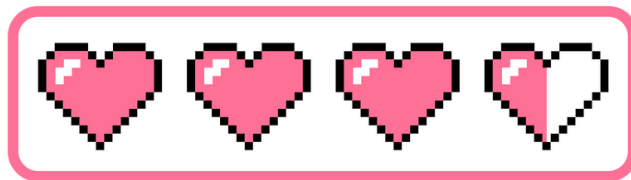


TOMA el CONTROL DE TU TECNOLOGÍA

un libro sobre educación y resiliencia en línea





A todas, todos y todes que sueñan con una internet más libre, transparente, accesible, con más derechos y sin violencia.

ÍNDICE

01 Tecnología y género

02 Consentimiento en internet

03 Como acompañar a niñas y jóvenes en internet

04 Cómo cuidarnos en internet

05 Desinformación y noticias falsas

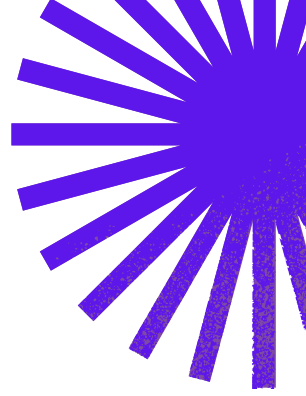
06 Seguridad digital

07 Videojuegos para todos/as

08 Proceso político y social en Chile y el uso de internet

09 Accesibilidad universal en internet

10 Hagamos de la red una red que nos contenga



TECNOLOGÍA Y GÉNERO



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

el deber ser y el cambio

En una era de constante actualización tecnológica, la sociedad está cuestionando los roles y estereotipos de género que durante siglos se nos han impuesto como personas.

Por ejemplo, por años se indicó que las mujeres tenían mal desempeño en matemáticas y eso provocó que muchas niñas y adolescentes dejaran de estudiar carreras científicas e impidió que asumieran roles de jefatura o pudiesen desarrollarse profesionalmente.

De la misma forma, los hombres fueron restados de las labores de cuidado y contención familiar y se promovió que se desconectarán de sus sentimientos y emociones, bajo un rol de proveedores.

¿Y cuál es el resultado de esto? Una división de los roles en la casa y el trabajo, impidiendo el desarrollo integral de cada ser humano, independiente de su sexo y género.

¿CREES QUE EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE GÉNERO Y TECNOLOGÍA?



Así como ocurre a nivel social, existe una brecha de género significativa en la industria tecnológica.

Las mujeres están subrepresentadas en roles de liderazgo, puestos técnicos y en el campo de la informática en general.

Así, lamentablemente terminamos accediendo a tecnología creada por unos pocos, que no se cuestiona las desigualdades de poder o que promueve conductas depredadoras, ya sea del planeta (debido a la huella de carbono) o **de nuestros datos personales y que no se hace cargo de la violencia que genera.**

Pero es importante ir cambiando estas percepciones. La realidad es que las mujeres desde siempre han sido programadoras: en su casa, en los espacios de cuidado, en sus redes de apoyo, desde su misma creatividad. **¿Te suena Ada Lovelace?**

Fue la primera programadora tecnológica ¡en el año 1800! A partir de un telar de seda, imaginó y describió una máquina que pudiera realizar distintos procesos mediante símbolos, en la cual tenían cabida las matemáticas, el arte y las humanidades.

ADA LOVELACE FALLECIÓ A LOS 36 AÑOS DE CÁNCER DE ÚTERO

Tuvo una corta vida que ha trascendido en la historia y a la cual ahora podemos otorgarle el reconocimiento que merece.

En ese momento su sistema de telares y conexiones fue rechazado por provenir de una mujer. Tampoco se creía en el campo de los avances tecnológicos.



¿LAS MÁQUINAS PUEDEN DISCRIMINAR?

Sesgos algorítmicos y discriminación de género

Los algoritmos y sistemas tecnológicos también pueden reflejar y perpetuar sesgos de género.

Las máquinas dependen de la información que se les proporcione, si esta tiene sesgos de acuerdo al color de piel, diversidad cultural y de género, entre otros factores, puede desencadenar en juicios de valor, sugerir ciertos contenidos ofensivos, racistas o de odio, y visibilizar (y beneficiar) más a un tipo de la población que a otros; como, **por ejemplo, a la hora de seleccionar documentación para obtener un trabajo, controles de identidad, entre otros.**



AVANZANDO EN TECNOLOGÍAS TRANSFORMADORAS E INCLUSIVAS

A pesar de estos desafíos, la tecnología también tiene el potencial de abordar y mitigar las desigualdades de género, si son bien pensadas y trabajadas por las mismas comunidades que viven constantemente su exclusión de estos espacios.

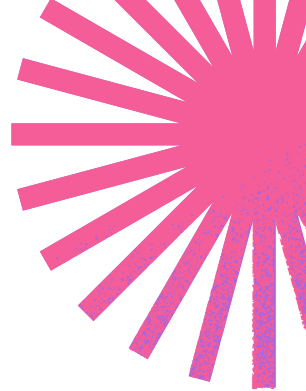
Por ejemplo, **las herramientas digitales pueden proporcionar acceso a la educación y oportunidades económicas para mujeres, niñas y disidencias sexuales y de género en regiones desfavorecidas-**

Promover la educación y **el acceso a las ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés)** desde edades tempranas, así como brindar oportunidades de mentoría y apoyo a las mujeres que deseen ingresar y avanzar en carreras tecnológicas **puede hacer un cambio.**

CREA TU PROPIA TECNOLOGÍA

Observa a tu alrededor, los palillos de tejer y el tejido, las enredaderas trepando por una muralla, una persona manejando un camión. Todo lo que hacemos responde a una tecnología ¿Has pensado crear las tuyas? ¿Has reflexionado sobre las que ya utilizas?





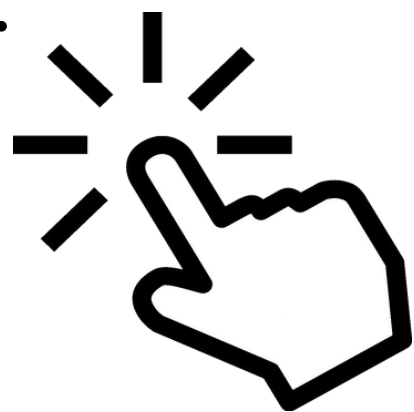
EL CONSENTIMIENTO EN INTERNET SÍ IMPORTA



¿Solo autorizar? ¿Dar el sí?

La Internet es un espacio más del día a día: donde trabajamos, nos informamos, educamos, consumimos cultura y relajamos. Por ello, es importante recordar su importancia en nuestra rutina y trasladar buenas prácticas también a este mundo en línea.

Para entender el consentimiento en Internet, es importante tener en cuenta que en la vida existen diferentes tipos de consentimiento.



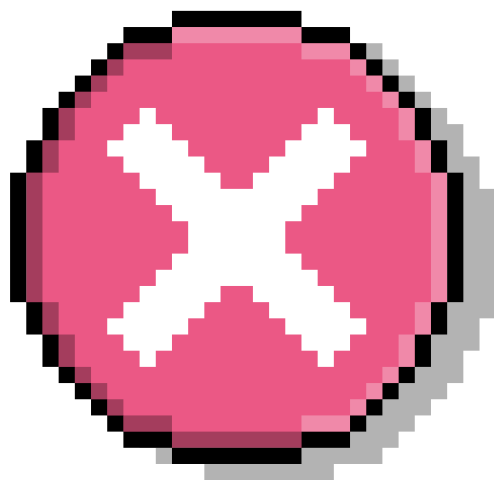
HABLEMOS DE DIFERENCIAS Y ACEPTAR TÉRMINOS

Consentimiento explícito

El consentimiento explícito se refiere a una autorización clara y específica otorgada por el usuario después de haber recibido información detallada sobre el uso previsto de sus datos personales.

Consentimiento implícito

Este se refiere a una autorización que se presume que ha sido otorgada por la persona sobre sus acciones en línea (y que debe preguntarse y no darse por hecha).



DESDE LA SEGURIDAD





El consentimiento en Internet puede entenderse desde la autorización o permiso otorgado por una persona **para que sus datos personales sean recopilados, utilizados, compartidos o procesados por una empresa, organización o sitio web.**

Es una parte fundamental de la privacidad en línea y se utiliza para proteger la información personal de los usuarios.

Es importante que **las empresas y organizaciones** que recopilan datos personales obtengan el consentimiento de manera clara y transparente, proporcionando información detallada sobre cómo se utilizarán los datos y ofreciendo opciones para que los usuarios controlen y limiten el uso de sus datos.

**¿Y EN
NUESTRAS
RELACIONES,
MANDATOS Y
PACTOS EN
INTERNET?**



- 
- No envíar imágenes sin consentimiento
 - Preguntar siempre antes de subir un registro
 - Si hay chat efímero: no hacer *screenshots* (pantallazos)
 - Proteger tus datos: que la app recopila lo que tu deseas
 - Respetar los NO y las ausencias, además de los horarios de trabajo.
- 

EL SEXTING

otra expresión de consentimiento y sexualidad en red

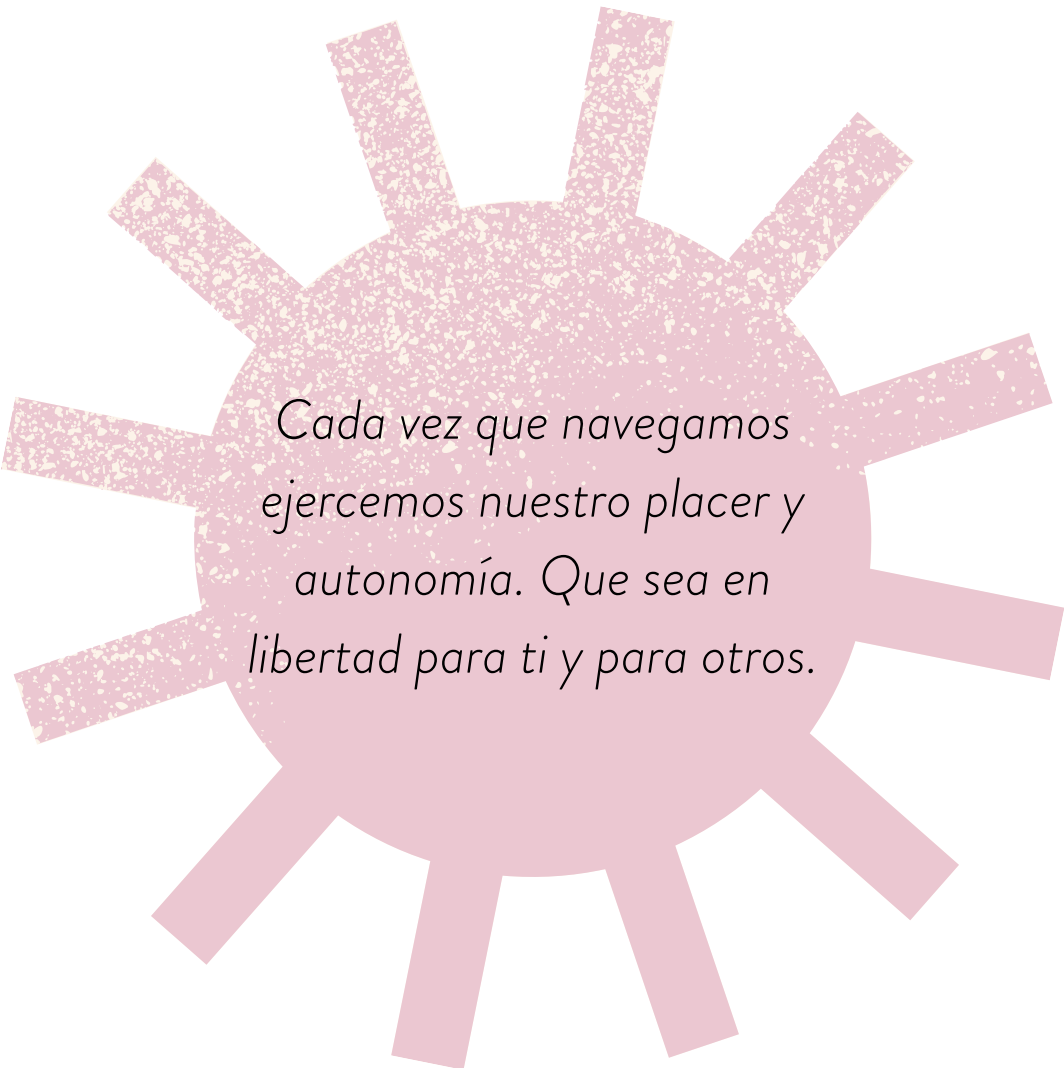
El término surge de la combinación de dos palabras inglesas: "sex" (sexo) y "texting" (envío de texto). Se refiere al intercambio de contenido sexual o erótico, principalmente fotografías o videos, creados por las mismas personas involucradas en el sexteo.

Mientras este se realice con consentimiento, es una expresión normal de la sexualidad en el espacio digital.

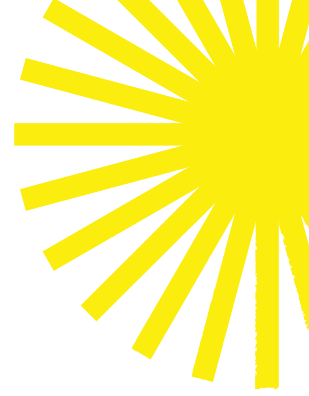
El problema es si una de las personas involucradas difunde el contenido sin el permiso de la otra parte (conocido como abuso de imágenes o difusión no consentida de imágenes íntimas) o si el contenido erótico es enviado sin que la otra persona lo solicitara (*flashing*).

TAMBIÉN EJERCEMOS EL CONSENTIMIENTO CON:

- Nuestro límites y horarios de trabajo
- Contenido que aceptos y que no
- Algoritmos que nos hacen sentido (depurar nuestras redes y dejar lo que sí queremos ver)
- Bloquear personas que no nos hace bien ver.
- Decir que no a grupos de whatsapp o más.



*Cada vez que navegamos
ejercemos nuestro placer y
autonomía. Que sea en
libertad para ti y para otros.*



COMO ACOMPañAR EN INTERNET



CONVERSEMOS SOBRE INTERNET



¿Qué nos gusta de Internet?
¿Qué disfrutamos hacer en este espacio?
¿Y qué no nos gusta?

Una de las prácticas de acercamiento a tecnologías con niños y adolescentes es hablar de hábitos digitales; tipo de consumo de contenido, trends, idioma digital, entre otros.

UN PUNTO DE PARTIDA

Internet y otras plataformas tecnológicas pueden ser importantes herramientas en nuestra vida y también en las vidas de niñas y jóvenes.

Nos permiten acceder a conocimiento, consumir productos culturales, educarnos, trabajar, acceder a salud, conectar con nuestros seres queridos o conocer a nuevas personas, relajarnos, divertirnos entre muchos otros usos.

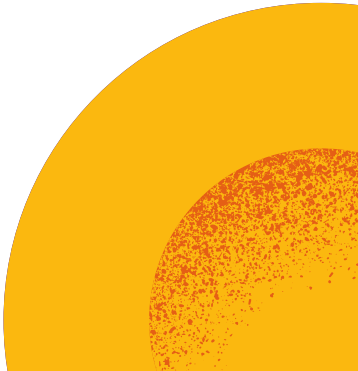
Por eso, hoy en día se habla de que **acceder a Internet y a la alfabetización digital es un derecho.**





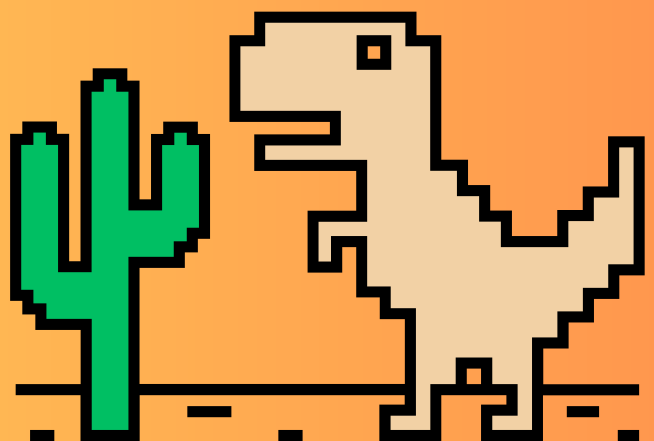
VIOLENCIAS EN LOS ESPACIOS DIGITALES

Algunas violencias en Internet son: ataques verbales, acoso, amenazas (de muerte o violencia sexual), difusión no consentida de imágenes íntimas, cooptación de personas menores de edad (*grooming*, cuando una persona adulta utiliza perfiles falsos para establecer confianza con un menor de edad y luego solicitar material o un encuentro con fines sexuales), **exhibición de datos personales** sin consentimiento (*doxing*), difamación (difundir falsedades), suplantación de identidad (crear perfiles, correos o cuentas fingiendo ser otra persona), comunidades peligrosas, **envío de imágenes sexuales no solicitadas, explotación sexual infantil** (también conocido como pornografía infantil), phishing (sustracción de datos con correos, mensajes o enlaces maliciosos para estafar).



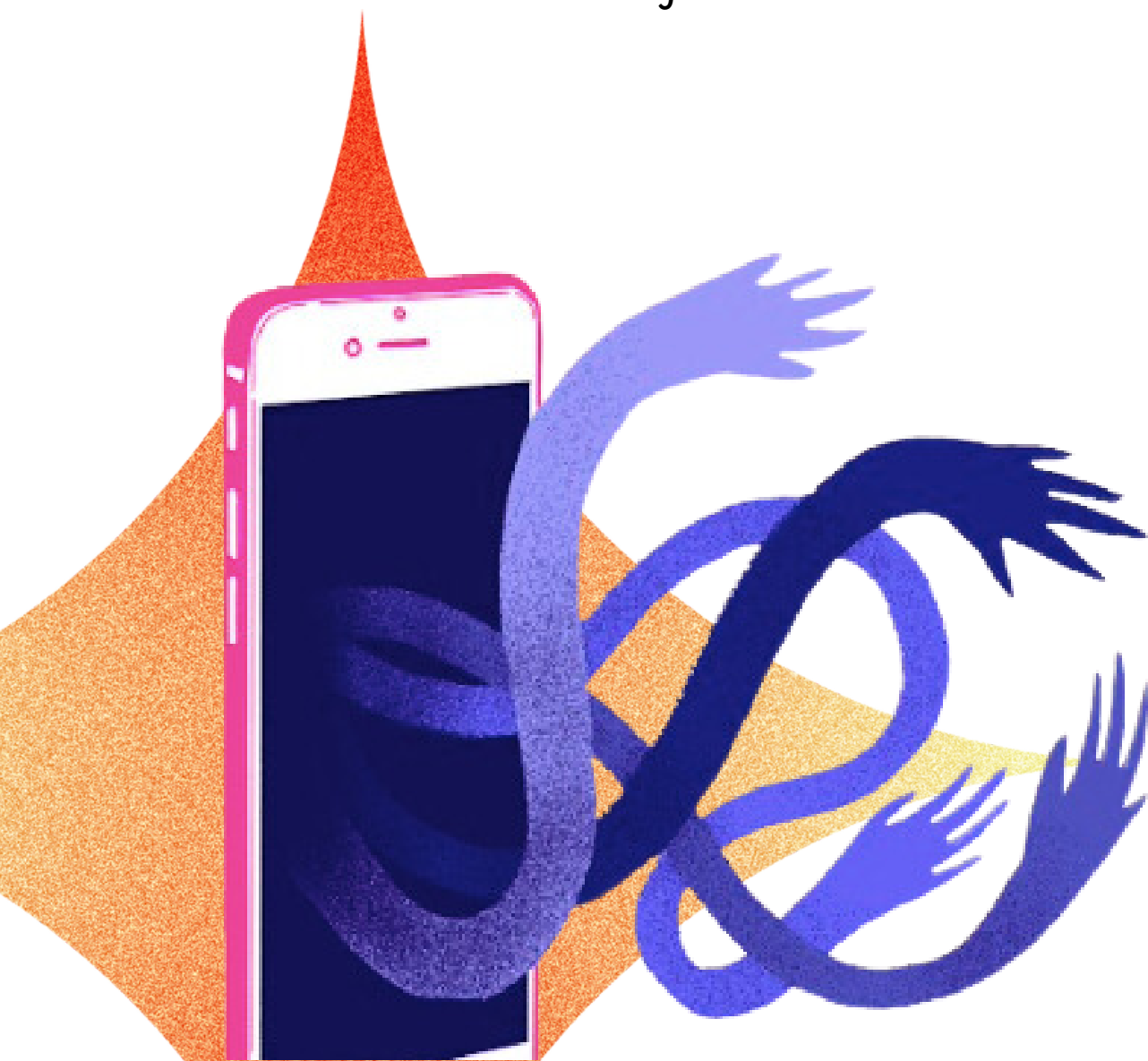
**Y NO SE ACABA SOLO CON
CORTAR LA INTERNET O
CERRAR LAS CUENTAS.**

**TIENE EFECTOS A NIVEL
PSICOLÓGICO Y FÍSICO. ES
DECIR, TRASPASA AL
MUNDO FUERA DE LÍNEA.**



EL 35% DE LAS NIÑAS
que ha vivido violencia digital,
señaló haber recibido **fotografías de**
genitales por parte de desconocidos.
La cifra crece al 53%
EN ADOLESCENTES
entre 15 y 18 años.

Fuente: Investigación ONG Amaranta + ONU Mujeres



**1 DE CADA 10
NIÑAS Y ADOLESCENTES**
*que ha vivido violencia de género
digital pensó en hacerse daño tras el ataque.*

**EL 28% DE LAS NIÑAS Y
ADOLESCENTES**
*que han sufrido ciberacoso sintió que
los ataques afectaron directamente su
autoestima y la relación con su cuerpo.*

Fuente: Investigación ONG Amaranta + ONU Mujeres



¿Crees que afecta a todas las personas por igual?
La respuesta es no: En las tecnologías las mujeres,
niñas y personas LGBTQ+ están más expuestas a
las violencias. **Por eso hablamos de violencia de
género en línea o facilitada por tecnologías.**



Y las razones más comunes por las que se
inician los ataques, es por su apariencia física
y la violencia de pareja.

**Entonces, ¿qué podemos
hacer ante la violencia
facilitada por la tecnología?**



“ Las niñas y niños tienen derecho al acceso a internet, banda ancha, tecnología, es su derecho, pero también implica como las personas adultas estamos acompañando ese derecho. ”

(Cultivando Género, Infancias e Internet, 2022)

¿CÓMO ACOMPAÑARLES EN CADA ETAPA?

Primera infancia

(aproximadamente hasta los 9 años)

- Existen estudios que sugieren que niños no utilicen pantallas hasta los 3 años y regular su tiempo de uso hasta los **9 años**. Mas, esto **es difícil** en nuestra sociedad actual y puede tener desventajas. Sí es importante no dejarles por su cuenta navegando.
- Tu **rol: Explorador**. Debes anticiparte a los riesgos y marcarles el camino a seguir. Tu hija o hijo no debe visitar ninguna web o juego que no hayas revisado previamente.
- En las últimas edades de esta etapa, puedes conversar sobre la importancia de contraseñas, tiempo máximo de uso y qué contenidos son adecuados para su edad



Pre adolescencia

(entre 10 a 13 años, aproximadamente)

- **Tu rol: Guardián.** Les toca explorar juntos e ir "soltando su mano" poco a poco, para que vayan descubriendo sitios y aplicaciones. Pero ojo: se les da la autonomía en entornos confiables y seguros, diseñados para su edad.
- Es importante hablar de contraseñas -secretas para el mundo, pero que han de compartir contigo en caso de problemas, de antivirus, de crear el hábito de cerrar las cuentas tras acabar de usarlas en dispositivos ajenos y de usar los primeros filtros de contenido de Google y Youtube.
- Es importante conversar sobre riesgos y violencias que pueden encontrar en Internet.



Adolescencia

- **Tu rol: Mentor/a.** Solo podrás sugerirle, enseñarle y aconsejarle. No será posible imponerle lo que tiene que hacer.
- **Principales riesgos:** Difusión de imágenes sin consentimiento, contacto con desconocidos, ciberacoso, trastornos alimenticios, adicción.
- Es importante continuar conversando sobre riesgos y violencias que pueden encontrar en Internet, sobre autoestima y autoconfianza. También, sobre cómo entablar relaciones y vivir una sexualidad sana en la Era Digital.





¿CÓMO CUIDARNOS EN INTERNET?



¿QUÉ ENTENDEMOS POR CUIDADO EN LÍNEA?

Cuando hablamos de tomar el control sobre qué decimos y qué hacemos en la web, **es desde el sentido de la resiliencia.**

La resiliencia se define como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas; **una especie de habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse y recuperarse.** Es un término derivado del latín (del verbo resilio, resilire: “saltar hacia atrás, rebotar”).

**Es un desarrollo responsable y
sostenible de la tecnología**

ALGUNAS ACCIONES

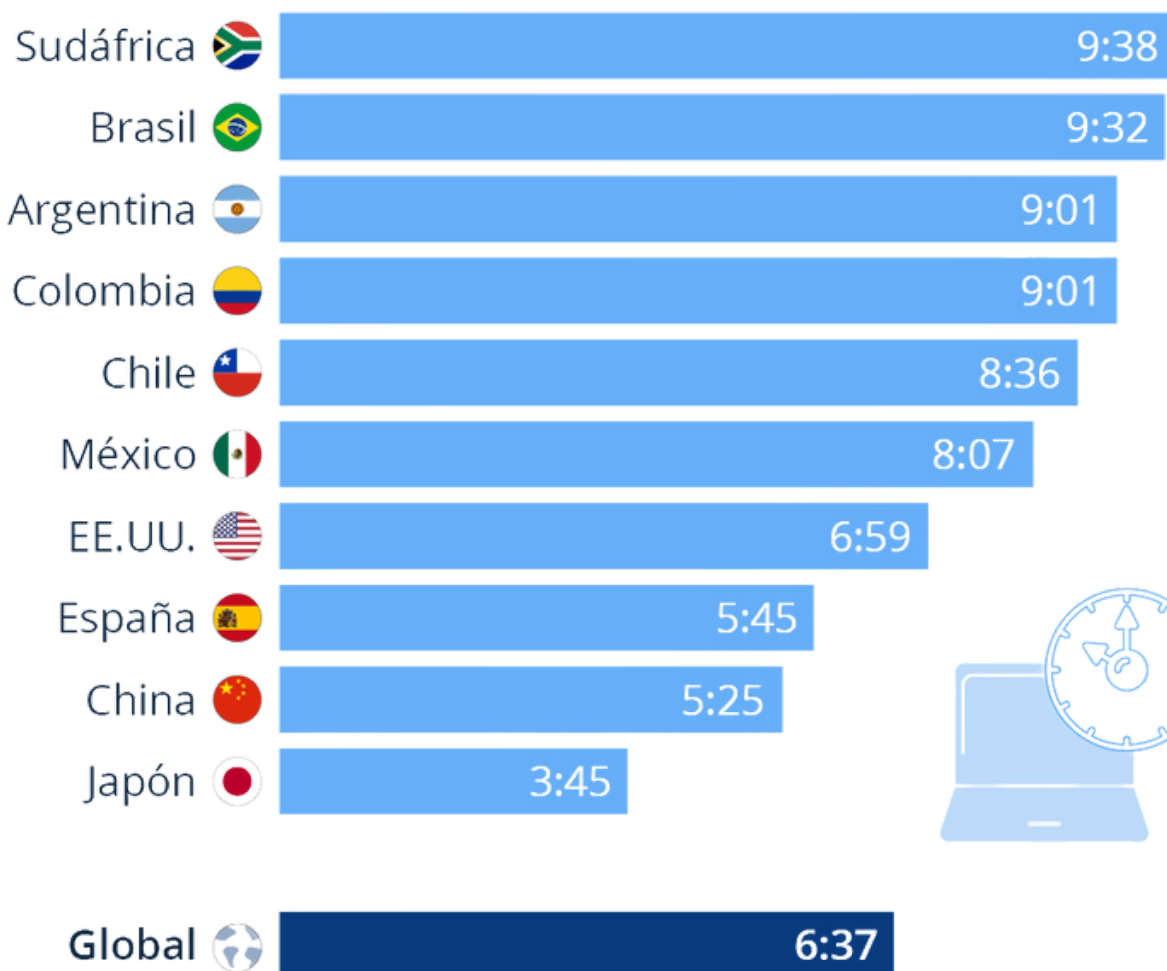
1. Ser conscientes de nuestra huella digital
2. Tener estrategias y herramientas de ciberseguridad ante ataques, discursos de odio, brechas de seguridad.
3. Poder existir en internet desde una perspectiva también de derecho y cuidado, personal y comunitario.
4. Saber que en nuestros círculos (familia, amigos, colegas) se habla de las prácticas digitales
5. Reconocer estafas en internet
6. Conocer términos y condiciones que aceptamos en nuestras aplicaciones y plataformas.
7. Controlar y hablar sobre los derechos digitales que nos afectan



En Chile, hoy pasamos cerca de 8 horas conectado/a/e a las máquinas

¿Cuántas horas al día pasamos en internet?

Tiempo promedio de uso diario de internet en países seleccionados (en horas y minutos)



Encuesta a usuarios de internet de 16 a 64 años. Datos del tercer trimestre de 2022.
Fuente: GWI vía DataReportal

statista 

¿SABES CUALES SON (ALGUNOS) DE TUS DERECHOS DIGITALES?

- Acceso universal e igualitario. Debe ser garantizado por el Estado.
- Libertad de expresión, información y comunicación.
- Privacidad y protección de datos.
- Derecho al anonimato.
- Derecho al olvido.
- Protección de la niñez.
- Propiedad intelectual.

*La digitalización tiene una enorme repercusión en nuestra forma de vivir, trabajar y comunicarnos. Por ello, los derechos deben ser **inherentes a las plataformas** que se usen -actualmente libres de regulaciones- y responder a principios básicos de derechos humanos.*



RESUMEN DE ESQUEMA DE CUIDADOS

**ENTENDER
INTERNET COMO
UN TODO**

**CONOCER
ESTRATEGIAS DE
CUIDADO COLECTIVAS
Y PERSONALES**



**CONOCER QUÉ
VIOLENCIAS Y
RIESGOS HAY**

**TENER HERRAMIENTAS
EN CASO DE
EXPONERSE A ALGÚN
RIESGO (Y DIFUNDIR
LA INFORMACIÓN)**



DESINFORMACIÓN Y NOTICIAS FALSAS



¿QUÉ SON?

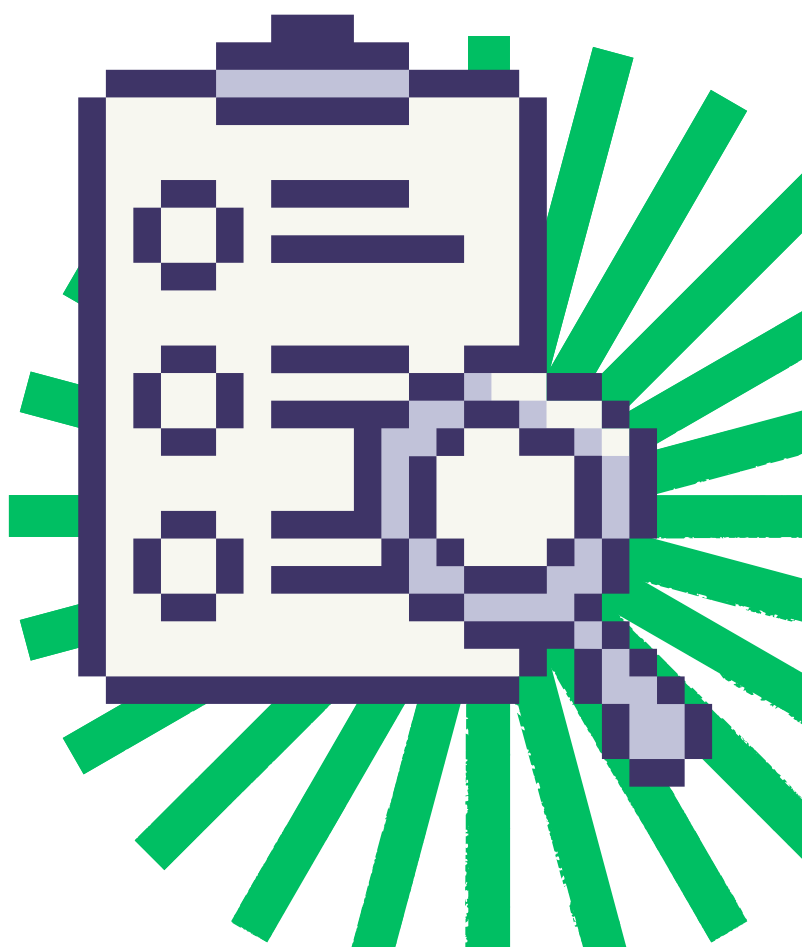
Algunas clasificaciones y riesgos

Desinformación también conocida como noticias falsas en español y como *fake news*, *disinformation* y *misinformation* en inglés) es toda aquella información **falsa, incorrecta o engañosa, que se crea y divulga con fines lucrativos, políticos o para engañar a la población.**

Aunque la desinformación es un fenómeno antiguo, se ha amplificado de la mano de las redes sociales. **En Internet, las noticias falsas son fáciles y baratas de construir, inmediatas y pueden propagarse a grandes velocidades.**

Podemos identificar cuatro tipos:

Información errónea (misinformation), desinformación (disinformation), revelación maliciosa de información y deepfakes





Información errónea (*misinformation*): formación falsa compartida sin intención de causar daño.

Desinformación (*disinformation*): información falsa compartida intencionalmente para causar daño a una persona, organización o país.

Revelación maliciosa de información: información verdadera compartida intencionalmente para dañar.

Deepfakes: se trata de videos falsos hiperrealistas creados con inteligencia artificial. 90% de los casos es pornografía sin consentimiento. **Otro uso que le han dado, es la manipulación de procesos democráticos.**

PRINCIPALES PROBLEMAS DE LA DESINFORMACIÓN:

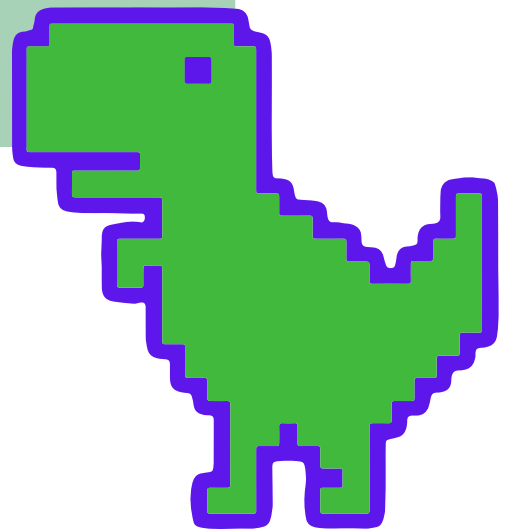


- Puede desacreditar personas
- Puede ser un vehículo para cometer delitos contra el honor y la imagen
- Puede utilizarse para cometer fraude
- Puede manipular mercados financieros
- Puede provocar caos social o desestabilizar relaciones internacionales
- Tiene la capacidad de modificar la voluntad electoral
- Puede afectar la salud o vida de las personas



VACÍO LEGAL

En 2022, el Servel archivó 220 denuncias de desinformación que recibió durante la primera campaña por una Nueva Constitución, por no tener facultades ni siquiera para investigar ni sancionar.



UN EJEMPLO:

La frase “tu hogar a futuro se lo quedará el Estado” se difundió en distintos radios de la Región del Maule en la voz de la exconstituyente Patricia Labra (RN) y también a través de un video en YouTube, aunque era completamente falsa.

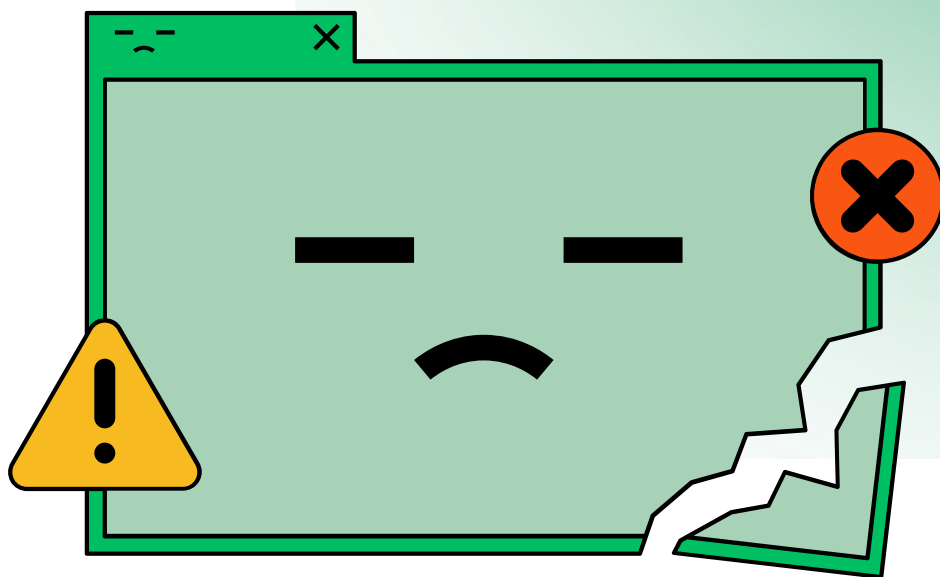
El aviso fue pagado por la organización Sentido Común, que estaba inscrita legalmente para hacer campaña y que, según los registros del Servel, recibió \$43,7 millones en aportes para su campaña. El representante de esa organización ante el Servel fue Francisco Leyton, presidente de Evópoli en el Maule.

Este es solo un ejemplo de cientos: en Chile no hay legislación que sancione la utilización de interpretaciones mañosas o falsedades en las campañas políticas. El vacío legal es enorme.

CARACTERÍSTICAS DE LAS DESINFORMACIONES: ¡CONÓCELAS!

- El contenido es de escasa calidad informacional, impreciso, se puede malinterpretar.
- Estás descontextualizados o sesgados, con intención de influir en la opinión.
- Se fabrican intencionalmente con el fin de engañar y manipular.
- Generalmente, apuntan a generar emociones como la rabia y el impacto. Y al movilizar esas emociones, las personas no tienen tiempo para detenerse a revisar y cuestionar el contenido.
- Redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y WhatsApp son constantemente utilizados para la difusión de estas falsedades. Pero ojo, que a veces también pueden caer en esto medios de comunicación oficiales y figuras públicas conocidas.
- Tiene mayor alcance que la información verificada. Como dice la sabiduría popular: "miente, miente, que algo queda".

- Tiene mayor alcance que la información verificada. Como dice la sabiduría popular: "miente, miente, que algo queda".
- La desinformación apunta a nuestro sesgo de confirmación. Que es la tendencia natural que tenemos las personas a favorecer, buscar, interpretar y recordar la información que confirma las propias creencias o hipótesis, dando desproporcionadamente menos consideración a posibles alternativas.
- Las falsedades pueden provenir de cualquier ideología o corriente política: de derecha, centro e izquierda, por nombrar las más conocidas.



VERIFICA EN SIMPLES PASOS

1. DUDA

Si la información no tiene fuente, pruebas o no sabes quién pudo realizar el texto, pon el contenido en cuestionamiento inmediatamente

2. QUIÉN

Identifica quién es el prosumidor de la información: ¿Fuente confiable de medio de comunicación? ¿Estuvo en el lugar?



3. DÓNDE

Identifica desde donde se publica el texto. Si es una fuente confiable o con un interés detrás. Averigua donde se ha hecho la foto o video. Puedes usar Google Maps (y los metadatos)

4. QUÉ

Pon en la lupa los datos ¿Dónde se sacó la foto? Pon en la lupa los detalles de la foto ¿Es un montaje, hay detalles más oscuros que otros? ¿Qué podemos deducir?



¿Quién difunde esta información? ¿Por qué lo hace? ¿Cuáles son los intereses que lo mueven?

5. POR QUÉ

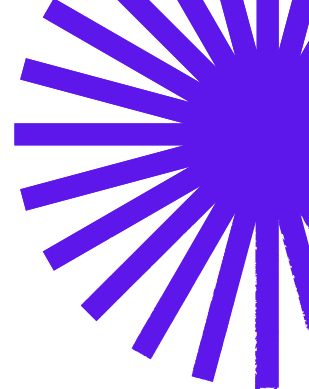
No te conformes con la primera fuente. ¿Hay más medios replicando la información? ¿Es información parcelada o descontextualizada? En este punto la búsqueda inversa puede ser la mejor aliada. Llega al inicio del asunto.

6. BUSCA

7. COLABORA

¿No estás solo! puedes ayudar a otras personas en internet a desmitificar información. Puedes ayudar a bajar contenido engañoso y/o comentarios maliciosos. La verificación es tarea de todos.

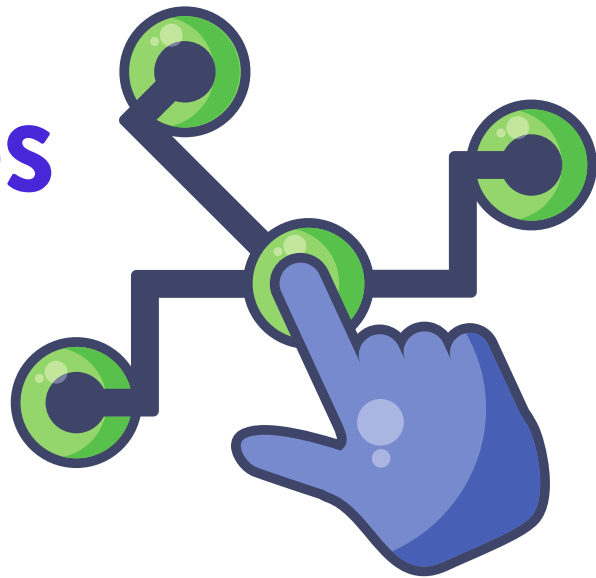




SEGURIDAD DIGITAL

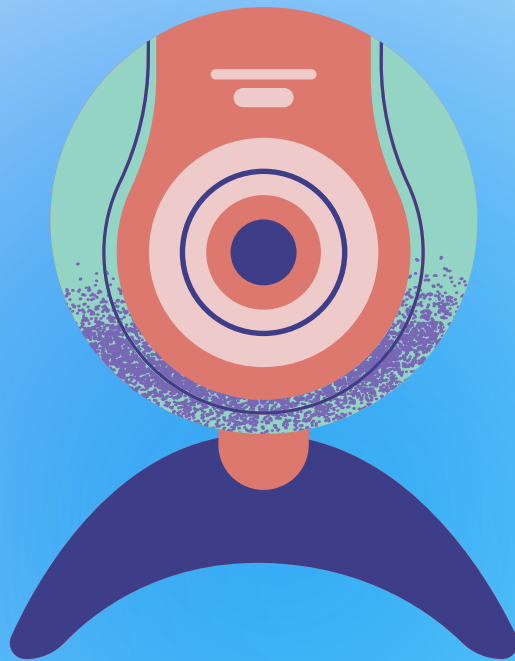


¿QUÉ ENTENDEMOS COMO SEGURIDAD DIGITAL?



- Son todas las estrategias que colectivamente e individualmente utilizamos en Internet para protegernos de ataques, comentarios y/o situaciones que puedan afectar nuestra integridad física y psicológica. Podemos entenderlo como una forma constante en la que habitamos Internet o bien una estrategia que solo utilizaremos en algunas aplicaciones.
- Puede sonar complejo, pero, por ejemplo, cuando bloqueamos a personas que nos atacan en una red social o cuando pensamos en una contraseña fuerte, ya estamos implementando estrategias de seguridad digital.
- Conocer los datos personales y/o sensibles que otorgamos e instalar estrategias de seguridad digital, es un acto de resistencia.

Con mayor seguridad digital evitamos:



- *Robo de información*
- *Daño de información*
- *Ataques a sistemas o equipos*
- *Suplantación de identidad*
- *Venta de datos personales*
- *Robo de dinero y/o cuentas personales*
- *Ataques de índole más personal/íntima*

**¿SABES CUÁNTA
INFORMACIÓN RECOPILAN
SOBRE TI LAS APLICACIONES
QUE UTILIZAS A DIARIO?**



**¿QUÉ DATOS HAS INGRESADO
O PUBLICADO
VOLUNTARIAMENTE EN
APLICACIONES COMO
FACEBOOK O WHATSAPP?**

HABLEMOS DE LA HUELLA DIGITAL

¿Qué es?

Lo que comparto en línea, donde navego y desde dónde me conecto desde que tengo uso de internet, ha configurado mi huella digital. Es el rastro que deja cada persona en Internet. Es decir, todos aquellos datos que se registran en la red debido a las actividades que se realizan en ella

Actualmente, aunque se haga un uso pasivo de Internet, es imposible no dejar una huella digital.

Simplemente al realizar una búsqueda y navegar ya se está dejando una marca digital. Pero si, además, se generan contenidos propios, se está presente en las redes sociales, se usa cualquier herramienta de geolocalización o se compra online, la huella digital es mucho mayor.



RUTA DE CUIDADOS Y CONSEJOS DIGITALES



Verificación en dos pasos

Este es un básico de seguridad que fortalece todas tus plataformas. Se puede implementar hasta en Gmail.



Guardar evidencias

En la seguridad también está el resguardo. Por ello, cada ataque en línea se recomienda sea respaldado y guardado en base de datos (personal o colectivo)

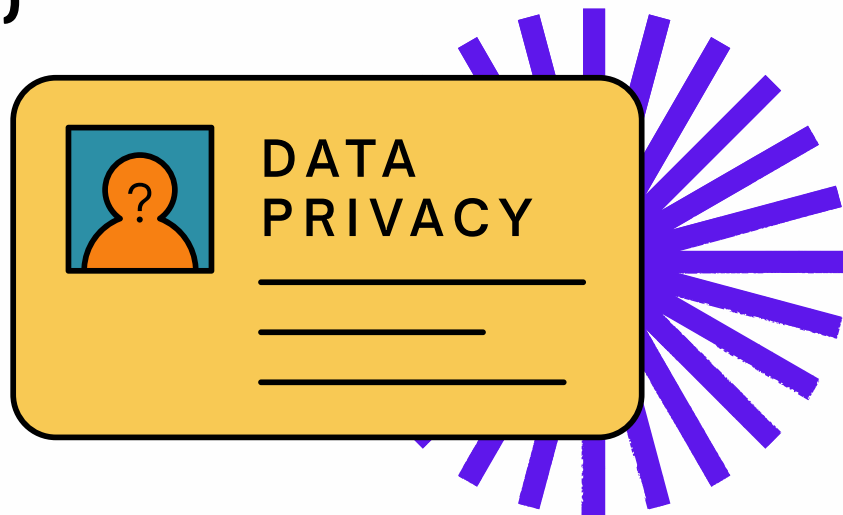


Crea un protocolo de acción de antemano con tu equipo

Si se trata de organización, diario y/o activista activo en redes sociales, ten a mano tu manual de pasos a seguir en caso de recibir ataques de odio o filtración de datos: ¿Me apoyaré en mis compañeros/ras o optaré por otras estrategias?

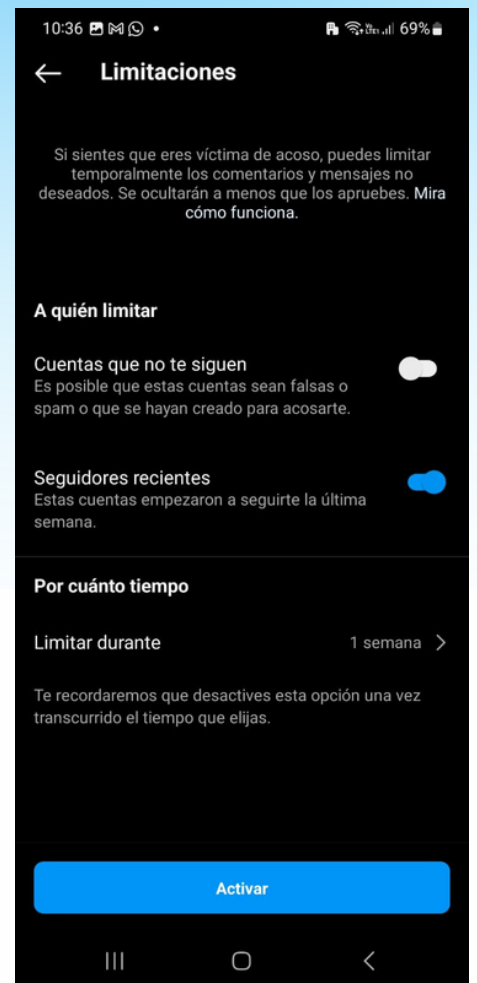
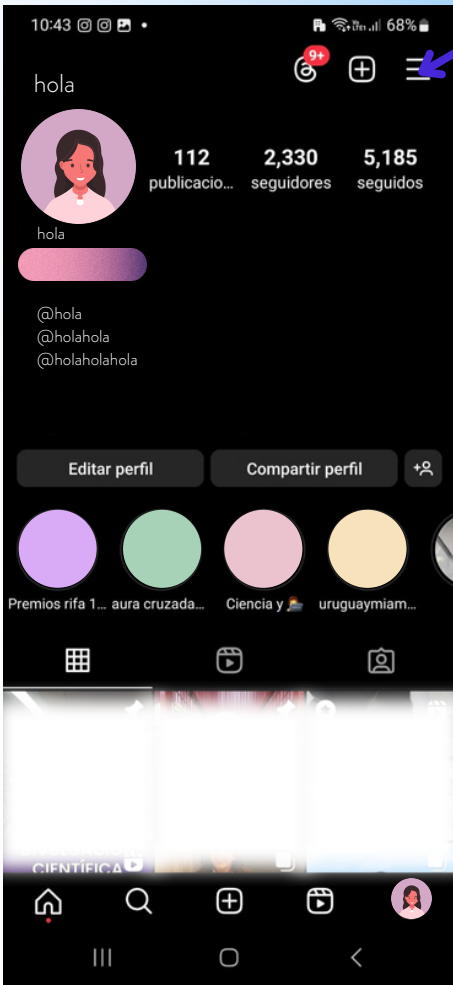
Si tu o alguien cercano está viviendo acoso constante por Instagram (una de las redes más usadas según datos de We Are Social en 2024). Tenemos un tips y acción de autodefensa rápida para evitar el malestar.

1. Limita, limita: que no entre en tu espacio seguro (camino 1)



Esta opción limitará los mensajes de dos personas: que te sigan hace poco, o que no los sigas de vuelta. Si tu perfil es público y no quieres pasar a privado, esta es tu opción.

Vas a Configuración (Paso 1). Ahí bajas al lugar donde dice 'Configurar como otros interactúan contigo' (Paso 2). Posteriormente, este espacio te abrirá muchas opciones. La que nos interesa es justamente: Limitaciones y clickeas allí (Paso 3). ¡Ajusta tu seguridad a tus términos!



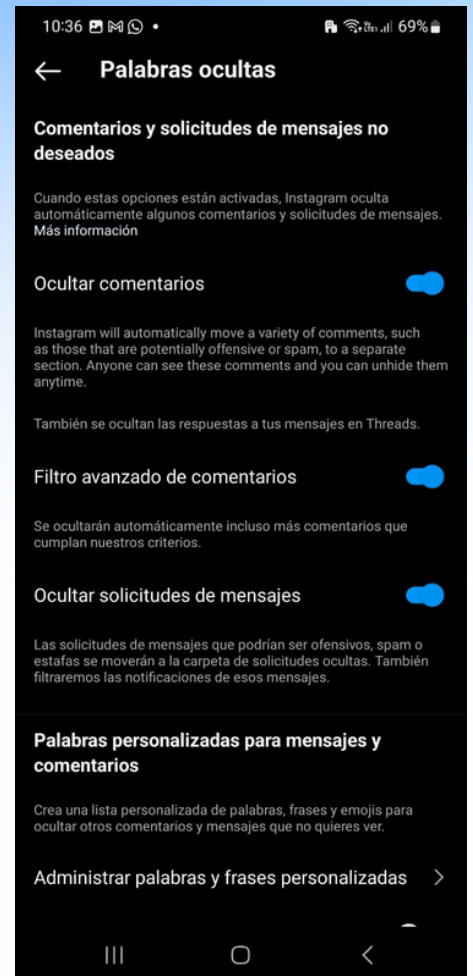
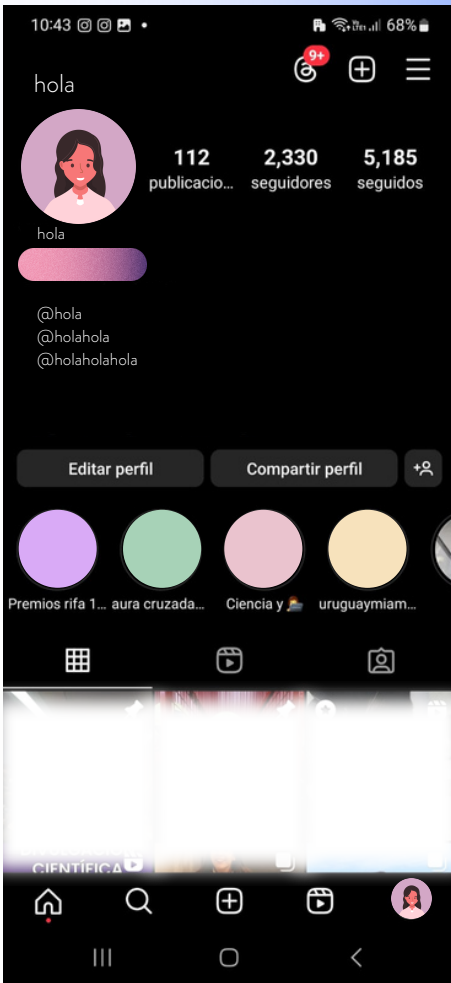
2. ¿Siempre usan las mismas palabras? crea un baneo para ellos/as (camino 2)



Si trabajas con tus redes, creas activismo y eres una persona pública o qué está siendo acosada por un grupo, esta opción te puede ahorrar muchos comentarios odiosos.

En esta opción también vas a Configuración (Paso 1) y bajas hasta donde dice ‘Configurar como otros interactúan contigo’ (Paso 2). Vas hacia donde dice ‘Palabras Ocultas’. Desde ahí tienes un menú que te permite ajustar al máximo todo lo que sea palabras y que puedas recibir en tu DM, comentarios de fotografías, respuestas a historias, entre otras.

La que veremos en este paso a paso será ‘Filtro de palabras’. Aquí creas una lista, separada por comillas, donde cualquier cosa que recibas que sea similar o exacta, será borrada o simplemente no te llegará. (Foto 4)



**AVERIGUA QUÉ DATOS
SENSIBLES TUYOS ESTÁN EN
INTERNET. INTENTA
REDUCIRLOS AL MÁXIMO.**



**RECOMENDAMOS:
[DATADETOXKIT.ORG](https://datadetoxkit.org)**

CONOCE DÓNDE PEDIR AYUDA



STOPNCII.ORG

Para evitar que se suba o dar de baja imágenes íntimas de personas mayores de 18 años. Funciona con una tecnología de hash. Puede bajar imágenes de todo Meta (FB, IG, Messenger), Snapchat, TikTok, Bumble, Only Fans y Reddit

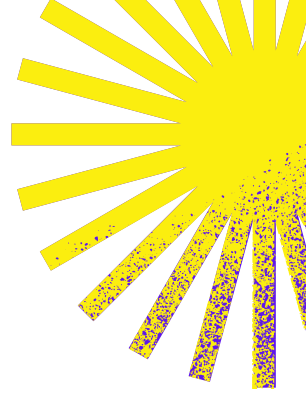
VITA-ACTIVA.ORG

Línea de ayuda latinoamericana para activistas y mujeres sufriendo violencia. Si estás experimentando estrés, trauma, crisis, cansancio crónico y/o violencias de género puedes escribirles.



TAKEITDOWN.NCMEC.ORG

Funciona igual que Stop NCII, pero apunta a juventudes y niñeces cuyas imágenes íntimas han sido difundidas o se han amenazado con difundir.



INTERNET ES POLÍTICO

INFLUENCIA DE INTERNET Y DEMOCRACIA



POLÍTICA E INTERNET: ¿ALIADOS? ¿TRINCHERAS?

- En 2018 ocurrió el caso de Cambridge Analytica , en el que se reveló que se habían puesto en juego e mecanismos de personalización de algoritmos para influir en las opiniones de los usuarios.

Miles de críticas se llenaron hacia las plataformas (Google, Amazon, Facebook, Apple y Microsoft, y también incitó una fuerte desconfianza hacia el estado actual del ecosistema de internet.

Las plataformas dejaron de ser consideradas «víctimas» y lugares neutrales y pasaron a ser consideradas las principales responsables de los resultados de grandes elecciones (en este caso Estados Unidos). Se puso en la mira entonces sus mecanismos de personalización algorítmica y sus efectos sobre la democracia.



NO PODEMOS HABLAR DE TECNOLOGÍAS SIN EVIDENCIAR SU IMPACTO EN LA DEMOCRACIA



En Chile específicamente, se vivió entre 2019 y -hasta la fecha- un proceso político marcado por lo que ocurría en internet.

Según las estadísticas disponibles hasta septiembre de 2021, aproximadamente el 85% de la población chilena tiene acceso a Internet

Esto implica que una gran proporción de la población chilena se informa y utiliza Internet para diversas actividades, incluida la obtención de información.

¿DONDE, INTERNET Y DEMOCRACIA SE HAN UNIDO?



Participación política ciudadana:




La era digital ha permitido una mayor participación ciudadana en la toma de decisiones del gobierno. Los ciudadanos pueden presentar sus opiniones y críticas a través de redes sociales, blogs, foros y sus propias plataformas en línea. Entre familia, amigos, etc.

Control y fiscalización:

La tecnología ha permitido una mayor fiscalización del gobierno y de las autoridades. Hoy se puede monitorear el desempeño de los gobiernos a cargo, conocer incluso su historial político y/o reportar irregularidades. Aquí, la transparencia en línea ha sido crucial.

Movimientos sociales:

Internet ha sido una herramienta clave para la organización y el impulso de los movimientos sociales en Chile. Aquí se ha podido coordinar acciones de protesta, sobre todo entre comandos independientes.



Internet ha tenido una influencia significativa en la democracia en Chile, permitiendo una mayor transparencia en la gestión pública, una mayor participación ciudadana, elecciones digitales, control y fiscalización de las autoridades, y facilitando la organización de movimientos sociales.

HABLEMOS DE LA DEMOCRACIA DIGITAL

La democracia digital es un concepto que se refiere a la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para promover la participación, la transparencia y la colaboración ciudadana en los procesos políticos y de toma de decisiones.

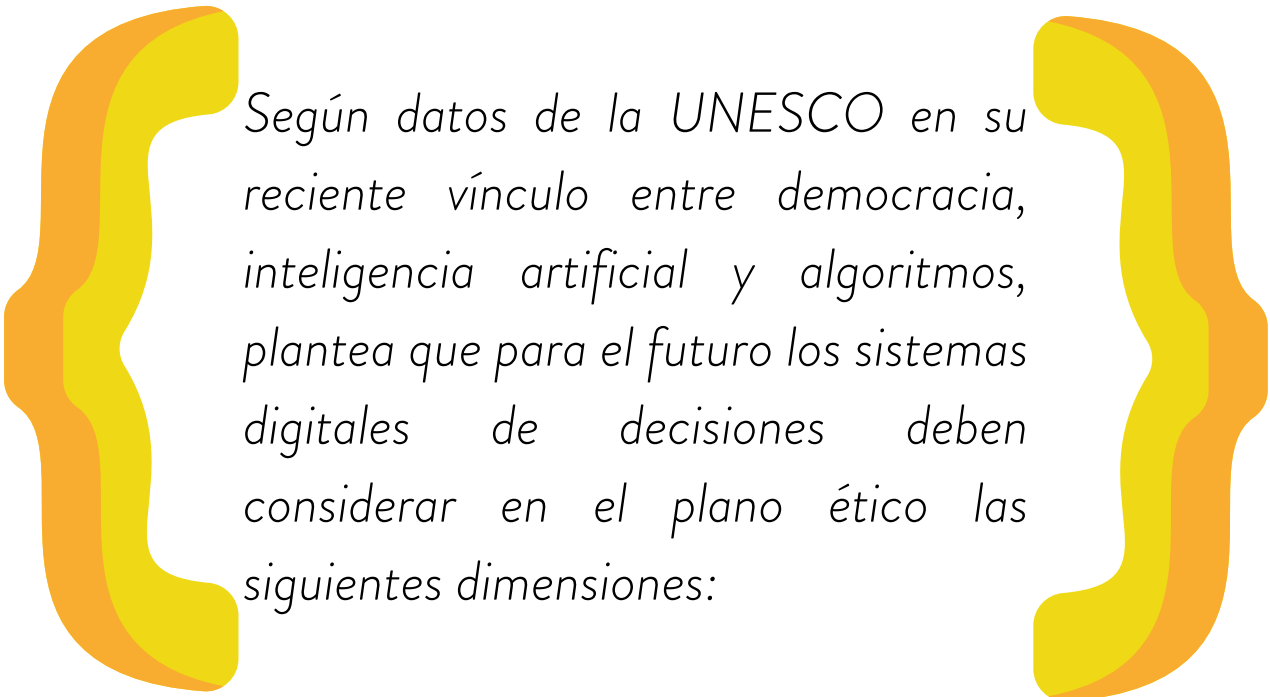


En ideal: es un lugar donde expresar opiniones y votar a través de plataformas digitales, lo que propicia una mayor inclusión y empoderamiento de la sociedad civil en los asuntos públicos.

Además, la democracia digital fomenta la rendición de cuentas y la transparencia por parte de las autoridades, ya que permite hacer un seguimiento y una evaluación más exhaustiva de los actos gubernamentales.



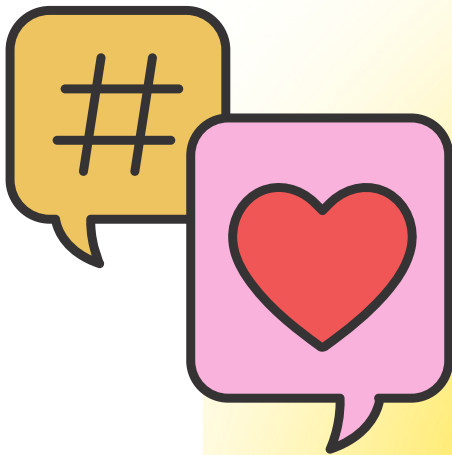
¿DESTRUIR EL O DEMOCRATIZAR ALGORITMO



Según datos de la UNESCO en su reciente vínculo entre democracia, inteligencia artificial y algoritmos, plantea que para el futuro los sistemas digitales de decisiones deben considerar en el plano ético las siguientes dimensiones:

1. Identificar un problema o cuestión a resolver.
2. Recopilar datos relevantes sobre el problema de diversas fuentes (no orientadas por pagos de grandes gremios políticos y/o centros de recopilación de datos)
3. Asegurar que los datos son precisos y objetivos (Pasar por fast-checking automático)

4. Desarrollar una variedad de posibles soluciones al problema. ○ puntos de vista.
5. Consultar a los ciudadanos, representantes del gobierno, expertos y otras partes interesadas sobre las diferentes soluciones propuestas.
6. Analizar la retroalimentación y determinar qué solución es más popular y factible.
7. Presentar la solución elegida al gobierno para su implementación.
8. Monitorear continuamente la solución para garantizar su eficacia y hacer ajustes si es necesario.

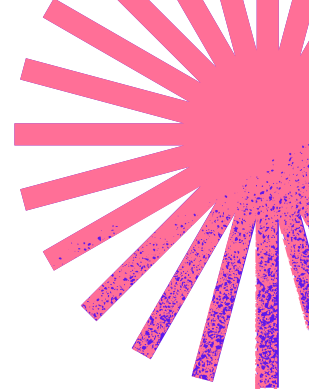


MÁS PARTICIPACIÓN DE JÓVENES EN POLÍTICA GRACIAS A INTERNET

La mayoría de los jóvenes en Chile utilizan las redes sociales y otras herramientas digitales. El uso de campañas políticas en línea y la información disponible en internet ha dado una oportunidad para hacer que su voz se escuche.

Aunque existen desafíos, como la difusión de noticias falsas y la malinterpretación de la información, ha sido un fuerte espacio de organización social/política de los tiempos de la era digital. Al fomentar la información correcta y precisa, el proceso electoral se vuelve aún más justo y eficiente en términos de participación ciudadana y elecciones libres y justas. Internet debe apuntar hacia la democracia.

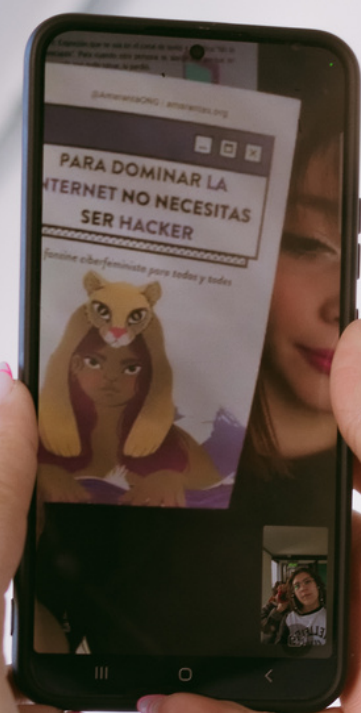




VIDEOJUEGOS Y EL MUNDO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN

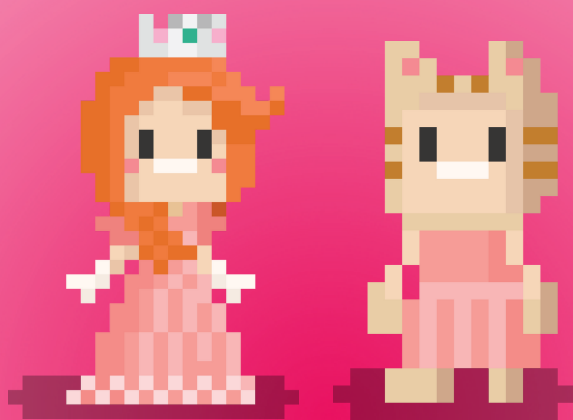


La violencia digital son distintas prácticas violentas que se amparan a través de lo digital, en este caso plataformas, dispositivos, cuentas, plataformas de mensajería, etcétera, que en el fondo están mediadas por lo tecnológico.



Existen distintas formas: la difusión de fotografías íntimas sin consentimiento, el envío de video sexualmente agresivos, el control de cuentas o dispositivos, mujeres a las que las obligan a compartir su ubicación en GPS en todo momento. Hoy una ha crecido exponencialmente: la violencia de género digital en videojuegos

**HOY CERCA DEL 50%
DE VIDEOJUGADORAS
EN EL MUNDO SON MUJERES**



**CERCA DE UN 90% DE MUJERES
AFICIONADAS (Y NIÑAS) HA
PRESENCIADO SITUACIONES DE
VIOLENCIA HACIA OTRAS
MUJERES EN INTERNET**

Investigación: Asociación de Mujeres Videojugadoras Chile.

¿Si hay tantas mujeres en el rubro, porque no se ve tan reflejado, por ejemplo, en los Esports?

La representación de personajes de mujeres en videojuegos ha sido históricamente problemática, desde la sobresexualización y objetivización hasta la falta de personajes femeninos como protagonistas. Esto puede contribuir a una cultura de discriminación de género y violencia hacia las mujeres en el mundo de los videojuegos.



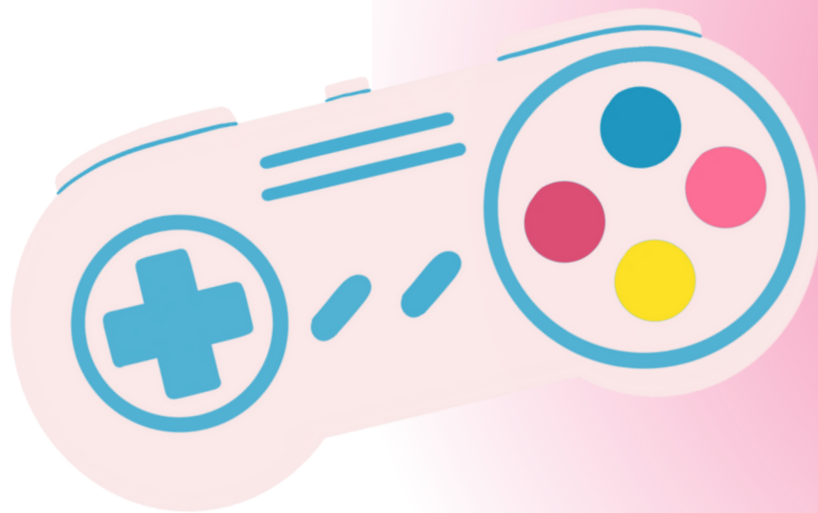
¿CÓMO HACER LOS VIDEOJUEGOS MÁS INCLUSIVOS, CON MÁS EQUIDAD DE GÉNERO, Y DIVERSOS?

1. **Opciones de accesibilidad:** Incluir opciones de accesibilidad en los juegos es fundamental para garantizar que todas las personas puedan jugar. Esto puede incluir ajustes para cambiar la dificultad, subtítulos para personas con discapacidad auditiva, opciones de control remapeables para adaptarse a diferentes necesidades físicas, modos de juego asistidos y más.

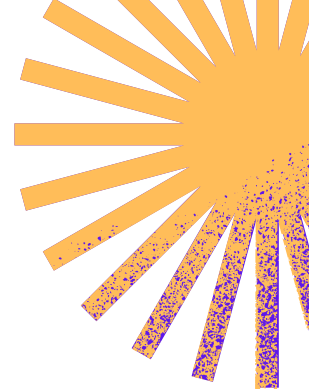
2. **Representación diversa:** que una amplia gama de personas y culturas de manera respetuosa sean vistas en estos espacios. Esto incluye tener personajes femeninos y masculinos fuertes y diversos, así como personajes de diferentes orígenes étnicos y culturales. La representación adecuada puede ayudar a que más personas se sientan identificadas y conectadas con los juegos.



3. Comunidad y ambiente de juego seguro: Fomentar una comunidad acogedora y segura es esencial para hacer que los videojuegos sean inclusivos. Las plataformas de juegos deben tomar medidas para prevenir el acoso y la discriminación en línea, implementando sistemas de moderación efectivos y políticas de conducta claras. También es importante promover una cultura positiva y alentar la inclusión y el respeto entre los jugadores. Y además nombrar: violencia de género digital.

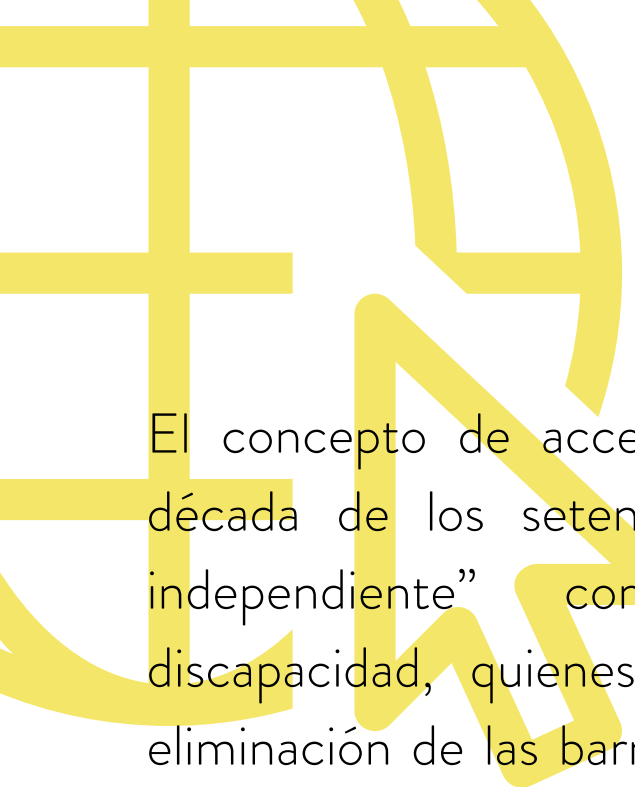


4. Feedback y colaboración: Los desarrolladores deben buscar activamente el feedback de los jugadores y colaborar con comunidades y grupos que representen diversas perspectivas. Esto puede ayudar a identificar áreas de mejora y tomar decisiones informadas para hacer los juegos más inclusivos. Al involucrar a los jugadores y escuchar sus voces, se pueden tomar medidas concretas para abordar las barreras y desafíos que enfrentan ciertos grupos.



ACCESIBILIDAD UNIVERSAL A INTERNET






El concepto de accesibilidad surge en XX, durante la década de los setenta, con el “Movimiento de vida independiente” compuesto por personas con discapacidad, quienes, entre sus demandas exigían la eliminación de las barreras que impedían su participación en la sociedad y el libre ejercicio de sus derechos. Esta demanda evolucionó a través del tiempo, hasta lo que hoy entendemos como “accesibilidad universal”.

¿Pero qué es?

La Ley 20.422 la define como “la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos o instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas, en condiciones de seguridad y comodidad, de la forma más autónoma y natural posible”,(2010).



ACCESIBILIDAD Y DERECHOS HUMANOS



La accesibilidad es un principio general de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de la ONU (CDPD) y se encuentra consagrado en el artículo 9 de dicho tratado.

El concepto de accesibilidad surge para garantizar el ejercicio de los derechos y libertades fundamentales de las Personas con Discapacidad, pero actualmente existe consenso sobre el hecho de que puede beneficiar a diferentes sectores de la población.

A partir del concepto de accesibilidad, surge en 1989 la noción de “Diseño Universal”, que hace referencia a “concebir o proyectar, desde el origen, entornos, procesos, bienes, productos, servicios, objetos, instrumentos, dispositivos o herramientas, de forma que puedan ser utilizados por todas las personas o en su mayor extensión posible”. (Ley 20.422, 2010).

Esto quiere decir, que si se respetan estos principios, la accesibilidad universal será una consecuencia.

El Diseño universal se basa en siete principios (Centro para el Diseño Universal, N.C. State University,1997):

-
- Uso equitativo.
- Flexibilidad en el uso, contemplando diversidad de preferencias y capacidades
- Uso simple e intuitivo, fácil de entender, sin importar la experiencia, conocimientos y habilidades del usuario.
- Información perceptible, sin importar las condiciones del entorno o las capacidades sensoriales del usuario.
- Tolerancia al error.
- Bajo esfuerzo físico.
- Tamaño y espacio para el acceso y el uso, sin importar el tamaño de cuerpo de usuario, la postura o la movilidad.

Esto quiere decir, que si se respetan estos principios, la accesibilidad universal será una consecuencia.

¿ACCESIBILIDAD E INTERNET?: SU RELACIÓN HASTA AHORA

Accesibilidad Web

“El poder de la Web está en su universalidad. El acceso por cualquier persona, independientemente de la discapacidad que presente es un aspecto esencial” (Tim Berners-Lee, 1997).

Para establecer criterios en materia de accesibilidad para el contenido web y más recientemente, para el contenido digital, World Wide Web Consortium (W3C) desarrolló las Web Content accessibility guidelines (WCAG): Las pautas de accesibilidad para el contenido web, que detallan cómo hacer el contenido web más accesible para todas las personas, más allá de su diversidad.



Se rigen por cuatro principios:

Perceptible

La información y todos los componentes de la interfaz deben ser percibidos por los usuarios. Esto incluye toda la amplitud de vías por las que se puede percibir información: auditiva, visual, táctil.

Operable

Todas las funciones deben poder ser alcanzadas y manipuladas por todas las personas usuarias. Considera los tiempos e incorpora la posibilidad de navegar un sitio web con teclado, ya que esto a su vez es útil para las personas que usan softwares de lectura de pantallas.

Comprensible

Tanto la información como el funcionamiento son legibles y comprensibles, el funcionamiento es predecible y minimiza la capacidad de error.

Robusto

Debe ser ejecutada de manera confiable por una amplia variedad de dispositivos incluidas las tecnologías asistivas, como por ejemplo lectores de pantalla, teclado braille, magnificador de pantalla o cualquier dispositivo que utilicen usuarios y usuarias.

(Agencia Conectividad Córdoba, 2022).

¿CÓMO CREAR CONTENIDO DIGITAL ACCESIBLE?

Colores y contraste

No todas las personas perciben los colores de igual manera, sobre todo cuando hablamos de personas con daltonismo. Por esto, es importante la elección de colores y el contraste entre estos, ya que una elección de inadecuada puede provocar barreras a la hora de percibir la información. Un contraste adecuado también puede beneficiar a personas que enfrentan algún estado transitorio en su visión.



Descripción de imágenes, a través de texto alternativo

Las personas ciegas y personas con baja visión, utilizan softwares de lectura de pantalla, para que las imágenes sean accesibles para ellos y ellas.

Por esto es importante considerar la descripción y la adición del texto alternativo a la hora de compartir una imagen en redes sociales.

¿Cómo describir una imagen?

- Escribir la descripción en la bajada del texto y utilizar el hashtag #descripción.
- Describir colores solo si es importante.
- La descripción debe ser situada y resaltar lo importante para el contexto.
- Comienza con el fondo.
- Desde lo general a particular.
- De lo más lejano a lo más cercano.
- De izquierda a derecha.
- De arriba hacia abajo.

(FEMACU,2020)



¿Cómo genero un texto alternativo?

En el caso de Instagram, al momento de realizar un nuevo post, dirígete a Configuración avanzada > Escribir texto alternativo. El texto que generes en Instagram también quedará disponible para las otras redes sociales vinculadas a tu cuenta.

¿QUÉ PASA CON VIDEOS O CONTENIDO AUDIOVISUAL?

Transcripciones

Pueden ser útiles tanto para el contenido solo de audio como para el contenido audiovisual. Implican transcripciones textuales, por ejemplo en el caso de un podcast, en el caso de un video, debe sumarse la descripción de la información visual relevante.

Subtítulos

En el caso de un video, se sugiere añadir siempre subtítulos. No olvides describir las experiencias auditivas relevantes, como sonidos, música, entre otros.

Audiodescripción

Consiste en narraciones precisas y explicativas que describen los detalles relevantes en un vídeo. Deben realizarse, mediante el uso de frases cortas, respetando los tiempos de la pieza audiovisual.

IMPORTANTE: Los subtítulos no reemplazan la lengua de señas

→ El español no es la primera lengua de las personas sordas, por lo tanto no todas ellas tienen el mismo nivel de manejo de éste idioma. Además, él o la intérprete debe ocupar un espacio considerable dentro de la pantalla, ya que los cuadros que suelen usarse son muy pequeños. Es importante incluir un intérprete de Lengua de señas chilena, o la que corresponda según territorio, ya que dicha lengua no es universal.



- Escribe de manera sencilla: claro y conciso.
- Usar tipografías que sean fácilmente legibles. Evita las tipografías ornamentales y otras de baja legibilidad. Se recomienda el uso de tipos de letra "Sans Serif", algunos ejemplos son Arial, Helvetica, Verdana, Tahoma.
- Fuente de tamaño superior a los 15px.
- La estructura del texto debe ser escaneable (que a simple vista se sepa qué información hay en él).
- Evitar párrafos superiores a las 5 líneas.
- Utilizar un lenguaje y formato sencillos, de acuerdo al contexto.
- Usar oraciones, párrafos cortos y claros.
- Evitar el uso de palabras y frases innecesariamente complejas.
- Proporcionar un glosario de términos que los lectores no conozcan.
- Ampliar las siglas en el primer uso. Por ejemplo, Pautas de accesibilidad al contenido web (WCAG).
- Usar imágenes, ilustraciones, video, audio y símbolos para ayudar a aclarar el significado.
- Evita el texto justificado a ambos lados, ya que produce un efecto de ríos de espacios en blanco en los párrafos, lo que dificulta la lectura.

[http://](#)

¿Y LA LECTURA FÁCIL?



Para producir contenido expositivo que sea accesible, se sugiere utilizar la “lectura fácil”, ésta es una técnica que permite hacer documentos más fáciles de entender y que beneficia a muchas personas que tienen dificultades de comprensión, como las personas con discapacidad. La lectura fácil es un método que no solo adapta los textos, si no que también permite abordar la adaptación de imágenes, además del diseño y aspecto de los documentos.

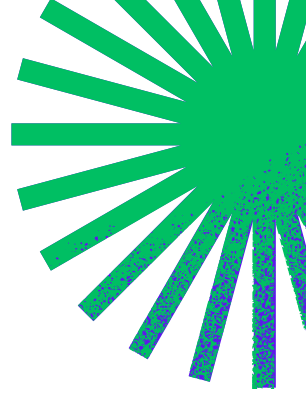
(Plena Inclusión, 2019).

¡Y NO OLVIDEMOS LAS INFOGRAFÍAS!

Muchas veces, pensamos que una forma de exponer información de manera sencilla son las infografías. Sin embargo, estas pueden resultar muy poco accesibles, ya sea por una mala elección de colores, organización de la información o porque no cuentan con texto alternativo.

¿Qué hacer? Se pueden convertir las infografías a PDF para que puedan ser leídas por un software de accesibilidad (Rodríguez, 2021). En caso de que las infografías sean difundidas en redes sociales, se debe agregar texto alternativo a cada lámina, en caso de que la información incluya gráficos, deben también ser explicados en texto alternativo. Finalmente es importante comprender que no toda la información visual es relevante, cómo por ejemplo el uso de imágenes “decorativas”, éstas últimas no deben ser consideradas en el texto alternativo.

Si bien, puede ser difícil visualizar la accesibilidad digital en su máxima expresión, ésta guía busca que quienes crean contenido se apropien de las herramientas e intenten acercarse a la accesibilidad universal digital lo máximo posible ¡Para todos, todos los espacios!



SALUD MENTAL E INTERNET

HAGAMOS DE LA RED, UNA RED
QUE NOS CONTENGA



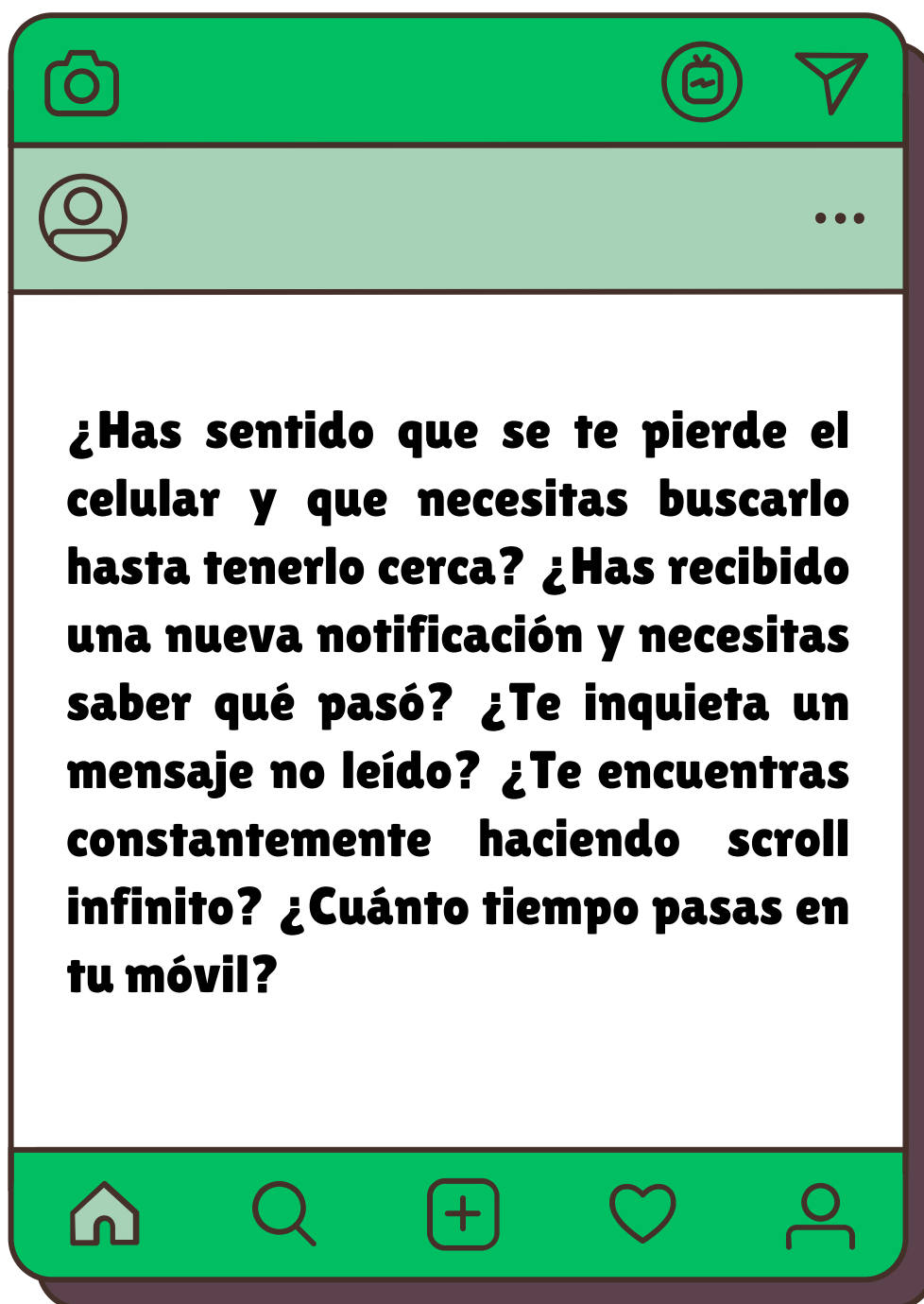
SALUD MENTAL Y REDES SOCIALES

Las redes sociales nos han entregado una nueva forma de vincularnos, esto puede explicar su rápida popularización (Pérez, 2013). Y es que hoy se puede considerar a la red como una oportunidad para mantener y profundizar relaciones creadas de manera presencial hasta tener la posibilidad de explorar y expresar nuestra propia identidad en ella.

La virtualidad ha llegado a construir otro espacio en el que habitar y nadie quiere quedarse fuera. Por el contrario, ¡queremos estar ahí y queremos que nos vean!. Es por este uso masivo de Internet, que se ha hecho necesario conocer los riesgos y oportunidades de esta nueva forma de comunicarnos (y habitar) en línea.

Te preguntamos: ¿y tú, como te sientes al habitar la red?

EXCESO DE REDES SOCIALES O INTOXICACIÓN DIGITAL



Pero no te preocupes, aquí no venimos a enjuiciar: tampoco existe una respuesta correcta de cuánto tiempo deberías utilizar tus dispositivos ni de cómo usarlos “adecuadamente”. Lo más importante es prestar atención a las señales de tu cuerpo y mente. Ponle ojo si tu constante navegación te genera:



- Descuido en actividades importantes de su día
- Disminución del tiempo de descanso
- Disminución en las horas de sueño
- Aumento de procrastinación
- Pobre manejo de tiempo
- Bajo rendimiento académico/ bajo rendimiento laboral
- Aumento de estados de ansiedad
- Mayor sentimiento de soledad
- Baja autoestima
- Interferir en vínculos y relaciones, entre otros.



CONTENIDO SENSIBLE O DELICADO

Hablaremos de contenido sensible o contenido delicado al contenido que, sin necesariamente infringir las reglas de la plataforma, pueda ser potencialmente molesto para otra persona. Ya sea que promueva valores negativos, conductas inapropiadas, que contenga contenido perturbador, como todo aquel contenido que pueda generar una repercusión emocional en el espectador.

¿Recuerdas alguna publicación, alguna historia que te haya afectado emocionalmente? ¿o que habrías preferido no ver? Frente a este tipo de situaciones es que ha nacido la necesidad de cuidarnos en espacios digitales, para poder dar uso a las diferentes plataformas, pero de manera respetuosa con nuestros gustos y nuestro sentir.

PRACTICAR EL AUTOCUIDADO EN INTERNET

**Porque lo digital está hecho para
mantener nuestro interés, ¡no
significa que toda nuestra atención
deba estar en ello!**



Autocuidado en línea es:

Monitorear el contenido que veo

Ver las horas invertidas en cada

plataforma

Disfrutar en línea sin exceso de las

plataformas

HACIA UN BIENESTAR DIGITAL INTEGRAL Y AMOROSO

Herramientas que invitan a posicionarte de una manera más amigable y sana en la red



Detox de redes sociales

¿Cuánto tiempo has pasado lejos de las redes? ¿Unas horas? ¿Un fin de semana? Un detox consiste en disminuir la exposición a las distintas redes sociales. Este puede incluir desde la disminución del tiempo de uso, eliminación de aplicaciones, hasta el cierre total de la cuenta. Esto lo defines tú y dependerá de lo que consideres necesario. Toma tu tiempo y vuelve cuando lo estimes conveniente <3

Eliminar o dejar de seguir páginas y cuentas

Si ya has identificado a cuentas o páginas que comparten contenido que no es de tu agrado, puedes dejar de seguirlas temporalmente, reportarlas o eliminar tu suscripción. Recuerda que las redes sociales ¡son para ti! Tú escoges, tú eliges. Incluso, puedes limpiar el algoritmo y empezar tu contenido de cero con una cuenta nueva.

Configuración de aplicaciones

Cada plataforma cuenta con herramientas que permiten configurar tu cuenta, de acuerdo al uso que quieras darle. Familiarízate con las aplicaciones: tú pones las reglas.

Establecer límites

¿Te han llegado mensajes a altas horas de la noche?, ¿te han escrito de tu lugar de trabajo un fin de semana, ¿o te han contactado fuera del horario laboral? Te invitamos a conversar y establecer acuerdos amigables entre tus círculos más cercanos, para que la comunicación digital sea grata y no lleguen a ser agobiantes.

HACIA UN BIENESTAR DIGITAL INTEGRAL Y AMOROSO

Herramientas que invitan a posicionarte de una manera más amigable y sana en la red.

Tips:

- Puedes incluir en tu descripción o estados tu horarios de atención.
- Configura el envío de correos electrónicos para que estos lleguen en días y horarios laborales.
- No compartas un número de contacto sin la autorización previa de la persona.

No caigas en la inmediatez

Suena tu celular, se enciende una luz, llegan notificaciones ¿y aumenta tu ansiedad? Pues no eres la única persona que se siente así. Las aplicaciones están diseñadas para que todo parezca ser una urgencia y que le prestes atención inmediata, aunque esto no lo sea. Por el contrario, ¿Te han dejado en visto? ¿Te incomoda no tener respuestas? Ten calma. Aprendamos a no exigir inmediatez en las respuestas, porque no podemos asumir la disponibilidad de tiempo y/o de emociones de la otra persona. Opta por buscar otras formas de fortalecer la comunicación con tus contactos.

Dirige tu atención

¿Has estado almorzando con alguien mientras observas una notificación que te ha llegado? ¿o has estado sosteniendo una conversación presencial con una amistad y paralelamente chateas con colegas del trabajo? Nuestros cerebros no pueden realmente hacer multitasking (múltiples tareas al mismo tiempo) y lo que estamos haciendo exactamente es cambiar nuestra atención de una cosa a otra en un periodo corto de tiempo. Así que presta atención a lo que realmente te interesa. Aprende a usar y destinar tiempo de calidad. Busca tus propias estrategias, busca lo que a tí te haga sentido.

Sé flexible

No te sientas culpable por reconocer que pasas mucho tiempo en redes sociales, porque somos muchos quienes estamos aprendiendo a manejar de mejor manera la relación con nuestros dispositivos. Trátate con paciencia, aprendamos a observarnos y ver cómo podemos mejorar.

Conversa

Conversa con tus amistades acerca de cómo se están sintiendo en la red y ¿qué hacen para pasar el malsentir?, luego: ¡Pasa la voz! Creen pactos y pónganlos en práctica: solo compartir memes, mandar audios de tiempo específico



**Internet debe ser un espacio
habitabile y con más salud
mental. ¡No queremos que
nadie quede fuera! Seamos
una red que nos contenga <3**

Referencias

- Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. 13 de Diciembre del 2006.
- Ley N° 20.422. Diario Oficial de la República de Chile, 10 de febrero de 2010.
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1010903>
- Universidad de Alicante (s. f.). ¿Qué es la accesibilidad web?. Consultado el 12 de mayo de 2022.
<http://accesibilidadweb.dlsi.ua.es/>
- Agencia Conectividad Córdoba. (2 marzo 2022). [Video]. Navegación Accesible. Clase 1. Principios básicos de Accesibilidad. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=3U4zAjRsBmw&list=PLH7e_G46qhLvirqc9f4RsDdd3eFjB552U&index=1&t=1330s
- Accesibilidad en la web, Universidad Nacional de Córdoba (s. f.). Principios del diseño universal. Consultado el 12 de mayo de 2022. <https://blogs.unc.edu.ar/accesibilidad/accesibilidad/principios-de-diseno-universal/>
- W3C (1997, Octubre). World Wide Web Consortium Launches International Program Office for Web Accessibility Initiative. Consultado el 12 de mayo de 2022. <https://www.w3.org/Press/IPO-announce>
- Fundación Sidar (2009, Diciembre) Acceso Universal Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.0. Consultado el 12 de mayo de 2022. <http://www.sidar.org/traducciones/wcag20/es/>
- Movimiento Feminista por la Accesibilidad Universal. (2020, 20 de Marzo). ¿Por qué es importante describir? [Imagen adjunta]. Facebook. URL. https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0287k9B3c2AmCPizRRGvwGaegtHcPEnoHfPoBNS2oxGAFyV9maAXieKfyQE8wXx2qal&id=2328309417446034&mibextid=Nif5oz
- Plena Inclusión (s.f.) Lectura Fácil . Consultado el 12 de mayo de 2022
<https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/lectura-facil/>.
- Información y TIC (s. f.). ¿Cómo hacer infografías más inclusivas?. Consultado el 12 de mayo de 2022.
https://informacionytic.com/es_ar/2021/09/21/como-hacer-infografias-mas-inclusivas/

Referencias

- We are social (2020). Digital 2020: El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial. <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Annells, M. (1996). Grounded theory method: Philosophical perspectives, paradigms of inquiry, and postmodernism. *Qualitative Health Research* 6(3), 379-393.
- Barlow, J. (1996). Declaración de independencia del ciberespacio [Archivo PDF]. https://.nomadasyrebeldes.files.wordpress.com/2012/05/manifiesto_de_john_perry_barlow-1.pdf
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Editorial Santillana.
- Bertoni, E. (2012). *Hacia una Internet libre de censura: propuestas para América Latina*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Palermo.
- Bustamante, J. (2001). Hacia la cuarta generación de Derechos Humanos: repensando la condición humana en la sociedad tecnológica. *Revista electrónica CTS+I*, (1), 3.
- Bruns, A. (2006). Towards Prodsusage: Futures for User-Led Content Production. In Ess, C, Sudweeks, F, & Hrachovec, H (Eds.) *Proceeding of the 5th International Conference on Cultural Attitudes towards Technology and Communication*. School of Information Technology, Australia, pp. 275-284.

Referencias

- Bruns, A. (2009). Social media: Tools for user-generated content: Social drivers behind growing consumer participation in user-led content generation, Volume 1-State of the art. Smart Services CRC Pty Ltd.
- Bruns, A.(2011) Gatekeeping, Gatewatching,Real-time Feedback: new challenges for Journalism. Brazilian Journalism Research,7(11), 120-122.
- Cámara Nacional del Comercio, Servicios y Turismo de Chile. (2021). Derechos Digitales y Constitución Política (Informe N°3). Editorial CNC. <https://www.cnc.cl/wp-content/uploads/2021/04/derechos-digitales-informe-3.pdf>
- Castells, M. (1999). La era de la información: economía, sociedad y cultura. Siglo XXI Editores Argentina.76
- Cavieres, J. (2012). Los derechos sociales desde la libertad [Tesis de Licenciatura no publicada]. Universidad de Chile.
- CEPAL. (2000). Declaración de Florianópolis [Archivo PDF]. https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/declaracion_de_florianopolis.pdf
- De Barbieri, T. (1996). Los ámbitos de acción de las mujeres. Revista mexicana de sociología, 53(1), 203-224.
- Doral, A. (2003). El marketing viral. Pearson Prentice Hall.
- Ferrés, J. (2003). Educar en una cultura del espectáculo. Edición Barcelona.
- Glaser, B. & Strauss, A. (1967). The discovery of grounded theory. Chicago Aldine Press.
- Hernández, R. (2008). Metodología de la Investigación Sexta Edición. Interamericana Editores.
- Hernández-Serrano, M., Renés-Arellano, P., Graham, G., y Greenhill, A. (2017). From prosumer to prodesigner: Participatory news consumption. [Del prosumidor al prodiseñador: El consumo participativo de noticias]. Comunicar, 50, 77-88.
- Huang, A. The Boar ONG. (26 de noviembre de 2017). Do books need a trigger warnings? Do books need trigger warnings? - The Boar
- Instagram (2017). Normas comunitarias. Normas comunitarias | Servicio de ayuda de Instagram (facebook.com)

Colaboraron en la elaboración de este libro digital

Valentina Luza Carrión / Coordinación, diagramación y contenidos

Cecilia Ananias / Contenidos y educación

Karen Vergara Sánchez / Contenidos y educación

Sofía Flores Villagrán / Salud mental y redes sociales

Michelle Roa / Accesibilidad Universal en Internet

Ana Carrillo / diagramación libro digital y físico

Valeria Araya / Ilustraciones digitales e impresas

Proyecto apoyado por Numun Fund



TOMA el  CONTROL