

COnectando

Cartilla de trabajo



CONEXIÓN EDUCATIVA

"MUCHA GENTE PEQUEÑA EN LUGARES PEQUEÑOS, HACIENDO COSAS PEQUEÑAS, PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO".

Eduardo Galeano



ESTE DOCUMENTO ESTÁ BAJO LA LICENCIA DE PRODUCCIÓN DE PARES.
PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE LICENCIA DE PRODUCCIÓN DE PARES:



¿Quiénes Somos?

Somos una organización sin fines de lucro dedicada a promover los derechos humanos y la justicia social a través del intercambio de conocimientos, la investigación y el acompañamiento en la implementación de tecnologías digitales. Nuestro enfoque crítico y participativo nos permite conectar diversas líneas de acción y ejes transversales para alcanzar nuestros objetivos.

LÍNEAS DE ACCIÓN

SEGURIDAD DIGITAL

AUTOCUIDADO

LIDERAZGO Y PROYECTOS

TECNOLOGÍAS LIBRES Y EDUCACIÓN

ECOINNOVACIÓN

EJES TRANSVERSALES

DIVERSIDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO

DERECHOS HUMANOS

JUSTICIA SOCIAL Y ANTIRRACISMO



Líneas de acción

- **Educación Popular y Tecnologías**

Generamos espacios de formación para el uso crítico de las tecnologías basados en los principios de la Educación Popular.

- **Seguridad Digital**

Brindamos acompañamiento a la sociedad civil para mejorar sus prácticas de seguridad digital, apaliar la violencia de género en línea y promover derechos digitales.



- **Salud Mental**

Fomentamos la importancia de ser consciente de los pensamientos y emociones brindando ayuda oportuna en casos de riesgos digitales, mediante la psicoeducación y acompañamiento, que permita el desarrollo integral con un enfoque en la tecnología feminista.

- **Liderazgo y Proyectos**

Incentivamos en las y los jóvenes la generación de ideas innovadoras, fomentando el trabajo en equipo y la motivación para tener un desenvolvimiento pleno en su diario vivir.

- **Ecolinnovación**

Desarrollar soluciones creativas orientadas hacia la sostenibilidad ambiental. Reducir la huella ecológica y promover la conservación de recursos naturales en todas nuestras actividades.



Ejes transversales

- **Diversidad y equidad de género**

Nuestros espacios de formación y de acompañamiento se articulan aceptando la diversidad y equidad de género de nuestras beneficiarias.

- **Derechos Humanos, justicia social y antirracismo**

Los derechos humanos son la base fundamental de nuestros procesos, por lo tanto, enfocamos nuestro trabajo en organizaciones de base de pueblos y nacionalidades indígenas y afrodescendientes, activistas, grupos feministas, defensoras de derechos humanos, personas LGBTIQ+, Comunicadoras, entre otras.



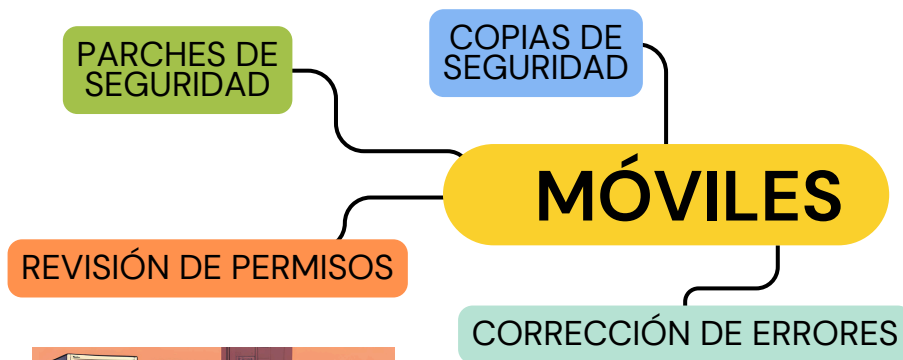
Acciones para mitigar riesgos de seguridad digital en la organización:

Recomendaciones para Móviles

- Mantener el sistema operativo y las aplicaciones actualizadas.
- Usar contraseñas fuertes y autenticación de dos factores
- Evitar redes wi-fi públicas no seguras: utilizar una VPN
- Ser cauteloso con los enlaces y descargas
- Realizar copias de seguridad regularmente
- Usar la función de bloqueo remoto y borrado

Recomendaciones para Computadoras

- Identificación de datos críticos
- Implementación de la redundancia: utiliza una estrategia de copias de seguridad 3-2-1.
- Selección de la tecnología de almacenamiento: discos duros, nas, nube, etc
- Programación de copias de seguridad: calendario de copias, de ser posible automatizarlo.
- Pruebas y validación de recuperación
- Documentación y capacitación
- Revisión y actualización



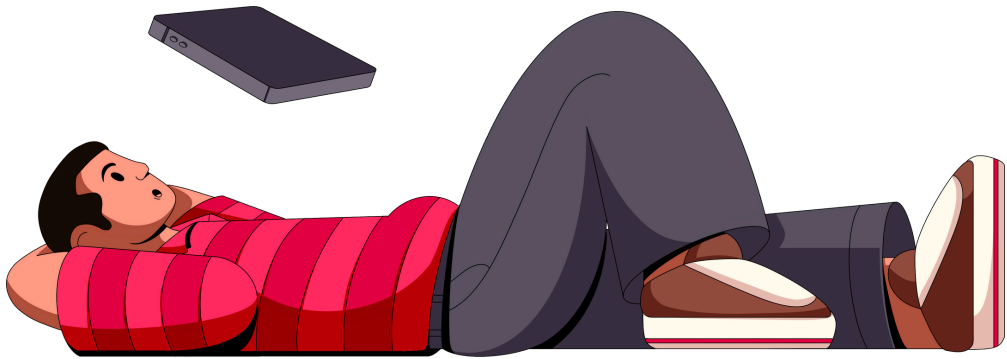
¿Quién tiene acceso a la documentación de mi organización?

Traffic Light Protocol (TLP) es un esquema diseñado para facilitar el intercambio de información sensible (pero no clasificada) en el ámbito de la seguridad de la información. Mediante este esquema, de manera rápida y sencilla, el autor de una información puede especificar hasta qué punto puede ser compartida más allá del receptor inicial. Además, este receptor debe consultar al autor original antes de distribuir la información a terceros.

Código	Cuándo utilizarlo	Cómo compartirlo	Color	Fondo
TLP:RED	Se debe utilizar TLP:RED cuando la información está limitada a personas concretas, y podría tener impacto en la privacidad, reputación u operaciones si es mal utilizada.	Los receptores no deben compartir información designada como TLP:RED con ningún tercero fuera del ámbito donde fue expuesta originalmente.	#ff2b2b	#000000
TLP:AMBER	Se debe utilizar TLP:AMBER cuando la información requiere ser distribuida de forma limitada, pero supone un riesgo para la privacidad, reputación u operaciones si es compartida fuera de la organización.	Los receptores pueden compartir información indicada como TLP:AMBER únicamente con miembros de su propia organización que necesitan conocerla, y con clientes, proveedores o asociados que deban estar al tanto para protegerse a sí mismos o evitar daños. El emisor puede especificar restricciones adicionales para compartir esta información. Nota: se debe especificar TLP:AMBER+STRICT, si la fuente desea restringir la compartición sólo a la propia organización.	#ffc000	#000000
TLP:GREEN	Se debe utilizar TLP:GREEN cuando la información es útil para todas las organizaciones que participan, así como con terceros de la comunidad o el sector.	Los receptores pueden compartir la información indicada como TLP:GREEN con organizaciones afiliadas o miembros del mismo sector, pero nunca a través de canales públicos.	#33ff00	#000000
TLP:CLEAR	Se debe utilizar TLP:CLEAR cuando la información no supone ningún riesgo de mal uso, dentro de las reglas y procedimientos establecidos para su difusión pública.	La información TLP:CLEAR puede ser distribuida sin restricciones, sujeta a controles de Copyright.	#ffffff	#000000

Configuraciones de Seguridad Online: ¡Protege tu Mundo Digital!

Al escanear el código QR, accederás a datos esenciales para configurar una variedad de aplicaciones útiles en varias actividades diarias. Es importante destacar que esta información proviene de las Guías de configuración y uso seguro de herramientas elaboradas por Conexo, actualizadas por última vez en septiembre de 2023.



SOPA DE LETRAS

A	A	T	D	Y	Q	W	I	F	I	D
T	G	I	J	X	B	J	G	N	X	O
D	T	N	N	S	K	S	L	P	U	B
I	P	T	N	E	X	E	V	A	K	L
G	L	E	N	G	L	G	N	R	V	E
I	R	R	Y	U	A	U	Q	C	S	F
T	E	N	M	R	P	R	V	H	C	A
A	D	E	K	I	T	I	I	E	O	C
L	X	T	V	D	O	D	W	S	P	T
S	Y	P	I	A	P	A	D	V	I	O
H	M	Z	D	D	U	O	F	P	A	R

Parches, Laptop, Internet, DobleFactor, copia, Wifi, TPLRED,
Seguridad

¡Bienvenidos al desafío de seguridad digital!

En este crucigrama, exploraremos conceptos clave relacionados con la protección de tus dispositivos y datos en línea. Desde la importancia de instalar parches de seguridad hasta la necesidad de utilizar el doble factor de autenticación, cada palabra clave representa un aspecto fundamental de la seguridad digital en la era de internet.



REALIZAR EJERCICIO

Dedica al menos 30 minutos al día a alguna actividad física que disfrutes, como caminar, correr, practicar yoga o bailar. El ejercicio regular no solo mejora tu salud física, sino que también libera endorfinas, hormonas que reducen el estrés y mejoran tu estado de ánimo, ayudándote a enfrentar los desafíos diarios con mayor claridad mental y positividad.

EVITAR SALTAR LAS COMIDAS

Mantén una alimentación regular y equilibrada, asegurándote de consumir comidas nutritivas a lo largo del día. Saltarse comidas puede provocar fluctuaciones en los niveles de azúcar en sangre, lo que puede afectar tu estado de ánimo y energía. Prioriza alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, para mantener un estado mental positivo y una energía estable.

TENER TIEMPO DE CALIDAD Y CALIDEZ

Dedica momentos en tu día para actividades que te brinden alegría y conexión emocional, como hablar con un amigo cercano, jugar con tus mascotas o disfrutar de un hobby que te apasione. Estas experiencias pueden ayudar a reducir el estrés, aumentar la sensación de bienestar y fortalecer tus relaciones interpersonales.

DESCANSA ADECUADAMENTE

Establece una rutina de sueño regular y asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche. El sueño de calidad es esencial para la salud mental, ya que durante el descanso, el cerebro procesa emociones y pensamientos, promoviendo la claridad mental y la estabilidad emocional al día siguiente.

CONSEJOS DE SALUD MENTAL

IDENTIFICAR REDES DE APOYO.

Cultiva relaciones significativas con amigos, familiares o profesionales de la salud mental en quienes puedas confiar y compartir tus pensamientos y emociones. Contar con un sistema de apoyo sólido puede ayudarte a sentirte comprendido, apoyado y menos solo en momentos de dificultad, promoviendo así tu bienestar emocional y mental.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

¿CÓMO CONTRARRESTAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN ORGANIZACIONES SOCIALES?

Gestión de las emociones.

Permite expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, manteniendo el control emocional para evitar conflictos y fomentar relaciones saludables.

Fortalecimiento del trabajo en equipo.

Se fomenta la colaboración efectiva, mejora la resolución de problemas y promueve un ambiente de confianza y apoyo mutuo entre los miembros del equipo.

Prevención del acoso y la discriminación

Contribuye a establecer un entorno seguro y respetuoso, donde cada individuo puede expresarse libremente sin el temor a ser objeto de intimidación o discriminación. Esto fomenta relaciones más saludables y constructivas entre las personas.

Equilibrio entre vida laboral y personal

Se garantiza una interacción efectiva y satisfactoria en todas las áreas de la vida.

Resolución de conflictos

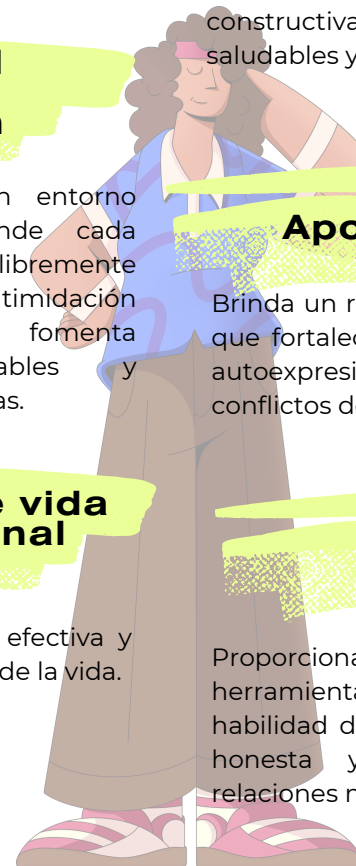
Permite abordar diferencias de manera constructiva, promoviendo relaciones saludables y evitando malentendidos.

Apoyo Social

Brinda un respaldo emocional y práctico que fortalece la confianza, promueve la autoexpresión y facilita la resolución de conflictos de manera constructiva.

Asistencia profesional

Proporciona orientación especializada y herramientas prácticas para mejorar la habilidad de expresarse de manera clara, honesta y respetuosa, promoviendo relaciones más saludables y satisfactorias.



INSPIRATE PINTANDO



"LA LIBERACIÓN NO ES SOLO ESCAPAR DE LAS CADENAS FÍSICAS, SINO TAMBIÉN LIBERAR LA MENTE DE LAS LIMITACIONES AUTOIMPUESTAS Y DESCUBRIR LA VERDADERA LIBERTAD INTERIOR"

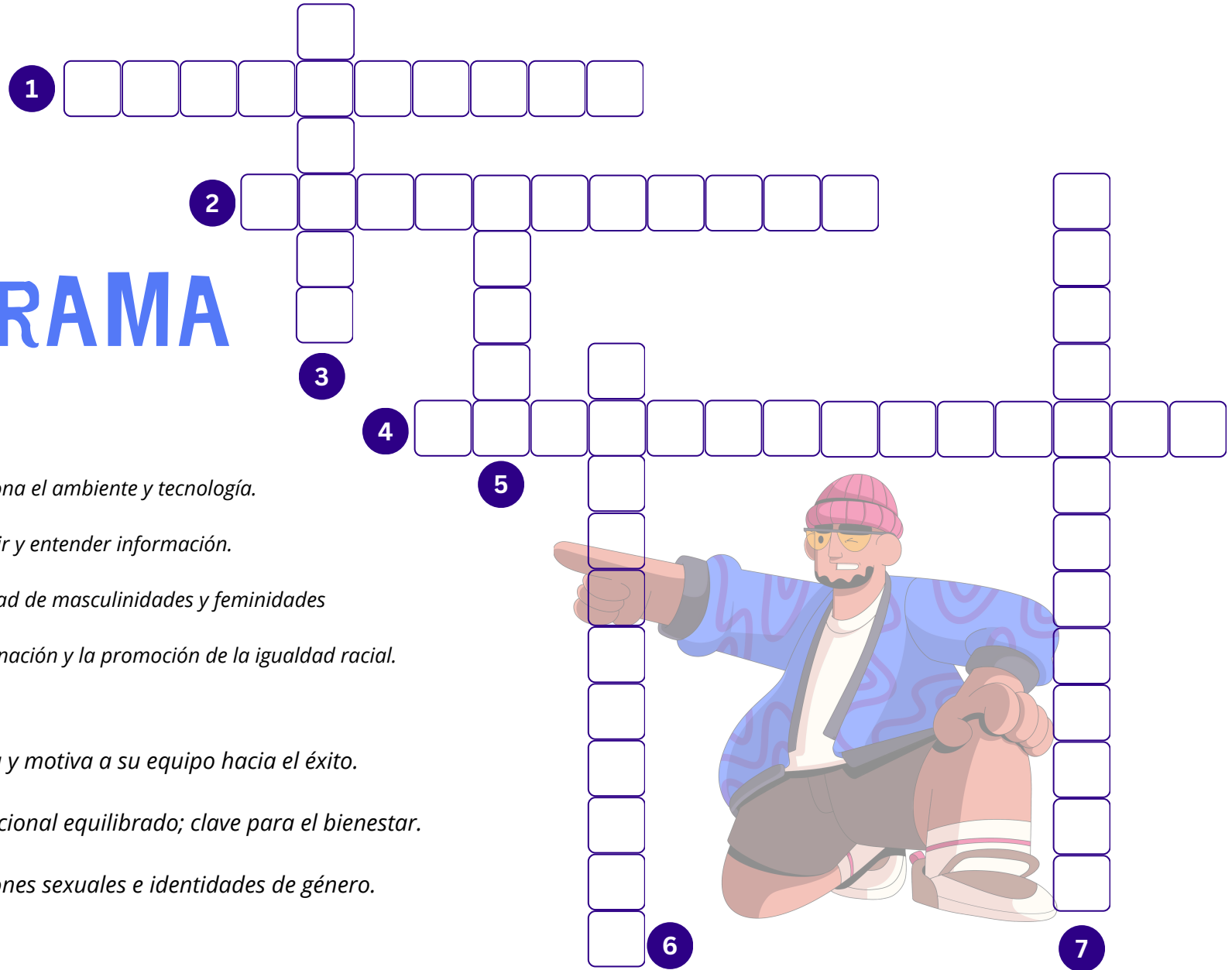
CRUCIGRAMA

VERTICAL

- 3 *Línea de acción que relaciona el ambiente y tecnología.*
- 5 *Habilidad para leer, escribir y entender información.*
- 6 *Rol impuesto por la sociedad de masculinidades y feminidades*
- 7 *La lucha contra la discriminación y la promoción de la igualdad racial.*

HORIZONTAL

- 1 *Persona que guía, inspira y motiva a su equipo hacia el éxito.*
- 2 *Estado psicológico y emocional equilibrado; clave para el bienestar.*
- 4 *La variedad de orientaciones sexuales e identidades de género.*





Conexión Educativa