



Guías y Scouts  
de Costa Rica  
INSTITUCIÓN BENEFICENTE



**BICENTENARIO**  
DE INDEPENDENCIA

# AYUDA A PROGRAMA

A SALVO DEL PELIGRO

1





## DERECHOS DE AUTOR Y DE USO

Todos los contenidos de este documento (incluyendo, pero no limitado a, texto, logotipos, contenido, fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dicho contenido sin la previa autorización expresa de la Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este documento sin la autorización previa por escrito. Sin embargo, usted podrá descargar el material a su computadora para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. El usuario no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

ISBN: 978-9968-11-044-0



# A SALVO DEL PELIGRO

El compromiso de proteger a la niñez y juventud es una responsabilidad compartida por todas las personas involucradas en el Movimiento Guía y Scout, es por ello que presentamos las Ayudas al Programa de A Salvo del Peligro, que involucran diferentes temáticas según la sección.

Todas las personas en todos los niveles de la Asociación de Guías y Scouts debemos trabajar en conjunto para proporcionar a la niñez y juventud un ambiente seguro para desarrollar todo su potencial.

Dentro de esta ayuda puede encontrar más información de A salvo del Peligro y como certificarse.



# ¿QUÉ ES A SALVO DEL PELIGRO?

A salvo del Peligro son un conjunto de acciones diseñadas para garantizar que cada persona involucrada en el Movimiento sea responsable y se comprometa a proteger la niñez y juventud dentro o fuera del Movimiento, para que todas las personas puedan sentirse seguras, en cualquier actividad que desarrollen y en cualquier momento. Esta es una iniciativa de la Organización Mundial del Movimiento Scout, sin embargo desde Guías y Scouts también existen políticas y recursos sobre esta temática, como la Política de Protección de Niñez y Juventud, el Protocolo de actuación por abuso sexual, la Política de Liderazgo en niñez y adolescencia, Manual de atención institucional para personas menores de edad, Guía Práctica “Los Jóvenes son primero” que en conjunto con la Política Mundial de A salvo de peligro brindan las herramientas necesarias para proporcionar espacios seguros para todas las personas miembros de la organización. A Salvo del Peligro existe para proteger a las personas jóvenes contra todas las formas de abuso, incluidos los abusos físicos, morales, sexuales y emocionales. Toda esta información la puede encontrar en el curso en línea a Salvo del Peligro de la plataforma de la Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica.



# MÓDULO: A SALVO DEL PELIGRO

¡Hola, jóvenes de Comunidad!

La Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica les ha preparado una serie de reuniones contenidas dentro de este módulo las cuales se espera contribuyan con lo que han venido trabajando desde sus Comunidades. A continuación, les explicaremos cómo funciona este módulo:

**1** ESTE MÓDULO ESTÁ  
DIVIDIDO POR TEMAS

**2** TODOS LOS TEMAS TIENEN  
UNA REUNIÓN ASOCIADA

**3** CADA REUNIÓN ESTÁ  
DIVIDIDA EN ACTIVIDADES

**4** LAS ACTIVIDADES TIENEN  
SUS ANEXOS CONTENIDOS  
DENTRO DE SUS  
RESPECTIVOS TEMAS

**5** RECORDÁ INICIAR Y  
TERMINAR TU REUNIÓN  
CON LA ORACIÓN Y EL  
SALUDO A LA BANDERA

**6** REALIZÁ LAS ACTIVIDADES  
QUE CONSIDERÉS MÁS  
ATRACTIVAS  
¡DISFRÚTALAS!





**TEMA #1**

**COMUNICACIÓN  
NO VIOLENTA**

# Reunión

Tiempo  
Requerido

70 min

## Objetivo General

Conocer algunos principios de la Comunicación No Violenta (CNV), mediante un texto informativo para meditar sobre nuestro desempeño a la hora de comunicarnos.

## Objetivo Especifico

Practicar una comunicación sana por medio de 3 actividades, utilizando la CNV tanto en expresiones verbales como no verbales.

## Materiales

### Presencial:

- Video "MAPA MENTAL COMUNICACIÓN NO VIOLENTA" (Anexo 1)
- Computadora o celular
- 31 Tarjetas (Anexo 2)
- 3 Rótulos (Anexo 3)
- Respuesta (Anexo 4)
- Preguntas generadoras (Anexo 5)
- Definición CNV (Anexo 6)
- Cinta adhesiva

### Virtual:

- Video "MAPA MENTAL COMUNICACIÓN NO VIOLENTA" (Anexo 1)
- Computadora o celular
- Respuestas (Anexo 4)
- Hoja en blanco
- Lapicero
- Preguntas (Anexo 5)
- Definición CNV (Anexo 6)

Tiempo: 10 min

# Actividad #1

## Comunicación No Violenta (CNV)

La persona responsable introducirá el tema comentando sobre el modelo desarrollado por Marshall Rosenberg, del cual se encuentra un resumen y links relacionados al tema en el Anexo 6.

PASO

1



Dentro de estos Anexos vamos a encontrar:

- Una introducción de lo que es el modelo de Marshall.
- Las maneras en las que nos podemos expresar mejor.
- Y los 4 pilares del proceso de la Comunicación No Violenta.

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

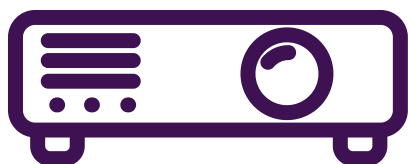
PASO

2

# Actividad #2

Tiempo: 15 min

## Mapa Mental CNV



Luego de la proyección del video, se procede a abrir un espacio de diálogo para cada participante.

PASO

1

Se proyecta el video "Mapa Mental Comunicación No Violenta", cuyo link se encuentra en Anexo 1.

PASO

2

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.



Tiempo: 25 min

# Actividad #3

## Relevo de Conceptos



EQUIPO A

EQUIPO B

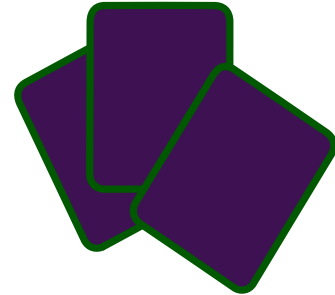
Se colocan 3 rótulos en una pared, cada uno titulado:

1. Inventario de necesidades.
2. Sentimientos: necesidades satisfechas.
3. Sentimientos: necesidades no satisfechas.

De forma que luzca como el ejemplo del Anexo 3.

### PASO 1

1



A una distancia de 2 metros de la pared se colocan boca abajo y revueltas las 31 tarjetas proporcionadas en el Anexo 2. Las personas participantes se distribuyen en dos grupos formando hileras y se colocan a 5 pasos de dichas tarjetas.

### PASO 2

2



Cuando se dé la orden, un o una participante por equipo deberá tomar una tarjeta y colocarla bajo el rótulo que crea correcto; sus compañeros y compañeras podrán ayudarlo. Así sucesivamente, cada miembro del grupo deberá proceder como lo hizo la persona anterior. En 10 minutos deberán colocar la mayor cantidad de tarjetas.

### PASO 3

3



Cada participante tendrá 3 minutos para discutir y evaluar sus respuestas. Cuando este tiempo termine, la persona encargada revisará las respuestas, según el Anexo 4 y dirá quién tiene más aciertos.

### PASO 4

4



Por último, quien esté a cargo de la actividad hará una conclusión, retomando los conceptos trabajados en este tema.

## PASO 5

### Modalidad Virtual

Cada participante tendrá una hoja donde escribirá los títulos dados en 3 columnas. Quien dirige la actividad dirá al azar las tarjetas y las personas participantes tendrán que ordenarlos en las respectivas columnas. Al terminar, se revisarán las respuestas y se hará la conclusión correspondiente.

# Actividad #4

## Comunicación No Violenta (CNV)

Tiempo: 20 min



Luego de responder las preguntas, en un círculo se comparten las respuestas o conclusiones a las que hayan llegado.

## PASO 1

Se le repartirá a cada participante un cuestionario el cual deberá responder de manera personal. Las preguntas pueden ser encontradas en el Anexo 5.

## PASO 2

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.



**TEMA # 2**

**¿CÓMO MANEJAR  
EL ESTRÉS?**

# Reunión

Tiempo  
Requerido

90 min

## Objetivo #1

Identificar y conversar sobre qué es el estrés y cómo trabajarlo.

## Objetivo #2

Promover practicar algunos ejercicios de respiración y yoga para aminorar el estrés.

## Materiales

### Presencial o Virtual:

- 16 Tarjetas con actividades simples para aliviar el estrés.
- Computadora con parlantes.
- Un mat por persona (pañó o similar).

# Actividad #1

## Siguiendo Instrucciones

Tiempo: 5 min

Se le solicitará a los participantes seguir una serie de instrucciones, las cuales deberán hacer una después de la otra de forma rápida, ¡Pueden crear su propia lista!.

1. Aplaudan
  2. Cuenten hasta 10
  3. Pongan sus manos en la cabeza
  4. Cacareen como una gallina
- Luego de terminar las instrucciones, pregunte cuál era la 3ra instrucción que se dio.

**PASO**  
**1**

Luego de las respuestas, seguimos con la segunda ronda, enfatizando esta vez que traten de recordar el orden de las instrucciones:

1. Cuenten al revés desde 10
2. Actúen como un mono
3. Saluden con sus manos por encima de su cabeza
4. Reciten el alfabeto
5. Chasqueen sus dedos
6. Aúllen con un lobo
7. Zapateen
8. Digan la palabra "cerebro" tres veces.

Al finalizar, pregunte: ¿Cuál fue la 4ta cosa que les pidió ejecutar? ¿Por qué creen que no logran recordar cuál fue la 4ta cosa que se les pidió hacer? Reflexionen las respuestas.

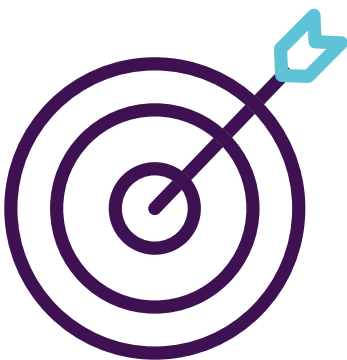
**PASO**  
**2**

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

# Actividad #2

¿Qué es el estrés?



El objetivo es darnos cuenta de que el estrés es algo común que debemos aprender a trabajar para evitar impactos negativos en nuestra salud.

**PASO**  
**1**

Se iniciará un conversatorio, utilizando estas preguntas generadoras:

- ¿Cómo definirían qué es el estrés?
- ¿Existen diferentes formas de estrés?
- ¿Cuáles son las causas del estrés en las personas?
- ¿Qué le causa a usted más estrés?
- ¿Cómo identifica usted que tiene estrés?
- ¿Comparten sus compañeros y compañeras alguna causa de estrés?

**PASO**  
**2**

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

# Actividad #3

¿Cómo podemos alivianar el estrés?

**Tiempo: 20 min**

Se repartirán las 16 tarjetas, que se pueden encontrar en el Anexo 2 de esta reunión, entre los participantes.

Se les explicará que deben leer y exponer el contenido de las tarjetas al resto del grupo.

**PASO 1**



Al terminar la exposición de las tarjetas, comenten si consideran que esa actividad les puede servir para contrarrestar el estrés y cuáles de las actividades analizadas les serían de mayor utilidad.

## Modalidad Virtual

Quien esté a cargo enviará por privado las tarjetas que expondrá cada participante.

**PASO 2**

# Actividad #4

Practicando algunas maneras para alivianar el estrés



Para finalizar esta práctica, la recomendación es que cada quien se acomode en su mat, tome una postura relajada, trate de aplicar una de las técnicas de respiración y escuche música por unos minutos.

**PASO 1**

**Tiempo: 30 min**

Para realizar una de las prácticas propuestas para alivianar el estrés, se solicitará a cada quien usar su respectivo mat.

En el Anexo 3 encontrará links de ejercicios de respiración y yoga para esta práctica.

Al terminar, se les pedirá que comenten:

- ¿Cómo les fue?
- ¿Sienten que los ejercicios les pueden ser de utilidad?
- ¿Cuál ejercicio les gustó más y por qué?
- ¿Recomendaría alguno de estos ejercicios a alguna persona de su familia?

**PASO 2**

## Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.



**TEMA #3**

**CIBERSEGURIDAD**

# Reunión

Tiempo  
Requerido  
90 min

## Objetivo General

Conocer algunas medidas básicas de seguridad en las cuentas electrónicas de trabajo o estudio mediante la aplicación de claves seguras para evitar delitos cibernéticos.

## Objetivos Específicos

- Definir ciberseguridad y los espacios de uso.
- Identificar variables que promueven una aplicación correcta de las medidas de seguridad.
- Reconocer parámetros necesarios para la construcción de claves seguras.

## Materiales

### Presencial o Virtual:

- Lápiz.
- Hojas en blanco.
- Conexión o acceso a [youtube.com](https://www.youtube.com).



Tiempo: 10 min

# Actividad #1

## Videos Explicativos

Se inicia presentando dos videos: el primero sobre lo que es la ciberseguridad y el segundo sobre lo que es el phishing, así como el material extra que se encuentra en el Anexo 1.

**PASO**  
**1**



### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

**PASO**  
**2**

Cuando terminen de ver los videos y el material extra, pueden comentar al respecto.

# Actividad #2

## Conociendo conceptos y temas

Tiempo: 10 min



Los temas y conceptos serán los siguientes:

- Posibles ataques que pueden recibir y sus puntos débiles.
- Fortalezas que tienen sus páginas, correos o redes.
- Resultados de un ataque tipo phishing o si se logra tener la clave del correo electrónico.

**PASO**  
**1**

Utilizando el formato del listado del Anexo 2, se pide a los participantes hacer diferentes listados, según los conceptos y temas que se trabajaron en la actividad anterior.

**PASO**  
**2**

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

Tiempo: 10 min

# Actividad #3

## Actualidad

¡Analicemos un caso actual!  
En el Anexo 3 se encuentra una noticia sobre el tema de ciberseguridad y los problemas que trata de prevenir.

**PASO**  
**1**



### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

**PASO**  
**2**

Además, se debe revisar la infografía que se encuentra en el mismo Anexo.

# Actividad #4

Foro o discusión de temas

Tiempo: 15 min



Tomando en consideración los temas revisados, realicen un foro o discusión con estas preguntas generadoras:

- ¿La información que comparto en mensajes o RRSS, la puedo controlar una vez publicada?
- ¿Una vez que envío una fotografía con contenido sexual o íntimo, puede acabar en manos de personas desconocidas y utilizadas en páginas de pornografía?
- ¿Conoce de algún caso donde una persona fue criticada por enviar o porque se publicaron fotografías íntimas?

**PASO**  
**1**

Revisar los videos sobre los riesgos de nuestros datos personales en internet y cómo prevenir riesgos en redes sociales (RRSS), cuyos enlaces están en el Anexo 4.

**PASO**  
**2**

### Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

Tiempo: 10 min

# Actividad #5

## Huella Digital

Revisar en el Anexo 5 el material sobre lo que es la huella digital en Internet.

**PASO**  
**1**



Luego de leer el material, respondan las siguientes preguntas:

- Con base en sus fotografías compartidas en RRSS, correo o mensajes, ¿cuál cree que es su huella digital?
- Si una persona reclutadora o entrevistadora revisara sus RRSS, ¿qué perfil de trabajador cree que puede encontrar?
- Si una persona se interesa en usted de forma romántica, y revisa sus RRSS, ¿cuál podría ser la impresión que le deje?

### Modalidad Virtual

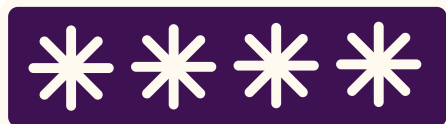
Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

**PASO**  
**2**

# Actividad #6

Manos a la Obra

Tiempo: 15 min



**PASO**  
**1**

Revisar el video del Anexo 6 sobre las claves de seguridad.

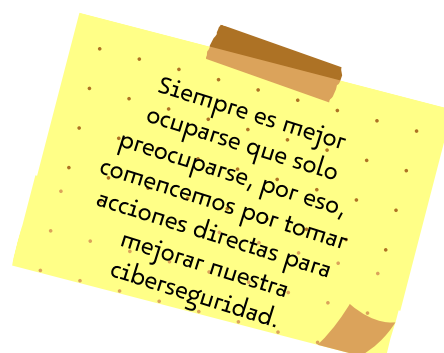
¡Y ahora creamos nuestra primera clave!

Hagámosla con base en una frase, no menos de 15 caracteres (letras)

Frase: \_\_\_\_\_

Ejemplo: Martestacoshielo

**PASO**  
**2**





Cuando terminen de hacer este ejercicio, lean los **Secreticos**, los cuales pueden encontrar en el Anexo 6.

### PASO 3

Ahora sustituimos las letras **L** por **1**, las **A** por **4**, las **E** por **3** y las **T** por **7**

Las **i** por **!** (exclamación) y antes de la última palabra ponemos un **\***

Clave: \_\_\_\_\_

Retomando el ejemplo:

M4r73s74cos\*h!3!o

Este es solo un ejemplo, podés poner más caracteres especiales como un @ en lugar del 0 (cero) o alguna otra que podás incluir.

### PASO 4

## Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

# Actividad #7

Por último

Tiempo: 20 min



## Modalidad Virtual

Esta actividad está hecha tanto para modalidad presencial como virtual.

### PASO 1

Ahora sí, revisemos nuestras RRSS, correos y logins en páginas y pongamos manos a la obra blindando nuestra seguridad y la de nuestros seres queridos, porque, a través de nosotros, los pueden alcanzar también.



**TEMA #4**  
**CAMPAÑA:**  
**¡PROTEJÁMONOS**  
**ENTRE TODOS!**

# Campaña

## *¿Y qué te parece una Campaña?*

Durante estos tiempos de pandemia, algunos peligros ya existentes se volvieron una amenaza más concurredida.

Debido a esto, como parte de esta reunión, queremos que todo el conocimiento que obtuvieron anteriormente lo puedan transmitir a más jóvenes para que puedan protegerse y proteger a sus seres queridos de estas situaciones. Entonces, ¿empezamos?

# Toma en consideración que...

Ya se habló un poco de la ciberseguridad, la Comunicación No Violenta y cómo manejar el estrés, ¿no? Estos pueden ser los temas en los que podés basar tu campaña. ¡Claro!, nuevos temas también son bienvenidos, siempre y cuando sean relacionados con lo que se ha visto. ¡Elegí, el que más te haya llamado la atención!

**¡HAY QUE TENER UN TEMA!**



Para este paso, es necesario que sepas a quién va dirigida la campaña que estás diseñando, en este caso, te estaremos recomendando que tomés a tus pares como público, pero si ves la necesidad de expandirlo a otros grupos, como a niños o adultos, podés hacerlo con toda tranquilidad.



Cuando ya tengas los primeros dos puntos, puedes comenzar a desarrollar el tema. Hay mucho material en internet que te puede ayudar a montar una campaña. ¡Toma en cuenta lo que aprendiste durante el tema de ciberseguridad.

**¡DEFINÍ TU PÚBLICO!**

**¡DISEÑALA!**



¡Ahora sí! Después de todo el trabajo duro del diseño, es el momento de llevar a cabo nuestra campaña. Ponla en marcha y de esta manera logra dar esta importante información a la mayor cantidad de personas que puedas.



**Y... ¡MATERIALIZALA!**

*¡No olvidés documentar mediante videos o fotos la puesta en marcha de la campaña, usando los hashtags:*

*#bullying #stopbullying #antibullying #siemprelistos #siempreunidos y #siempreQuiasyScouts!*

# *Este es el final del Módulo*

Esperamos que haya sido de ayuda y beneficio  
para sus Comunidades.

## *Créditos*

Gabriela Cruz Carballo

Patricia Castro Abarca

Kattia Villalobos Ulate

Jorge Muñoz Rivera

Carlos León Alpízar

Paula Muñoz Castro


Karen Alpízar Madriz

Irene Muñoz Castro

Sheyla Quesada Valverde

# *iServir!*





# **ANEXOS**

## **TEMA 1**

# 1. Anexo #1

Video:

Mapa mental: La Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg

<https://www.youtube.com/watch?v=Gqod-kdSOJk>

## Anexo #2-1





# 1. Anexo #2-2

**CERCANÍA**  
Afecto  
Amor  
Apoyo  
Calidez  
Cercanía  
Compañía  
Comunidad  
Contacto físico  
Cuidado  
Delicadeza  
Interdependencia  
Intimidad  
Placer  
Proximidad  
Reconocimiento

**FELICIDAD**  
Alegre  
Complacida  
Feliz  
Gozosa  
Placentera

**DESCONEXIÓN**  
Aburrida  
Afectada  
Aislada  
Apática  
Desconectada  
Desidiosa  
Distante  
Fría  
Indiferente

**SENTIDO**  
Aprendizaje  
Auto-expresión  
Capacidad  
Claridad  
Clausura  
Conmemoración  
Comprensión  
Consciencia  
Contribución  
Creatividad  
Crecimiento  
Descubrimiento  
Duelo  
Efectividad  
Eficacia  
Esperanza  
Estímulo  
Exploración  
Importar  
Participación  
Realización  
Reto  
Objetivo  
Variedad

**MIEDO**  
Acongojada  
Asustada  
Atemorizada  
Aterrorizada  
Desconfiada  
Pánico  
Preocupada

**INSPIRACIÓN**  
Impresionada  
Inspirada  
Maravillada  
Parada

**INTERÉS**  
Abierta  
Atenta  
Atraída  
Comprometida  
Curiosa  
Decidida  
Dispuesta  
Inspirada  
Interesada  
Intrigada  
Involucrada  
Motivada

**AFECTO**  
Afectuosa  
Amorosa  
Cariñosa  
Compasiva  
Comprensiva  
Simpática  
Tierna

**VULNERABILIDAD**  
Frágil  
Impotente  
Insegura  
Sensible  
Tímida  
Vulnerable

**PAZ**  
Armonía  
Belleza  
Comunión  
Equilibrio  
Espiritualidad  
Igualdad  
Inspiración  
Orden  
Quietud  
Soledad  
Tranquilidad

**AVERSIÓN**  
Asco  
Desdeñosa  
Horrorizada  
Desprecio  
Odio  
Repugnada

**ENFADO**  
Disgustada  
Enfadada  
Furiosa  
Indignada  
Ira  
Molesta  
Resentida

**CONFUSIÓN**  
Bloqueada  
Confusa  
Desorientada  
Dividida  
Dudosa  
Escéptica  
Espesa  
Indecisa  
Paralizada  
Pensativa  
Perdida  
Perpleja  
Vacilante

**INQUIETUD**  
Agitada  
Agobiada  
Alarmada  
Arrepentida  
Avergonzada  
Desconcertada  
Escandalizada  
Incómoda  
Inquieta  
Intranquila  
Preocupada  
Sobresaltada  
Sorpresa  
Temblorosa

**EUFORIA**  
Eufórica  
Exultante  
Efusiva

**FALSOS SENTIMIENTOS (Juicios)**  
Abandonada, Acosada, Amenazada, Atacada, Censurada, Coaccionada, Desacreditada  
Despreciada, Engañada, Estafada, Excluida, Explotada, Humillada, Ignorada  
Infravalorada, Juzgada, Presionada, Rechazada, Reprochada,  
Ridiculizada, Traicionada, Utilizada



# 1. Anexo #3

<b>SENTIMIENTOS</b> (de las personas) Cuando nuestras necesidades están satisfechas	A	B
<b>SENTIMIENTOS</b> (de las personas) Cuando nuestras necesidades no están satisfechas	A	B
<b>Inventario de necesidades</b>	A	B



# 1. Anexo #4

## Inventario de necesidades

Esta lista no es completa, animate a completarla.

**CONEXIÓN**  
Aceptación  
Agradecimiento  
Coherencia  
Colaboración  
Compasión  
Comunicación  
Conocer y ser conocido  
Conexión  
Confianza  
Consideración  
Cooperación  
Empatía  
Entender y ser entendido  
Estabilidad  
Inclusión  
Interconexión  
Pertenencia  
Realidad compartida  
Reciprocidad  
Respeto/autorrespeto  
Seguridad emocional  
Ver y ser visto

**CERCANÍA**  
Afecto  
Amor  
Apoyo  
Calidez  
Cercanía  
Compañía  
Comunidad  
Contacto físico  
Cuidado  
Delicadeza  
Interdependencia  
Intimidad  
Placer  
Proximidad  
Reconocimiento

**CELEBRACIÓN**  
Alegria  
Celebración  
Diversión  
Humor

**BIENESTAR FISICO**  
Abrigo  
Agua  
Aire  
Alimento  
Comodidad  
Descanso/sueño  
Espacio  
Expresión sexual  
Intimidad  
Movimiento/ejercicio  
Protección/refugio  
Seguridad  
Silencio

**INTEGRIDAD**  
Autenticidad  
Honestidad  
Identidad  
Presencia  
Sinceridad  
Solidaridad  
Transparencia

**AUTONOMÍA**  
Elección  
Espacio  
Espontaneidad  
Independencia  
Libertad  
Respeto

**PAZ**  
Armonía  
Belleza  
Comunión  
Equilibrio  
Espiritualidad  
Igualdad  
Inspiración  
Orden  
Quietud  
Soledad  
Tranquilidad

**SENTIDO**  
Aprendizaje  
Auto-expresión  
Capacidad  
Claridad  
Clausura  
Conmemoración  
Comprensión  
Consciencia  
Contribución  
Creatividad  
Crecimiento  
Descubrimiento  
Duelo  
Efectividad  
Eficacia  
Esperanza  
Estímulo  
Exploración  
Importar  
Participación  
Realización  
Reto  
Objetivo  
Variedad

## SENTIMIENTOS (de las personas)

Quando nuestras necesidades están satisfechas

**AFECTO**  
Afectuosa  
Amorosa  
Cariñosa  
Compasiva  
Comprensiva  
Simpática  
Tierna

**INSPIRACIÓN**  
Impresionada  
Inspirada  
Maravillada  
Parada

**CONFIANZA**  
Capaz  
Confiada  
Fuerte  
Ilusionada  
Orgullosa  
Receptiva  
Segura

**ESPERANZA**  
Alentada  
Esperanzada  
Expectante  
Optimista

**PAZ**  
Aliviada  
Sosegada  
Calmada  
Centrada  
Cercana  
Cómoda  
Contenta  
Desahogada  
Despreocupada  
Lúcida  
Plácida  
Realizada  
Relajada  
Satisfecha  
Serena  
Tranquila

**ENTUSIASMO**  
Animada  
Apasionada  
Entusiasmada  
Estimulada  
Excitada  
Fascinada  
Ilusionada  
Impresionada  
Sorprendida

**INTERES**  
Abierta  
Atenta  
Atraída  
Comprometida  
Curiosa  
Decidida  
Dispuesta  
Inspirada  
Interesada  
Intrigada  
Involucrada  
Motivada

**EUFORIA**  
Eufórica  
Exultante  
Efusiva

**DESCANSO**  
Descansada  
Refrescada  
Renovada  
Reposada  
Restaurada

**FELICIDAD**  
Alegre  
Complacida  
Feliz  
Gozosa  
Placentera

**GRATITUD**  
Agradecida  
Conmovida  
Emocionada  
Generosa  
Plena

Quando nuestras necesidades no están satisfechas

**DESCONEXIÓN**  
Aburrida  
Afectada  
Aislada  
Apática  
Desconectada  
Desidiosa  
Distante  
Fria  
Indiferente

**CONFUSIÓN**  
Bloqueada  
Confusa  
Desorientada  
Dividida  
Dudosa  
Escéptica  
Espesa  
Indecisa  
Paralizada  
Pensativa  
Perdida  
Perpleja  
Vacilante

**AVERSIÓN**  
Asco  
Desdenosa  
Horrorizada  
Desprecio  
Odio  
Repugnada

**IRRITACIÓN**  
Consternada  
Frustrada  
Impaciente  
Irascible  
Irritada  
Malhumorada  
Molesta

**TENSIÓN**  
Ansiosa  
Conmocionada  
Desbordada  
Estresada  
Irritable  
Nerviosa  
Sobrecargada  
Sobrepasada  
Tensa

**TRISTEZA**  
Decepcionada  
Deprimida  
Desanimada  
Desgraciada  
Desilusionada  
Infeliz  
Triste

**VULNERABILIDAD**  
Frágil  
Impotente  
Insegura  
Sensible  
Tímida  
Vulnerable

**MIEDO**  
Acongojada  
Asustada  
Atemorizada  
Aterrorizada  
Desconfiada  
Pánico  
Preocupada

**INQUIETUD**  
Agitada  
Agobiada  
Alarmada  
Arrepentida  
Avergonzada  
Desconcertada  
Escandalizada  
Incómoda  
Inquieta  
Intranquila  
Preocupada  
Sobresaltada  
Sorprendida  
Temblorosa

**CANSANCIO**  
Abatida  
Agotada  
Cansada  
Débil  
Dolorida  
Fatigada  
Afligida  
Angustiada  
Desconsolada  
Deshecha

**ANHELO**  
Añorada  
Celosa  
Deseosa  
Envidiosa  
Melancólica  
Nostálgica  
Sola

### FALSOS SENTIMIENTOS (Juicios)

Abandonada, Acosada, Amenazada, Atacada, Censurada, Coaccionada, Desacreditada, Despreciada, Engañada, Estafada, Excluida, Explotada, Humillada, Ignorada, Infravalorada, Juzgada, Presionada, Rechazada, Reprochada, Ridiculizada, Traicionada, Utilizada



# 1. Anexo #5

## PREGUNTAS:

- Luego de recibir la información expuesta en esta reunión, ¿Cómo considerarás que ha sido tu comunicación verbal hasta el día de hoy, en el momento que deseás manifestar alguna molestia?
- ¿Esta información te ha hecho reflexionar sobre la manera en que debés comunicarte con los demás? Justifica la respuesta.
- ¿Deseás realizar algún cambio en la manera de expresar tus ideas?
- ¿Considerás necesario realizar algún cambio en la manera de recibir la información cuando interactuás con alguna persona? ¿Cuál sería ese cambio?
- ¿Considerás este método de comunicación no agresiva útil para el diario vivir?
- Da 3 ejemplos de cómo pondrías en práctica la Comunicación No Violenta en tu día a día.

# 1. Anexo #6-1

## ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA?

Es un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg, que busca que las personas se comuniquen entre sí (y también cada uno consigo mismo), con empatía y eficacia. Es un modo de pensar y de hablar que aspira a fomentar la comprensión y el respeto mutuo en las relaciones. Ayuda a la persona a vincularse con la parte en sí misma capaz de comprender con el corazón y de expresarse sin agresiones verbales. Enfatiza la importancia de expresar con claridad observaciones, sentimientos, y necesidades de un modo que evite el lenguaje evaluativo, que etiquete o defina a los interlocutores o a terceros. También llamada "Comunicación empática" o "Comunicación compasiva".

### TIP PARA EXPRESARNOS MEJOR #1

Reconocer nuestra responsabilidad con respecto a todo lo que pensamos, sentimos y hacemos.

### TIP PARA EXPRESARNOS MEJOR #2

Evitar emitir juicios moralistas que presuponen error o maldad en todo aquel que no actúa de acuerdo con nuestro sistema de valores.

### TIP PARA EXPRESARNOS MEJOR #3

A la hora de comunicar nuestros deseos y necesidades, hacerlo de forma que el que escucha, sienta que estamos haciendo una humilde petición y no una exigencia.

### TIP PARA EXPRESARNOS MEJOR #4

Evitar el uso de comparaciones, que bloquean la compasión por los demás y por nosotros mismos



# 1. Anexo #6-2

## CNV

### PROCESO DE LA CNV

Se basa en 4 pilares o fases que debemos poner en práctica.

### Observación

de los hechos  
sin juicio

### Sentimientos

que tenemos en relación  
con lo que observamos

### Necesidades

valores o deseos que dan  
origen a nuestras necesidades

### Peticiones

concretas que  
mejorarán la situación

#### Observar sin evaluar

Es importante separar la observación de la evaluación.

Si se mezcla lo que la otra persona percibe, es una crítica.

Las etiquetas, positivas o negativas, limitan la percepción de la totalidad de la persona.

#### Ejemplos de evaluaciones vs (observaciones)

**Eres demasiado generoso** (cuando te veo dar dinero, creo que eres demasiado generoso)

**Siempre llega tarde** (las 3 últimas veces ha llegado tarde)

**Doc posterga las cosas** (Doc estudia la noche antes de cada examen)

**Si no comés enfermarás** (si no comés temo que enfermes)

**Hank juega mal al fútbol** (Hank no ha marcado en los últimos 9 partidos).

#### Identificar y expresar los sentimientos

No hemos sido educados para identificar y mucho menos expresar lo que sentimos. A sabiendas de que expresar los sentimientos puede resolver muchos conflictos.

A menudo, usamos el verbo "sentir" para expresarnos cuando deberíamos usar otro verbo.

#### Siento --> Pienso

Cuando seguimos el verbo con "que" o "como". Ejs: **Siento que no me entero, me siento como un fracasado, siento como si me atacaran.**

#### Siento --> Considero

Cuando expresamos algo que creemos ser o inferimos lo que opinan otros. Ejs:

**Me siento inútil como pianista, siento que soy invisible para los demás.**

Cuando usamos palabras vagas o generalistas. Ej: **Me siento bien.**

#### Debemos asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos

Lo que hacen los demás puede ser el estímulo, pero nunca la causa de nuestros sentimientos. (**me pusiste furioso vs me sentí furioso cuando escuché decir eso**)

Tenemos 4 opciones al recibir un comentario:

#### Culparse :

(sí, debería mejorar mis modales)

#### Culpar al otro :

(no tienes derecho a decirme eso)

#### Expresar cómo nos sentimos con el comentario:

(me siento herido)

#### Expresar qué sentimientos y necesidades de la otra persona provocan el comentario:

(te sientes herida, porque no te escucho)

El siguiente paso es conectar el sentimiento con la necesidad, con la fórmula:

**"Me siento" + xxxx + "porque yo" + yyyy.**

Si expresamos nuestras necesidades en lugar de criticar al otro, tendremos más posibilidades de satisfacerlas.

#### Lo que pedimos a los demás

Pedir a los demás lo que queremos que hagan para satisfacer nuestras necesidades:

**-Utilizando un lenguaje de acción.**

**-Siempre en forma positiva, pedimos lo que queremos, no lo que no queremos.**

**-Lo más concretas posible, evitar expresiones vagas, imprecisas y ambiguas**

**-Para asegurar que el mensaje se ha entendido, podemos pedir a la otra persona que lo repita con sus propias palabras**

Cuando nos expresamos, queremos saber la reacción de la otra persona:

**Lo que siente:** "me gustaría que me dijeras lo que sientes con respecto a lo que acabo de decirte"

**Lo que piensa:** "me gustaría que me dijeras lo que opinas sobre lo que te dije"

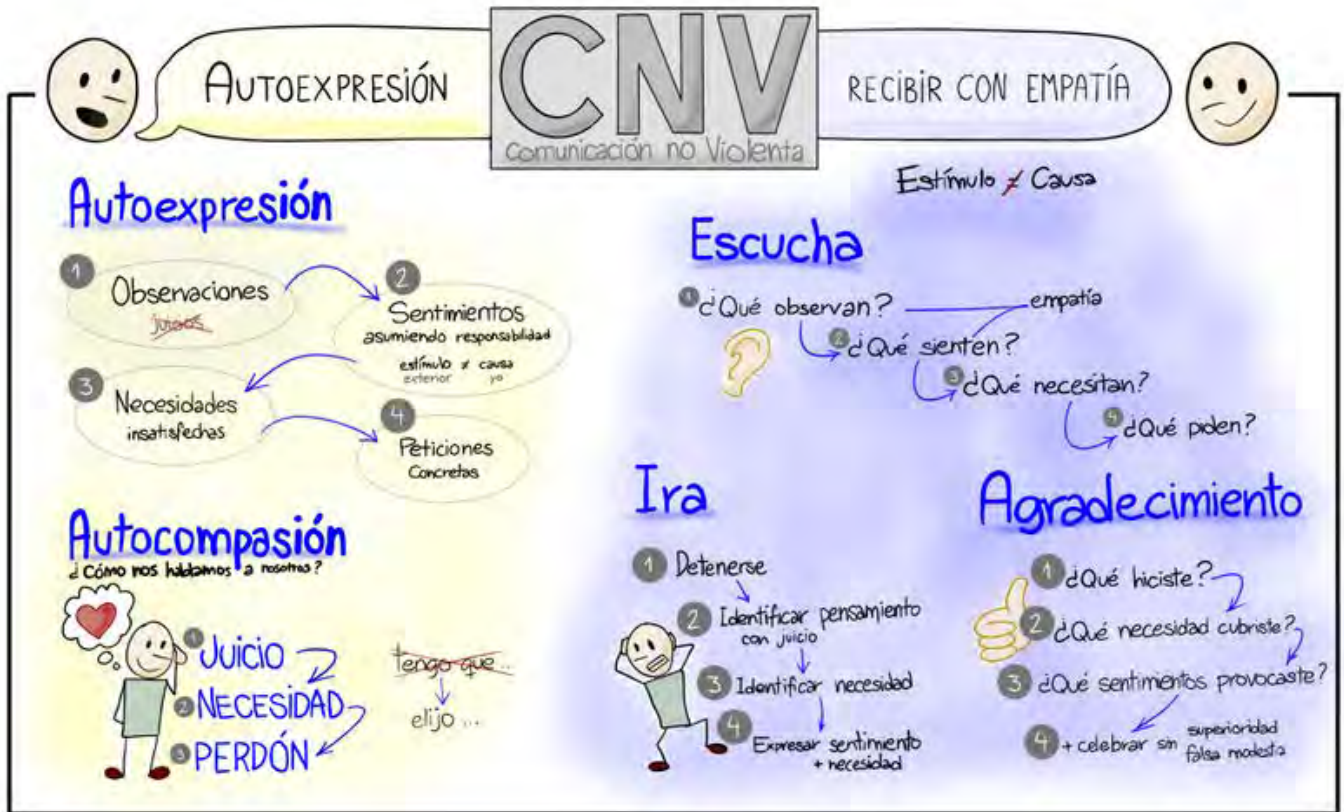
**Si está dispuesta a hacer lo que le hemos pedido:** "querría que me dijeras si estás dispuesto a llamarme"

Cuando pedimos, debemos especificar nuestro objetivo. Lo que queremos es empatía. Si al pedir nos dicen que no, debemos ganar conciencia del motivo en lugar de juzgar.



# 1. Anexo #6-3

## Resumen de la Comunicación No Violenta




Resumen Comunicación No Violenta. Samuel Casanova - Scrum Master. tomado de:  
<https://samuelcasanova.com/2019/06/resumen-comunicacion-no-violenta/>

Para ampliar más sobre el tema, les dejamos estos links con más información:

<https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-de-comunicaci%C3%B3n-no-violenta.pdf>

<https://samuelcasanova.com/2019/06/resumen-comunicacion-no-violenta/>

<https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Empat%C3%ADa-autoempat%C3%ADa.pdf>



**ANEXOS**  
**TEMA 2**

## 2. Anexo #1

### El estrés

El estrés y la ansiedad son experiencias comunes para la mayoría de las personas.

El estrés es la forma como responde su cuerpo a un desafío percibido. Es una reacción humana normal que puede venir de fuentes físicas, mentales o emocionales. Ciertamente, las formas positivas de estrés pueden ayudar a motivar a una persona para cumplir con una meta. Las formas negativas de estrés ocurren cuando el estrés se mantiene durante un período prolongado y eventualmente afecta la salud y bienestar de una persona.

Hay 2 tipos diferentes de estrés:

#### Estrés agudo

Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presionás los frenos, peleás con su pareja o esquíás en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.

#### Estrés crónico.

Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Vos podés tener estrés crónico si tenéis problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Podés acostumbrarte tanto al estrés crónico que no te des cuenta de que es un problema. Si no encontrás maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

#### ¿Cuáles son algunas formas de manejar el estrés?

No solo el cuerpo y la mente reaccionan al estrés, sino reaccionan entre sí. Vos podés manejar el estrés por medio de actividades físicas o mentales, o una combinación de ambas. No hay ninguna manera que sea la mejor, así que intentá algunas actividades y observe lo que funciona mejor para usted.

A continuación, se encuentran 16 maneras simples para aliviar el estrés y la ansiedad.

## 2. Anexo #2-1

### Ejercicio

El ejercicio es una de las cosas más importantes que podés hacer para combatir el estrés. Puede parecer contradictorio, pero poner el cuerpo en estrés físico mediante el ejercicio puede aliviar el estrés mental.

Los beneficios son mayores cuando haces ejercicio regularmente. Las personas que se ejercitan regularmente tienen menos probabilidad de experimentar ansiedad que aquellas que no lo hacen.

Existen unas cuantas razones para esto:

- **Hormonas del estrés:** A largo plazo, el ejercicio reduce las hormonas del estrés del cuerpo; como el cortisol. También ayuda a liberar endorfinas, las cuales son químicos que mejoran tu estado de ánimo y actúan como un analgésico natural.
- **Sueño:** El ejercicio también puede mejorar la calidad del sueño, el cual se puede ver afectado negativamente por el estrés y la ansiedad.
- **Confianza:** Cuando haces ejercicio regularmente, te puedes sentir más competente y seguro de tu cuerpo, lo que a la vez promueve el bienestar mental.

Intentá encontrar una rutina de ejercicios o actividad que disfrutés, como caminar, bailar, montañismo o hacer yoga.

Las actividades, como caminar o trotar, que involucran movimientos repetitivos de grandes grupos de músculos pueden aliviar el estrés.

### Considerá los suplementos

Varios suplementos promueven la reducción del estrés y la ansiedad. Encontrarás aquí un breve resumen de algunos de los más comunes:

- **Bálsamo de limón:** El bálsamo de limón pertenece a la familia de la menta que ha sido estudiada por sus efectos contra la ansiedad.
- **Ácidos grasos Omega 3:** Un estudio demostró que los estudiantes de medicina que recibieron suplementos de omega 3 experimentaron una reducción del 20% en los síntomas de la ansiedad.
- **Ashwagandha:** La ashwagandha es una hierba que se usa en la medicina ayurvédica para tratar el estrés y la ansiedad. Varios estudios sugieren que es efectiva.
- **Té verde:** El té verde contiene muchos antioxidantes polifenólicos, que proporcionan beneficios a la salud. Puede reducir el estrés y la ansiedad al incrementar los niveles de serotonina.
- **Valeriana:** La raíz de valeriana es una popular ayuda para dormir, debido a su efecto tranquilizante. Contiene ácido valerénico, el cual altera los receptores de ácido gamma-aminobutíricos (GABA, en inglés) para reducir la ansiedad.
- **Kava:** La kava es un miembro psicoactivo de la familia de la pimienta. Se ha utilizado como sedante en el Pacífico Sur, y se está usando cada vez más en Europa y en EE. UU. para tratar el estrés y la ansiedad moderados.

Algunos suplementos pueden interactuar con los medicamentos o tener efectos secundarios, así que deberías consultar con un médico si tienes alguna afección.

Comprá ashwagandha, suplementos de omega-3, té verde y bálsamo de limón en línea.

## 2. Anexo #2-2

### Enciende una vela

Los aceites esenciales o prender una vela aromática pueden ayudar a reducir tu sensación de estrés o ansiedad.

Algunos aromas son especialmente calmantes. Aquí puedes ver una lista de los aromas que más calman:

- lavanda
- flores de naranja
- ylang ylang
- rosas
- incienso
- naranja o flor de azahar
- vetiver
- sándalo
- geranio
- camomila romana

Utilizar aromas para tratar tu estado de ánimo se llama aromaterapia. Varios estudios demuestran que la aromaterapia puede disminuir la ansiedad y mejorar el sueño.

### Reduce tu ingesta de cafeína

La cafeína es un estimulante que se encuentra en el café, té, chocolate y en las bebidas energizantes. Altas dosis pueden incrementar la ansiedad.

Las personas tienen diferentes umbrales para la cantidad de cafeína que pueden tolerar.

Si observas que la cafeína te pone nervioso o ansioso, considera dejar de consumirla.

Aunque muchos estudios demuestran que el café puede ser saludable con moderación, esto no aplica para todos. En general, cinco o menos tazas al día se consideran una cantidad moderada.

### Reí

Es difícil sentir ansiedad cuando te reís. Es bueno para tu salud y existen algunas formas en que puede ayudar a liberar el estrés:

- Reduce tu respuesta al estrés.
- Reduce la tensión al relajar tus músculos.

A largo plazo, la risa también puede ayudarte a mejorar tu sistema inmunitario y tu estado de ánimo.

Un estudio entre personas con cáncer determinó que las personas en el grupo de la risa experimentaron mayor reducción del estrés que las que simplemente estaban distraídas.

Intenta ver un programa de televisión divertido o pasar tiempo con amigos que te hagan reír.

## 2. Anexo #2-3

### Tomá nota

Una manera de manejar el estrés es anotar las cosas.

Aunque registrar lo que te estresa es una forma de enfocarse, otra es tomar nota de las cosas por las que estás agradecido.

La gratitud puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad al enfocar tus pensamientos en las cosas positivas de tu vida.

### Masticar goma de mascar

Para un alivio del estrés súper fácil y rápido prueba masticar una barra de goma de mascar.

Un estudio demostró que las personas que masticaron goma de mascar tenían un mayor sentido de bienestar y menor estrés.

Una explicación es que masticar goma de mascar ocasiona ondas cerebrales similares a las de las personas relajadas. Otra es que masticar goma de mascar promueve el flujo de sangre a tu cerebro.

Adicionalmente, un estudio reciente demostró que el alivio del estrés era mayor cuando las personas masticaban con más fuerza.

### Pasá tiempo con tus amigos y familiares

El apoyo social de los amigos y la familia puede ayudarte a sobrellevar los momentos estresantes.

Ser parte de una red de amigos te da sensación de pertenencia y autoestima, lo que puede ayudarte en momentos difíciles.

Un estudio determinó que, para las mujeres en particular, pasar tiempo con los amigos y los hijos ayuda a liberar oxitocina, un relajante natural. Este efecto se llama “cuidar y hacer amigos” y es contrario a la respuesta de lucha o huida.

Tené presente que tanto los hombres como las mujeres se benefician de la amistad.

Otro estudio determinó que los hombres y las mujeres con menos relaciones sociales tenían más probabilidad de sufrir depresión y ansiedad.



## 2. Anexo #2-4

### Aprendé a decir no

No tienes control sobre todo lo que te estresa, pero sí puedes controlar algunos factores.

Tomá control de los aspectos de tu vida que puedes cambiar y que te ocasionan estrés.

Una manera de hacerlo es decir “no” con más frecuencia.

Esto es especialmente cierto si te das cuenta de que aceptás más de lo que podés manejar.

Asumir demasiadas responsabilidades te puede dejar con la sensación de agobio.

Ser selectivo con lo que aceptas, y decir no a cosas que incrementarán tu carga innecesariamente, puede reducir tus niveles de estrés.

### Aprendé a evitar la postergación

Otra forma de controlar tu estrés es tener control de tus prioridades y dejar de postergar las cosas.

La postergación puede ocasionar que actúes de manera reactiva, lo que te hará tambalear para lograr hacerlo todo. Esto puede ocasionar estrés, lo cual afecta negativamente tu salud y la calidad del sueño.

Tené el hábito de preparar una lista de pendientes, organizada por prioridad. Date plazos realistas y trabaja en tu lista.

Trabajá en las cosas que necesitas hacer hoy y hacelo en forma ininterrumpida. Cambiar de una tarea a otra o realizar muchas a la vez puede ser estresante también.

### Tomá una clase de yoga

El apoyo social de los amigos y la familia puede ayudarte a sobrellevar los momentos estresantes.

Ser parte de una red de amigos te da sensación de pertenencia y autoestima, lo que puede ayudarte en momentos difíciles.

Un estudio determinó que, para las mujeres en particular, pasar tiempo con los amigos y los hijos ayuda a liberar oxitocina, un relajante natural. Este efecto se llama “cuidar y hacer amigos” y es contrario a la respuesta de lucha o huida.

Tené presente que tanto los hombres como las mujeres se benefician de la amistad.

Otro estudio determinó que los hombres y las mujeres con menos relaciones sociales tenían más probabilidad de sufrir depresión y ansiedad.

## 2. Anexo #2-5

### Practicá la conciencia plena

La conciencia plena o mindfulness describe prácticas que te fijan en el momento presente. Puede ayudarte a combatir los efectos de los pensamientos negativos que inducen la ansiedad. Existen varios métodos para incrementar tu conciencia plena, incluyendo la terapia cognitiva basada en la conciencia plena, la reducción del estrés basada en la conciencia plena, el yoga y la meditación.

Un estudio reciente en los estudiantes universitarios sugirió que la conciencia plena puede ayudar a incrementar la autoestima, la que, a su vez, reduce los síntomas de ansiedad y depresión.

### Afecto físico

Acariciar, dar besos, abrazar, entre otras muestras de cariño pueden ayudar a aliviar el estrés. El contacto físico positivo puede ayudar a liberar la oxitocina y a reducir el cortisol. Esto ayudaría a bajar la presión arterial y el ritmo cardíaco, síntomas físicos del estrés. Curiosamente, el afecto físico no solo alivia el estrés en los seres humanos. Los chimpancés también se abrazan cuando están estresados.

### Escuchá música relajante

Escuchar música puede tener un efecto muy relajante en el cuerpo. La música instrumental lenta puede inducir una respuesta de relajación al ayudar a reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco, al igual que las hormonas del estrés. Algunos tipos de música clásica, celta, nativa americana e india pueden ser particularmente relajantes. Sin embargo, simplemente escuchar la música que te gusta también es efectivo. Los sonidos de la naturaleza también son muy tranquilizantes. Por esa razón, con frecuencia, se incorporan estos sonidos en la música para relajación y meditación.



## 2. Anexo #2-6

### Respiración profunda

El estrés mental activa tu sistema nervioso simpático, indicándole a tu cuerpo que entre en modo de "lucha o huida".

Durante esta reacción, las hormonas del estrés se liberan y experimentas síntomas físicos como aceleración del ritmo cardíaco, respiración más rápida y contracción de los vasos sanguíneos.

Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a activar tu sistema nervioso parasimpático, que controla la respuesta de relajación.

Existen varios tipos de ejercicios de respiración profunda, incluso respiración diafragmática, respiración abdominal, respiración con el vientre y respiración rítmica.

El objetivo de la respiración profunda es enfocar tu conciencia en tu respiración, haciéndola más lenta y más profunda. Cuando respiras profundamente a través de tu nariz, tus pulmones se expanden por completo y tu estómago incrementa.

Esto ayuda a reducir tu ritmo cardíaco, lo que te permite sentirte más tranquilo.

### Pasá tiempo con tu mascota

Tener una mascota puede ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo.

Interactuar con tus mascotas puede ayudarte a liberar oxitocina, un químico cerebral que promueve un estado de ánimo positivo.

Tener una mascota también puede ayudar a aliviar el estrés al darte un propósito, mantenerte activo y acompañarte; todas las cualidades que ayudan a reducir la ansiedad.

Fuente: <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres>

## 2. Anexo #3

### Video ejercicios de respiración:

ALIVIA LA ANSIEDAD con ejercicios de respiración | Tu Salud Guía

[https://www.youtube.com/watch?v=SZe\\_LVS4KyU](https://www.youtube.com/watch?v=SZe_LVS4KyU)

### Ejercicios de yoga para relajar el cuerpo y la mente:

Yoga para relajar cuerpo y mente

<https://www.youtube.com/watch?v=PrMoJA6LaKU>

### Ejemplo de música para relajarse:

MANUEL OBREGON - CONVERSACIÓN CON JILGUEROS


<https://www.youtube.com/watch?v=qxABQmYi3Fk>

Disney RELAXING PIANO Collection -Sleep Music, Study Music, Calm Music  
(Piano Covered by kno)

[https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO\\_mks](https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks)

SIMBIOSIS 1 Preludio.mov

<https://www.youtube.com/watch?v=ITc3wDHRwUU&list=PL9F6BEE370E563315>



**ANEXOS**  
**TEMA 3**

### 3. Anexo #1-1

#### Ciberseguridad

La ciberseguridad es la práctica de defender las computadoras, los servidores, los dispositivos móviles, los sistemas electrónicos, las redes y los datos de ataques maliciosos. También se conoce como seguridad de tecnología de la información o seguridad de la información electrónica. El término se aplica en diferentes contextos, desde los negocios hasta la informática móvil, y puede dividirse en algunas categorías comunes.

**La seguridad de red** es la práctica de proteger una red informática de los intrusos, ya sean atacantes dirigidos o malware oportunista.

**La seguridad de las aplicaciones** se enfoca en mantener el software y los dispositivos libres de amenazas. Una aplicación afectada podría brindar acceso a los datos que está destinada a proteger. La seguridad eficaz comienza en la etapa de diseño, mucho antes de la implementación de un programa o dispositivo.

**La seguridad de la información** protege la integridad y la privacidad de los datos, tanto en el almacenamiento como en el tránsito.

**La seguridad operativa** incluye los procesos y decisiones para manejar y proteger los recursos de datos. Los permisos que tienen los usuarios para acceder a una red y los procedimientos que determinan cómo y dónde pueden almacenarse o compartirse los datos se incluyen en esta categoría.

**La recuperación ante desastres** y la continuidad del negocio definen la forma en que una organización responde a un incidente de ciberseguridad o a cualquier otro evento que cause que se detengan sus operaciones o se pierdan datos. Las políticas de recuperación ante desastres dictan la forma en que la organización restaura sus operaciones e información para volver a la misma capacidad operativa que antes del evento. La continuidad del negocio es el plan al que recurre la organización cuando intenta operar sin determinados recursos.

**La capacitación del usuario final** aborda el factor de ciberseguridad más impredecible: las personas. Si se incumplen las buenas prácticas de seguridad, cualquier persona puede introducir accidentalmente un virus en un sistema que de otro modo sería seguro. Enseñarles a los usuarios a eliminar los archivos adjuntos de correos electrónicos sospechosos, a no conectar unidades USB no identificadas y otras lecciones importantes es fundamental para la seguridad de cualquier organización.

Fuente: <https://latam.kaspersky.com/resource-center/definitions/what-is-cyber-security>.

### 3. Anexo #1-2

#### El delito cibernético

Es una forma emergente de la delincuencia transnacional y uno de los de más rápido crecimiento. A medida que Internet se ha convertido en una parte casi esencial de nuestras vidas, suministrando información y comunicación en todo el mundo, los delincuentes le han sacado provecho. Con unos dos mil millones de usuarios en todo el mundo, el ciberespacio es el lugar ideal para los delincuentes, ya que pueden permanecer en el anonimato y tener acceso a todo tipo de información personal que, a sabiendas o inconscientemente, guardamos en línea. Las amenazas a la seguridad en Internet se han disparado de forma espectacular en los últimos años, y el delito cibernético afecta ahora a más de 431 millones de víctimas adultas a nivel mundial.

El delito cibernético existe en muchas formas, siendo los más comunes los relacionados con la identidad. Esto ocurre por phishing (engañar a los usuarios de Internet para que den sus datos personales), el malware (software instalado involuntariamente que recoge información personal) y hacking (acceso ilegal a la computadora de alguien de forma remota). Los delincuentes tienden a utilizar estos métodos para robar información de tarjetas de crédito y dinero. Por otra parte, Internet también se ha convertido en un lugar para los delitos relacionados con los derechos de autor y derechos de propiedad intelectual; y también delitos como la pornografía infantil y material de abuso.

Este ha ido creciendo más fácilmente a medida que avanza la tecnología y los autores ya no requieren grandes habilidades o técnicas para ser una amenaza. Por ejemplo, las herramientas de software que permiten al usuario localizar puertos abiertos o anular la protección de contraseña se pueden comprar fácilmente en línea. Lo que no ha crecido fácilmente, por desgracia, es la capacidad para encontrar a los responsables. Con el anonimato que ofrece el ciberespacio, es difícil para las fuerzas del orden identificar y localizar a los delincuentes. Lo que se sabe, sin embargo, es que más de tres cuartas partes de la delincuencia cibernética están hoy vinculadas a la actividad de la delincuencia organizada.

Fuente: <https://www.un.org/es/events/crimecongress2015/cibercrime.shtml>

### 3. Anexo #1-3

#### El delito cibernético

##### ¿Cómo afecta la delincuencia cibernética al desarrollo?

Los países en desarrollo carecen de la capacidad para combatir los ciberataques y otras formas de la delincuencia cibernética. Por lo tanto, no es sorprendente que las tasas de victimización sean mayores en los países con menores niveles de desarrollo. Los delincuentes también explotan las lagunas jurídicas y las débiles medidas de seguridad de los países para perpetrar delitos cibernéticos. La falta de cooperación entre los países desarrollados y en desarrollo también puede resultar en "refugios seguros" para aquellos que cometen delitos cibernéticos.

##### ¿Qué puedo hacer?

Una de las maneras más simples en la que usted puede participar para la erradicación de la delincuencia cibernética es aprender cómo protegerse en línea y no ser un blanco fácil para los delincuentes cibernéticos. Al aprender cómo proteger su identidad e información en línea, usted es una víctima menos vulnerable a la delincuencia. Aunque las compras en línea y la banca en línea se han convertido en la vida cotidiana de muchas personas, esté siempre al tanto de la fiabilidad de la página web. Evite el uso de computadoras públicas para cualquier cosa que requiera el pago con tarjeta de crédito, y asegúrese de que el sitio web que usted utiliza para hacer compras en línea o cualquier gestión con su banca es un negocio totalmente legítimo y seguro.

Mantenga su computadora actualizada con el más reciente software de seguridad, elija contraseñas seguras y manténgase alejado de correos electrónicos sospechosos u «ofertas especiales» que solicitan su información personal a menudo en forma de concursos, ventas o bancos falsos.

Fuente: <https://www.un.org/es/events/crimecongress2015/cibercrime.shtml>

#### Videos:

##### ¿Qué es la Ciberseguridad?

[https://www.youtube.com/watch?v=odYdO3B\\_saE](https://www.youtube.com/watch?v=odYdO3B_saE)

##### Phishing: Qué es Phishing y cómo evitar ser víctima

<https://www.youtube.com/watch?v=UtGZqltFBes>

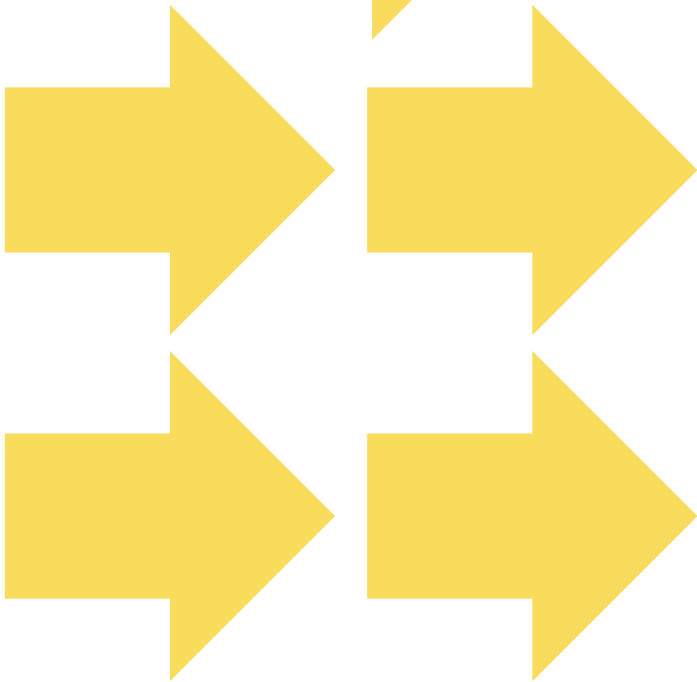
#### ¿SABÍAS QUÉ...?

- Hay cerca de 1 millón de víctimas cada día.
- Aproximadamente 431 millones de personas se ven afectadas por la ciberdelincuencia (14 víctimas c/segundo).
- Los delitos relacionados con la identidad son las formas más comunes y de mayor crecimiento de fraude al consumidor en Internet, especialmente a través del mal uso de la información de tarjetas de crédito.
- Se estiman hasta 80 millones de ataques de hackers automatizados todos los días.

### 3. Anexo #2

Debilidades que se pueden presentar en las páginas o sistemas que suelo utilizar como RRSS, correo, páginas para solicitar trabajo, cuentas bancarias, etc.

¿Qué actividades puedo generar para prevenir el ingreso a mis cuentas o acceso a mis claves o datos?

Two empty red-outlined rectangular boxes, one on the left and one on the right, arranged horizontally.Two empty red-outlined rectangular boxes, one on the left and one on the right, arranged horizontally.

¿Qué pasa si logran acceder a mis claves o datos?

Four empty purple-outlined circular boxes, arranged in a 2x2 grid.

### 3. Anexo #3-1

#### **Inamu remite a la Fiscalía y OIJ caso de chat en el que se compartían imágenes íntimas de mujeres**

**Los hechos denunciados por la entidad pueden castigarse con penas de hasta cuatro años de prisión**

El caso denunciado en redes sociales sobre la existencia de un chat en la aplicación de mensajería Telegram en el que participaban más de 3.000 personas y se compartían contenidos audiovisuales íntimos de mujeres sin su consentimiento pasará a estudio del Organismo de Investigación Judicial y de la Fiscalía, por solicitud del Instituto Nacional de las Mujeres (Inamu).

Amanda Segura Salazar, abogada de la entidad estatal, confirmó la gestión.

"Informamos, como Inamu, que estamos preparando y que remitiremos en las próximas horas una incidencia al OIJ, a la Fiscalía y a la Agencia de Protección de Datos (Prodhav), en la que solicitaremos su intervención al respecto", señaló la funcionaria.

Segura recordó que este tipo de prácticas son una forma de violencia sexual y que además están penadas legalmente, pese a que la actividad no se reconoce como un delito de manera directa. En cambio se aplican los artículos 196 y 196 Bis del Código Penal, sobre violación de correspondencia o comunicaciones, y violación de datos personales.

El primer delito se reprime con penas de uno a tres años de prisión, a quien "con peligro o daño para la intimidad o privacidad de otro, y sin su autorización, se apodere, acceda, modifique, altere, suprima, intervenga, intercepte, abra, entregue, venda, remita o desvíe de su destino documentación o comunicaciones dirigidas a otra persona".

Asimismo, establece penas de hasta cuatro años si el delito lo cometen personas encargadas de recolectar, entregar o salvaguardar la información; o de administrar sistemas en los que la información esté disponible.

El segundo delito impone entre uno y tres años de prisión para quien "se apodere, modifique, interfiera, acceda, copie, transmita, publique, difunda, recopile, inutilice, intercepte, retenga, venda, compre, desvíe para un fin distinto para el que fueron recolectados".

También agrega penas de hasta cuatro años para quien vulnere información de un menor de edad o de una persona con discapacidad, o cuando la violación incida en "la ideología, la religión, las creencias, la salud, el origen racial, la preferencia o la vida sexual de una persona".

El Inamu "repudió" los actos denunciados. La abogada Segura afirmó que se trata de actos que "violentan la dignidad de las mujeres y nos cosifican". También llamó a denunciar este tipo de conductas pues están penadas "sin importar la edad de la víctima".

Fuente: [https://www.ameliarueda.com/nota/chat-imagenes-mujeres-sin-consentimiento-denuncia-noticias-costarica?fbclid=IwAR1UE36Z0\\_MNDL6Q2eIGfM6hdw5OYUPYCUJdRqwa8g8gjH9S1Pk6aeFmG78](https://www.ameliarueda.com/nota/chat-imagenes-mujeres-sin-consentimiento-denuncia-noticias-costarica?fbclid=IwAR1UE36Z0_MNDL6Q2eIGfM6hdw5OYUPYCUJdRqwa8g8gjH9S1Pk6aeFmG78)



### 3. Anexo #3-2



Fuente: <https://www.ameliarueda.com/multimedia/divulgacion-de-imagenes-intimas-violencia-y-crimen>

### 3. Anexo #4

Videos:

**Experimento social - los riesgos de nuestros datos personales en internet**

<https://www.youtube.com/watch?v=3S7qFGVfsqM>

**Cómo prevenir riesgos en redes sociales | Seguridad en internet**

<https://www.youtube.com/watch?v=BwKb4wOSB6Y>

### 3. Anexo #5-1

#### ¿Qué es la huella digital en Internet?

La huella digital es el rastro que dejás al navegar en Internet.

Cada vez que haces un “click” o das un “me gusta” en las redes sociales, o cuando usas una aplicación desde tu celular o tu computadora, dejás información personal. Los datos que genera tu actividad en la Internet crean lo que se llama “huella digital”.

¿Qué tipo de datos componen nuestra huella digital?

La huella digital está compuesta por:

- Datos públicos: son los datos de la obra social, cuit o cuil, declaraciones de impuestos, domicilios en las facturas de servicios, resúmenes de tarjetas de crédito, cargos, becas, resultados de sorteos, resoluciones judiciales.
- Datos publicados por otros: son fotos, posteos de amigos, familiares, clubes o espacios de pertenencia en redes sociales.
- Datos que generás vos: posteos, comentarios, fotos en redes sociales y foros. Formularios que completaste, contenidos que compartiste en plataformas como tu currículum, perfiles en redes de contactos u otros contenidos como listas de reproducción y videos favoritos.

¿Para qué se usan los datos recopilados de nuestra huella digital?

Las empresas usan los datos de las huellas digitales para crear "perfiles" de usuarios y vender estos datos a otras empresas como potenciales consumidores de sus productos.

Los proveedores de servicios de Internet y las plataformas y redes que brindan servicios para navegar intercambian información de los perfiles de sus clientes y estadísticas sobre sus transacciones. Esta industria es un enorme motor económico que mueve (y financia) gran parte de Internet.

La tecnología para crear perfiles de los usuarios de Internet se ha vuelto cada vez más sofisticada. Pocos usuarios se dan cuenta del valor de sus huellas digitales.

Las huellas digitales son procesadas por personas y por robots e inteligencias artificiales que forman parte del complejo sistema donde se comparten y monetizan los datos.

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/que-es-la-huella-digital-en-internet>

### 3. Anexo #5-2

#### ¿Qué es la huella digital en Internet?

¿Cómo se recopilan los datos de mi huella digital?

Los datos se recopilan a través de las “cookies”. Las “cookies” son una cadena de letras y números, sin ningún significado intrínseco que un sitio web envía a su navegador web. Esta información permite a los proveedores de servicios de Internet vincular todas las acciones realizadas por un usuario y convertirlas en un hilo conectado.

Las cookies son necesarias para aumentar la usabilidad de Internet, por ejemplo si entrás muy seguido a una página, al haber guardado las cookies se cargará más rápidamente que si entrás a una página nueva. También pueden ayudar a que las transacciones individuales sean más seguras.

No podemos navegar sin cookies. Este es el motivo por el cual hay cookies por todas partes.

¿Cómo gestiono mi huella digital?

- Los sitios te avisan que están recolectando datos. Decidí si las autorizaciones para recolectar cookies que das a los sitios que navegás son permanentes o transitorias.
- Configuraré la privacidad de tus redes sociales para que no se exponga toda tu información personal.
- Navegá de incógnito
- Configuraré el Do not Track
- Configuraré las alertas de Google para que no existan datos personales innecesarios en la web. Podés ver cómo hacerlo en este tutorial de Con vos en la Web
- Denunciá aquellas páginas que exponen información personal sin tu consentimiento.

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/que-es-la-huella-digital-en-internet>

### 3. Anexo #6

Video:

La contraseña | Casi Creativo

<https://www.youtube.com/watch?v=pS6sf2BwmWY>

#### SECRETICO #1

Bajo ninguna circunstancia facilite datos a ninguna persona por llamada o por mensaje, ninguno.

#### SECRETICO #2

Escriba las claves en un lugar seguro y manténgalo lejos de la vista de otras personas.

#### SECRETICO #3

Si usted publica donde está en tiempo real y lo hace constantemente puede ser presa de asaltos u otros delitos, pues es fácil de rastrear.

#### SECRETICO #4

Las fotografías íntimas, una vez enviadas, pueden acabar en manos completamente extrañas, evite enviarlas y mucho menos compartir las que haya recibido, es un delito.

#### SECRETICO #5

No lleve las claves consigo, puede extravíarlas

#### SECRETICO #6

Tenga claves separadas para cada página o aplicación.

#### SECRETICO #7

No diga todo lo que piensa, pero piense todo lo que dice y sobre todo lo que publica en RRSS. Cualquiera podrá tener acceso de una forma o de otra.





Guías y Scouts  
de Costa Rica  
INSTITUCIÓN BENÉFICITA



**BICENTENARIO**  
DE INDEPENDENCIA

# A SALVO DEL PELIGRO

