) usar un pronombre de género neutro o inclusivo (“elle/elles”)²⁵ y c) usar directamente el nombre de la persona en lugar del pronombre.²⁶

Queer: término amplio usado por algunos para describir a las personas que piensan que su orientación sexual o identidad de género están fuera de las normas sociales. Algunas personas ven el término queer como más fluido e inclusivo respecto a las categorías tradicionales de orientación sexual e identidad de género. Debido a su historia como término despectivo, el término queer *no* es aceptado o usado por todos los miembros de la comunidad LGBTQI+.

Racismo: sistema de ventajas y desventajas basado en la raza, y apoyado y perpetuado por las acciones de las personas, estructuras institucionales, políticas, normas culturales y prácticas que crean y mantienen ventajas para uno o varios grupos raciales dominantes mientras subordinan sistemáticamente a miembros de otros grupos raciales objetivo (a menudo comunidades de color).²⁷

Sexo: la distinción legal, anatómica o biológica, típicamente de hombre o mujer.²⁸

Sexo asignado al nacer: sexo (masculino o femenino) asignado a un bebé al nacer, generalmente basado en la anatomía externa del bebé. También denominado sexo de nacimiento, sexo biológico o sexo.

Sexismo: sistema de ventajas que sirve para privilegiar a los hombres, subordinar a las mujeres, denigrar los valores y prácticas identificados por las mujeres, reforzar el dominio y control de los hombres y reforzar formas de masculinidad que deshumanizan y dañan a los hombres.

Tokenismo: política o práctica que es principalmente simbólica e implica intentar cumplir con las obligaciones propias con respecto a los objetivos establecidos, como cuotas de género voluntarias u obligatorias, con esfuerzos o gestos limitados, especialmente hacia los grupos minoritarios y las mujeres, de manera que no cambie las relaciones de poder o arreglos organizativos existentes que benefician de manera desproporcionada a los grupos dominantes.²⁹

²⁵ Para obtener más información sobre los pronombres de género neutro/inclusivo de género consulte: <https://lenguajeinclusivo.es.blogspot.com/2016/12/tabla-de-pronombres.html> (en español); <https://uwm.edu/lgbtrc/support/gender-pronouns/#:~:text=What%20is%20a%20pronoun%3F,that%20you%20are%20talking%20about.> (en inglés)

²⁶ <https://www.myprimonys.org/what-and-why> (en inglés)

²⁷ <https://www.pcc.edu/about/equity-inclusion/documents/diversity-definitions.pdf> (en inglés con traducciones internas en español)

²⁸ https://eca.state.gov/files/bureau/sogi_terminology.pdf (en inglés)

²⁹ Consulte aquí la definición original del Instituto Europeo para la Igualdad de Género, <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1408?lang=es> (en español)

Transgénero: término general para describir a una persona que tiene una identidad o expresión de género distinta del género que se le asignó al nacer. Los hombres transgéneros fueron asignados como mujeres al nacer, pero se identifican y viven como hombres; las mujeres transgénero fueron asignadas como hombres al nacer, pero se identifican y viven como mujeres.

Transfobia: la discriminación, la aversión, el odio o la intolerancia contra las personas y comunidades trans. Como otros prejuicios, se basa en estereotipos y conceptos erróneos que se usan para justificar la discriminación, el acoso y la violencia hacia las personas trans.³⁰

Violencia basada en la identidad: no reconocer los derechos humanos o violaciones reales de los derechos humanos perpetrados contra personas o grupos por motivos de identidad. Dicha violación socava la salud física y mental, el bienestar, la dignidad, la seguridad y la autonomía; puede incluir amenazas explícitas de tales consecuencias. La violencia basada en la identidad evita que las personas y grupos afectados participen plenamente y contribuyan a la sociedad.

Violencia de género (VG): fenómeno profundamente arraigado en la desigualdad de género que sigue siendo una de las violaciones de derechos humanos más notables en todas las sociedades. La violencia de género es la violencia dirigida contra una persona por su género. Tanto mujeres como hombres sufren violencia de género, pero la mayoría de los supervivientes son mujeres y niñas. “Violencia de género” y “violencia contra la mujer” son términos que a menudo se usan indistintamente, ya que se ha reconocido ampliamente que los hombres infligen la mayor parte de la violencia de género a mujeres y niñas. Sin embargo, usar el aspecto “de género” es importante, ya que destaca el hecho de que muchas formas de violencia contra la mujer tienen sus raíces en las desigualdades de poder entre mujeres y hombres.³¹

Reclamar términos despectivos y etiquetas estigmatizantes³²

El programa SAFE reconoce que existe un debate en curso sobre si reclamar términos despectivos y etiquetas estigmatizantes por parte de poblaciones oprimidas/discriminadas/marginalizadas es un acto que empodera y motiva o, si al revés, produce más daño. Entendemos y respetamos a las personas, colectivos y comunidades que reclaman dichos términos para autodenominarse como una estrategia de resistencia, ya que esta acción puede disminuir el poder históricamente negativo y estigmatizador de los términos despectivos. Sin embargo, el Equipo capacitador nunca deberá usar ni promover el uso de etiquetas estigmatizantes en los entrenamientos o en las conversaciones entre participantes, incluso si son parte del grupo marginalizado, porque nuestro objetivo es mantener un ambiente basado en el respeto.

³⁰ <http://www.ohrc.on.ca/.../appendix-b-glossary-understanding-gender-identity-and-expression> (en inglés)

³¹ Basado en <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence> (en inglés)

³² Para obtener más información e investigación: Galinsky, Adam y Wang, Cynthia y Whitson, Jennifer y Anicich, Eric y Hugenberg, Kurt y Bodenhausen, Galen. (2013). The Reappropriation of Stigmatizing Labels: The Reciprocal Relationship Between Power and Self-Labeling (“La reapropiación de etiquetas estigmatizantes: la relación recíproca entre poder y autonombrarse”, traducción propia). <https://tinyurl.com/rd3f32f> (en inglés)

Si una persona usa un término o etiqueta despectiva durante el entrenamiento, el Equipo deberá aclarar si fue para ofender a alguien o si fue usado por una persona marginalizada como medio de empoderamiento. En el primer caso, el Equipo deberá indicar claramente que no se tolera en el entrenamiento ningún término despectivo con el propósito de ofender. En el segundo caso, debe aclarar que otras personas, especialmente aquellas que pertenecen a ese grupo marginalizado, podrían tener una opinión diferente sobre ese término.

El Equipo puede establecer una lista de términos despectivos y otras palabras sensibles en los idiomas usados en el entrenamiento y relevantes en su contexto, incluyendo cómo y por quién se usan dichos términos, para estar preparado en caso de que estén normalizados en estos idiomas o si algunas personas participantes los usan durante el entrenamiento. La lista debe ser un documento vivo y actualizarse periódicamente. En el apartado Entorno de entrenamiento (pág. 38) encontrará una orientación sobre lo que el Equipo debe hacer en situaciones de lenguaje despectivo u ofensivo. Así mismo, las personas interpretes que se contratan deberán estar familiarizadas con las expectativas y la terminología del lenguaje inclusivo.



Acción sin (más) daño

SAFE es consciente de que las personas participantes pertenecientes a grupos marginalizados ya han estado expuestas o están sistemáticamente expuestas a contextos y situaciones dañinas, dadas por procesos estructurales de exclusión y discriminación basadas en su identidad de género, orientación sexual, capacidades físicas o mentales, edad, identidad étnica o religiosa, ingresos económicos, origen, situación migratoria, etc. SAFE también reconoce y respeta sus estrategias de respuesta individuales y colectivas. En este contexto, el programa se esfuerza por implementar el enfoque de acción sin más daño.

“Recuerde que “no hacer daño” no es lo mismo que “no hacer nada”. Incluso en los contextos más desafiantes, puede haber pasos pequeños y discretos que puede tomar. De hecho, no hacer nada para apoyar a las comunidades LGBT+ puede reforzar su discriminación”.

Fuente: Inclusión de personas LGBT+ en la Programación de Desarrollo Internacional: una lista de verificación para las propuestas de UK Aid Connect.

A continuación, se presentan algunas estrategias a considerar para una acción sin más daño:

- Reconocer las experiencias preexistentes vividas por grupos marginalizados y su impacto.
- Ser consciente de los riesgos únicos (antes, durante y después de cualquier actividad) relacionados con los contextos marginalizados y aplicar estrategias de mitigación para no hacer más daño.
- Respetar las estrategias de respuesta que los grupos marginalizados han estado aplicando para reducir el daño en un contexto de opresión.
- Hacer visibles las situaciones de daño preexistentes y revisar las estrategias de respuesta existentes de manera positiva con el objetivo de aumentar la concientización de todas las personas participantes y así mejorar su experiencia de aprendizaje.

El enfoque de Acción Sin (Más) Daño también se aplica al entrenamiento de participantes que no pertenecen a grupos marginalizados pero que han estado expuestos a experiencias traumáticas que podrían haberles causado daño. Puede encontrar más información y orientación sobre cómo realizar

un entrenamiento de Acción Sin (Más) Daño³³ en una guía de IREX sobre este tema, así como en la Matriz de riesgos de Acción Sin (Más) Daño³⁴, siempre de IREX, que incluye algunos de los riesgos basados en la identidad que los grupos participantes pueden enfrentar al participar en un entrenamiento. Para solicitar copias de estos recursos, comuníquese con gender-inquiries@irex.org.

Ejemplo aplicado de Acción sin (más) daño: trabajar con personas con discapacidades (PCD)

En diferentes grados, vivimos en sociedades capacitistas que tratan a las personas "no discapacitadas" como el estándar de "vida normal", lo que se traduce en lugares, servicios, educación y trabajo social, tanto en el sector público como privado, que se construyen para servir a las personas consideradas "estándar", excluyendo inherentemente a las personas con diversas discapacidades. Las personas con discapacidad (PCD) enfrentan muchos tipos de barreras a diario. Estas pueden ser "físicas, actitudinales o sistémicas".³⁵ Las discapacidades pueden ser visibles o invisibles, cada PCD tiene el derecho de decidir si divulgar su situación o no. A nivel mundial, se estima que el 15% de la población vive con una discapacidad.³⁶

Esta realidad refleja un contexto de daño ya existente contra potenciales participantes.

Las PCD han tenido que aprender estrategias físicas y psicosociales para hacer frente a estas barreras, que pueden combinarse con estrategias para superar las barreras impuestas a otras identidades (género, orientación sexual, edad, grupos étnico-religiosos, ambiente rural o urbano, etc.). Sin embargo, las estrategias de respuesta individuales y colectivas no deben tomarse como excusa para legitimar la existencia de cualquier tipo de barreras.

El Equipo del entrenamiento debe reconocer lo anterior cuando una persona con una discapacidad, visible o no visible, participa en un entrenamiento y debe ser consciente de los riesgos relacionados.

Entonces, para no hacer **más** daño, considere los siguientes pasos:

- Asíciense con organizaciones locales dirigidas por PCD para ampliar el alcance a posibles participantes con discapacidades, co-crear o revisar la accesibilidad de los materiales de entrenamiento y compartir recomendaciones para lugares accesibles o plataformas de entrenamiento a distancia, servicios calificados de interpretación de lengua de señas y otras adaptaciones razonables.
- Asegúrese de que las acciones tomadas enfatizan un enfoque basado en derechos en lugar de emplear un modelo de caridad que infantiliza o deshumaniza a las PCD a nivel individual y

³³ En inglés: Do No (More) Harm training

³⁴ En inglés: IREX Do No (More) Harm Risk Matrix

³⁵ <http://www.stopableism.org/p/what-is-ableism.html> (en inglés)

³⁶ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health> (en español)

colectivo. Tampoco asuma que la PCD solicitará asistencia en todas las áreas, a menudo las PCD solo requieren asistencia muy específica. Generalmente, base sus actividades pensando en las *capacidades* de las PCD en lugar de centrarse en las "discapacidades" y pensar en ello como *derecho* a la asistencia.

- Solicite de forma proactiva información relacionada con la discapacidad de todo el grupo participante con anticipación y siempre que sea posible, usando la lista de verificación de la evaluación de necesidades (pág. 30) que se analiza más adelante.
- De acuerdo con la evaluación de necesidades, asegúrese de que ninguna persona participante esté expuesta a lesiones físicas y daños psicosociales debido a la falta de adaptación, transporte o espacio adecuado de las instalaciones de entrenamiento. Los lugares y los servicios proveedores deben estar precalificados de acuerdo con su accesibilidad.
- Reduzca cualquier barrera de accesibilidad (física, visual, auditiva, etc.) en los formatos y metodología de lecciones virtuales o presenciales: asegúrese de que los materiales visuales tengan un tamaño de fuente de alto contraste y fácilmente legible; el Equipo capacitador y participantes hablen claro y en voz alta, evitando hablar varias veces simultáneamente; modifique la práctica de primeros auxilios y otros ejercicios físicos de las lecciones de acuerdo con las capacidades físicas (consulte Antes del entrenamiento: evaluación y planificación de las necesidades, pág. 24, por ejemplo).
- Garantice que el contenido de la lección represente la realidad, los riesgos y las medidas de mitigación de seguridad de las PCD. Por ejemplo, el Equipo puede responder a estas preguntas: ¿Cuáles son los riesgos digitales específicos de participantes con discapacidad visual? ¿Qué medidas de mitigación de seguridad pueden tomar de acuerdo con los dispositivos accesibles específicos que usan? ¿Cuáles son los riesgos específicos de una joven participante con discapacidad mental mientras cubre un disturbio civil? ¿Cuáles son las medidas de mitigación que debe tomar ella o su medio de comunicación?
- Involucre activamente la participación y las experiencias de las PCD, con su consentimiento.
- Evite acciones o comentarios estereotipados y prejuiciosos: por ejemplo, no todas las personas con discapacidad auditiva pueden leer los labios o comunicar en la lengua de señas; no todas las personas usuarias de sillas de ruedas necesitan ser empujadas todo el tiempo; no todas las discapacidades son visibles, etc.
- Practique la asertividad: acepte correcciones, críticas y comentarios de PCD para mejorar; y pregunte directamente a la PCD (y no a su asistente personal³⁷ o intérprete, si le acompaña) ante la duda de lo que prefieren, recomiendan, necesitan en términos de logística, vocabulario de referencia, si se brinda ayuda, etc.

³⁷ http://enil.eu/wp-content/uploads/2016/06/FAQ_Personal_Assistance.pdf (en inglés) y https://www.asistenciapersonal.org/sites/default/files/publicaciones/07-ap_herramienta_para_ejercicio_del_derecho_vida_independiente_personas_con_discapacidad.pdf (en español)

- Tenga cero tolerancias frente a la discriminación o intolerancia contra las PCD. Intente corregir las actitudes y comentarios condescendientes. Busque mejorar la concientización, el respeto y la empatía, y promueva un enfoque basado en los derechos humanos.



Antes del entrenamiento: evaluación y planificación de las necesidades

Seleccionar el formato de entrenamiento

El contenido y el enfoque de su entrenamiento deben adaptarse a su formato, es decir, si se lleva a cabo de forma totalmente presencial o a distancia, a su propio ritmo o "en directo", o una mezcla o combinación de estas características. A su vez, el formato adecuado para su entrenamiento depende de su contexto operativo, así como de las necesidades y accesibilidad de sus posibles participantes. Esto es para mitigar cualquier riesgo potencial para el personal y participantes y ofrecerles la experiencia de aprendizaje más efectiva posible.

Para tomar una decisión sobre qué formato elegir, debe realizar un análisis de riesgo para evaluar las necesidades, el contexto operativo y todos los factores externos relevantes. Por ejemplo, un formato de entrenamiento podría ser más adecuado que otro cuando se opera en el contexto de una crisis de salud local o global (como la pandemia de la COVID-19), o cuando se realiza un entrenamiento en espacios cívicos cerrados y que se están cerrando. Del mismo modo, ciertos formatos de entrenamiento pueden ser más accesibles que otros para participantes con bajo nivel de alfabetización digital o conectividad a Internet limitada.

La experiencia de SAFE radica principalmente en la realización de entrenamientos totalmente presenciales o a distancia, pero puede encontrar a continuación las definiciones también para otros formatos, así como las oportunidades que puedan presentar o los límites que puedan tener.

Entrenamientos presenciales

Los entrenamientos presenciales son actividades en las que el Equipo entrenador y el grupo entrenado están físicamente presentes en el mismo lugar durante una cantidad específica de días. Los factores importantes que la Organización debe considerar incluyen las necesidades potenciales de participantes y Equipo relacionadas con los viajes, el alojamiento y la comida que se brindan en el entrenamiento. Las metodologías y los ejercicios usados en un entrenamiento presencial pueden incluir demostraciones físicas (por ejemplo, técnicas de primeros auxilios); ejercicios o evaluaciones de escenarios; sesiones psicosociales grupales o individuales; instalación guiada de herramientas de

seguridad digital (por ejemplo, redes privadas virtuales [VPN]); encuestas impresas; folletos físicos y copias de material de lectura complementario; trabajo grupal y otras actividades entre pares; así como otras interacciones personales formales o informales entre Equipo entrenador y grupo entrenado.

Los beneficios de un formato de entrenamiento presencial incluyen:

- Observar y evaluar mejor cómo reaccionan las personas participantes a ciertas actividades (para evitar desencadenantes, revictimización, etc.);
- Tener más opciones para adaptar las encuestas y las herramientas de evaluación al grupo o a la persona (por ejemplo, elegir si usar encuestas impresas o digitales);
- Más facilidad para participantes de interactuar entre sí y establecer conexiones personales, lo que puede resultar en redes de solidaridad después del entrenamiento;
- Mayor probabilidad de que el grupo participante pueda concentrarse por completo en la sesión de entrenamiento porque el entorno presencial es más propicio para el aprendizaje (es decir, sin "fatiga" digital).

Entrenamientos a distancia

En los entrenamientos a distancia, el Equipo entrenador y el grupo entrenado se conectan entre sí a través de una plataforma en línea (por ejemplo, Zoom, Microsoft Teams), usando sus dispositivos personales o de trabajo, durante una cantidad específica de horas o días. La Organización debe encontrar una fecha y hora para el entrenamiento a distancia que tenga en cuenta la agenda o el horario de quienes participan. A menudo, las personas participantes tendrán que acomodar el entrenamiento a distancia en su horario de trabajo regular. Algunos grupos o individuos pueden preferir asistir al entrenamiento antes del horario laboral, mientras que otros pueden preferir entrenamientos a distancia después del trabajo o sesiones de entrenamiento durante el fin de semana. La Organización también debe considerar las necesidades relacionadas con la conectividad a Internet y el ancho de banda de participantes y Equipo; su nivel de alfabetización digital; el equipo técnico disponible para ellos; así como la seguridad y accesibilidad de la plataforma de entrenamiento elegida. Las metodologías y los ejercicios del entrenamiento usados en un entrenamiento a distancia pueden incluir actividades de participación virtual; salas de reuniones en línea; encuestas digitales; material de lectura complementario digital; y evaluaciones a su propio ritmo después del entrenamiento.

Los beneficios de un formato de entrenamiento a distancia incluyen:

- Permitir la participación de aquellas personas que no pueden asistir a entrenamientos presenciales debido a cualquier tipo de restricción o desafío, especialmente si los entrenamientos requieren viajar o permanecer fuera de su hogar;
- Poder llevarse a cabo incluso en momentos que no permiten actividades presenciales (por ejemplo, una pandemia global);

- Poder usarse como herramienta para llegar a participantes en algunos espacios cívicos cerrados y que se están cerrando, si el contexto permite el entrenamiento sin hacer más daño;
- Permitir proporcionar formas anónimas y seguras para que las personas participantes compartan experiencias o historias sensibles que quizás no se sientan cómodas compartiendo en un entorno presencial;
- A menudo poder proporcionarse a bajo costo, ya que no hay costos, o son menores, de transporte, alojamiento y otros gastos.

Entrenamientos a petición/asincrónicos

En algunos casos, es posible que el Equipo entrenador y el grupo entrenado no estén físicamente presentes en la misma ubicación ni se conectan al mismo tiempo. En estas situaciones, la Organización puede optar por ofrecer en su lugar un entrenamiento a distancia a su propio ritmo/asincrónico "a petición". En este formato de entrenamiento, las personas participantes pueden iniciar sesión en la plataforma de entrenamiento para acceder y revisar los materiales de la lección (por ejemplo, lecturas, recursos de video y audio) a su propio ritmo y en el momento que sea más conveniente para ellas. Para estos tipos de aprendizaje asincrónico y en función de su contexto, la Organización puede elegir si otorga acceso al curso por un tiempo limitado y a un grupo específico de personas, u ofrecerlo en un formato que sea accesible para cualquier persona interesada en el tema (por ejemplo, en forma de un curso en línea abierto y masivo [MOOC, por su sigla en inglés]). De manera similar a los entrenamientos a distancia, el organizador debe tener en cuenta las necesidades de este tipo de entrenamiento relacionadas con la conexión a distancia de participantes, la alfabetización digital, la seguridad, la privacidad y la accesibilidad.

Los beneficios de un entrenamiento a su propio ritmo o MOOC son similares a los de un entrenamiento a distancia, pero también incluyen:

- Permitir la participación de personas con mala conectividad a Internet, ya que a menudo pueden descargar contenido mientras se encuentran en un área con mejor conexión a Internet para luego estudiar en un momento posterior donde es posible que no tengan conexión a Internet o tengan una mala conexión;
- Brindar la mayor flexibilidad posible en términos de tiempo para realizar el entrenamiento, que es particularmente relevante, por ejemplo, para las personas con responsabilidades de cuidado.
- Poder apoyar a participantes multilingües que tienen menos fluidez verbal en el idioma de las instrucciones.
- Poder ofrecerse a un costo menor y, a menudo, tener el potencial de llegar a un número significativamente mayor de participantes.

Otros tipos de entrenamiento

También hay otras formas de entrenamiento que pueden combinar o no aspectos de los tipos de entrenamiento descritos anteriormente. Ejemplos de esto serían los entrenamientos mixtos, en los

que algunos módulos pueden realizarse de forma sincrónica y presencial, mientras que otros se brindan en línea y de manera asincrónica.

Un formato de entrenamiento que usó SAFE durante la pandemia de la COVID-19 es una combinación de elementos presenciales y a distancia. Es un tipo de entrenamiento "híbrido" en lo que solo una parte del grupo participante o del Equipo entrenador están físicamente presentes en el mismo lugar, mientras que las demás personas participan a distancia. En el ejemplo de SAFE: algunas personas estaban físicamente presentes en un mismo salón de hotel y participaron en el entrenamiento desde allí, mientras que el Equipo facilitaba el entrenamiento a distancia desde otro lugar. Para SAFE, este formato combinó las ventajas y desventajas de los entrenamientos presenciales, p. ej. el intercambio directo y la interacción entre participantes, con la metodología de un entrenamiento a distancia. Se contrataron asistentes locales para que estuvieran físicamente presentes en el lugar y fueron previamente formados para respaldar la logística del entrenamiento, asegurar y monitorear la provisión de un Espacio valiente (pág. 47), y, cuando fuera necesario, ayudar al Equipo en actividades prácticas, ejercicios y discusiones.

El papel del Equipo y la Organización que realizan el entrenamiento

El Equipo que realiza el entrenamiento es una parte esencial para crear un entorno inclusivo y un espacio valiente que propicie el aprendizaje. Al contratar integrantes del Equipo, la Organización debe asegurarse de que se apliquen los estándares de diversidad, inclusión y equidad (DEI por su sigla en inglés).³⁸ Además de las consideraciones de DEI y la experiencia en el tema requerido, el personal entrenador debe tener experiencia en la aplicación del enfoque de inclusión en entornos de entrenamientos o una fuerte voluntad de aprender. Cada persona contratada también es responsable de mantenerse actualizada con los temas y términos relevantes relacionados con el enfoque GESI en su contexto. Además, su identidad y experiencias pueden muy importantes. Por ejemplo, en algunos contextos, si los temas que se están discutiendo están relacionados con las mujeres o la inclusión de personas LGBTQI+, participantes de esas poblaciones pueden preferir a personas del Equipo que comparten esas experiencias ya que, a veces, se relacionan más con quienes comparten algunas de sus propias experiencias de vida y desafíos sociales. Finalmente, la Organización del entrenamiento tiene la responsabilidad de aumentar continuamente la capacidad de inclusión de su Equipo a través de oportunidades de desarrollo profesional, discusión y reflexión en colectivo, etc.

Dependiendo del tipo de entrenamiento, es posible que el Equipo entrenador no esté físicamente presentes en un lugar de entrenamiento, sino que se conecte de manera remota. Para estos casos, la Organización debe considerar contratar una asistencia o coordinación del entrenamiento que sirva como punto de contacto local y "enlace" entre grupo participantes y Equipo entrenador.

Generalmente, su tarea es apoyar los aspectos logísticos (por ejemplo, alojamiento, asegurar que la conexión a distancia esté funcionando, ayudar con problemas técnicos, apoyar el llenado de encuestas), mientras que no suelen proporcionar o dirigir algún contenido de las lecciones. En otras situaciones, solo el servicio profesional de traducción puede estar físicamente presente con el grupo

³⁸ Para obtener más información sobre el nexo entre la diversidad, inclusión y equidad (DEI) y la contratación y el reclutamiento, consulte este artículo. <https://medium.com/awaken-blog/inclusive-hiring-why-its-hard-why-it-s-important-and-how-you-can-start-making-a-difference-cddd803109de>. (en inglés)

participantes. Estas personas pueden ser exparticipantes o integrantes de organizaciones socias estratégicas, si es posible, o recomendadas por cualquiera de ellas o por el personal de la organización. Por lo general, la organización que convoca el entrenamiento querría dar formación previa a este “personal auxiliar” para aumentar su concientización sobre la importancia de entrenamientos inclusivos y accesibles que no hacen (más) daño.

En todos estos casos, el personal asistente u otro personal que no sea el entrenador debe ser seleccionado directamente por la Organización y cumplir más o menos los mismos criterios que se aplican al Equipo, incluyendo que muestren respeto por personas con diferentes identidades y orígenes (incluidas las identidades de género, orientación sexual, identidades raciales/étnicas, identidades religiosas, edades, condiciones de discapacidad); un compromiso con la privacidad y la confidencialidad; un conocimiento comprobado de cómo se crean y mantienen espacios valientes con tolerancia cero frente a cualquier tipo de discriminación o agresión; así como, cuando sea necesario y aplicable, el conocimiento de los idiomas hablados por el grupo participante. Después del proceso de reclutamiento, se debe dedicar suficiente tiempo a una formación completa en las prácticas y requisitos del enfoque GESI del programa para todo el Equipo entrenador y no entrenador involucrado.

Seleccionar participantes: grupos homogéneos o grupos mixtos

En el contexto del enfoque GESI, un grupo de participantes se considera homogéneo cuando pueden compartir experiencias similares (aunque no todas) debido a alguna identidad; por ejemplo, puede ser un grupo solo de mujeres o un grupo de activistas LGBTQI+. En cambio, un grupo de participantes se considera mixto cuando sus integrantes no viven una identidad o experiencia compartida. El tipo de grupo se selecciona con base en una evaluación de necesidades que toma en consideración la cultura local específica y el propósito del entrenamiento. Si el entrenamiento busca abordar necesidades muy específicas (experiencias traumáticas, acoso, detención previa, etc.) de grupos específicos, como activistas o mujeres, un entorno grupal homogéneo puede ser más efectivo y reducir mejor el riesgo de más daño. Si uno de los objetivos del entrenamiento es generar solidaridad o aumentar la concientización, entonces es mejor seleccionar un grupo mixto. Para los grupos mixtos, el objetivo debe ser tener una representación de género equitativa, al mismo tiempo que se busca una representación interseccional de otras identidades (por ejemplo, en relación con la orientación sexual, identidad racial/étnica, edad, condición de discapacidad, procedencia rural/urbana).³⁹ En grupos mixtos, no generalice ni asuma experiencias de grupos marginalizados. Por ejemplo, evite usar expresiones como: "ahora escuchemos lo que piensan las mujeres sobre esto" o "veamos cuáles son las necesidades de la generación más joven". De manera similar, evite las actividades grupales en las que los grupos estén divididos por género, edad, etnia o vulnerabilidad, a menos que esto se alinee con el riesgo o la experiencia traumática.

³⁹ Para una discusión más detallada sobre la representación equitativa, los objetivos y las citas, consulte este recurso <https://www.imd.org/research-knowledge/articles/Diversity-and-Inclusion-a-case-of-targets-quotas-or-freewheeling/>. (en inglés)

Realizar una evaluación de necesidades

La clave para planificar e impartir un entrenamiento inclusivo es una evaluación exhaustiva de las necesidades de quienes vayan a participar. Las evaluaciones de necesidades se pueden realizar a través de encuestas impresas o digitales, entrevistas o discusiones grupales. Sin embargo, solo se deben incluir preguntas relevantes: la necesidad de comprender los riesgos enfrentados debe equilibrarse con el respeto por la privacidad. Por ejemplo, la frecuencia con la cual se reza en la mayoría de los casos no será relevante para propósitos de planificación y preguntar sobre la orientación sexual, aunque esta puede estar correlacionada con un riesgo adicional en algunos contextos, puede sentirse como una pregunta intrusiva y resultar en la pérdida de confianza en la Organización capacitadora. Del mismo modo, no todas las PCD pueden sentirse cómodas al revelar su situación. Considere siempre estos parámetros en su contexto de entrenamiento específico y enmarque su evaluación de necesidades en consecuencia (consulte la [Lista de verificación de evaluación de necesidades](#), pág. 30).

Siempre que sea posible, utilice prácticas inclusivas, como evitar programar el entrenamiento en días festivos religiosos y culturales y proporcionar descansos frecuentes entre sesiones para amamantar, observancias religiosas o cualquier otra necesidad personal. Estas medidas proactivas se adaptarán al grupo sin hacer preguntas personales intrusivas. En todas las comunicaciones con personas u otras organizaciones sobre el entrenamiento, mencione qué tipos de asistencia y apoyo estarán disponibles a pedido. Es importante proporcionar esta información de manera proactiva y equitativa para alentar la divulgación con suficiente anticipación y así responder a dichas solicitudes. Además, se deben comunicar claramente las instrucciones detalladas, la documentación de respaldo necesaria y los plazos de presentación relacionados con las solicitudes de adaptación.

También es importante explicar con anticipación a las personas invitadas a participar qué pueden esperar del entrenamiento, cualquiera que sea el formato que elijan. Por ejemplo, para un entrenamiento presencial puede proporcionar información de que “el entrenamiento dura tres días, 70% de los cuales serán lecciones con computadoras (proporcionadas por la Organización o no), 20% actividades al aire libre donde se realizan movimientos ligeros y se requieren ropa/zapatos cómodos, 10% trabajo grupal; el alojamiento será en una habitación privada con baño, con servicios a corta distancia”.

La mejor manera de asegurarse de que las necesidades de todas las personas invitadas se tengan en cuenta en el entrenamiento y de que el entorno sea inclusivo es ofrecerles una lista de servicios que su Organización podría proporcionar durante el entrenamiento y preguntarles si necesitan alguno de estos servicios de la lista o si hay servicios adicionales que se puedan ofrecer para garantizar una participación más inclusiva y significativa. Esto significa que la atención no se centra en “¿qué necesitan las personas participantes?”, sino más bien en “¿qué debemos/podemos garantizar como Organización?”. Puede usar el siguiente ejemplo de una [Lista de verificación de evaluación de necesidades](#) (pág. 30) como herramienta para enviar antes del entrenamiento.

Lista de verificación de evaluación de necesidades

Seleccione cualquier servicio de la lista a continuación que le permita disfrutar y participar plenamente en este entrenamiento. No dude en agregar servicios y opciones que no estén en esta lista.

Servicios relacionados con la información:

- Descripción audio de cualquier encuesta que se requiera
- Descripción audio de material visual
- Discurso lento
- Interpretación en lengua de señas
- Interpretación en otro idioma. Si es así, especificar qué idioma _____
- Lectura de labios
- Material digital accesible para que pueda ser interpretado por software de lector de pantalla
- Material impreso accesible con fuentes grandes, solo tinta negra
- Subtitulado
- Otro: _____

Servicios relacionados con la actividad:

- Actividades que no requieran equilibrio, movimientos complejos o carrera
- Actividades que no requieran largos períodos de pie
- Actividades que no requieran sentarse en el suelo
- Configuración de silla específica. Especifique _____
- Otro: _____

Servicios relacionados con la comida:

- Libre de: _____
- Sin gluten
- Sin lactosa
- Vegano
- Vegetariano
- Otro: _____

Servicios relacionados con el lugar:

- Espacio para amamantar
- Espacio para descomprimir/relajarse
- Espacio para orar
- Primer piso: sin escaleras
- Otro: _____

Servicios relacionados con el tiempo:

- Hora de inicio/finalización. Especifique _____

- Receso en intervalos específicos (por ejemplo, después de cierta cantidad de horas). Especifique _____
- Receso en un momento específico. Si es así, especifique _____
- Otro: _____

Otros servicios

Indique cualquier otro servicio: _____

Evaluaciones de necesidades para entrenamientos a distancia

Al convocar un entrenamiento a distancia, la Organización también debe evaluar las necesidades y habilidades del grupo participante en lo que respecta a la accesibilidad digital, específicamente la alfabetización (familiaridad con las herramientas digitales) y el acceso (tecnologías y servicios digitales a los que quienes participan tienen acceso). La Organización debe tratar de identificar con antelación cualquier barrera de acceso digital y, por lo tanto, elegir la plataforma, las herramientas y las actividades de participación que mejor se adapten al grupo invitado. Para evaluar el acceso digital, por ejemplo, es posible investigar la conectividad a Internet en diferentes áreas de la ciudad, la región o el país desde donde el grupo conectará para el entrenamiento (por ejemplo, a través de las páginas web e informes de los proveedores de Internet, las experiencias de exparticipantes). También puede preguntar a las personas participantes qué dispositivo y sistema operativo usarán para conectarse a la plataforma de entrenamiento y qué dispositivos usan habitualmente en su trabajo o en su vida privada. Además, debe informarse y ser consciente de cómo la "brecha digital" afecta a las personas de manera diferente, según su género, edad u otros factores.

Satisfacer las necesidades relacionadas con el estrés, el trauma y el agotamiento

Factores como el estrés, el trauma y el agotamiento pueden afectar las habilidades cognitivas y la resistencia física. Si bien el Equipo puede conocer sobre algunas de estas necesidades psicosociales potenciales a través de las evaluaciones de necesidades, se debe considerar con cautela si solicitar experiencias relacionadas con dichas necesidades. Por ejemplo, la Organización no debe hacer preguntas que puedan ser intrusivas o tener el potencial de desencadenar o volver a revictimizar. En su lugar, puede optar por incluir preguntas sobre la evaluación general de las necesidades (por ejemplo, "¿Cuáles cree que son las necesidades psicosociales más urgentes en su línea de trabajo o activismo?").

Cuando pregunte a participantes que recuerden momentos y experiencias, pídale que recuerden solo aquellos casos que ya han superado con éxito para evitar desencadenar un trauma en el aula. Si hay participantes con experiencias similares, el Equipo puede facilitar el intercambio de habilidades sobre cómo superan las experiencias traumáticas y enfatizar que estos son problemas que se pueden abordar, hay muchas otras personas con experiencias similares y la persona no está sola con eso. Es posible que el Equipo no siempre estén al tanto de los antecedentes de cada participante en términos de experiencias traumáticas. Teniendo en mente que los factores disparadores emocionales pueden estar relacionados con una variedad de experiencias, por ejemplo, a nivel individual abuso infantil,

acecho, violación, acoso; o a nivel grupal, experiencias como la represión contra el activismo presencial y en línea, agresiones, representaciones deshumanizadoras de los medios, brutalidad policial, discriminación estructural étnica, racializada o por casta, o violencia sexual y violencia de género en conflictos. El Equipo debe evitar cuidadosamente los disparadores emocionales, ajustando los materiales visuales, las actividades y el lenguaje/palabras.

En los casos de entrenamientos a distancia, los equipos de entrenamiento deben ser conscientes de que parte del grupo participante, especialmente las personas marginalizadas, puede tener experiencias estresantes o traumáticas relacionadas con el entorno digital debido a la potencial violencia en línea directa o indirecta contra ellas en estos espacios.

Para garantizar la adaptación de las necesidades psicosociales durante los entrenamientos presenciales o a distancia, considere además los siguientes consejos generales y ajuste los materiales de entrenamiento, el estilo de presentación, las actividades de participación y la duración de sus sesiones en consecuencia:

- Advierta antes de la sesión sobre los posibles factores disparadores emocionales y normalice las reacciones a través de un enfoque informado sobre el trauma.⁴⁰
- Brinde la opción de no asistir a un ejercicio o sesión en particular y, si alguna persona elige no asistir, discuta el tema con ella en persona en un momento posterior. Cada participante también puede optar por solo escuchar en lugar de participar de manera activa durante el trabajo grupal, cuando se discuten temas con potenciales factores disparadores emocionales. El Equipo debe asegurarse de brindar a cada participante el espacio y la opción para hacerlo.
- Considere la agenda y el tiempo de entrenamiento, ya que las personas traumatizadas pueden tener un período de atención más corto, necesitar más tiempo libre para el cuidado personal o atender necesidades inmediatas durante la sesión. Por ejemplo, una lección en línea de 45 minutos se puede dividir en 15 minutos de discusión/conferencia activa, seguido de 5 minutos de reflexión o respuesta a una encuesta, otros 15 minutos para debatir y vincular el siguiente tema, otros 5 minutos de reflexión, para luego concluir con un resumen de 5 minutos.
- Dé tiempo libre para el autocuidado o para ocuparse de sus necesidades inmediatas.

Satisfacer las necesidades de las personas con alfabetización digital limitada

Dado que las personas a entrenar provienen de diferentes orígenes, es posible que también tengan diferentes niveles de alfabetización digital que deberían tenerse en cuenta para los entrenamientos a distancia en particular. La Guía de colaboración en línea para la facilitación, de IREX (en inglés), diferencia tres niveles, a evaluar antes del entrenamiento:

- Alfabetización digital limitada (funciones básicas, como agregar más créditos para usar SMS en su teléfono móvil o enviar SMS);

⁴⁰ https://www.cdc.gov/cpr/infographics/6_principles_trauma_info.htm (en inglés)

- Alfabetización digital moderada (cómodo acceso a sitios web y servicios cuando sea necesario);
- Alfabetización digital avanzada (cómodo acceso y uso de Internet de forma segura).

Para poder satisfacer las necesidades de las personas con una alfabetización digital limitada, la Organización debe, ante todo, gestionar sus propias expectativas y asegurarse de estar preparada para proporcionar la experiencia de aprendizaje más eficaz para cada participante, independientemente de sus habilidades técnicas o familiaridad con las herramientas digitales.

La Organización del entrenamiento debe evaluar cuidadosamente las herramientas que planea usar para asegurarse de que cumplen con los niveles de alfabetización digital de quienes invite al entrenamiento. Por ejemplo, es posible que desee elegir herramientas y plataformas más sencillas y auto explicativas si, a través de la evaluación de sus necesidades, resulta que sus posibles participantes tienen una alfabetización digital moderada o baja. Las herramientas y plataformas que se considerarían adecuadas para audiencias con alfabetización digital limitada dependen en gran medida de su contexto y de las plataformas/herramientas con las que ya estén familiarizadas. Por ejemplo, aunque WhatsApp podría considerarse en general una "herramienta de alfabetización digital limitada" y Zoom como una "herramienta de alfabetización digital moderada", esto podría ser muy diferente en un contexto en el que Zoom se usa mucho más comúnmente en comparación con WhatsApp por parte de posibles participantes.

También podría tener sentido crear un espacio dedicado para el soporte tecnológico, como una sesión de práctica tecnológica, una guía de resolución de problemas o una opción de soporte técnico en vivo. Idealmente, las sesiones de práctica tecnológica se llevarían a cabo al comienzo o antes de la participación real del entrenamiento, de modo que el grupo participante pueda ingresar al entrenamiento y concentrarse en su contenido sin estar "distráido" por preocupaciones sobre aspectos técnicos. Establecer varios medios para contribuir a las sesiones de entrenamiento en vivo (por ejemplo, contribución verbal, mensajes en el chat) y normalizar diferentes formas de participación también puede ayudar a apoyar a las personas con alfabetización digital limitada o moderada.⁴¹ Al realizar encuestas a distancia antes, durante o después de una actividad de entrenamiento, una opción para abordar mejor las habilidades y el conocimiento de participantes con alfabetización digital limitada puede ser realizar entrevistas telefónicas para recopilar la información necesaria.

Elegir un lugar para entrenamientos presenciales

El lugar y el alojamiento para los entrenamientos presenciales deben satisfacer las necesidades de todo el mundo. SAFE ofrece alojamiento en una habitación individual, como un enfoque estándar para evitar la discriminación y enfatizar la inclusión. Antes del entrenamiento, se seleccionará el lugar

⁴¹ Para obtener más información, consulte la "Lista de verificación para superar las barreras digitales para la inclusión en el aprendizaje en línea" del Centro de Aprendizaje Aplicado e Impacto de IREX, disponible aquí: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/checklist-for-overcoming-digital-barriers-to-inclusion-in-online-learning.pdf>. (en inglés)

del evento según los resultados de la verificación física para evaluar que cumpla con los procedimientos operativos estándar de la organización para la seguridad de los diferentes grupos, según los comentarios de personas de confianzas, socias o (ex)participantes, y los comentarios en línea sobre los niveles de respeto y tolerancia del personal del lugar, y cualquier informe de incidentes anteriores. Elija un lugar que sea adecuado para diferentes identidades de género y permita a las madres o padres traer a sus hijas/os/es, si es necesario.⁴² Además, se debe considerar la accesibilidad del lugar (traslados al aeropuerto, transporte entre el alojamiento y el lugar del taller, accesibilidad a la sala de entrenamiento, baños y habitaciones para pasar la noche) para personas con movilidad física reducida u otra situación de discapacidad.

Durante emergencias de salud pública, como la pandemia mundial de la COVID, SAFE también toma en consideración si el lugar elegido puede observar y mantener estándares de bioseguridad adecuados, cuando sea necesario. Los factores a considerar pueden incluir, entre otros, si el lugar puede proporcionar: un espacio abierto o una sala de entrenamiento con suficiente espacio para el distanciamiento físico y la ventilación adecuada; verificaciones de temperatura en la entrada; distancia física adecuada en todos los espacios comunes (por ejemplo, restaurantes); instalaciones de higiene y saneamiento; y personal equipado con protección personal y entrenado para cumplir con las medidas de seguridad y salud pública. Equipo y participantes deben seguir los procedimientos operativos estándar de bioseguridad antes, durante y después de su entrenamiento y, cuando sea posible, la Organización debe proporcionar equipo de protección personal (EPP) a las personas que podrían no tener dicho equipo o no pueden pagarlo. Se debe tener especial cuidado al entrenar a participantes que puedan tener inmunodepresión y, por lo tanto, no puedan recibir protección/vacunación contra COVID-19 y otras enfermedades.

Al seleccionar un lugar, quien facilita también debe tener en cuenta las necesidades específicas relacionadas con la composición o el tamaño de los grupos de participantes. Por ejemplo, las mujeres participantes pueden sentirse más cómodas y seguras al compartir sus experiencias y hablar sobre seguridad en grupos de solo mujeres, lo que requeriría que el lugar y el Equipo puedan ofrecer espacios de trabajo para discusiones en grupos homogéneos y/o más pequeños.

Elegir una plataforma y herramientas de entrenamiento

Al igual que el lugar y el alojamiento para los entrenamientos presenciales, la plataforma, las herramientas de participación digital y las aplicaciones usadas en todos los tipos de entrenamiento deben satisfacer las necesidades y adaptarse a las capacidades de todo el grupo a entrenar. Los

⁴² Los criterios de evaluación para un lugar incluyen asegurarse de que el personal (especialmente quienes están en situación de poder) no muestre ninguna discriminación basada en la orientación sexual, las identidades de género, el origen étnico, la clase social, etc. Por ejemplo, el personal de recepción de un hotel podría mostrar un comportamiento clasista o racista, lo que podría hacer que el grupo huésped se enfrente a microagresiones durante el registro o la estadía. Para evitar sorpresas desagradables, también es importante informarse con anticipación sobre otras políticas relevantes del lugar (código de vestimenta y otras) y compartirlas con el grupo participante antes o el primer día del entrenamiento.

factores a evaluar al elegir una plataforma de entrenamiento a distancia o herramientas de participación digital incluyen:

- **Privacidad y seguridad:** ¿La plataforma o herramienta usa una URL con el nombre de la organización o deja otras huellas digitales y metadatos que podrían proporcionar pistas sobre la ubicación de participantes o Equipo, o revelar otra información de identificación personal, que podría poner en peligro? ¿Dónde está constituida la compañía y dónde se encuentran los servidores? ¿Cómo se valora el historial de incidentes de seguridad de la plataforma/compañía?
- **Accesibilidad:** ¿La plataforma o herramienta incluye funciones como accesibilidad de teclado, compatibilidad con lectores de pantalla, transcripciones automáticas, subtítulos o la opción de resaltar/destacar al intérprete y al video del orador para tener una mejor visibilidad? ¿Es gratis o económico usarla o tiene una opción "freemium"⁴³? ¿Cuál es el ancho de banda mínimo de Internet que requiere el dispositivo para usar la plataforma o herramienta?
- **La facilidad de uso:** ¿Es posible que las personas usuarias tengan familiaridad con la herramienta o la plataforma? Si no es así, ¿es bastante fácil entenderla en un grado suficiente con un esfuerzo y tiempo limitados (por ejemplo, en 30 minutos)? ¿Hay recursos en línea disponibles para ayudar a solucionar posibles problemas técnicos o abordar preguntas? ¿El nivel de alfabetización digital necesario se adapta al grupo de participantes?

Preparar la agenda, los materiales y las herramientas de entrenamiento

La agenda y los materiales son cruciales para garantizar entrenamientos accesibles e inclusivos, sin importar el formato de entrenamiento seleccionado. Se puede usar una amplia variedad de metodologías/ejercicios culturalmente apropiados según las necesidades y realidades de los grupos, pero las siguientes son algunas recomendaciones generales:

- El formato de la lección debe ajustarse a las capacidades sensoriales de cada participante. Evite usar un solo canal sensorial para proporcionar conocimientos y ejercicios prácticos; use materiales visuales, de audio y táctiles en las discusiones y los ejercicios grupales.
- El equipo de entrenamiento debe diseñar materiales escritos y digitales y presentaciones de PowerPoint accesibles. Por ejemplo, evite las fuentes serif y cursivas, y evite usar el color como único medio para transmitir información. Las fuentes Sans Serif, como Arial, Helvética y Verdana, son las más fáciles de leer. Puede encontrar una guía más detallada para desarrollar materiales impresos accesibles en las notas a pie de página.⁴⁴

⁴³ Freemium es un modelo de negocio que funciona ofreciendo servicios básicos gratuitos, mientras los servicios más avanzados o especiales son de pago.

⁴⁴ Crear materiales impresos accesibles https://www.endabusepwd.org/wp-content/uploads/2021/02/print_materials_090517.pdf (en inglés); Comprobador de accesibilidad de contraste y color <https://webaim.org/resources/contrastchecker/> (en inglés); Haga que sus presentaciones de

- La agenda y todo el material escrito deben presentarse en un lenguaje inclusivo de género apropiado al contexto.⁴⁵ En los casos en los que no conozca las identidades de género de las personas participantes, evite el uso extensivo del "masculino genérico" ("todos", "los hombres", etc.) y también solo el binarismo de género ("todos y todas", "hombres y mujeres"), y utilice las formas de representaciones más inclusivas de las diversas identidades de género.⁴⁶
- Todos los ejercicios y ejemplos usados durante el entrenamiento deben tener en cuenta la inclusión de género e incluir ejemplos con diferentes identidades de género, edades, capacidades físicas, etnias, etc. Evite los estereotipos, especialmente aquellos que socavan la igualdad de género y la inclusión social (por ejemplo, los estereotipos de que los médicos son hombres, mientras que las maestras de jardín infantil son mujeres, etc.).
- No incluya ejercicios que requieran actividad física excesiva o movimientos muy rápidos y considere aplicar una práctica sensible al trauma para evitar actividades para romper el hielo que consideren tocarse u otro contacto físico estrecho.
- Tenga en cuenta a participantes con faldas o vestidos o participantes con discapacidades físicas. Evite los ejercicios en los que se necesite sentarse en el suelo, ya que pueden incomodar y/o causar dolor.
- Tenga en cuenta la duración del entrenamiento. Es posible que quienes tengan roles de cuidado (por ejemplo, de niñez, de personas enfermas o adultas mayores), que son sobre todo mujeres, no puedan asistir a entrenamientos de día completo. Las madres que amamantan pueden necesitar más recesos durante el entrenamiento y, en algunos contextos, es posible que las mujeres no puedan viajar después del atardecer o pasar la noche en el lugar del entrenamiento.
- Proporcione materiales de lectura, audio, video o enlaces adicionales para el aprendizaje asincrónico. Todo el material debe diseñarse y seleccionarse teniendo en cuenta todas las características de accesibilidad mencionadas anteriormente.
- En entrenamientos a distancia, pruebe las aplicaciones y herramientas que planea usar en plataformas, sistemas operativos, dispositivos móviles y de escritorio, y en entornos de ancho de banda limitado. Compruebe si sus recursos son compatibles con los lectores de asistencia y realice los ajustes necesarios.

PowerPoint sean accesibles para personas con discapacidades: <https://support.microsoft.com/es-es/office/crea-presentaciones-de-powerpoint-accesibles-para-d discapacitados-6f7772b2-2f33-4bd2-8ca7-dae3b2b3ef25?ui=en-us&rs=en-us&ad=us> (en español)

⁴⁵ <https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/> (en español)

⁴⁶ Para una introducción al lenguaje inclusivo de género en varios idiomas, consulte la entrada sobre "Lenguaje neutro" en Nonbinary Wiki https://nonbinary.wiki/wiki/Gender_neutral_language#Spanish (en inglés)

Brindar apoyo financiero

Siempre que sea posible, la organización del entrenamiento debe procurar no solo proporcionar todos los servicios, sino también el apoyo financiero o material necesario para que personas de todos los orígenes puedan participar en la actividad. Dado que esto, por supuesto, depende de los medios financieros y el presupuesto de la organización del entrenamiento, esta es una consideración importante a tener en cuenta para garantizar que la disponibilidad de medios financieros (o la falta de ellos) no sea un factor decisivo para saber si una persona puede participar en el entrenamiento o no. Con este apoyo financiero a pequeña escala, SAFE tiene como objetivo garantizar la seguridad y el bienestar holísticos de todas las personas beneficiarias; reforzar la más alta observancia de los estándares de seguridad holísticos; y lograr la participación equitativa de las poblaciones marginalizadas en los entrenamientos de SAFE.

Esto se puede lograr a) reembolsando los costos específicos y directos e, idealmente, b) proporcionando un estipendio o una cuota única para cubrir todas las demás eventualidades en la mayor medida posible. El programa de entrenamiento de SAFE, por ejemplo, reembolsa una serie de costos directos y gastos adicionales que se afrontan debido a la participación en la actividad. Esto incluye costos de viaje, alojamiento o comidas. Generalmente, SAFE también paga un pequeño estipendio diario que es para compensar todos los demás costos, como la posible pérdida de ingresos o la compra de paquetes de Internet adicionales. Para estos estipendios, las personas participantes no tienen que presentar recibos y pueden usar esta cantidad a su propia discreción.

Durante el entrenamiento

Entorno de entrenamiento⁴⁷

El Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE está diseñado para proporcionar un espacio seguro para adquirir nuevos conocimientos y habilidades y compartir experiencias con una filosofía de Acción sin (más) daño (pág. 20) en mente. Se basa en un enfoque holístico con lecciones integradas y un entorno respetuoso, interactivo y participativo, que es fundamental para el aprendizaje.⁴⁸ Para lograr este entorno propicio para el aprendizaje, considere la posibilidad de elaborar reglas básicas al comienzo del entrenamiento. Puede usar el ejercicio Espacio valiente (pág. 47) para este propósito. En entornos frágiles y donde la desigualdad y la exclusión son particularmente sensibles o divisivas, fomentar un "espacio valiente"⁴⁹ puede ser más relevante que un "espacio seguro".

Crear un espacio valiente

El enfoque Espacio valiente reconoce que se puede sentir incomodidad al lidiar con temas delicados durante el entrenamiento y promueve el respeto y la cortesía dentro del grupo. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo crear un espacio valiente durante los entrenamientos presenciales y a distancia (para obtener más ideas, consulte el ejercicio Espacio valiente (pág. 47) en el capítulo Ejemplos de actividades para romper el hielo e introductorias):

- Anime a cada participante a hablar de su propia experiencia y expresar sus propios sentimientos, pensamientos y experiencias. Aconseje que si quieren compartir la experiencia de una persona que no está presente en la sala (colega, amistad, pariente, etc.) deben evitar dar cualquier dato o información personal de esa persona. Sugiera que narren solo el aprendizaje obtenido de esa experiencia.
- Proporcione un espacio privado opcional, que proteja el anonimato y la seguridad, que se pueda elegir para compartir sentimientos, pensamientos y experiencias. En el entrenamiento a distancia, podría ser ofrecerse a participantes que envíen mensajes directos a quien está

⁴⁷ También Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, pág. 7 (en español)

⁴⁸ Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. 5-7 (en español)

⁴⁹ https://www.naspa.org/.../Policy_and_Practice_No_2_Safe_Brave_Spaces.pdf (en inglés) y https://meta.wikimedia.org/wiki/Art%2BFeminism_User_Group/Safe,_Brave_Space_Policy/es (en español)

facilitando o una persona integrante del Equipo proporcionando una herramienta a distancia a través de la cual se pueda participar y compartir experiencias de forma anónima. En los entrenamientos presenciales, se podría habilitar una “caja de comentarios” en un lado de la sala donde dejar, en seguridad y privacidad, mensajes anónimos.

- Invite a cada participante (incluyendo a participantes de los grupos dominantes) a reflexionar y ser consciente de sí misma/o/e. Fomente la práctica de "tomar espacio y dejar espacio" o "subir y bajar" en la discusión. Asegúrese de que cada participante, independientemente de su identidad, tenga un espacio equitativo para expresar sus opiniones. Por ejemplo, en algunos contextos y grupos, los participantes hombres pueden monopolizar la discusión hablando más que las mujeres, interrumpiéndolas o reformulando lo que las mujeres ya dijeron. Si es necesario, explique el concepto de *mansplaining* o machoexplicación⁵⁰.
- Al comienzo de un entrenamiento, presente el concepto de “culpabilización de la víctima” y reflexione brevemente sobre la facilidad y el motivo por el que nuestras sociedades tienden a culpar a los sobrevivientes en lugar de a los perpetradores, especialmente si el sobreviviente pertenece a un grupo marginalizado. Durante el entrenamiento, ayude a identificar cuando se pueda estar dando situaciones de “culpabilización de la víctima” y fomente un cambio de enfoque.
- Explique el concepto de acoso sexual en línea y fuera de línea, quién y qué implica, y por qué existe una política de tolerancia cero al respecto. Esta discusión es especialmente importante si el entrenamiento incluye alojamiento durante la noche. En los entrenamientos a distancia, asegúrese de proteger la información de contacto confidencial y privada de las personas participantes.
- Presente una regla de no discriminación basada en: identidad de género, identidad racial/étnica, orientación sexual, religión, opiniones políticas, color de piel, idioma/acento hablado, vestimenta, cuerpo, edad, preferencia por alimentos/dietas (esto puede ser una forma de violencia de género si adopta la forma de discriminación contra las personas con un trastorno alimentario, un grupo en el que las mujeres suelen estar sobrerrepresentadas).
- Evite suposiciones sobre las identidades y experiencias de otra persona y anime a todo el mundo a hacer lo mismo.
- Pida a todo el grupo que respete las identidades de género y nombres de las demás personas. Deje espacio durante las presentaciones para expresar las identidades de género. El Equipo puede ejemplificar este comportamiento presentándose con los siguientes modelos: "Soy <nombre>, mi identidad de género es mujer" o "Me llamo <nombre>, y soy no binarie".
- Use un volumen y tono de voz moderados y pida reducirlo a quienes tengan un volumen de voz alto. Algunas personas participantes pueden sentirse provocadas por voces fuertes.

⁵⁰ <https://feminisminindia.com/2019/09/02/infographic-subtle-signs-mansplained/> (en inglés)

- Tenga en cuenta que el silencio también puede ser una forma de protección y resistencia y debe respetarse. A veces, esto puede ser un motivo por el que no se enciende la cámara durante el entrenamiento a distancia.

Transformar normas y estereotipos

Además de garantizar que los entrenamientos de SAFE sean un espacio inclusivo y que se satisfagan las necesidades de los diferentes grupos, el Equipo debe identificar oportunidades para transformar normas y estereotipos dañinos que conducen a desigualdades en la profesión periodística. Identificar y desafiar las normas sociales dañinas es parte de un enfoque transformador del desarrollo.

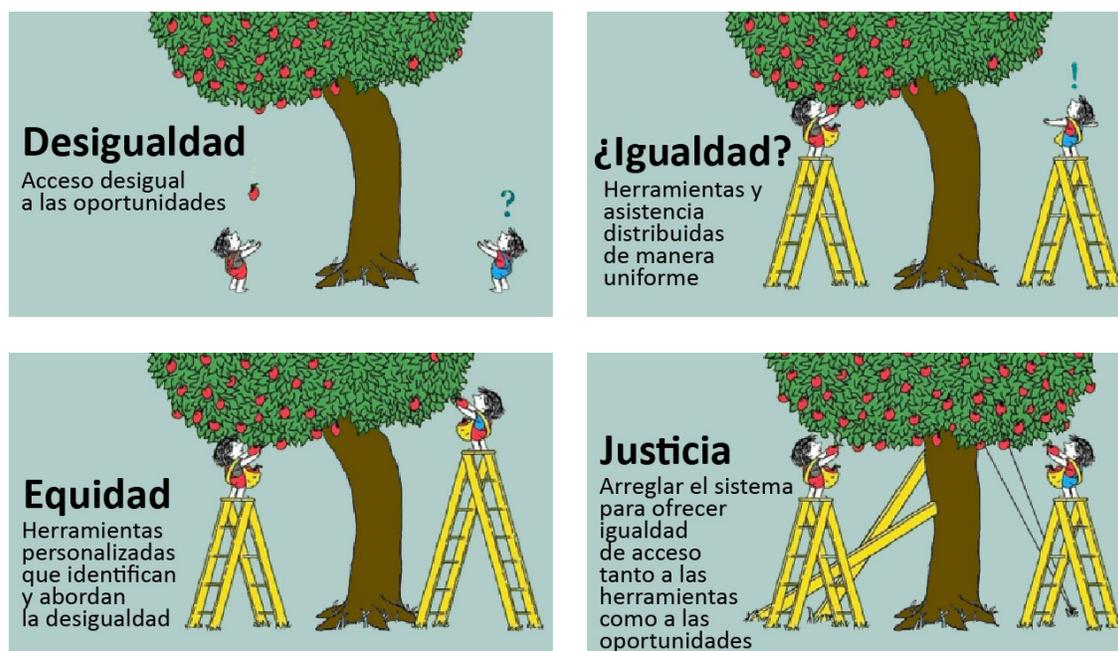


Figura 2: Desigualdad, Igualdad, Equidad, Justicia⁵¹

La discusión de los pros y los contras del trato especial para algunas personas del grupo, a veces llamada discriminación positiva, puede ser controvertida. También está relacionado con la distinción entre igualdad y equidad. La equidad y la igualdad son dos estrategias para producir justicia. Si bien la igualdad es tratar a todo el mundo por igual, la equidad reconoce que cada persona vive en

⁵¹ Esta figura es una versión adaptada de la infografía desarrollada por Tony Ruth y publicada por primera vez en un informe sobre diseño en tecnología de John Maeda. Elegimos incluir este gráfico en lugar de otro que había sido incluido en la edición anterior del Anexo de Inclusión de SAFE, ya que incluye la visión más sistémica y el concepto de "justicia". Sin embargo, ambos gráficos tienen sus ventajas y desventajas, que se comentan aquí <https://culturalorganizing.org/the-problem-with-that-equity-vs-equality-graphic>, aquí <https://leong-richard212.medium.com/the-problem-with-that-new-equity-vs-equality-cartoon-youre-sharing-f1ebdfc793e8>, y aquí https://www.researchgate.net/figure/The-difference-between-the-terms-equality-equity-and-liberation-illustrated-C_fig1_340777978 (todo los enlaces en inglés).

circunstancias diferentes y proporciona diferentes recursos según sus necesidades con el objetivo de alcanzar un resultado igual.

Considere el cuadrante superior izquierdo en la ilustración de arriba (Fig. 2, "Desigualdad"), donde el árbol inclinado (es decir, un sistema injusto) proporciona frutos de manera desigual solo a las personas de la izquierda, pero evita que la persona de la derecha (es decir, una persona marginalizada) reciba frutos. Si bien en este gráfico la única diferencia entre los dos personajes es su posición dentro del sistema, cabe señalar que la desigualdad siempre debe ser analizada con el enfoque interseccional de comprender, visibilizar y transformar las diversas capas de discriminación y desigualdad en el acceso a la justicia basado en la identidad de género, orientación sexual, identidad étnica/racial, edad, condiciones de discapacidad, nivel económico y más. Por lo tanto, al usar esta imagen para explicar los conceptos que en ella se analizan, los dos personajes deben ser imaginados y comprendidos en todas sus potenciales diferencias marginalizadas por el sistema de desigualdad.

Mientras tanto, en la representación en el cuadrante superior derecho ("¿Igualdad?"), las dos personas reciben apoyo en forma de una escalera igualmente alta, sin embargo, su capacidad para alcanzar el fruto sigue siendo desigual, ya que el árbol (es decir, el sistema) en sí mismo no está diseñado de la misma manera.

En la imagen de abajo a la izquierda ("Equidad"), las personas reciben apoyo en forma de escaleras de diferentes alturas, acordes a las circunstancias que atraviesan, lo que les permitió llegar a ambos al fruto. Finalmente, la imagen de la parte inferior derecha ("Justicia"), el árbol (es decir, el sistema) ya no está doblado y el fruto se distribuye por igual, lo que significa que ninguna de las dos personas necesita un diferente tipo de apoyo respecto a la otra.

En los entrenamientos, el objetivo mínimo debe ser la equidad, que significa no tanto brindar las mismas oportunidades a todo el mundo, sino brindar a cada persona la oportunidad de participar y beneficiarse del entrenamiento en la misma medida. Por lo tanto, la Organización tiene la responsabilidad de comprender las desigualdades sociales y los factores de marginación, a fin de brindar las soluciones más equitativas posibles de acuerdo con las circunstancias de cada participante (por ejemplo, brindando más espacio en las discusiones a las personas marginalizadas).

Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que la equidad se logra como reacción a las injusticias del sistema, que no son "naturales" o un hecho que no se puede cambiar. Más bien, las injusticias han sido "diseñadas intencionalmente para recompensar datos demográficos específicos, y para que sus resultados aparezcan no intencionales, pero en realidad son prácticas y creencias discriminatorias arraigadas". Por lo tanto, la Organización debe esforzarse al máximo para trabajar en eliminar, o al menos no favorecer o promover, las posibles barreras físicas, digitales o simbólicas, y en reducir normas y estereotipos dañinos, a fin de haber empleado un enfoque más justo, sostenible y a largo plazo.⁵²

⁵² <https://onlinepublichealth.gwu.edu/resources/equity-vs-equality/>

Para tomar medidas para transformar o modelar alternativas positivas a normas y estereotipos comunes pero dañinos, considere aplicar estos enfoques durante el entrenamiento:

- Establezca expectativas claras y una etiqueta de la red, proporciónelas por escrito y léalas con claridad, esto es particularmente importante para los entrenamientos a distancia. Esto puede suceder antes de que comience el entrenamiento real o durante las presentaciones o realizarse en forma de ejercicio (por ejemplo, consulte el ejercicio [Espacio valiente](#) , pág. 47)
- Demuestre un ambiente inclusivo y respetuoso, incluido el uso de un lenguaje apropiado y respetuoso para todos los grupos sociales, no solo para los representados en el espacio de entrenamiento; en los entrenamientos a distancia, considere el entorno (a distancia, a su propio ritmo, etc.) y sea consciente de los límites de su control y acceso, ya que está separado de participantes por una pantalla.
- Fomente la inclusión y la participación activa; en los entrenamientos a distancia, intente crear un sentido de pertenencia, por ejemplo, proporcionando materiales visuales y verbales con los cuales relacionarse (cuidando que no haya factores disparadores emocionales).
- Use y respete los nombres e identidades de género de cada participante; en entrenamientos a distancia, esto podría ser el nombre que usaron como inicio de sesión o nombre de usuario en la plataforma de entrenamiento en línea. Si alguien tiene problemas para agregar un nombre o sobrenombre en la plataforma de entrenamiento a distancia, dedique algo de tiempo al comienzo del entrenamiento para explicar cómo y dónde pueden cambiar el nombre que se muestra.
- Explique a participantes el enfoque del grupo de entrenamiento sobre la Igualdad de género y la Inclusión social, incluidas las motivaciones detrás de ello; en entrenamientos a distancia, pida al grupo que reflexione sobre su explicación del enfoque para asegurarse de que lo comprenden.
- Anticipe y defina estrategias internas para abordar las microagresiones, la violencia (incluida la violencia simbólica, verbal y visual) y la culpabilización de la víctima que pueden ocurrir durante un entrenamiento. Todas las anteriores pueden ser explícitas pero también manifestarse como bromas aparentemente "inocentes", anécdotas sobre uno mismo o terceras personas, comentarios y opiniones sobre experiencias ajenas. En entrenamientos a distancia, sea consciente y gestione oportunamente las posibles microagresiones en chats, debates, pizarras interactivas y trabajo grupal en las salas de grupo, considere usar la ayuda de una persona asistente.
- Aborde cualquier desequilibrio de poder observado en el grupo de entrenamiento invitando a que participantes "tomen espacio o dejen espacio" en la discusión y respetando las contribuciones de todo el mundo por igual. En entrenamientos a distancia, demuestre proactividad para abordar los desequilibrios de poder fomentando una cultura de debate que se centre en la reflexión, por ejemplo fomentando las declaraciones "en primera persona" y usando encuestas para asegurar una participación más equilibrada.
- Involucre activamente a los grupos marginalizados como titulares de derechos, reconociendo su dignidad y representación de acción y evitando el *tokenismo*.

- Proporcione tiempo para la autorreflexión y el aprendizaje. En entrenamientos a distancia, use encuestas y chats, pero considere los niveles de alfabetización digital del grupo, así como si las encuestas y otras herramientas interactivas son compatibles con dispositivos móviles o no.
- Cuando use ejemplos e imágenes, considere usar aquellos que transformen los estereotipos comunes, por ejemplo, los estereotipos de género sobre profesiones y papeles.
- Asegúrese de describir verbalmente las imágenes, diagramas, gráficos y otros tipos de elementos visuales para que quienes no puedan ver la pantalla (debido a motivos técnicos, visión limitada o nula, etc.) puedan beneficiarse plenamente de su contenido.
- Considere proporcionar instrucciones escritas y detalladas para cada discusión, lluvia de ideas y ejercicio durante la sesión o como tarea o lea las instrucciones en voz alta de manera lenta y clara. Durante el entrenamiento a distancia considere que las instrucciones escritas para el ejercicio en salas para grupos pequeños/grupos pueden desaparecer o no aparecerán en la versión de la aplicación móvil.
- Al asignar salas para grupos pequeños a distancia, dependiendo de la alfabetización digital y el nivel de Internet, las personas participantes puedan estar confundidas, considere la posibilidad de preestablecer las opciones e instrucciones antes de asignar las salas.



Después del entrenamiento: monitoreo, evaluación y aprendizaje

Los datos del entrenamiento pueden proporcionar información valiosa sobre las necesidades de los grupos marginalizados y el impacto del entrenamiento en las vidas de las diferentes personas del grupo de participantes. Es importante que los datos se recopilen de manera que se respete la privacidad, la identidad y la seguridad digital de cada persona. Quienes no se sientan incluidos de forma segura en las herramientas de monitoreo, como las encuestas, pueden proporcionar información errónea o desconfiar de todo el programa. A continuación, se muestran ejemplos de objetivos de monitoreo, evaluación y aprendizaje (MEL, por su sigla en inglés) con enfoque GESI y principios rectores de la Acción sin (más) daño.

Objetivos de MEL con enfoque GESI

Cree conciencia en el equipo sobre los riesgos específicos y únicos (amenazas y vulnerabilidades) que enfrentan las poblaciones marginalizadas y cómo las diferentes identidades (consulte [Palabras clave y definiciones](#), pág. 11) interactúan de manera que pueden intensificar estos riesgos y producir un impacto diferente.

- Asegúrese de que todas las personas participantes se sientan incluidas y respetadas en las herramientas de MEL al proporcionar opciones relevantes en todas las encuestas (en línea y en papel).
- Evalúe los cambios de aprendizaje y comportamiento en relación con los resultados esperados, considerando contextos e identidades marginalizadas.
- Evalúe si todas las personas participantes, especialmente las que pertenecen a la población no marginalizada, aumentaron su nivel de conciencia sobre los riesgos basados en la identidad y sobre las medidas de mitigación inclusivas.
- Aprenda continuamente de la práctica, de los resultados y de los comentarios para poder ajustar de manera adecuada y oportuna el contenido y la metodología a las realidades, necesidades y capacidades de las poblaciones marginalizadas.

Principios rectores para MEL con enfoque de Acción Sin (Más) Daño

En general, quienes organicen un entrenamiento solo deben recopilar datos que el personal usará para la valoración, la evaluación y el aprendizaje. Deben evitar la recopilación de datos desagregados solo para fines de comunicación externa, ya que este tipo de datos no beneficia a las personas participantes.

En todas las encuestas y otras herramientas de recopilación de datos, la Organización también debe asegurarse de respetar la autoidentificación de participantes en sus propios términos. Por ejemplo, esto se puede lograr proporcionando menús desplegables con espacios abiertos y opciones de respuesta para preguntas sobre la identidad de género y la identidad racial/étnica. Esto también incluye proporcionar una opción de "prefiero no responder"/"prefiero no decir" a todas las preguntas relacionadas con la identidad. La Organización debe explicar los motivos para hacer preguntas relacionadas con sus identidades (por ejemplo, "[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN] analizará los datos para comprender más sobre las necesidades de las personas participantes y así adaptar el contenido del entrenamiento").

Asegúrese siempre de proporcionar el nivel más alto posible de seguridad digital cuando recopile datos. En primer lugar, esto se puede lograr explicando los conceptos básicos de la comunicación segura, la recopilación de datos y la gestión de datos. La Organización también debe fortalecer la seguridad digital comunicándose siempre con el grupo participante través de canales de comunicación seguros y usando plataformas de encuestas u otras herramientas de recopilación de datos que proporcionen comunicaciones de datos cifradas tanto en tránsito (HTTPS/TLS) como en reposo (datos almacenados). Al recopilar y almacenar datos, asegure el anonimato mediante el uso de identificaciones anónimas en lugar de los nombres de quienes contestan las encuestas.

Todas las encuestas y otras herramientas de recopilación de datos también deben ser accesibles, inclusivas, bioseguras y respetuosas con el medio ambiente, además de no presentar barreras visuales, de lectura o de idioma. Los pasos que debe seguir para las diversas herramientas de recopilación de datos incluyen:

- **Para encuestas/herramientas impresas:** usar un tamaño de fuente, tipo y contraste de color fácilmente legibles (consulte Preparación de la agenda y el material del entrenamiento); tener flexibilidad y material listo para imprimir encuestas en un tamaño de letra más grande, si es necesario; explicar los motivos para hacer preguntas relacionadas con la identidad y los tipos de preguntas que se pueden esperar (opción múltiple/única, abierta, etc.); tener respuestas listas para potenciales preguntas sobre vocabulario u otra aclaración.
- **Para encuestas/herramientas digitales:** usar plataforma(s) que brinden accesibilidad digital, prueba de visualización y usabilidad de todas las encuestas y otras herramientas en diferentes dispositivos (móvil, tableta, computadora, etc.) y asegurar que sean igualmente accesibles en todo tipo de dispositivos; prepararse para explicar cómo acceder a encuestas y herramientas en diferentes dispositivos; proporcionar traducciones en todos los idiomas usados y explicar dónde encontrar el botón para cambiar de idioma; agregar explicaciones detalladas para términos técnicos o desconocidos (ya que el Equipo no está presentes en persona para

abordar preguntas, etc.); especificar si una pregunta es de opción múltiple o única o especificar la opción de número de respuestas en preguntas desplegadas para garantizar que personas usuarias de todo tipo de dispositivos o niveles de capacidad técnica puedan responder las preguntas de la misma manera.

- **Para encuestas y entrevistas telefónicas/presenciales:** comunicarse con participantes a través de canales seguros; elegir una fecha y hora alineadas con el horario de la persona mientras se asegura de que estén en un lugar seguro cuando respondan a la encuesta o la entrevista telefónicas; al inicio de la interacción, ponerse de acuerdo sobre el uso del lenguaje de acuerdo a la identidad de género; usar una voz amistosa constante y evitar comentarios críticos; escuchar activamente; tratar de evitar el uso de términos y conceptos difíciles, o explicarlos en sus oraciones; brindar la oportunidad de compartir sus opiniones por escrito. Si la entrevista trata sobre un tema delicado (como violencia, experiencias de acoso, etc.), considere la identidad de género de la persona entrevistadora, por ejemplo: una mujer podría sentir más seguridad en ser entrevistada por otra mujer.

Por último, la Organización también debe usar la recopilación de datos como una oportunidad para aprender para el futuro y mejorar sus programas de entrenamiento en general, pero específicamente en lo que respecta a la participación de participantes de población marginalizadas. Esto podría incluir hacer un seguimiento con las aquellas personas invitadas que no participaron o dejaron el entrenamiento antes para comprender por qué.⁵³ Al analizar sus datos y los comentarios del Equipo de entrenamiento, reflexione sobre cómo era la participación e identifique futuras mejoras para la accesibilidad y la inclusión. En particular, debe evaluar y examinar las posibles barreras físicas y digitales y trabajar para eliminarlas en actividades futuras.

⁵³ Para obtener más información, consulte la "Lista de verificación para superar las barreras digitales para la inclusión en el aprendizaje en línea" del Centro de Aprendizaje Aplicado e Impacto de IREX, disponible aquí: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/checklist-for-overcoming-digital-barriers-to-inclusion-in-online-learning.pdf> (en inglés)

Ejemplos de actividades para romper el hielo e introductorias para preparar el ambiente⁵⁴



Espacio Valiente

Duración

20 minutos

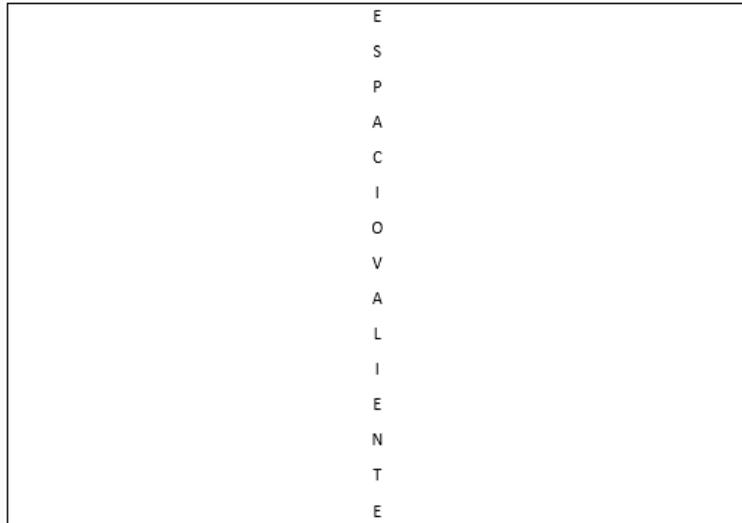
Objetivos De Aprendizaje

- Romper el hielo.
- Crear una norma grupal para un entorno inclusivo y de aceptación y crear conciencia sobre el espacio valiente.
- Involucrar al grupo de participantes para que propongan y adopten sus recomendaciones dentro de la capacitación.

Recursos Necesarios

- Rotafolio con la frase "Espacio valiente" escrita en vertical
- Marcadores

⁵⁴ También Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, pág. 7.



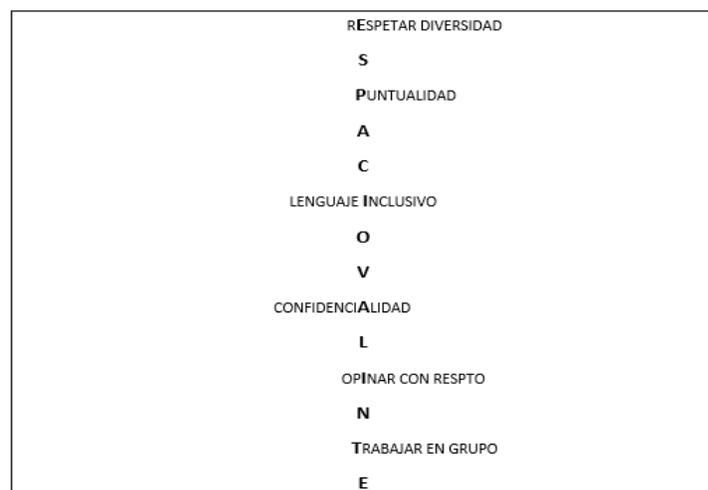
Método de enseñanza

Discusión

Descripción de la actividad

Invite a pensar en las recomendaciones y responsabilidades que creen que el grupo debería seguir y aplicar para crear un espacio valiente. Considere las sugerencias para [Crear un espacio valiente](#) (pág. 38). Sugiera a participantes que construyan sus oraciones de manera positiva (por ejemplo: "ser puntual" en lugar de "no llegar tarde").

La palabra o frase debe usar una de las letras de "E S P A C I O V A L I E N T E", como si fuera un acrónimo. Puede estar al principio, en algún lugar en el medio o al final de la palabra o frase.



Invite a que cada persona, una por una, pueda pasar a escribir en el rotafolio/pizarra. Vea la imagen de arriba para un ejemplo de cómo se vería el resultado final.

Si es necesario, puede solicitar alguna explicación sobre lo que alguien quiere decir con su propuesta de regla o acuerdo.

Puede ofrecer sugerencias.

Adaptaciones Necesarias Para Diferentes Tipos De Entrenamiento

Esta actividad para romper el hielo fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

Si realiza esta actividad introductoria con participantes con alfabetización digital moderada o avanzada, puede usar una pizarra a distancia, como lo ofrecen las plataformas de entrenamiento como Zoom. El Equipo escribe ESPACIO VALIENTE y cada participante agrega sus recomendaciones y responsabilidades, tal como lo harían en un entorno presencial. Alternativamente, el Equipo puede usar una pizarra a distancia en blanco y pedir a cada participante que la llenen libremente con sus recomendaciones y responsabilidades.

Si realiza esta actividad introductoria con participantes con alfabetización digital limitada o acceso digital limitado, el Equipo puede solo explicar el concepto de ESPACIO VALIENTE y pedirles que escriban sus recomendaciones y responsabilidades en el recuadro de chat o que quiten el silencio del micrófono para compartirlas verbalmente.

Si el tiempo para esta actividad introductoria es limitado, el Equipo puede simplemente proporcionar una lista preestablecida de acuerdos y "reglas básicas" y preguntarles si están de acuerdo o quieren agregar algo a través del recuadro de chat o su micrófono.

Monitoreo y seguimiento

El Equipo debe revisar cada palabra o frase y preguntar si el grupo está de acuerdo. Este es un paso importante, ya que están de acuerdo en seguir estas reglas básicas durante todo el entrenamiento (dentro y fuera del lugar de entrenamiento).

Otras notas

Si el grupo usa un idioma diferente al español, se debe usar la traducción correspondiente en su idioma. Se pueden usar otras palabras en lugar de o además de "Espacio valiente".

Dependiendo del nivel de energía del grupo, el Equipo puede usar música u otras dinámicas para hacer que la participación sea más activa y divertida.

Todo el Equipo presente en la sala (física o virtual) puede participar en el ejercicio para asegurarse de que las reglas básicas se incluyan en esta lista (consulte también [Crear un espacio valiente](#), pág. 38).



El Árbol De La Vida

Duración

50 Minutos

Objetivos de aprendizaje

- Romper el hielo.
- Conocerse en profundidad.
- Conocer mejor al grupo.
- Evaluar los riesgos y amenazas en la vida de participantes (opcional).

Recursos necesarios

- Bolígrafos para colorear
- Lápices
- Hojas para rotafolio u hojas grandes

Método de enseñanza

Discusión

Descripción de la actividad

Pida dibujar un árbol. En las raíces del árbol, pida que escriban sus orígenes (de dónde vienen, en qué se especializaron, de qué familia proceden, etc.); en el tronco del árbol, lo que hacen actualmente; en las hojas del árbol, sus logros/éxitos; y en el cielo sobre el árbol, sus deseos y sueños para el futuro (15 a 20 minutos).

Después de terminar el dibujo, ofrezca a cada participante la posibilidad de presentar su Árbol de la vida al resto del grupo, de forma voluntaria y no obligatoria.

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta actividad para romper el hielo fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

El Equipo aún pueden realizar esta actividad en un entorno remoto y simplemente debe pedir al grupo que siga los pasos de la actividad usando su propia hoja y dibujando su Árbol de la vida individualmente.

Después de haber armado su Árbol de la vida, el Equipo puede pedir a cada participante que comparta su dibujo sosteniéndolo hacia la cámara, enviando una foto del mismo en el chat o describiéndolo verbalmente. El Equipo debe enfatizar que compartir su Árbol de la vida es voluntario y no obligatorio.

Monitoreo y seguimiento

Después de que todo el mundo haya presentado, haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten después de este ejercicio?
- ¿Hubieran querido agregar algo a este árbol para poder conocer al resto o presentarse mejor?
- Si alguien estuviera arrojando piedras a este árbol, ¿cuáles serían estas piedras? (preguntas opcionales si se desea evaluar las amenazas y los riesgos)
- En su opinión, ¿qué tipo de amenazas podrían retrasar o bloquear el crecimiento saludable de este árbol?

Otras notas

Para impulsar aún más la metáfora del árbol, facilite que participantes consideren los tipos de amenazas en un árbol sano, incluido 1) un edificio cercano que bloquea su acceso al sol y la lluvia (amenaza sistémica/estructural), 2) poda excesiva (amenaza proteccionista, como leyes, reglas o aliados), 3) grabar iniciales en su corteza (amenaza física).

Para participantes con visión limitada, considere hacer este ejercicio de forma oral, en el que cada participante describa su árbol.



¡Soy Quien Soy!

Duración

40 Minutos

Objetivos de aprendizaje

- Romper el hielo.
- Conocerse en profundidad.
- Conocer mejor a participantes.
- Motivar a cada participante a tener una identificación social con sí mismo/a/e y el papel que desempeña en la sociedad.

Recursos necesarios

- Bolígrafos para colorear
- Lápices
- Hojas para rotafolio u hojas grandes

Método de enseñanza

Discusión

Descripción de la actividad

Pida dibujar la palabra “YO” en el medio de una hoja y rodearla con un círculo.

Después de eso, pida dibujar o escribir alrededor de este círculo cómo presentarían este “YO”, es decir reflexionar cómo se identifican socialmente. Los ejemplos podrían ser: YO mujer, YO periodista, YO activista, YO madre, etc. La atención se centra en los principales papeles que sienten desempeñar en la sociedad.

Pida colocar estas descripciones alrededor del círculo “YO”, desde el más hacia el menos dominante, escribiendo los rasgos más predominantes más cercanos al círculo y el resto relativamente más lejos. Después de terminar su dibujo, cada participante lo puede presentar al grupo.

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta actividad para romper el hielo fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

Aún se pueden realizar esta actividad en un entorno remoto y simplemente se debería pedir al grupo que sigan los pasos de la actividad usando su propia hoja y dibujando su círculo individualmente.

Después de haber armado su círculo “YO”, se facilita el espacio para que cada participante pueda compartir su dibujo sosteniéndolo hacia la cámara, enviando una foto del mismo en el chat o describiéndolo verbalmente. Se debe enfatizar que compartir su círculo “YO” es voluntario y no obligatorio.

Monitoreo y seguimiento

Después de que se hayan presentado sus dibujos, haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten después de este ejercicio?
- ¿Habrían querido agregar algo a este dibujo para poder conocer mejor al resto o para presentarse mejor?
- ¿Sienten que así es como los ve la gente? Si tuvieran que identificarse socialmente desde el punto de vista de las personas que los rodean (familia, amigos, compañeros, etc.), ¿qué dirían de ustedes?

Otras notas

Para participantes con visión limitada, considere hacer de esto un ejercicio oral, donde cada participante describa su círculo "YO".

Ejemplos de planes de estudio y complementos de los planes de estudio⁵⁵

Evaluación de Riesgos con Enfoque GESI: un Complemento a la Evaluación y Gestión de Riesgos⁵⁶

Duración

+15-20 MINUTOS⁵⁷

Objetivos de aprendizaje

- Visibilizar y comprender los riesgos específicos del grupo marginalizado, especialmente el impacto de múltiples formas de discriminación debido a la interseccionalidad de las identidades.
- Encontrar medidas de mitigación más apropiadas, realistas y efectivas.

Recursos necesarios

- Rotuladores, bolígrafos y rotafolio
- Presentación de PowerPoint
- Disposición de los asientos en semicírculo con los participantes

⁵⁵ Consulte también el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, pág. 9.

⁵⁶ Esta lección complementaria se puede introducir después del paso 3 de la lección "Evaluación y gestión de riesgos" (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. 10-13) o en el punto más lógico del curso de la lección.

⁵⁷ El "+" indica que los complementos de este plan de estudio agregarán aproximadamente de 15 a 20 minutos a la duración total de la lección original.

Método de enseñanza

Haga que el tema de la lección sea relevante para cada participante fomentando los aportes y permitiendo que el grupo use su creatividad para construir una dinámica colectiva sólida y crear un entendimiento común de los desafíos y fomente medios más creativos para mitigar los problemas.

- Utilice las experiencias personales de las personas participantes de una manera ética observando el principio Acción sin (más) daño (pág. 20). Facilite el conocimiento de la situación sin comprometer la privacidad o el bienestar emocional de nadie.
- Informe y evalúe la comprensión de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Esta base será fundamental para comprender las lecciones futuras.

Descripción de la actividad

Actividad 1: explicar la idea de los riesgos basados en la identidad como un trasfondo para que cada participante haga su propia evaluación de riesgos para la Descripción n.º 3 de la lección "Evaluación y gestión de riesgos" (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. 10-13).



Puntos de conversación: El gráfico anterior pretende ser un ejemplo de una realidad más compleja. Los círculos pueden tener diferentes tamaños correspondientes a la probabilidad o impacto de esa categoría de riesgo, y la categoría "otras identidades" puede estar representada por más de un círculo, correspondiente a las identidades consideradas.

Identidad basada en el trabajo: las personas profesionales de los medios de comunicación, comunicadoras sociales y defensoras de los derechos humanos enfrentan riesgos debido a su trabajo de promoción de la libertad de expresión y los derechos humanos al desafiar a actores poderosos. Entre los riesgos a los que se enfrentan se encuentran la censura, la vigilancia, la detención, la pérdida de empleo, la congelación de activos, etc.

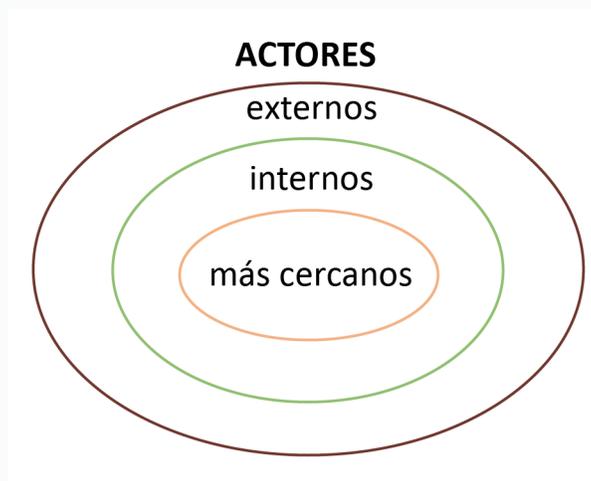
Identidad de género: en la mayoría de las sociedades, especialmente en las altamente patriarcales/machistas, las mujeres y las personas trans enfrentan riesgos debido a la discriminación contra su identidad no hegemónica. Se enfrentan a la violencia cuando desafían los papeles de género normalizados y la división laboral porque la violencia de género (VG) es el método para mantener la estructura de desequilibrio de poder entre hombres y mujeres. La VG puede expresarse en diferentes niveles (individuales, interpersonales, comunitarios, sociales) en múltiples formas: violencia sexual y física (violación o amenaza de violación, golpizas, acoso sexual, entre otros), económicos (coerción financiera, discriminación salarial, deslegitimación del trabajo hecho por mujeres), emocionales (abuso verbal) y digitales (acoso cibernético, doxeo, troleo, etc.).

Otras identidades: no todas las mujeres o personas trans enfrentan los mismos riesgos ni el impacto es el mismo. Es importante comprender que la discriminación, la agresión y la opresión contra las identidades marginalizadas, como la homo/lesbo/bifobia, el racismo, el capacitismo, el adultocentrismo y el edadismo representan un riesgo. El impacto de un riesgo depende de aspectos como la edad, la orientación sexual, la identidad étnica o religiosa, las discapacidades físicas o mentales, el origen rural, el nivel educativo o de ingresos, el estado de paternidad, ser sobreviviente de violencia, etc. (consulte la definición de Violencia basada en la identidad arriba). Se puede representar con uno o varios círculos, según las diferentes identidades que se cruzan.

Riesgo específico (triángulo turquesa en la intersección): el riesgo específico es el resultado de la intersección de los tres círculos diferentes, trabajo, género y otras identidades. Por ejemplo: el riesgo de difamación con comentarios sexualizados contra una joven trabajadora de radio, que viaja de una aldea rural a un centro urbano, con el objetivo de entrevistar a una figura de autoridad masculina abusiva.

Actividad 2: mapeo de actores

Después de que las personas participantes hayan identificado los riesgos para la Descripción n.º 4 de la lección "Evaluación y gestión de riesgos" (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. 10-13), se les presentan los diferentes tipos de actores oponentes y se explican lo que representa cada círculo en el diagrama a continuación. Se puede pedir que el grupo brinde ejemplos para cada nivel.



Externos: desde fuera de la organización, los medios de comunicación o la comunidad, con quienes no hay relación de ningún tipo, por ejemplo, gobiernos opresores, actores estatales represivos.

Internos: desde dentro de la organización, los medios de comunicación o la comunidad, con quienes existe una relación profesional o de activismo, por ejemplo, colegas que acosan sexualmente; jefaturas que pagan menos a una mujer que a un hombre por hacer el mismo trabajo.

Más cercanos: del círculo más cercano de la persona, con quien existe una relación personal o íntima, por ejemplo, una familia que condena al ostracismo a una persona homosexual; una pareja que prohíbe a la periodista viajar por trabajo.

Se explica la importancia de hacer visibles a todos los actores oponentes y comprender su poder y capacidad para poner en acción una amenaza, mejorando así la evaluación de riesgos y siendo capaz de tomar medidas de mitigación más apropiadas, realistas y efectivas. El Equipo también presenta la idea de que un actor puede ser al mismo tiempo un oponente y un aliado. Por ejemplo, los colegas de un medio de comunicación pueden unirse para tomar medidas de mitigación para evitar la vigilancia gubernamental y, dentro de la misma redacción, puede haber una situación de discriminación y acoso contra una colega. Hacer visible este hecho puede poner en primer plano cuestiones y discusiones éticas, y puede ayudar a visibilizar el doble rasero.

Se obtiene una lista de actores creada por el grupo. La lista a continuación está pensada como referencia. No está ni completa ni es exhaustiva. En cada entrenamiento se puede editar de acuerdo al contexto.

CÍRCULO EXTERNO	CÍRCULO INTERNO (Profesionales)	CÍRCULO MÁS CERCANO (Personales)
Gobiernos	Jefaturas de medios de comunicación/organización	Familiares
Autoridades nacionales y locales	Editoras/es de la redacción	Familia política
Oficiales de instituciones públicas	Colegas	Ex familia política
Fuerzas de seguridad	Activistas	Parejas
Empresas	Alianzas de la organización	Exparejas
Guardias de seguridad privadas	Patrocinios y donantes	Personas dependientes
Oposición política	Integrantes de la misma comunidad	Amistades
Liderazgo religioso		
Fuentes		
Audiencia		

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta lección fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

Se debe describir en detalle cada imagen y gráfico usado en la presentación, preferiblemente siguiendo un guion previamente escrito. En el formato a distancia, esta lección tomará más tiempo para incluir las descripciones.

Se pueden incluir lluvias de ideas y otras actividades interactivas como parte de esta lección, pero deben adaptarse a los niveles de alfabetización digital del grupo participante.

Monitoreo y seguimiento

Invite al grupo participante a incluir el enfoque GESI en la evaluación de riesgos realizada como parte de la lección "Evaluación y gestión de riesgos" (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [10-13](#)).

Otras notas

Para simplificar la explicación de la evaluación de riesgos con el enfoque GESI, el Equipo puede usar la metáfora de las lentes de las cámaras acercándose desde la escena general a una toma más enfocada en los detalles. También pueden usar la metáfora de un médico que realiza un diagnóstico médico grupal de la sala: ¿son todas las personas participantes iguales? ¿Tienen las mismas condiciones médicas? ¿Puede el personal médico dar las mismas recetas a todas las personas?

Sea consciente de cualquier comentario o retroalimentación de participantes que infiera la debilidad de las mujeres, o que se concentre solo en los déficits que enfrentan los grupos de identidad marginalizados o sugiera que los hombres u otros grupos dominantes deben proteger a los grupos de identidad marginalizados. Si ocurren tales declaraciones, el Equipo debe explicar que se trata de un prejuicio dañino e injusto, y que una evaluación de riesgos basada en los prejuicios conducirá a estrategias de mitigación deficientes e ineficaces.

Si, durante la etapa 7 de la lección "Evaluación y gestión de riesgos" (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [10-13](#)), las personas participantes proponen medidas de mitigación que se centren en censurar las voces de las personas marginalizadas o en evitar que ocupen el espacio digital y físico por razones de seguridad (por ejemplo, "las mujeres no deben asistir a la manifestación por el riesgo de violencia sexual cometida por las fuerzas de seguridad", "cerrar sesión en las redes sociales o no publicar ningún artículo debido al acoso en línea", o "un reportero no binario no debe entrevistar a una autoridad local porque esta última los acosó sexualmente"), el Equipo debe:

- a) señalar el efecto censorador y su perjuicio;
- b) facilitar que se identifiquen medidas alternativas de mitigación;
- c) desafiar positivamente a encontrar medidas de mitigación que podrían no ser las más "fáciles".

Al final de este ejercicio, el Equipo debe subrayar que, si una persona profesional de los medios decide retirarse (temporalmente o no) del espacio público, esta es una decisión perfectamente válida y legítima, y que en la medida de lo posible no se base simplemente en una evaluación de riesgos insuficiente o en medidas de mitigación deficientes.

En relación con el punto anterior, si el grupo propone solo medidas de mitigación enfocadas en la responsabilidad individualizada del objetivo (por ejemplo: “la denunciante difamada debe enfrentar personalmente al agresor”), el Equipo debe facilitar la discusión sobre el poder de las responsabilidades colectivas (asumidas, por ejemplo, por la redacción, el medio de comunicación, la organización, el gremio, etc.).

Es un prejuicio común que las mujeres, las personas LGBTQI+ u otros grupos marginalizados estén más seguros en espacios privados o aliados, por lo que "por motivos de seguridad" se les impide ir a espacios públicos (por ejemplo, un editor que elige a un reportero respecto a una reportera para cubrir un malestar civil). Al hacer visible que incluso los actores en los espacios internos y más cercanos pueden representar una amenaza para las mujeres, las personas LGBTQI+ y otros grupos marginalizados, se hace evidente que el primero es una falsa suposición de seguridad y responde a una mala evaluación de riesgos. El Equipo debe promover que cada participante, de manera individual o colectiva, identifique sus riesgos y tomen las medidas de mitigación adecuadas en todos los niveles.



GESI e Ingeniería Social: Un Complemento a la Ingeniería Social⁵⁸

Duración

+5 Minutos

Objetivos de aprendizaje

- Describir la ingeniería social y cómo ocurre a nuestro alrededor.
- Enumerar las características del comportamiento de la ingeniería social.
- Identificar y priorizar al menos cinco vulnerabilidades de comportamiento u organizacionales que podrían permitir la ingeniería social de nuestros sistemas de información.
- Aprender a minimizar o mitigar al menos tres vulnerabilidades que podrían permitir la ingeniería social de nuestros sistemas de información.

Recursos necesarios

- Espacio de entrenamiento con cómodos asientos en forma de U
- Rotuladores, bolígrafos y rotafolio
- Cinta o almohadillas adhesivas no permanentes

⁵⁸ Consulte el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [35-37](#).

Método de enseñanza

Además del enfoque GESI, esta lección idealmente debería integrar los aspectos de conciencia situacional, la importancia de la planificación holística y un mejor control sobre las reacciones impulsivas al entorno cambiante. Por ello y para enriquecer la experiencia, es recomendable que en la sala (física o virtual) estén presentes también una persona entrenadora de seguridad física y una de seguridad psicosocial, junto con la persona entrenadora de seguridad digital que lidera la sesión.

Además, las conversaciones que se producen durante la sesión deben alentarse para que reflejen ejemplos de la vida real. Sin embargo, siguiendo el principio de Acción sin (más) daño, también es importante que el Equipo mantenga un control constante de la conversación y no permita que alguna persona participante regrese a un evento traumático o emocionalmente intenso en su vida.

Siempre incorpore al menos un punto de control para medir el interés, la comprensión y el estado de ánimo de los participantes, y finalice la sesión con una nota tranquilizadora y motivadora.

Descripción de la actividad

En la Descripción 2 de la lección Ingeniería social (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [35-37](#)), agregue el siguiente contenido:

Recuerde la lección [Evaluación de riesgos de GESI: un complemento a la evaluación y gestión de riesgos](#) (pág. 53), especialmente a la actividad de análisis de actores (Actividad 2 en el complemento) que ya han realizado.

Cuando se habla de personas que tienen motivos personales para recopilar nuestra información, el Equipo debe referirse adicionalmente a la vigilancia digital/ingeniería social que se realiza en el marco de la violencia de género, con diferentes niveles e impactos en función de la edad, etnia, discapacidad, origen, etc. Esas personas pueden ser personas cercanas, como (ex) parejas, padres, parientes, empleadores o acosadores/acechadores.

Al usar teléfonos y aplicaciones, o al leer publicaciones en línea, pueden manipularse y monitorearse especialmente las mujeres y las niñas (junto con otros grupos). Esto puede suceder a través de la vigilancia directa y la tecnología, pero también de manera indirecta, por ejemplo, a través de ataques de delito informático, cuando se les pide que envíen fotos, detalles de ubicación, contraseñas conocidas o compartan su perfil en las redes sociales.

Además, el acoso cibernético es una de las formas más comunes de acoso que experimenta la población LGBTQI+. Las personas trans continúan siendo las más expuestas a este tipo de actos debido a la discriminación contra su identidad o expresión de género.

La facilidad de crear perfiles falsos en las redes sociales significa que los actores malévolos pueden infiltrarse en las redes de confianza, lo que es particularmente riesgoso para las mujeres, las personas LGBTQI+ y las personas usuarias menores de edad. Además, las aplicaciones cuyo modelo de negocio se dirige específicamente a la comunidad LGBTQI+ (por ejemplo, algunas aplicaciones de citas)

pueden usarse para ingeniería social, pero también para amenazar, chantajear o atraer a las personas a reuniones con la intención de ataques físicos o cargos criminales.

Estos tipos de intrusión no están destinados necesariamente a generar dinero para el perpetrador, sino que son un medio de control social, lo que resulta en violencia psicológica, chantaje, intimidación, violencia patrocinada por el estado o agresión física.

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta lección fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

Describir en detalle cada imagen y gráfico usado en la presentación, preferiblemente siguiendo un guion previamente escrito. En el formato a distancia, esta lección tomará más tiempo para incluir tiempo para las descripciones.

Monitoreo y seguimiento

Consulte el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [35-37](#).

Otras notas

En caso de que alguien pregunte (incluso en broma) cuáles son las aplicaciones que se usan para la vigilancia, o dónde buscarlas, el Equipo debe rehusarse amablemente a dar cualquier información sobre ellas según el enfoque de [Acción sin \(más\) daño](#) (pág. 20).

Proporcione recursos relevantes como los Principios feministas para Internet (consulte [Referencias y lecturas adicionales](#) (pág. 73) al final de este documento).



Consentimiento de Emergencia: Un Complemento a los Primeros Auxilios⁵⁹

Duración

+5 Minutos

Objetivos de aprendizaje

Para participantes

- Comprender los conceptos básicos de primeros auxilios:
 - Responsabilidades de la persona que administra los primeros auxilios;

⁵⁹ Consulte el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [26-31](#).

- Derechos de la persona/paciente lesionado.
- Conocer los pasos para aplicar primeros auxilios en caso de emergencia a lesiones:
 - Cómo identificar el estado de conciencia en el paciente;
 - Cómo solicitar autorización a la persona lesionada para ser atendida.
- Crear conciencia sobre la perspectiva de GESI a los primeros auxilios:
 - Comprender y respetar la perspectiva y los derechos de cualquier persona y los pasos a seguir para que no se cause más daño a la persona lesionada.

Para Equipo entrenador

- Informar sobre el requisito de consentimiento de la persona que recibe los primeros auxilios y la exposición de su cuerpo (Enfoque Acción sin (más) daño, pág. 21).
- Enseñar cómo acercarse, hablar y brindar primeros auxilios a una persona trans. Enseñar sensibilidad con respecto a la exposición del cuerpo, la exposición del nombre de acuerdo con documentos oficiales que podrían no ser el nombre con el que se identifica la persona (por ejemplo, el nombre masculino en los documentos oficiales de una mujer trans), la exposición de relaciones más cercanas, etc.

Recursos necesarios

- Proyector (si se usan diapositivas de PowerPoint para resaltar conceptos clave)
- Computadora portátil
- Disposición de los asientos en semicírculo

Método de enseñanza

Ejercicios prácticos y discusiones.

Haga que el tema de la lección sea relevante para cada participante, permitiéndoles ejercitar su creatividad para una actividad orientada a objetivos. Construya una dinámica de grupo sólida entre participantes.

Utilice las experiencias personales de una manera ética observando el principio de Acción sin (más) daño (pág. 21) para facilitar el aprendizaje de primeros auxilios sin comprometer el bienestar emocional de ninguna persona participante.

Informe y evalúe la comprensión de la lección y cómo el grupo respondió a la lección en general.

Descripción de la actividad

En la descripción n.º 2 y n.º 3 de la lección de Primeros auxilios (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. 26-31), agregue el siguiente contenido:

Consentimiento: permiso o autorización, expresado por la persona lesionada para permitir que alguien le realice primeros auxilios.

Acciones

Describa qué acciones deben tomarse al acercarse a una persona lesionada en las tres situaciones diferentes:

1. La persona está consciente
2. La persona está semiconsciente
3. La persona está inconsciente

Explique las responsabilidades que asume quien provee de primeros auxilios hacia la persona/paciente con lesiones. Quien provee de primeros auxilios debe seguir el mejor interés de la persona lesionada y tener en cuenta si la persona lesionada puede o no dar su consentimiento.

Quien provee de primeros auxilios debe evitar los siguientes errores:

- Falta de habilidad: la falta de conocimientos técnicos en primeros auxilios.
- Negligencia: incumplimiento de los deberes elementales correspondientes a primeros auxilios.
- Abandono: suspensión de la asistencia ya iniciada a la persona paciente antes de la llegada de la persona que la continuará o la llegada a un centro de atención definitiva.

Explique los derechos de cualquier paciente/persona lesionada:

- Solicitar y recibir atención prehospitalaria
- Confidencialidad sobre su afección
- Informar o demandar
- Rechazar la atención
- Discreción y respeto por sus características sexuales físicas (masculino/femenino/intersexual)
- Discreción y respeto por su identidad de género (incluyendo nombre y pronombres) u orientación sexual

Enfatice los riesgos específicos de las personas trans y lo que debe tener en cuenta quien provee los primeros auxilios para prevenir una situación más dañina.

Acciones a evitar:

- Exposición no consensuada de sus cuerpos (las personas trans pueden estar usando algunos complementos específicos, como un chaleco de compresión).

- Exposición no consensuada de su nombre de acuerdo con documentos de identidad oficiales (las personas trans pueden verse obligadas a usar documentos oficiales con un nombre y un sexo/género con el que no se identifican).
- Revelación no consensuada a actores más cercanos porque podrían no ser aliados (consulte Evaluación de riesgos de GESI).
- Revelación no consensuada sobre relaciones de parejas (las personas trans y LGBTQI+ pueden estar en peligro en algunos entornos si se expone su vida íntima).

A continuación, el Equipo debe describir los pasos a seguir si la persona no da su consentimiento para los primeros auxilios. Las obligaciones y responsabilidades legales pueden cambiar según la legislación de cada país.

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta lección fue diseñada como una actividad presencial. Dado que se trata de ejercicios físicos presenciales, no es adaptable a un formato remoto.

Monitoreo y seguimiento

Consulte el Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. [26-31](#).

Otras notas

Como Equipo, asegúrese de dejar tiempo para preguntas y comentarios relacionados con el tema antes de continuar con la lección de primeros auxilios.

Una persona entrenadora psicosocial o el punto focal del enfoque GESI deben estar presentes para apoyar a la persona entrenadora de primeros auxilios en la respuesta a cualquier duda, pregunta o comentario relacionado con la población LGBTQI+ o población marginalizada.



Troleo e Intimidación en Línea

Duración

45 Minutos

Objetivos de aprendizaje

- Tener un conocimiento básico de la perspectiva psicosocial del troleo y la intimidación (intenciones y acción).
- Ser consciente de los factores disparadores emocionales o desencadenantes del troleo y la intimidación en línea.
- Conocer estrategias básicas para lidiar con troleo e intimidación.
- NOTA: Dado que la lección puede cubrir diferentes factores disparadores emocionales o desencadenantes, es obligatoria la presencia de una persona entrenadora psicosocial durante la sesión.

Recursos necesarios

- Rotafolios
- Marcadores

Método de enseñanza

Trabajo en grupo, discusión

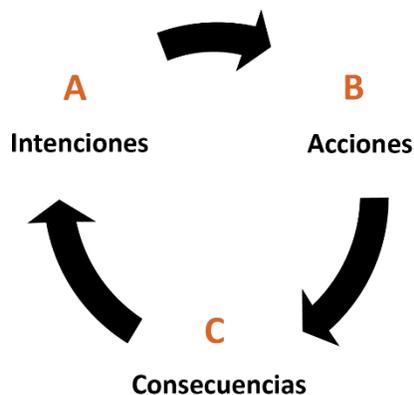
Descripción de la actividad

Para comenzar la actividad, se pide al grupo que comparta sus emociones y pensamientos en relación con el troleo y la intimidación en línea. El Equipo debe monitorear cuidadosamente esta discusión. Si una persona participante muestra signos de angustia o de malestar debido a la discusión, el Equipo debe intervenir y terminarla inmediatamente, continuando con el siguiente paso.

Como parte de la discusión, las personas participantes deben identificar y tomar conciencia de sus factores disparadores emocionales, mientras analizan palabras particulares que pueden ser “botones” sensibles y qué valores se comparten con otras personas. La discusión puede enfocarse tanto en experiencias actuales y anteriores como en el conocimiento de los desencadenantes. El Equipo enumera todos los desencadenantes con nombre y los “botones” sensibles en el rotafolio. La discusión ayuda a ventilar en función de la experiencia desencadenante y a ser más conscientes de los desencadenantes que tienen.

Para impulsar la discusión de los desencadenantes a las experiencias positivas, el Equipo pide a los participantes que piensen en los recursos (capacidades, apoyo social, habilidades, etc.). Todos los enfrentamientos, el apoyo y las experiencias positivas se enumeran en el rotafolio junto a la lista de desencadenantes. Mantener esta lista junto a la lista de desencadenantes crea visualmente una percepción de ingenio.

En términos de crear conciencia sobre intenciones y acciones, el entrenador explica el modelo básico de comportamiento con factores gratificantes/alentadores (modelo ABC, donde A son intenciones de comportamiento, B es acción; C son consecuencias/resultado).



El entrenador facilita la discusión de los resultados que los troles y los intimidadores en línea pretenden o logran y hace una lista en un papel de rotafolio separado; luego se hace lo mismo con las Acciones (B) y las Intenciones (A).

Las intenciones de quienes trolean e intimidan pueden incluir: distraer la atención de los demás de un tema "real", molestar o desacreditar al autor, o ganar dinero como un "trol" pagado. Las acciones (B) pueden incluir: publicar comentarios negativos, conocer las sensibilidades de una persona de diferentes fuentes y rastrear su huella digital. La consecuencia (C) para participantes puede incluir recibir notificaciones a través de su teléfono inteligente de cada comentario o participar en una discusión. Las intenciones de los participantes pueden ser intentar demostrar que tienen razón, etc.

Después de desarrollar las listas, el grupo se divide en subgrupos de 3-5 personas y se les pide que creen estrategias de mitigación para los diferentes resultados (C) e intenciones (A) de los troles que se enumeran en el rotafolio. Se pide que tengan en cuenta sus propios factores desencadenantes y valores discutidos durante la lección Evaluación de riesgos: autoconciencia (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, págs. 57-59).

Luego, cada grupo presenta sus estrategias de mitigación mientras el Equipo facilita las discusiones a su alrededor.

Luego, el Equipo resalta las Intenciones (A) y los Resultados (C) específicos del enfoque GESI y abre el espacio para compartir experiencias de casos individuales, si es necesario (esto es especialmente efectivo cuando el grupo es homogéneo), teniendo en cuenta la filosofía Acción sin (más) daño (pág. 20).

Nota r: el Equipo puede agregar y explicar estrategias básicas de mitigación y explicar los pros y los contras en diferentes casos. Durante esta discusión se integran los aspectos físicos, digitales y psicosociales. Se pide a las personas participantes que piensen en los riesgos físicos y las estrategias de seguridad, ya que existe una fuerte correlación entre la intimidación en línea y las amenazas físicas, como el acecho. También se debe discutir el impacto psicosocial de la intimidación en línea y las amenazas físicas. El Equipo debe destacar las necesidades relacionadas con GESI, como la brecha digital de género que conduce a un aumento de los riesgos en línea para las mujeres y las personas

LGBTQI+, o las necesidades específicas de las comunidades que están marginalizadas en función de aspectos de su identidad (identidad étnica/racial, religión, etc.).

En cuanto a los aspectos digitales del troleo y la intimidación, el Equipo debe explicar la falsa sensación de seguridad que ocasionalmente tenemos al estar del otro lado de la pantalla e interactuar en el mundo digital en lugar del físico, y que esta sensación de seguridad puede fomentar reaccionar de forma exagerada y permitirnos volvernos fácilmente combativos. Las estrategias digitales para el troleo y el mecanismo de protección se discuten en la sesión Ingeniería social (Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE, pág. 35-38).

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta lección fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

Dada la capacidad limitada de observar directamente las reacciones del grupo participantes a la discusión en entrenamientos a distancia, el Equipo debe prestar especial atención a las personas participantes que puedan ser afectadas por la discusión y monitorear de cerca su participación.

Monitoreo y seguimiento

- ¿Cuáles son los principales factores emocionales disparadores?
- ¿Cuáles son las principales intenciones de quienes intimidan en línea?
- ¿Cuáles son las principales estrategias para abordar el troleo y la intimidación en línea?
- ¿Cuáles son las principales estrategias para evitar de forma proactiva el troleo y la intimidación en línea?

Otras notas

Tenga en cuenta que algunas personas participantes pueden tener una alfabetización digital limitada. Tómese el tiempo para discutir los aspectos y estrategias digitales de forma lenta y clara.

Destaque siempre al grupo las necesidades y circunstancias específicas y relacionadas con el enfoque GESI (leyes, valores, normas) a considerar en el desarrollo de estrategias para lidiar con troles e intimidadores.

La discusión producida a partir de esta lección puede llevar al grupo a desarrollar o perfeccionar políticas o procedimientos para su medio de comunicación u organización para casos de troleo e intimidación en línea.

Teniendo en cuenta que esta lección puede traer a colación experiencias pasadas traumáticas y desencadenantes, considere que la sesión sea dirigida por una persona entrenadora psicosocial.

Este ejercicio debe usarse en el formato anterior con grupos que informan haber experimentado troleo e intimidación en línea durante la evaluación de necesidades.



Acoso Sexual en el Entorno Mediático: Prevención y Respuesta

Duración

60 Minutos

Objetivos de aprendizaje

- Identificar que el acoso sexual es un problema estructural y las responsabilidades que enfrentamos al respecto en nuestro lugar de trabajo.
- Elaborar un borrador de protocolo operativo estándar sobre prevención y respuesta a situaciones de acoso sexual.

Recursos necesarios

- Proyector y presentación de PowerPoint, video
- Rotafolios/pizarra
- Marcadores de diferentes colores

Método de enseñanza

Ejercicios prácticos y discusiones.

Haga que el tema de la lección sea relevante para cada participante permitiéndoles ejercitar su creatividad para una actividad orientada a los objetivos. Construya una dinámica de grupo sólida entre participantes.

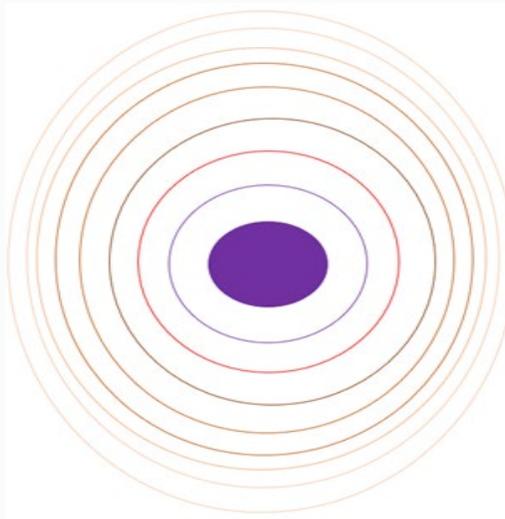
Utilice las experiencias personales del grupo de una manera ética observando el principio de Acción sin (más) daño (pág. 20) para facilitar el aprendizaje sin comprometer el bienestar emocional de integrantes del grupo.

Informe y evalúe la comprensión de la lección y cómo el grupo respondió a la lección en general.

Descripción de la actividad

El objetivo de esta introducción opcional es mostrar que el tema del acoso sexual es un tema global complejo, pero dado que la discusión se desarrolla dentro de un entrenamiento en seguridad para periodistas, debe haber límites claros.

Recurso: una hoja/o diapositiva de PowerPoint con un objetivo



Dejar la imagen de arriba en una pared o mesa y hacer referencia a ella, si surge algún comentario durante la sesión.

Puntos de conversación:

Mostrar cada círculo de afuera hacia adentro y asociar las correspondientes ideas:

- Nuestra sociedad se basa en un sistema de dominación patriarcal, capitalista y colonialista;
- Usa la violencia, la discriminación y la represión, especialmente contra los grupos marginalizados;
- Una forma de dicha violencia es la violencia de género;
- La violencia de género tiene varias expresiones. Una de sus manifestaciones es la violencia sexual;
- Dentro de la violencia sexual está el acoso sexual;
- El acoso sexual puede ocurrir en varias áreas. Una es el lugar de trabajo;
- Estamos aquí porque nuestro ambiente de trabajo es el periodismo;
- En un entrenamiento que aborda el tema de la seguridad en el periodismo;
- Además, ustedes son personas que pueden influir en sus espacios, por lo que veremos cómo discutir qué pueden hacer específicamente.

Este entrenamiento se centra en los dos círculos internos: el acoso sexual en el entorno mediático desde el punto de vista de la seguridad (para la organización, si es un entrenamiento organizativo).

No es necesario entrar en detalles para cada punto.

Actividad 1: video que muestra acoso sexual del periodista

El objetivo de esta actividad es comprender junto al grupo de participantes el concepto de acoso sexual y sus principales características, en general y en el periodismo en concreto.

Use un video, un artículo o una historia que muestre a una periodista acosada sexualmente mientras hace su trabajo. Aconsejamos que la situación elegida tenga los siguientes elementos: debe haber alguien presenciando u observando (colegas, público, etc.) y si es posible, debe tener consecuencias (sanciones sociales o legales contra quien acosa, medidas positivas a favor de la persona periodista, reacciones del público, etc.)

Después de haber mostrado el video, o haber compartido el artículo o la historia, invite a reflexionar sobre:

- Qué tipo de lenguaje se usó (verbal, no verbal, corporal);
- Quiénes estaba presenciando u observando (durante la situación de acoso sexual y después);
- Qué hicieron las personas que estaban presenciado u observando;
- Qué harían las personas participantes si fueran observadoras en esa situación.

Use un rotafolio para tomar nota de todos los conceptos importantes que exprese el grupo.

Al final, podría revelar qué consecuencias tuvo la situación en el video o artículo de ejemplo que se muestra.

Actividad 2: explicación del marco legal en los países o regiones de participantes.

Actividad 3: explicación del acoso sexual en línea y violencia de género en línea

Explique que el Equipo realizó una búsqueda para ver cómo una situación de acoso (se escogió el caso de una periodista acosada por un deportista) se proyecta en el espacio digital, algún tiempo después de que ocurriera. La búsqueda en línea de los nombres de las dos partes (periodista acosada y acosador) mostró que la periodista acosada fue la que más se asoció con la agresión, mientras que el acosador no fue generalmente asociado con la agresión.

Actividad 4: discusión y la reflexión sobre la violencia de género en línea a través de sus propias experiencias.

Notas para el Equipo:

El acoso sexual en línea es parte de la violencia de género en línea.

La violencia de género en línea tiene múltiples manifestaciones: incluye monitoreo y acecho, publicación de datos personales, troleo, desprestigio, difamación, espionaje electrónico y odio viral.

La violencia en línea no es algo nuevo ni exclusivo de las plataformas de redes sociales, sino que es una extensión de un patrón de violencia y discriminación de género perpetrado sistemáticamente por el círculo más cercano (creado por parejas, ex parejas, familiares), el círculo de trabajo organizacional (compuesto por jefes, colegas, fuentes) y el círculo externo (desconocidos, instituciones gubernamentales y otros actores relevantes).

La violencia misógina que los grupos marginalizados experimentan durante toda su vida en el mundo “fuera de línea” encuentra un continuo en el espacio digital, donde el anonimato y la falta de legislación benefician la impunidad de los agresores.

Por lo tanto, la violencia de género en línea no puede separarse de la violencia “fuera de línea”, porque están vinculadas entre sí y porque los efectos de la violencia de género en línea son tan reales como los provocados por la violencia “fuera de línea”.

Las mujeres no solo están más expuestas a ataques y acoso en línea que sus colegas hombres debido a su profesión. Estos ataques (a menudo misóginos y sexualizados) están dirigidos a ellas porque son mujeres. Además, está especialmente dirigido a mujeres de grupos marginalizados, por ejemplo, grupos étnicos marginalizados, comunidades LGBTQI+, personas con discapacidad, jóvenes, etc.

Adaptaciones necesarias para diferentes tipos de entrenamiento

Esta lección fue diseñada como una actividad presencial. Para el entrenamiento a distancia, considere los siguientes ajustes:

Describir en detalle cada imagen, gráfico y video usado en la presentación, preferiblemente siguiendo un guion previamente escrito. En el formato a distancia, esta lección tomará más tiempo para incluir las descripciones.

Incluir lluvias de ideas y otras actividades interactivas como parte de esta lección, que deben adaptarse a los niveles de alfabetización digital del grupo participante.

El Equipo puede decidir priorizar y dar más espacio al tema de la violencia de género y el acoso en línea y las actividades relacionadas.

Monitoreo y seguimiento

Protocolos de prevención y respuesta en casos de acoso sexual

Divida el grupo en tres subgrupos, y pida a cada subgrupo que imagine que son un medio de comunicación o una organización y que tienen la tarea de redactar un protocolo operativo estándar de respuesta en caso de que ocurra una de las siguientes situaciones:

Grupo 1: protocolo de prevención y respuesta en casos de acoso por fuentes.

Grupo 2: protocolo de prevención y respuesta en casos de acoso ocurrido dentro del medio de comunicación/de la organización.

Grupo 3: protocolo de prevención y respuesta en casos de acoso sexual en línea.

El Equipo puede brindar algunas recomendaciones básicas o ejemplos para ayudar a comenzar.

Otras notas

El enfoque SAFE siempre se centra en la prevención. En el caso del acoso sexual, la prevención se logra rompiendo la cultura y el ciclo de la impunidad, visibilizando las agresiones y ejerciendo la responsabilidad legal.

En el caso de acoso sexual en línea o violencia de género en línea, algunas periodistas toman la decisión de cerrar sus cuentas en redes sociales u otros espacios públicos. Otras, en esos casos, se vuelven más cuidadosas con lo que dicen y publican. Algunas solicitan cambiar la posición en la organización o medio donde trabajan. Otras usan seudónimos o alter egos para evitar que el debate público se vuelva personal o violento. O, finalmente, algunas abandonan la profesión de forma temporal o definitiva.

Estas medidas se denominan "autocensura". Pero podríamos agregar el término autocensura "inducida" porque hay un objetivo sistemático y estructural detrás de la violencia de género en línea: controlar y silenciar a las mujeres y a otros grupos marginalizados que desafían el *statu quo*, que desafían los estereotipos. El objetivo de la violencia de género en línea es minimizar el poder de influencia pública de las mujeres, aumentando la discriminación y la desigualdad.

Las medidas antes mencionadas en casos de violencia en línea, etc. son legítimas desde el punto de vista de cada persona. Pero como vemos, el resultado es la pérdida de importantes voces de mujeres en el espacio público.

Sin duda, también son innumerables las mujeres periodistas que deciden seguir publicando información con sus nombres, aunque esto signifique seguir enfrentándose a violencia, amenazas o acoso. Algunas de ellos aplicaron medidas de mitigación de riesgos individuales, y ahora estamos viendo una creciente conciencia de que este es un problema colectivo que necesita soluciones colectivas. Como en todos los aspectos de esta línea de trabajo y de la profesión en general, las personas trabajadoras de los medios de comunicación también se unen cada vez más y aplican medidas de seguridad colectivas, respondiendo así estratégicamente a la violencia de género en línea.

SAFE entrena a las personas participantes en las medidas antes mencionadas, pero también alienta a las organizaciones entrenadas para asumir responsabilidades y cumplir con su deber de garantizar un espacio libre de violencia (sin implicar que "los hombres están salvando a las mujeres"). Por tanto, se trata de asumir responsabilidades y deberes organizacionales, colectivos, sociales.



Referencias y lecturas adicionales en español o inglés:

Accesibilidad:

Contrast and color accessibility checker <https://webaim.org/resources/contrastchecker/> (en inglés)

Creating accessible print materials: https://www.endabusePCD.org/.../print_materials_090517.pdf (en inglés)

Crear material e información accesible: <https://www.euroblind.org/publications-and-resources/como-hacer-que-la-informacion-sea-accesible-para-todos> (en español)

Crear presentaciones PowerPoint accesible para personas con discapacidad: <https://support.microsoft.com/es-es/office/cree-presentaciones-de-powerpoint-accesibles-para-d discapacitados-6f7772b2-2f33-4bd2-8ca7-dae3b2b3ef25?ui=en-us&rs=en-us&ad=us> (en español)

Acoso y abuso sexual:

Acoso sexual en los medios: https://womeninnews.org/wp-content/uploads/2018/05/Sexual-Harassment-Handbook_SPA_V3_BD.pdf (en español)

United Nations glossary on sexual exploitation and abuse: https://hr.un.org/.../English_0.pdf (en inglés)

Aprendizaje inclusivo:

IREX/Center for Applied Learning and Impact: [Checklist for Overcoming Digital Barriers to Inclusion in Online Learning](#)

IREX/Center for Applied Learning and Impact: [Online Collaboration Guide for Facilitators: Resource for Using Digital Technology for Collaboration and Learning](#)

TAAP Toolkit: <http://www.taapinclusion.org/toolkit/> (en inglés)

Diversidad sexual y genérica:

Definitions related to sexual orientation and gender diversity in APA documents:

<https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/sexuality-definitions.pdf> (en inglés)

Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales:

http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf (en español)

Enfoque de riesgo diferencial:

Managing the security of aid workers with diverse profiles - EISF Research Paper

<https://reliefweb.int/.../2285-EISF-2018-Managing-the-Security-of-Aid-Workers-with-Diverse-Profiles.pdf> (en inglés)

Recomendaciones para un enfoque de riesgo diferencial e interseccional:

https://www.protectioninternational.org/sites/default/files/final_recomendacionesenfoqueriesgo_es_p.pdf (en español)

Espacio seguro y valiente:

Ejemplo de política de espacio seguro y valiente:

https://meta.wikimedia.org/wiki/Art%2BFeminism_User_Group/Safe,_Brave_Space_Policy/es (en español)

NASPA Policy and Practice Series - Safe spaces and brave spaces:

https://www.naspa.org/.../Policy_and_Practice_No_2_Safe_Brave_Spaces.pdf (en inglés)

Lenguaje inclusivo:

Guía de lenguaje inclusivo: <https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2017/01/guia-lenguaje-inclusivo-genero.pdf> (en español)

Guía de lenguaje no sexista: <https://modii.org/lenguaje-no-sexista/> (en español)

Naciones Unidas, Lenguaje Inclusivo en cuanto al género: <https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/> (en español)

Principios feministas de Internet:

Feminist principles of the Internet: <https://feministinternet.org/en/principles> (en inglés)

Principios feministas de internet <https://genderit.org/es/feminist-talk/principios-feministas-para-internet-segunda-versi%C3%B3n> (en español)