

## ¿QUÉ ES UN ESPACIO VIRTUAL SEGURO?

Un espacio o una plataforma en línea creados para proporcionar un entorno que aliente a todas las personas presentes a compartir experiencias, opiniones y puntos de vista sin miedo o amenaza de un daño político, económico o personal.

## ¿POR QUÉ NECESITAMOS ESPACIOS VIRTUALES SEGUROS?

La pandemia de COVID-19 ha obligado a todas las personas a tomar medidas drásticas en la forma en que vivimos y operamos. El "distanciamiento físico" se ha convertido en la forma más común de garantizar la seguridad de todas las personas y, por lo tanto, de aplanar la curva de las tasas de infección.

El movimiento de la YWCA siempre se ha comprometido a defender a las mujeres y las jóvenes que apoyan a sus comunidades. Las líderes de la YWCA resuelven problemas, cuidan y dirigen comunidades, de manera formal e informal. A través de esta práctica de resiliencia, las líderes de la YWCA muestran compromiso, solidaridad y gratitud en todo su trabajo. Hoy en día las líderes de la YWCA están redefiniendo una vez más la forma en que la YWCA funcionará durante algún tiempo, asegurándose de que las comunidades más afectadas reciban los medios y los recursos para adaptarse en tiempos de tensión.



**Mujeres de todas edades se encuentran más aisladas con los protocolos de cuarentena y distanciamiento. Muchas de ellas no pueden buscar apoyo si se enfrentan a violencia doméstica, son marginadas, están embarazadas o se enfrentan a problemas de salud (p. ej., cáncer, ITS, VIH) y de salud mental, o si simplemente se sienten solas. El tiempo que pasamos juntas y las conversaciones sobre temas de las mujeres rompen las barreras y el estigma que las mujeres, en toda su diversidad, enfrentan diariamente.**



- Los espacios seguros, las redes de compañeras, el liderazgo intergeneracional, la promoción generalizada de los derechos de las mujeres y el apoyo de las comunidades locales son impulsores fundamentales del liderazgo, especialmente para mujeres jóvenes.
- Las mujeres y las jóvenes suelen tener distintos niveles de confianza en sí mismas y poca conciencia de sus derechos. Carecen de espacios seguros para validar sus experiencias con sus compañeras y tienen pocas plataformas para compartir el poder con personas adultas.
- Los espacios seguros son lugares que proporcionan un entorno en línea y/o fuera de Internet que alienta a todas las personas presentes a compartir experiencias, opiniones y puntos de vista sin miedo o amenaza de un daño político, económico o personal.
- Se caracterizan por una cultura de respeto, igualdad y responsabilidad, que garantiza que todas las personas puedan participar activamente y contribuir de manera significativa en la medida de sus posibilidades.
- Están diseñados para facilitar la confianza, la confidencialidad, la dignidad y el respeto.

## 8 ELEMENTOS DE UN ESPACIO SEGURO DE LA YWCA



Ubicación accesible y segura



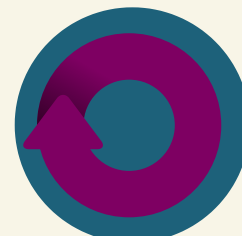
Liderazgo y participación



Información precisa y fiable



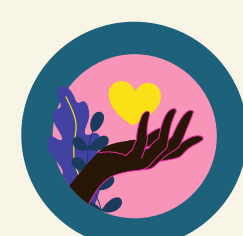
Fomento de la confianza



Enfoques holísticos



Cooperación intergeneracional



Dignidad y respeto



Alianzas y rendición de cuentas

## ¿CÓMO CREAR UN ESPACIO VIRTUAL SEGURO?

1. Elige una plataforma virtual

2. ¿Es accesible?  
¿Has considerado la banda ancha de Internet, el idioma, las descargas?

3. ¿A quién invitarás a tu espacio seguro?

4. ¿Cómo se tomará en cuenta el acoso cibernético?

5. ¿Cómo asegurarás la confidencialidad o la privacidad del espacio?

## ¿CÓMO CONDUCIR UN ESPACIO VIRTUAL SEGURO?



- Prueba tu plataforma con anticipación.
- Prepara tus preguntas guía. Para lograr un impacto, es bueno preparar un tema y abstenerse de tener discusiones al azar en el espacio seguro. Asegúrate de hacer este trabajo de preparación antes de pasar al formato digital.
- Prepara tu moderación con antelación.
- Invita a las personas participantes y comunícales quién más participará. Las personas se sienten más cómodas si saben con quién están hablando.
- Establece pautas y reglas básicas para las conversaciones y el respeto. Acuerda estas pautas junto con quienes participen en el espacio seguro para asegurar que el respeto prevalezca en todo momento. Garantiza el anonimato si es necesario.
- Todas las personas participantes son valoradas y respetadas.
- La conversación es confidencial, "lo que pasa en el grupo se queda en el grupo".
- Comunica el tiempo que cada persona tiene para hablar.
- Asegúrate de que todas las personas puedan hablar y que hay espacio para gente más callada.

## IDEAS PARA TEMAS Y PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

### Salud Mental

*Es un momento difícil para cualquier persona con problemas de salud mental como ansiedad o depresión, pero también para todas las demás personas, y sentir ansiedad es una reacción completamente natural.*

- ¿Qué estamos haciendo para mantener a las demás y a nosotras mismas seguras, y mentalmente y físicamente sanas durante la situación actual?
- ¿Cómo podemos buscar ayuda durante el confinamiento cuando sufrimos problemas de salud mental?
- ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente durante este momento difícil?

### Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos y Salud Mental (SDSR)

*Las mujeres y las comunidades marginadas corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades mentales debido a la discriminación estructural a la que se enfrentan para lograr su SDSR. Estas desigualdades persisten y pueden reforzarse en situaciones de emergencia.*

- ¿Cuáles son las prácticas nocivas, las diferentes formas de discriminación en torno a la SDSR y la salud mental?
- Cómo tratar la depresión antes o después del parto.
- Cómo manejar el trastorno de estrés postraumático después de una agresión sexual.

### Violencia Sexual y de Género

*El confinamiento, el distanciamiento físico y el autoaislamiento con un perpetrador de violencia y abuso doméstico pueden ser peligrosos.*

- ¿Cómo podemos establecer políticas para proteger a las mujeres y la población infantil de la violencia doméstica durante el autoaislamiento o la cuarentena?
- ¿Cómo podemos apoyar a las personas que sufren de abuso doméstico?

### Paz y Justicia

*Durante el COVID-19 las personas podrían temer ver o ya están experimentando respuestas autoritarias o un retroceso en materia de derechos.*

- ¿Cómo podemos sostener el trabajo por la paz durante este tiempo?
- ¿Cómo podemos crear más solidaridad?
- ¿Cómo aseguramos que la salud y la seguridad de las personas afectadas por cuestiones de paz no sean ignoradas?
- ¿Cómo protegemos los derechos humanos durante esta crisis?

### Empoderamiento Económico

*El trabajo de las mujeres está cambiando y se enfoca más en el hogar en tiempos de crisis (con el cierre de escuelas, familiares ancianos en situación de riesgo y su trabajo, las mujeres manejan incluso más cosas de lo habitual) mientras se enfrentan a la pérdida de puestos de trabajo en el sector informal.*

- ¿Podemos compartir consejos y encontrar maneras de apoyarnos mutuamente?
- Cómo manejar la inseguridad económica — pérdida de trabajo/pérdida de ingresos— al verse obligadas a trabajar en circunstancias no óptimas.
- ¿Cuáles son los vínculos entre el COVID-19, el género y las desigualdades socioeconómicas?

### Los Derechos de las Mujeres y el Feminismo

*Apoyar a mujeres marginadas y trabajar para acabar con el patriarcado es un proceso continuo.*

- ¿Qué cambios podrían generar más conversaciones sobre estos temas? ¿Qué cambios serían más beneficiosos para las mujeres en toda su diversidad?
- ¿Cómo podemos apoyar a las mujeres marginadas (mujeres que viven con discapacidades, mujeres LGBTIQ+, trabajadoras sexuales, mujeres con adicciones, mujeres en situación de calle, refugiadas, las económicamente desfavorecidas/pobres) que padecen el peso de las normas religiosas opresivas?

*Desde su fundación en 1855, la YWCA ha proporcionado espacios seguros a mujeres y niñas de todas las edades en el corazón de las comunidades locales. Esto comenzó con la primera YWCA en Londres y otras, que proporcionaron una vivienda segura a mujeres jóvenes que venían a la ciudad en busca de empleo durante la Revolución Industrial y continúa hoy en día de muchas maneras. Desde refugios de emergencia para supervivientes de violencia, hasta espacios seguros para que las mujeres jóvenes puedan discutir sobre las prácticas tradicionales nocivas y los tabúes culturales, pasando por grupos de apoyo para mujeres que viven con VIH, y espacios inclusivos y accesibles para mujeres con discapacidades, las YWCAs son sinónimo de espacio seguro. Durante más de 160 años, las YWCAs han ampliado los espacios seguros para llegar a millones de mujeres, jóvenes y niñas en más de 100 países. Al proporcionar acceso a oportunidades económicas, sociales, políticas y culturales para realizar su potencial y contribuir activamente al desarrollo de su comunidad, país y mundo, las YWCAs están proporcionando espacios donde las mujeres, jóvenes y niñas se convierten en defensoras de sus derechos y de sus vidas.*