



TIC

para mujeres
líderesas

 **MUJERES+**
CONSTRUYENDO CIUDADANÍA
PLENA Y DERECHOS

TIC

para mujeres
líderesas



The background features a light yellow-to-orange gradient with a faint circuit board pattern of thin lines and dots. Overlaid on this are several large, semi-transparent, rounded shapes in shades of orange, red, blue, and purple, creating a modern, tech-oriented aesthetic.

TIC PARA MUJERES LIDERESAS

Coordinadora de la Mujer

Contenidos: Carmen Tavera

Revisión: Coordinadora de la Mujer

Diseño: Ana Carolina Chumacero | Jorge Olmos Durán

Impresión: Imprenta Duo JL

Av. Arce 2132, Edificio Illampu, piso 1, oficina A

Telf/Fax.: (591-2) 2444922 - 2444923 - 2444924

Mail: red@coordinadoradelamujer.org.bo

Página web: www.coordinadoradelamujer.org.bo

ÍNDICE

Presentación.....	4
Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC).....	5
¿Para qué nos sirven las TIC?.....	5
¿Para qué se usa el celular inteligente o smartphone?.....	6
Principales aplicaciones (App) para Android.....	7
Configuración del teléfono.....	7
Conocemos algunas aplicaciones.....	7
Encender y conectarse a una red Wi-Fi.....	11
Identificamos y usamos el navegador.....	11
Hacer capturas de pantalla o Screenshot.....	14
Guardar un libro, texto o imagen en el celular o la computadora.....	15
Ingresar a la carpeta de descargas.....	16
Usamos Google Drive.....	16
Usamos WhatsApp.....	20
Usamos Twitter.....	28
Usamos Instagram.....	35
Usamos Facebook.....	45
Usamos Tik Tok.....	52
Usamos el correo electrónico de Gmail.....	54
Violencia digital hacia las mujeres y ciberseguridad.....	58
Seguridad digital.....	60

Presentación

El reto de desarrollar un modelo social basado en la igualdad de género debe estar acompañado de esfuerzos concretos para extender el acceso y uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) a las mujeres, como estrategia de democratización de la información, de la comunicación y de la participación de las mujeres en la generación de conocimiento.

Las TIC permiten a las mujeres formar parte activa de redes de desarrollo, de apoyo y divulgación. A su vez, posibilitan el acceso a espacios de capacitación y fortalecimiento, nuevos trabajos y profesiones, y el acceso a conocimientos e información para empoderar y mejorar sus vidas.

En los últimos años, han surgido numerosos esfuerzos para crear recursos, metodologías y prácticas mejoradas para la alfabetización digital de las mujeres y de esta manera aportar a reducir la brecha digital de género existente. Recientemente, gracias a los esfuerzos dentro de los movimientos de mujeres y feministas en todo el mundo, se han desarrollado contenidos sobre uso de TIC y seguridad digital enfocados a la prevención de la violencia digital hacia las mujeres y a fortalecer su empoderamiento en el manejo de nuevas tecnologías.

Esta cartilla constituye una herramienta para el desarrollo de las habilidades de las mujeres lideresas para un manejo más confiado de las tecnologías a su alcance,

de una manera simple e ilustrada, y con recursos interactivos, para conocer las herramientas brindadas por la tecnología celular y sus similitudes con las computadoras.

Durante el trabajo con lideresas realizado por la Coordinadora de la Mujer, se ha observado que las mujeres tienen distintos niveles de conocimiento sobre las tecnologías y redes sociales. Es decir, algunas saben usar estas herramientas de manera concreta, con conocimientos funcionales a sus necesidades; otras mujeres cuentan con un escaso entendimiento sobre este asunto.

Es por esto que, a través de esta cartilla, se busca que las mujeres lideresas puedan potenciar sus conocimientos en cuanto al manejo de su celular y las tecnologías, para usarlos como herramientas de trabajo e incidencia para la promoción de sus derechos.

Esta iniciativa se da en el marco del proyecto “Por la participación política de las mujeres, medidas y políticas públicas desde las organizaciones de mujeres en contexto COVID-19 en Bolivia”, implementado por la Coordinadora de la Mujer, Casa de la Mujer, Centro de Capacitación e Investigación de la Mujer Campesina de Tarija (CCIMCAT) y Centro Juana Azurduy, en alianza con Enraíza Derechos y con el financiamiento de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).



Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)

Son el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, almacenamiento y transmisión de información digital como: voz, datos, texto, video e imágenes. Las TIC son los servicios de internet fijo y móvil, televisión, telefonía fija y telefonía móvil (celular) y dispositivos tecnológicos como la computadora, la tableta y el smartphone, así como las plataformas y softwares. Son tecnologías instantáneas, ya que el acceso a la información y la comunicación se dan en tiempo real independientemente de la distancia física.



¿Para qué nos sirven las TIC?

- ✿ Facilitan el acceso y envío de información
- ✿ Favorecen la conexión en red, ampliando la noción de comunidad
- ✿ Promueven nuevas y diversas formas de pensamiento
- ✿ Favorecen la construcción colectiva de conocimiento
- ✿ Transforman las formas de comunicación y facilitan la interacción
- ✿ Ofrecen entretenimiento
- ✿ Contribuyen al acceso universal de la información, la educación, la igualdad, el ejercicio de la enseñanza y el aprendizaje de calidad (UNESCO, 2015).

En nuestra vida cotidiana tenemos una TIC que nos acompaña en todo momento: el celular inteligente.

¿Para qué se usa el celular inteligente o Smartphone?

Un smartphone es un teléfono celular que funciona como una mini computadora. El sistema operativo más conocido es Android. Estos celulares tienen capacidades avanzadas como aplicaciones y permiten realizar las siguientes funciones básicas:



- ✿ Acceder a las páginas Web y navegar utilizando redes de datos, Wi-Fi o Bluetooth.
- ✿ Enviar correos electrónicos.
- ✿ Ver, editar y compartir documentos.
- ✿ Descargar archivos.
- ✿ Crear y reproducir listas de reproducción de música o videos.
- ✿ Tomar fotos y grabar videos.
- ✿ Jugar juegos y ver películas.
- ✿ Comunicarse con amigos/as y familiares a través de mensajes de texto, audio y videochats.
- ✿ Programar alarmas y organizar nuestra agenda.

Principales aplicaciones (Apps) para Android

Configuración del teléfono



Ajustes o configuración

Generalmente tiene el ícono de un engranaje. Sirve para modificar los ajustes y opciones del celular, por ejemplo: conexión a Internet, uso de datos, brillo de la pantalla, fecha y hora, volumen, aplicaciones o almacenamiento. En la pantalla principal de celular también encontrarás estos símbolos, cada uno con una utilidad diferente.

Conocemos algunas aplicaciones



Para utilizar la mayoría de las Apps necesitamos tener una conexión a internet, ya sea por megas o por Wi-Fi.

Para comunicarnos



Teléfono sirve para realizar y recibir llamadas. En este ícono también puedes ver tus llamadas perdidas o tus llamadas recientes.



Contactos tiene la función de una agenda de contactos, donde pode-

mos guardar números de celulares y direcciones de correos electrónicos. Los contactos pueden guardarse en tu tarjeta SIM o bien en tu teléfono. Es importante recordar que los contactos guardados en el SIM pueden ser recuperados si algo le pasa a nuestro celular, lo que no sucede si están guardados en el teléfono.



Mensajes sirve para realizar y recibir mensajes de texto por medio de SMS. Este tipo de mensajes tiene un costo. En este icono llegan mensajes de tu proveedor de servicio de celular.



WhatsApp aplicación de mensajería instantánea. Nos permite enviar y recibir mensajes y llamadas y compartir fotos, audios, documentos con los contactos de nuestra agenda. Esta aplicación no viene con el teléfono y debe ser descargada.



Gmail es por defecto la aplicación para gestionar nuestro correo electrónico, permite organizar los correos por categorías y sincronizar con otras como Outlook (Hotmail) o Yahoo. Fotografía



Cámara nos sirve para tomar fotos y videos. Tienen la opción de editar, poner stickers e incluso dibujar sobre las imágenes. Las fotos y videos son almacenados en la galería.



Galería nos permite ver nuestras fotos y videos almacenados. Generalmente las fotos y videos ocupan mucho espacio, entonces si ves que tu celular está un poco lento es posible que ésta sea la causa. Puedes borrar las fotos o videos que no salieron bien o que son muy antiguas, bajarlas en otro celular o subirlas en Google Drive para liberar espacio.

Navegadores



Chrome de Google suele venir de fábrica en la mayoría de dispositivos Android y es un navegador para buscar información en internet.



Firefox de la fundación Mozilla, es otra opción de navegador para buscar información.



Google Maps sirve para ver mapas y encontrar un lugar usando su dirección. Para usarlo necesitas tener tu ubicación activada, es totalmente gratuito y ya viene instalado en tu móvil Android. Si quieres saber algunos trucos de esta aplicación ingresa aquí <https://acortar.link/FYTxxw>

Interacción Social



Instagram permite compartir fotografías y videos y poder recibir comentarios o “me gustas” (likes) de tus seguidores/as. Podemos añadir etiquetas o hashtags en nuestras publicaciones.



Facebook su principal objetivo es compartir contenidos entre amigos/as, empresas, instituciones y comunidades.



Twitter es una red social muy utilizada por líderes/as de opinión. Permite comunicar mensajes breves en tiempo real utilizando "tweets" para compartir, intercambiar y descubrir información. Puedes seguir personas para enterarte lo que publican y ellas también pueden seguirte.

Entretenimiento



YouTube nos permite acceder a millones de vídeos que existen en este portal de vídeos. Podrás suscribirte a canales de youtubers y descubrir al contenido según tus intereses.



Spotify podemos escuchar música gratis y podcast que están disponibles en cualquier momento y pueden escucharse en el teléfono móvil o en la computadora.



Google Play Music es el reproductor de música de Google, que nos permite escuchar la música comprada desde el Play Store o subir hasta 50.000 de canciones para reproducirlas.



Grabadora la mayoría de los teléfonos tiene una grabadora de audio. Esta aplicación te servirá para grabar tanto tu propia voz como una exposición en un taller de capacitación que quieras escuchar más tarde.

Para ver las grabaciones que tienes puedes ingresar a los 3 puntos al costado superior y seleccionar los archivos guardados.

Herramientas



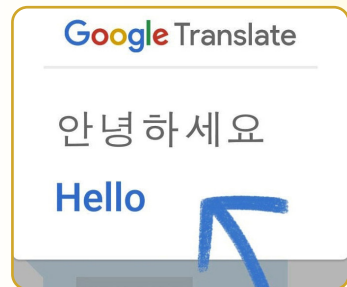
Google viene de fábrica en todos los celulares. Con esta aplicación tenemos acceso al buscador de Google y al Asistente de Google.



Play Store o Google Play es una plataforma de distribución y descarga digital de aplicaciones móviles para Android. Permite a navegar y descargar aplicaciones, juegos, música, libros, revistas y películas. Algunas descargas tienen costo.



Traductor de Google nos permite traducir 103 idiomas. Nos da la opción de escribir textos o sacar una foto con la cámara a lo que queremos traducir. También tiene traducción simultánea de voz en 32 idiomas, incluido aymara y quechua.





Google Calendar Nos permite crear eventos, recordatorios para tener nuestra agenda organizada por día, semana o mes.



Microsoft permite crear y leer documentos, hojas de cálculo y presentaciones desde nuestros celulares Android, como si se tratara de una mini computadora.



Google Drive permite almacenar cualquier tipo de documento en internet. Nos ofrece 15 GB gratuitos vinculados con nuestro correo electrónico Gmail o cuenta Google.



Dropbox aunque solo ofrece por defecto 2 GB de almacenamiento gratuito.



OneDrive de Microsoft es otra alternativa para guardar nuestros archivos. Nos ofrece 5 GB de almacenamiento gratuito. Es similar a Google Drive.



Gboard es un teclado que cuenta con GIFS, stickers, emojis, corrección automática y otras opciones que pueden personalizarse.



Escaner códigos QR Nos permite escanear y leer un código QR. Para ello debes abrir la aplicación, apuntar al QR como si quisiéramos sacar una fotografía y esperar a que nos remita al documento o página web de destino.



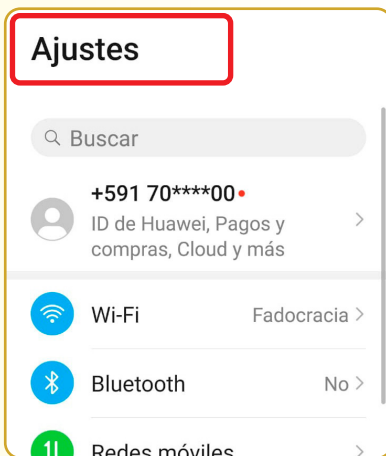
Cómo escanear un código QR ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=gw6yKAlgcLc> **ESCANEAR CÓDIGOS QR** con tu MÓVIL (iPhone y Android!))
● ChicaGeek.

Para conocer otras herramientas ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=8lwUio3EsVg> **TRUCOS de ANDROID GENIALES** que deberías conocer. ● ChicaGeek.
Duración 12:43)



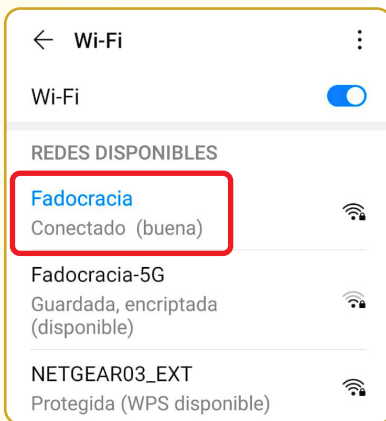
Encender y conectarse a una red Wi-Fi

Para conectarse a Wi-Fi a través de un teléfono inteligente:



Ingresa al menú de Ajustes de tu celular. Selecciona el menú de red Wi-Fi. Activa la opción de Wi-Fi, la cual se identifica con la imagen de una antena digital emitiendo señal. Identifica la red a conectarse e ingresa la contraseña de la red.

En los lugares de Wi-Fi gratuito puedes solicitar esta información a una persona encargada del lugar, café u oficina, es decir el administrador de esa red. Ahora puedes abrir el navegador de Internet o App para verificar que tienes conexión.



En caso de no contar con acceso a Internet, repite los pasos anteriores. Si aún sigues sin poder conectarte a Internet, verifica que tu red **Wi-Fi** esté **conectada**. Si aún no logras conectarte a la red de Internet, debes consultar al administrador de la red.

Identificamos y usamos el navegador

Para realizar una búsqueda primero tenemos que estar con conexión a internet y luego ingresar a la aplicación de Google. Una vez en la página principal de Google, encontraremos las siguientes opciones:

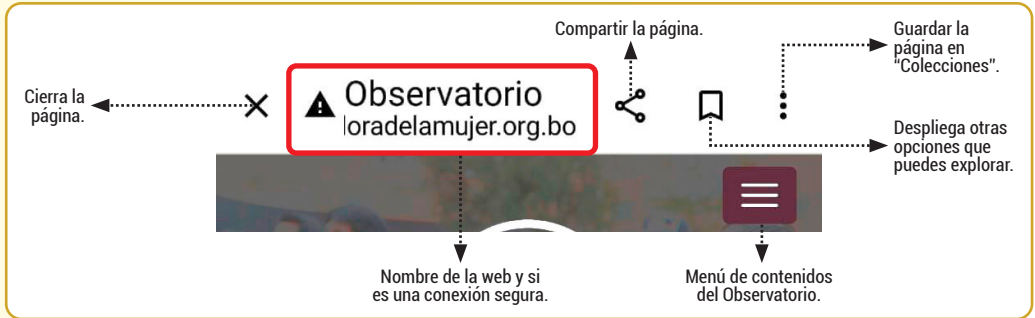


Realizar una búsqueda

En el espacio de búsqueda, identificado por una lupa, ingresamos lo queremos buscar, por ejemplo: “Observatorio de género Bolivia”. Notaremos que saldrán varios resultados, seleccionamos la opción que más se parezca a lo que estamos buscando y listo ¡a navegar!



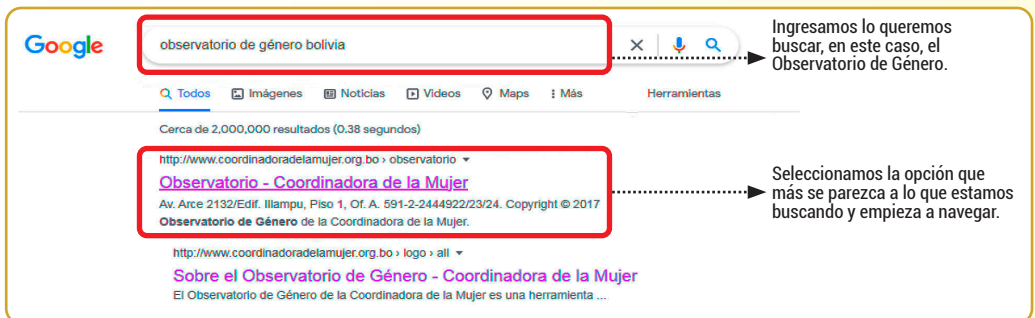
En la parte superior de la página que navegas encontrarás las siguientes opciones:



Si quieres saber trucos para aprovechar al máximo Google, ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=pZ04KXPZiPU>) **TRUCOS para exprimir GOOGLE** • ChicaGeek. Duración 10:06)

Abrir un buscador en la computadora

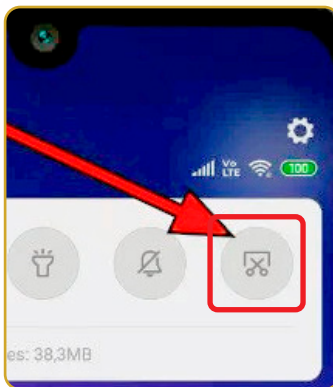
Básicamente es el mismo procedimiento, salvo que verás el ícono en la barra de herramientas inferior o en la pantalla y tanto la página como el resultado de tu búsqueda serán más amplios.



Hacer capturas de pantalla o Screenshot

Muchas veces cuando navegamos, vemos información interesante que queremos guardar. Para estos casos es muy útil la captura de pantalla o screenshot, que permite sacar una fotografía a lo que se encuentra en tu pantalla de celular en ese momento y guardarla como imagen.

Esta función se identifica como un ícono con una tijera y suele estar en las opciones de configuración, cuando deslizas tu dedo hacia abajo en la parte superior de tu celular.



Aunque cada marca de celular tiene su propia forma de realizar la captura de pantalla, algo que tienen todos en común es el ícono de captura entre las herramientas.

Las capturas de pantalla que realices en tu celular se guardarán de manera automática en tu Galería de fotos, incluso algunas veces en una carpeta que te indique que se tratan de las capturas o screenshots.

Para capturas de pantalla desde una computadora, debes buscar la tecla “Impr Pant” o “Print Scr” que generalmente está al lado de F12.

Para guardar las capturas en tu computadora es necesario abrir un documento Word y pegar en él la imagen, haciendo click en la opción de Pegar, en el lado superior izquierdo. No te olvides guardar el archivo en una carpeta donde puedas encontrarlo fácilmente.

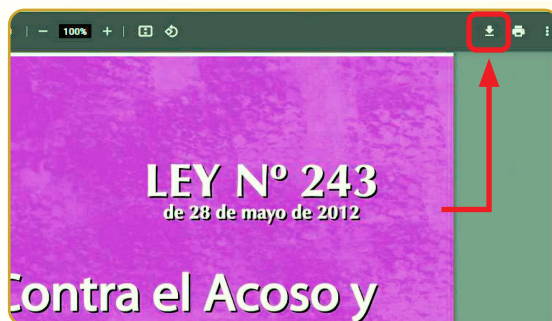


Guardar un libro, texto o imagen en el celular o en la computadora

Cuando queremos descargar un archivo sea Word o PDF en nuestro celular generalmente basta con pulsar la opción de descarga para que se realice de forma automática. Esta descarga s on las opciones de Descargar, Guardar como o también Guardar en Drive.



Para realizar la descarga de documentos, tienes que ingresar al documento que quieres descargar e ingresar a los 3 puntos ubicados en la parte superior derecha.



Aparecerá un menú con las opciones de Descargar, Guardar como o también Guardar en Drive.

Para realizar una descarga en tu computadora el procedimiento es similar. En caso de un documento Word basta ingresar a “Archivo”, hacer click en la opción “Guardar Como”, seleccionar el lugar o carpeta donde queremos que se guarde el documento y hacer click en “Aceptar”.

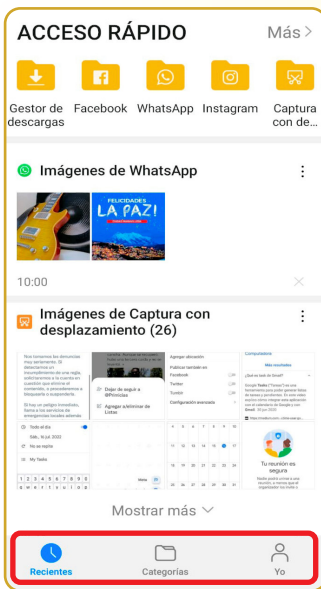
Si nuestro documento es PDF, busca al lado superior derecho la opción de descarga que te llevará a la opción “Guardar Como”.

Ingresar a la carpeta de descargas



La carpeta de descarga puede tener varios nombres: “Mis archivos” Descargas”, “Download” y por lo general puedes identificarlo como una carpeta.

En este espacio encontrarás una lista y carpetas con todas las descargas que hayas realizado en tu celular, ya sean documentos, imágenes u otros. Para volver a verlas solo es necesario tocar en el documento que quieras consultar.



En la parte inferior también encontrarás opciones como “recientes” donde estarán tus últimas descargas, carpetas, por último tu espacio para hacer ajustes. ¡Explóralas todas!

Usamos Google Drive

En **Google Drive** se puede guardar literalmente cualquier cosa, siempre y cuando tengas espacio disponible, con un espacio total de 15 GB, como un flash.

Para utilizar Google Drive es necesario que tengas una cuenta de correo electrónico en Gmail. La ventaja de Drive es que los archivos en ella se encuentran en un espacio seguro.

Abrir la aplicación

- ✿ En tu celular Android, localiza y abre la aplicación Google Drive. En "Mi unidad" encontrarás:
- ✿ Los archivos y las carpetas que subas o sincronices.
- ✿ Los documentos, las hojas de cálculo, las presentaciones y los formularios de Google que hayas creado.

Subir o crear archivos

Puedes subir archivos desde un celular, o crearlos en Google Drive.

Para ello, toca "Añadir" que es una casilla con el signo +.

Luego toca Subir y busca los archivos que quieras subir y tócalos. Podrás ver los archivos subidos a Mi unidad hasta que los muevas de lugar o elimines.

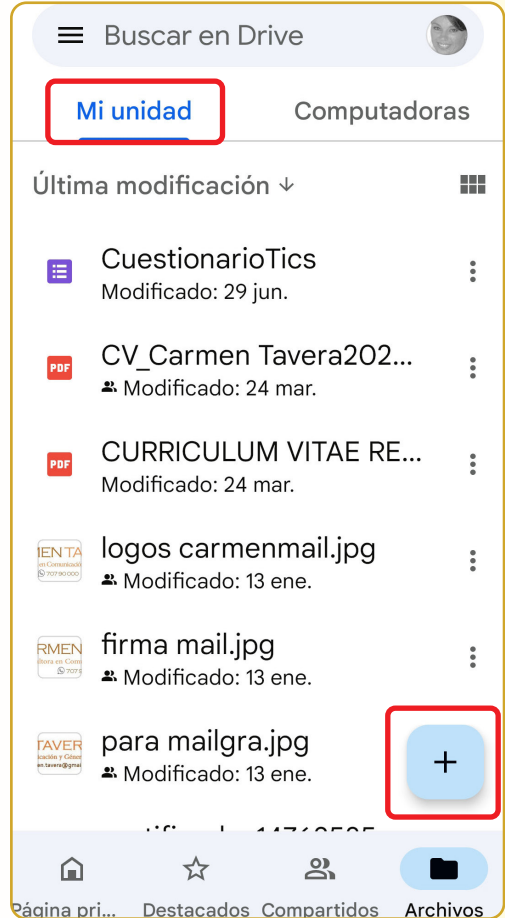
Compartir un archivo

En tu celular, abre la aplicación Drive. Junto al nombre del archivo que quieres compartir toca Más (icono 3 puntitos) y toca en Compartir.

Puedes escoger con quienes compartir tus documentos en la opción "Compartir con personas o grupos".

Para esto, introduce la dirección de correo electrónico con la o las personas con las que quieras compartir el archivo.

Para elegir qué pueden hacer los/as usuarios/as con tu archivo cuando lo compartas, ingresa a "Gestionar Acceso" y en "Cambiar" podrás escoger entre las opciones de acceso.





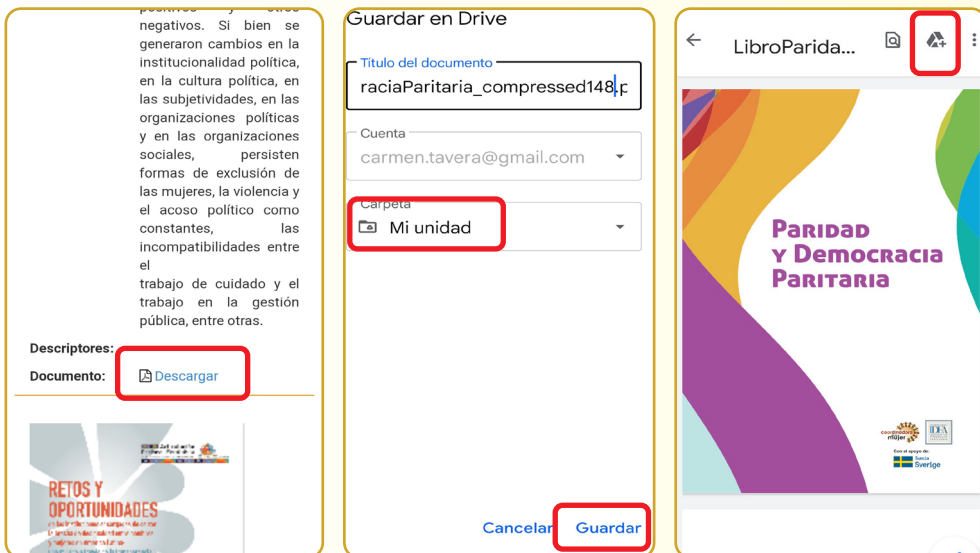
Descargar y guardar archivos en Drive

Para descargar archivos de internet y guardarlos directamente en nuestra Unidad de Drive debemos buscar la opción “Descargar” en el documento que queremos guardar.

Una vez que tocamos en esa opción se abrirá el documento (PDF, Word o cualquier otro formato) y en la esquina superior derecha tendrás el ícono para descargar de forma directa en Drive.

Una vez que toques en esa opción, aparecerá una ventana donde podrás cambiar el nombre del archivo y seleccionar la carpeta donde estará el documento. Presiona Guardar.

Recuerda que Drive nos permite acceder desde cualquier dispositivo y podremos guardar todo tipo de documentos que tengamos almacenados en nuestro celular, tablet o computadora.



Si quieres aprender un poco más sobre Drive ingresa aquí (https://www.youtube.com/watch?v=Yu_C0xx5jGg) **CÓMO USAR GOOGLE DRIVE en el MÓVIL** ● Generación aprende. Duración 8:29



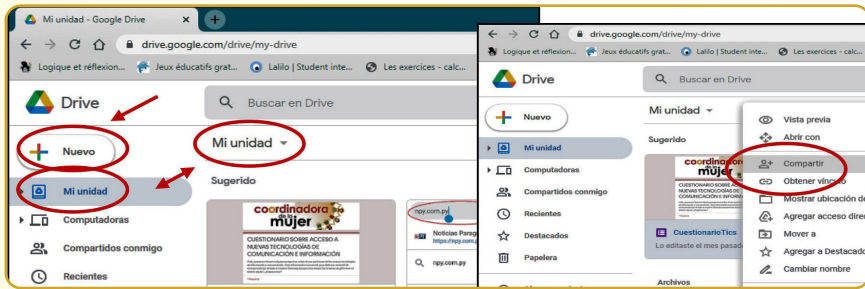
Ingresar a Drive desde una computadora

Drive desde una computadora funciona de forma muy similar, salvo que debes ingresar a: <https://drive.google.com> desde el navegador. En esa web verás "Mi unidad", que incluye todos los elementos vistos anteriormente.

Subir archivos y carpetas

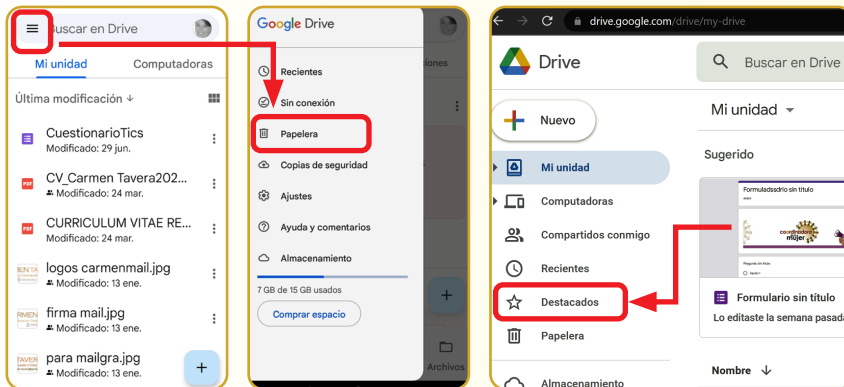
Para subir archivos, haz clic en Nuevo, en la esquina superior a la izquierda, luego escoge la opción "Subir archivo o Subir carpeta", y elige el archivo o la carpeta que quieras subir, clic en la opción de aceptar.

Para compartir los documentos debes hacer clic derecho sobre el documento que quieres compartir y agregar el correo electrónico de la persona que recibirá el documento.



Para elegir qué podrán hacer las personas con ese archivo, en la esquina inferior izquierda, toca la flecha hacia abajo (icono Flecha hacia abajo) y podrás escoger entre las opciones de acceso.

Si borraste algún documento que quieras recuperar, puedes hacerlo antes de los 30 días en la papelera (ícono). Encontrarás esta opción en el celular ingresando a las 3 líneas en la esquina superior izquierda y en la computadora en el menú ubicado a la izquierda.



Usamos WhatsApp¹

WhatsApp permite enviar mensajes de texto o de voz, compartir documentos, emoticons, audios, imágenes, vídeos, contactos, nuestra ubicación en tiempo real y crear grupos como pequeñas comunidades para comunicarnos e informarnos.

1 En base a la cartilla de apoyo didáctico: Marketing digital para mujeres emprendedoras. Área de Implementación Tecnológica. Unidad de Gestión y Asistencia Tecnológica. Agencia de Gobierno Electrónico y Tecnologías de Información y Comunicación - AGETIC, La Paz, Bolivia, 2022

Instalar y crear una cuenta

Busca la aplicación Play Store. Una vez en ella busca “WhatsApp” e ingresa a la opción de Instalar y luego Abrir.

Acepta los términos de uso de WhatsApp. Luego, introduce tu número de teléfono celular, el que será con que quedas registrada en WhatsApp. (El código de Bolivia es +591 antes de tu número celular).



La aplicación de WhatsApp te enviará un código por SMS a tu teléfono, para verificar que eres la dueña del número introducido.

Ingresa en la app Mensajes SMS para ver el código y luego escríbelo en WhatsApp. Acepta los permisos y condiciones de uso.

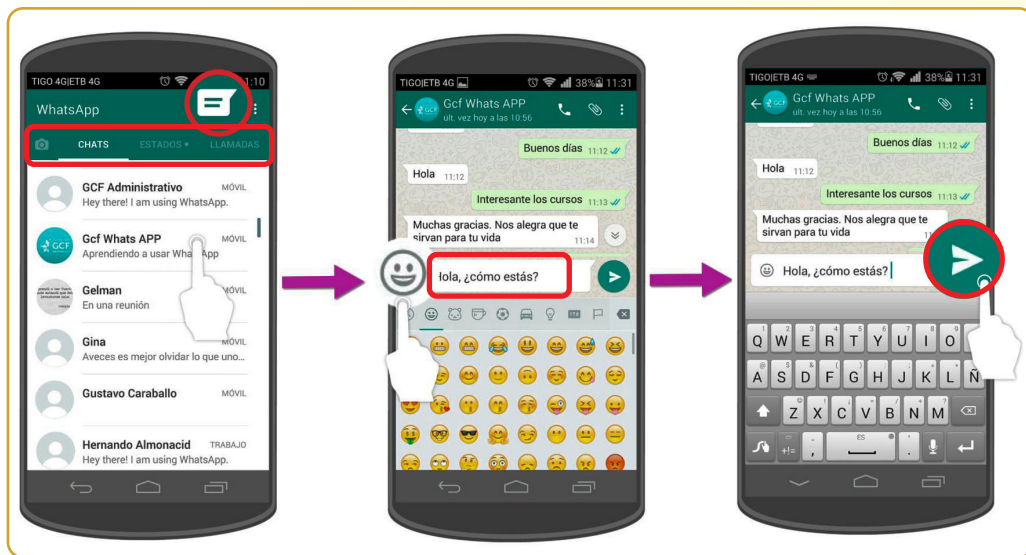


Si quieres más detalle para instalar esta aplicación ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=cSI3fn9lo2M> **Cómo instalar y dejar listo para usar WhatsApp** ● Mayores Conectados Argentina. Duración 04:20)

Enviar mensajes, documentos, fotos y otros

Al ingresar a WhatsApp encontrarás las opciones de Cámara, Chats, Estados y Llamadas.

En la sección de Chats encontrarás todas las personas con las que chateaste. Si es la primera vez que mandarás un mensaje a una persona, busca el botón verde de la esquina superior derecha, representado con el icono de un mensaje, para acceder a tu lista de contactos de WhatsApp.



Selecciona la persona contacto a la que quieras enviar un mensaje y se abrirá la pantalla de conversación.

Toca en la barra de texto que aparece en la parte inferior de la pantalla denominada “Escribir mensaje” y verás el teclado. Escribe el mensaje que quieres enviar y cuando termines presiona la opción enviar.

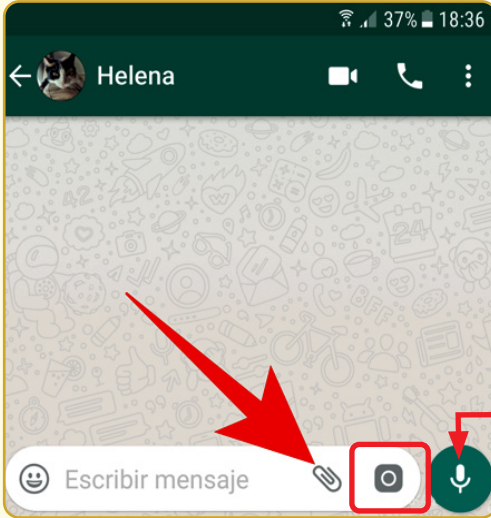
Para **enviar fotos, vídeos o documentos** por **WhatsApp** puedes:

1. Tomar una fotografía o grabar el vídeo desde la aplicación
2. Enviar imágenes, videos o documentos almacenados en la galería o en la carpeta de “Mis archivos” de tu teléfono.

Para la opción 1: Selecciona en la conversación con la persona a la que quieres enviarle el contenido y presiona en el ícono de la cámara que aparece en la barra inferior.

Toca una sola vez en el círculo blanco inferior para hacer una fotografía.

Si quieres grabar un vídeo, debes mantener presionado ese ícono hasta terminar de grabar.



Para la opción 2: Selecciona la conversación al que quieres enviarle el contenido y presiona el botón del clip de la barra inferior para desplegar un menú de opciones.

Selecciona en la opción “Galería” o “Documentos” según el caso y escoge los archivos o imágenes que quieres enviar, puedes enviar varios archivos a la vez.

Mensaje de voz Para enviar audios o notas de voz, solo tienes que mantener pulsado el botón del “micrófono”, que aparece a la derecha de la barra de texto.

Truco: para evitar que tu dedo permanezca apretando en todo momento el micrófono puedes deslizarlo levemente hacia arriba, logrando poner un “candado” que permite una grabación continua.

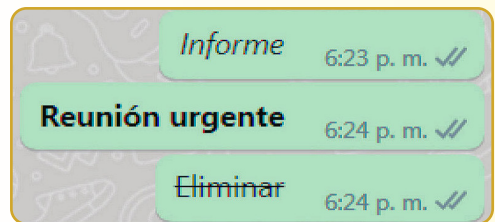
Destacar palabras o texto en nuestros mensajes

En **WhatsApp** puedes cambiar el formato del texto de tus mensajes.

Cursiva Para escribir texto en cursiva, coloca un guión bajo antes y después del texto: Por ejemplo: *Informe*

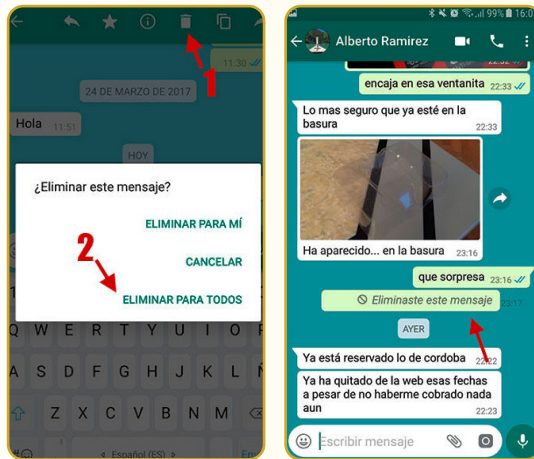
Negrita Para escribir texto en negrita, coloca un asterisco antes y después del texto: Por ejemplo: ***Reunión Urgente***

Tachado (Tachado) Para escribir texto tachado, coloca una virgulilla (~) antes y después del texto. Por ejemplo: ~~~Eliminar~~~



Eliminar un mensaje o adjunto

Presionar el mensaje que quieres borrar, hasta que se marque de un color celeste claro. En la parte superior verás la opción de un bote de basura.



Una vez que lo presiones verás una confirmación para eliminar el mensaje. Escoge la opción de “Eliminar para todos” si quieres que ya no se lea el mensaje en el chat.

Recuerda que en el Chat se verá el mensaje “Eliminaste este mensaje”.

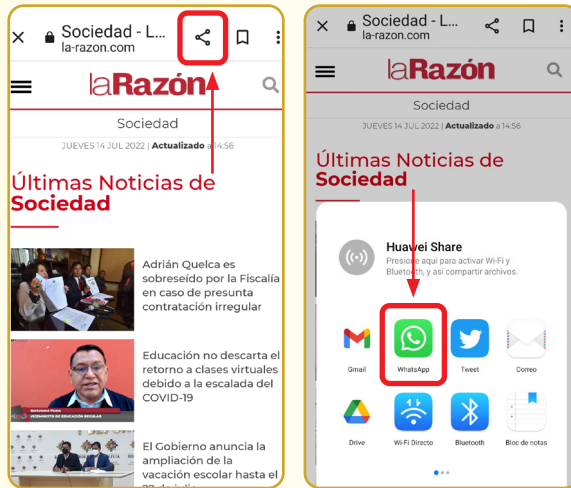
¿Quieres conocer más trucos? Ingresá aquí
(https://www.youtube.com/watch?v=-__AT18RGwc)
¿YA conoces TODOS estos TRUCOS de WHATSAPP? ● ChicaGeek. Duración 10:35)



Compartir una noticia vía WhatsApp

Para compartir una noticia o algún artículo de interés con nuestras personas de contacto debemos buscar en la esquina superior derecha de la página que vamos a compartir el símbolo de “compartir”.

Una vez que lo presionamos, una ventana nos mostrará todas las aplicaciones a las que podemos compartir la información.

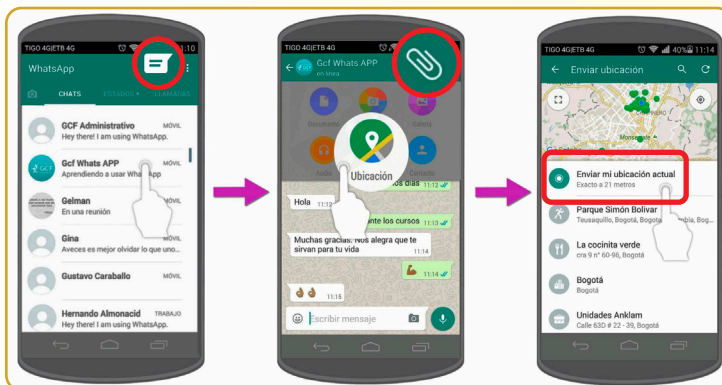


Selecciona WhatsApp y luego, de manera automática, entrarás a la aplicación para seleccionar a la persona con la que quieres compartir la información. Será como enviar un mensaje.

Similar situación ocurrirá si compartes la noticia por Gmail, Twitter, Facebook o Drive.

Compartir mi ubicación

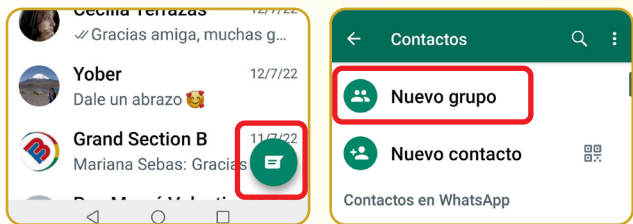
Para enviar tu ubicación, ingresa a “Nuevo mensaje”, ubicado en la esquina superior de la pantalla. Busca a la persona a la cual quieres enviar tu ubicación y presiona su nombre.



Presiona el ícono que tiene forma de Clip, y pulsa sobre “Ubicación”. Aparecerá un mapa con el punto de tu ubicación. Allí elige “Enviar mi ubicación actual”.

Crear un grupo de WhatsApp

Para crear una comunidad o grupo de personas tienes que entrar a WhatsApp y presionar el ícono de mensaje ubicado en la esquina inferior derecha y elegir la opción “Nuevo grupo”.



Selecciona una por una a las personas que participarán del grupo. Una vez terminada la selección de participantes puedes seleccionar una imagen y el nombre del grupo.

Automáticamente se creará en la pestaña de CHATS un nuevo CHAT con la leyenda “Creaste el grupo con el nombre indicado”, donde tú serás la Administradora.

Para ingresar al Chat del grupo sólo hay que seleccionar sobre el nombre del grupo y para empezar a participar es necesario enviar un mensaje de texto o de voz.



Si quieres conocer más detalles para crear un grupo, ingresa aquí: (<https://www.youtube.com/watch?v=Qc4zmRuDR60> **Cómo CREAR UN GRUPO en WhatsApp** Aprendiste algo hoy? Duración 5:06)

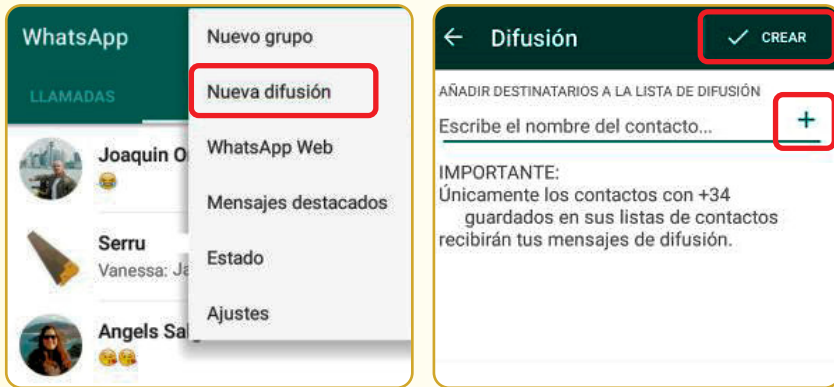
Enviar un mensaje a varias personas (Difusión)

Puedes enviar un mensaje a varias personas por WhatsApp sin la necesidad de copiar y pegar varias veces el texto o de crear un grupo.

Para ello, en la pantalla de Chats presiona sobre los 3 puntos que se encuentran en la esquina superior derecha. Allí selecciona la opción “Nueva difusión”.

Al hacerlo, una nueva pantalla se abrirá, aquí deberás escribir el nombre de los contactos a los que deseas enviar el mensaje. Presiona el icono de más (+) y continúa añadiendo personas. Luego presiona en el botón de Crear, enseguida se abrirá tu lista de difusión.

Liberar espacio de WhatsApp



Si te interesa conocer cómo liberar espacio en tu WhatsApp y evitar que tu teléfono se ponga lento, ingresa aquí: (<https://www.youtube.com/watch?v=4lcnTrAcbyc> **Cómo LIBERAR ESPACIO en WHATSAPP, truco FÁCIL Y RÁPIDO**)
● ChicaGeek. Duración 6:05)

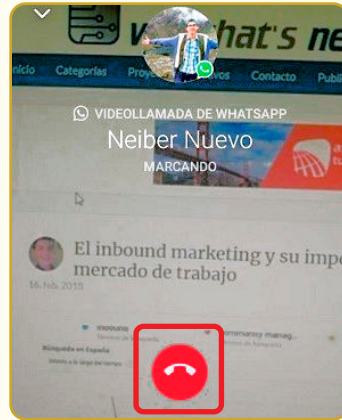


Hacer videollamada

Ingresa en la conversación de la persona de contacto con quien quieres mantener la videollamada. Selecciona en el botón de la cámara de vídeo que aparece en esquina superior derecha y toca en "Llamar".

Durante la videollamada, puedes cambiar la cámara trasera por la delantera, y viceversa, tocando en el icono de la cámara de la esquina inferior izquierda.

Al igual que con una llamada normal, el botón rojo del teléfono sirve para finalizar la videollamada y el botón verde sirve para contestar.



Bloquear un contacto

Ingresa en la conversación del contacto al que quieras bloquear y selecciona el botón de tres puntos de la esquina superior derecha. Elige "Más" y luego selecciona "Bloquear". Confirma que quieres bloquear y selecciona en "Bloquear" de nuevo.

Ahora, los mensajes que te envíe esta persona no te llegarán, ni podrán hacer llamadas de audio o vídeo. Tampoco podrá ver tu foto de perfil, ni si estás en línea.

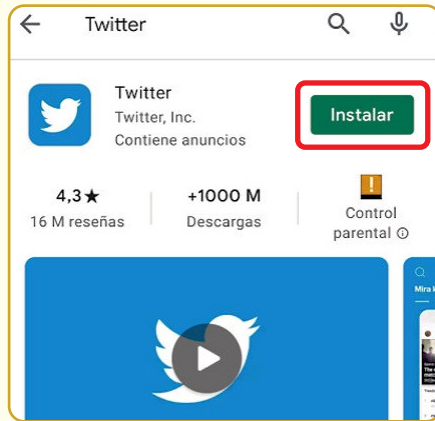
Usamos Twitter

Descargar Twitter

Twitter es una red social gratuita que sirve para enviar mensajes cortos, de hasta 280 caracteres. Para descargar Twitter tienes que seguir el mismo procedimiento que con otras aplicaciones.

Ingresa a Play Store o Google Play y busca "Twitter" y presiona la opción de Instalar y luego Abrir. Acepta los términos de uso. Una vez que termine la descarga podrás registrarte.

Al presiona el botón "registrarse", verás un cuadro emergente "Crea tu cuenta" y la aplicación te guiará durante la experiencia de registro. Tendrás que ingresar información, como tu nombre y tu número de teléfono o dirección de correo electrónico.



Si ingresaste una dirección de correo electrónico, Twitter te enviará un correo con instrucciones para verificar tu dirección. Si incluiste tu número de teléfono al registrarte, recibirás un mensaje de texto SMS con un código para verificar tu número. Después de ingresar esa información, haz clic en Siguiente.

En el cuadro emergente “Personaliza tu experiencia”, selecciona las mejores opciones para ti y toca en Siguiente.

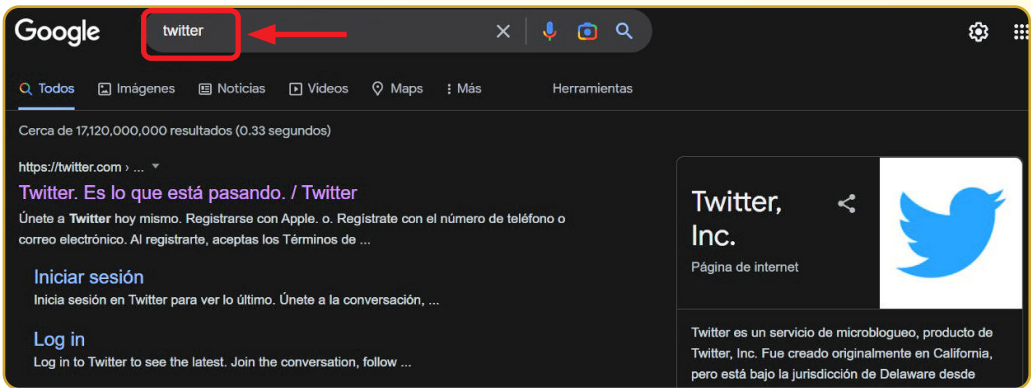


Para conocer más sobre Twitter y cómo manejarlo ingresa aquí (https://www.youtube.com/watch?v=qQ-K8dwTP_0 **TODO lo que necesitas saber sobre TWITTER** ● ChicaGeek. Duración 13:49)

Instalar Twitter en la computadora

Para instalar Twitter en tu computadora tienes que ingresar a www.twitter.com o buscar a Twitter en tu navegador. Una vez en la página, presiona el botón “registrarse”, aparecerá un cuadro emergente “Crea tu cuenta”, sigue las instrucciones para tu registro.

Deberás ingresar información como tu nombre y tu número de teléfono o dirección de correo electrónico.



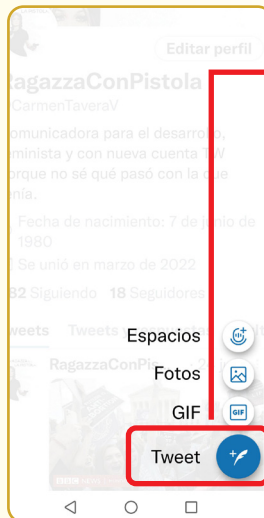
Para mayor detalle, ingresa aquí (https://www.youtube.com/watch?v=60J1_IrlQUA) **¿Cómo crear una cuenta en Twitter en el computador?**

- GCF AprendeLibre. Duración 2:04



Cómo twittear

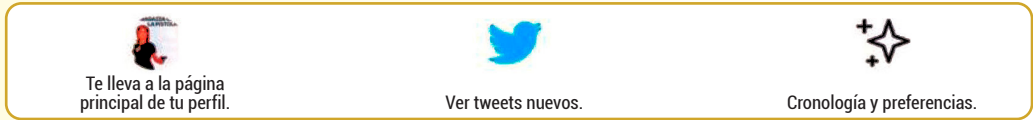
Un **Tweet** puede contener fotos, GIF, videos, enlaces y texto. Para empezar, ingresa a la aplicación o a tu perfil y pulsa el ícono azul con un signo de +.



Escoge la opción para redactar un tweet. Escribe el mensaje (hasta 280 caracteres como máximo) y pulsa “Tuitear”. Puedes enviar imágenes, gif o videos.

Iconos importantes

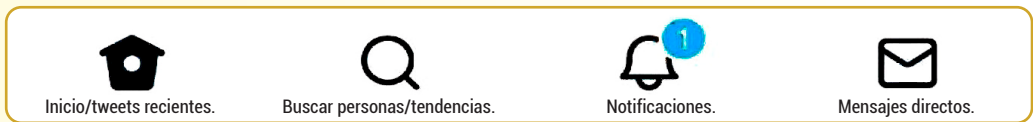
En la parte superior de la aplicación encontrarás:



En la parte inferior de la aplicación encontrarás:



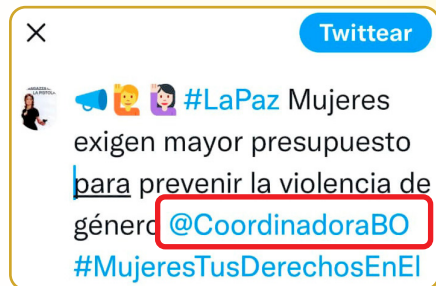
En la parte inferior de un tweet, encontrarás:



Etiquetar y mencionar personas

Lo primero que hay que tener claro es la diferencia entre mencionar y etiquetar en Twitter.

Las **menciones** sirven para hacer referencia en un tweet a otro/a usuario/a o persona escribiendo delante de su nombre una arroba (@). Es la herramienta más frecuente para hacer saber a otra persona o institución que la has mencionado en tu contenido, como parte de tu tweet.



Las **etiquetas** se realizan en la publicación de una fotografía o imagen en el tweet, añadiendo el nombre de la persona a la que quieres etiquetar, pero sin que aparezca en el contenido del tweet.

Es una forma de que otras personas vean que has publicado una fotografía con ellos/as o con un contenido que creas que les puede resultar interesante. Para etiquetar, al momento de subir la fotografía verás en la parte inferior “Etiquetar personas”.

Luego, en el buscador de Twitter podrás elegir a quien quieras etiquetar y selecciona. Una vez etiquetados, haz clic en “Listo” y sigue los pasos habituales para publicar un tweet.



Borrar un tweet

Puedes eliminar cualquiera de tus propios tweets en cualquier momento.



Para ello, ingresa en tu perfil y toca los 3 puntos que están en la esquina superior de tu tweet. Escoge la opción “Eliminar”

Ten en cuenta que solo puedes eliminar los tweets que tú hayas publicado; no puedes eliminar los tweets de otras cuentas.

Denunciar un tweet

Cuanto un tweet tiene contenido que incite cualquier acto de violencia hacia las mujeres, hacia personas con diversidades sexuales, o con capacidades diferentes y/o comentarios racistas y mensajes de odio, puede ser denunciado para que sancionen la cuenta o eliminen el tweet.



Para ello, ingresa a los 3 puntos que están en la esquina superior del tweet que quieres reportar y Escoge la opción “Denunciar”. También podrás bloquear o silenciar esa cuenta para ya no ver sus tweets.

Te aparecerá una notificación importante para leer, presiona el botón negro y completa el cuestionario hasta finalizar la denuncia.

Retwittear

Un **Retweet** consiste en publicar nuevamente un tweet para compartir rápidamente información con tus seguidores/as. Puedes retwittear tus propios tweets o los de otra persona, para ello puedes escribir "RT" al inicio de un tweet para indicar que estás citando a otra persona o fuente.

Para **retweetar** tienes que presionar el segundo ícono en la parte inferior del tweet y seleccionar si quieres solo retweetar o incluir un comentario.



Si quieres eliminar un RT de tu perfil, puedes deshacer el Retweet.

Algunos consejos para Twitter

- ✿ **Personaliza tu perfil:** Escribe información interesante que te defina acompañada de una fotografía. Si eres una figura pública no te olvides incluir tu cargo y el lugar y país donde trabajas.
- ✿ **Practica enviar tweets:** Componer el tweet perfecto lleva práctica.



- ☀️ **Tiene que ser equilibrado**, con información clave, buena ortografía, #hashtags relevantes y una imagen cuando sea necesario para que sea atractivo.
- ☀️ **Compartir ideas y opiniones:** denunciar un hecho, compartir información interesante o invitar a la reflexión resultan publicaciones atractivas y pueden hacer que tu perfil tenga más seguidores/as.
- ☀️ **Los hashtag (#)** son una forma de viralizar nuestros mensajes. Sirven para publicar algo que tenga relevancia en ese momento o sea una tendencia.
- ☀️ **Publica los tweets** en un horario donde causen impacto. Para asegurarse de tener máxima visibilidad, prueba twittear a primeras horas de la mañana, medio día y al final de la tarde.
- ☀️ **Sigue a las demás mujeres lideresas y feministas:** Cuando una compañera te sigue puedes seguirla tú también, para apoyar, publicar y potenciar las voces de las mujeres. RT las opiniones y noticias que visibilicen a las mujeres, sin importar el ámbito. Puedes potenciar el mensaje con #NadaSinNosotras, #MujeresPresentes, #Visibilizamos-NuestroTrabajo, etc.
- ☀️ **No respondas a agresiones**, ataques políticos ni otras formas de violencia. La mejor estrategia es “responder” con un tweet con datos estadísticos, científicos o extractos de una noticia que apoyen nuestra idea o argumento.

Usamos Instagram

Esta aplicación te permite compartir videos y fotos, incluso videos de TikTok. Recuerda que siempre debes cuidar tu privacidad y separar la vida privada de tu vida laboral o de tu activismo.

Como otras aplicaciones, debes descargar **Instagram** de **Play Store** (ícono) y seguir las instrucciones de instalación.



Para registrarte deberás ingresar tu teléfono, usuario o correo electrónico y una contraseña. También puedes ingresar con tu cuenta de Facebook, así tendrás las dos cuentas sincronizadas.

Iconos y herramientas importantes

Al igual que en otras redes sociales, puedes editar tu perfil, incluir una foto importante que te describa y seguir cuentas que sean de tu interés, igual tener seguidores/as.

← **coordinadorabo** 🔔 ⋮

Imagen de tu perfil ← 

774 967 1.702
Public... Seguid... Seguid...

Obs. de Género-Protagonistas
Sin fines de lucro
#Protagonistas: Paridad - Poder - Juventudes
¡Somos actores de poder, somos protagonistas... más
[Ver traducción](#)
drive.google.com/drive/folders/18w7...

Descripción de tu perfil.
Puedes incluir el país, página web o cuenta de Facebook y toda la información sobre ti que quieras hacer pública.

En tu perfil también verás cuantas publicaciones tienes realizadas, la cantidad de cuentas que sigues y la cantidad de seguidores/as que tienes.

La página principal te mostrará la siguiente información en la parte superior:

Desplegando la flecha hacia abajo, encontrarás las páginas que sigues y tus páginas favoritas.

Te permite publicar, subir una historia, un reel o un video en vivo.

Encontrarás tus mensajes privados y solicitudes de seguidores/as

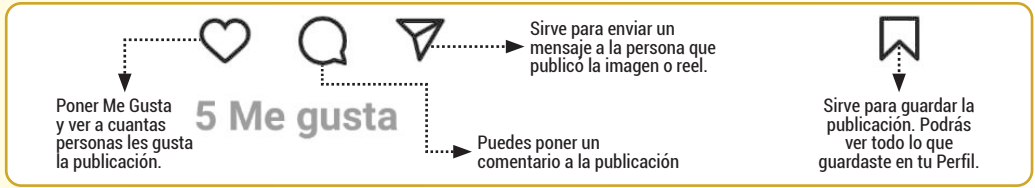
Gusta que han recibido tus publicaciones

Instagram ▾

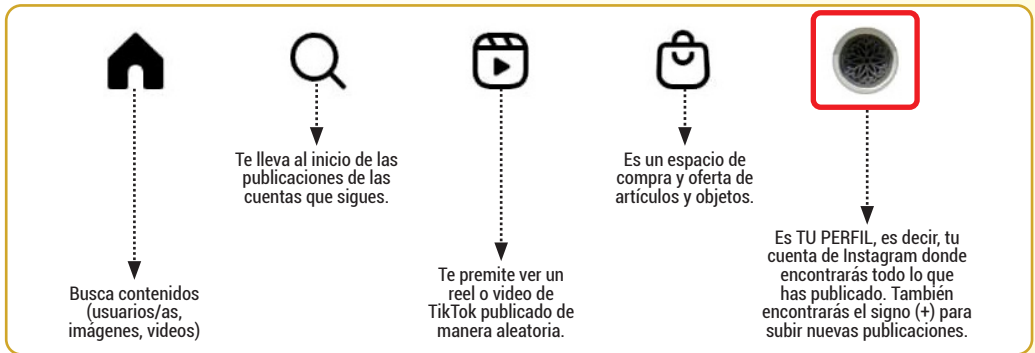
En este espacio encontrarás las últimas historias de las cuantas a las que sigues. También aquí sabrás si existen transmisiones en vivo (Live o Instagram Live)

Tu historia torresva... miespac... pingodoce

En las publicaciones encontrarás estos íconos:

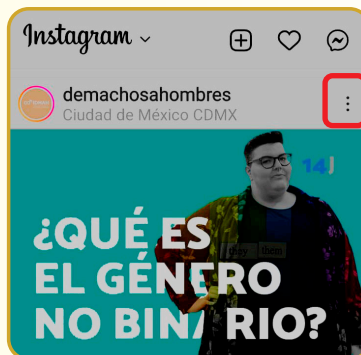


En la parte inferior de la pantalla de tu celular verás los siguientes íconos:



Compartir o denunciar una publicación

Los 3 puntos al extremo de una publicación despliegan un nuevo menú, que te permite compartir, copiar el enlace o reportar la publicación en caso de que se trate de algo que incite a la violencia hacia las mujeres, hacia personas con diversidades sexuales u otras o incite el racismo y/o mensajes de odio.



También podrás agregarla a tus favoritos, ocultarla si se trata de un tema que te incomoda o no es de tu interés y/o dejar de seguir esa cuenta para que ese tipo de información ya no aparezca en tu Instagram.

La frase “por qué ves esta publicación” se aplica a publicaciones que tienen contenido publicitario pagado en la aplicación y que pueden interesarte.

Subir fotos, videos (reel), historias o videos en vivo (Live)

Publicar una fotografía

Podemos ingresar desde la página principal o desde nuestro perfil. Una vez dentro, pulsamos el ícono con el signo + para iniciar nuestra nueva publicación y nos encontraremos con imágenes similares a esta:

Para ver todas las fotos en la pantalla tienes que presionar en el segundo icono hacia arriba y ahí verás con más comodidad todas las fotos.

Cuando hayas elegido tu fotografía la verás en el centro.

Sirve para poner la foto en posición rectangular o cuadrada y al mantener el dedo presionado sobre la foto podrás ubicar qué parte de la foto quieres que se vea, o ampliar la imagen.

Es la galería de tu celular donde tienes alojadas tus fotos y videos. Cuando escoges una foto, ésta se acentúa u oscurece, como en la imagen.

Sirve para armar o crear un diseño con dos fotos o más. Esto te permitirá hacer un mosaico de fotos.

Galería X Galería v →

SELECCIONAR VARIOS

GALERÍA FOTO VIDEO

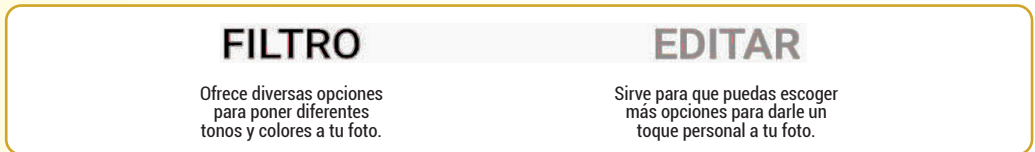
En la parte inferior, encontrarás estas opciones:



Cuando hayas escogido la foto que quieras, en la esquina superior derecha está colocada la opción de SIGUIENTE, debes tocarla para avanzar. Entonces, te aparecerán tres íconos como opciones para que puedas mejorar tu foto, si así lo deseas.



Y en la parte inferior observarás otras dos funciones:



Cuando hayas acabado con esta parte, puedes colocar siguiente para continuar y como paso final, encontrarás:

← **Nueva publicación**

Hecho todo eso, ya puedes **COMPARTIR** o un signo de **tiqueado**.

Sirve para poner un texto o descripción a tu foto o video. También puedes colocar etiquetas como #Bolivia, #MujeresLideresas, etc. El hashtag (#) sirve para generar tendencias y agrupar publicaciones.

Escribe un pie de foto o video...

Etiquetar personas

Agregar ubicación

Al igual que Facebook, permite etiquetar personas o instituciones determinadas, una ubicación o el lugar donde te encuentres.

Sirve cuando tienes cuentas de redes sociales vinculadas a Instagram.

Publicar también en

Facebook

Twitter

Tumblr

Publicar un video (reel)

Instagram permite subir videos de máximo 90 segundos. Puedes subir un video que ya tengas guardado en el celular o grabar un reel en ese momento.

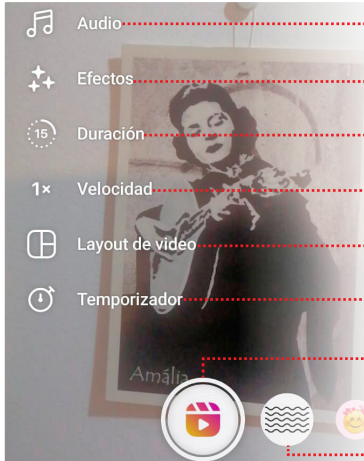
Los pasos son similares a los anteriores, salvo con algunas diferencias que verás a continuación:

Te permite ingresar a opciones avanzadas de configuración. ¡Animate a explorarlas!

Función de Flash.

Te permite Eliminar el proceso.

En la parte central de tu reel encontrarás las siguientes opciones que tendrás que explorar y divertirte en el proceso:



The screenshot shows the Instagram Reels editing screen. A central video frame shows a woman playing a guitar. Below the video are several editing icons: a music note, a starburst, a clock with '15', '1x', a video frame icon, a clock with a play button, and a play button icon. Red dotted lines connect these icons to text boxes on the right.

- Audio:** Poner sonido ambiente, silenciarlo o escoger una canción de fondo.
- Efectos:** Ofrece variedad de opciones para efectos, seguir tendencias, etc.
- Duración:** Ofrece la opción de hasta 90 segundos de filmación.
- Velocidad:** Opción de velocidad en la filmación.
- Layout de video:** Ofrece la opción de cortar en partes el video y mostrar videos simultaneamente.
- Temporizador:** Ofrece la opción de cuenta regresiva para la filmación.
- Al presionarlo, empieza la filmación del reel.**

En la parte inferior de la pantalla encontrarás:



The diagram shows the Instagram navigation bar with three icons: a gallery icon with a plus sign, the text 'HISTORIA REEL VIVO', and a camera icon. Dotted lines connect these icons to text boxes below.

- Gallery icon:** Te da las opciones de ingresar a tu galería, escoger varios videos y en caso que uses un Green Screen para efectos especiales.
- REEL text:** Desliza tu dedo de forma horizontal para descubrir todas las opciones de publicación.
- Camera icon:** Sirve para girar el enfoque de la cámara.

Cuando hayas acabado con esta parte, puedes tocar en SIGUIENTE para continuar y proceder de la misma manera que si publicaras una foto, llenando los campos que te sean necesarios (texto, etiquetar personas, agregar ubicación y publicar en otras aplicaciones). ¡y listo! Ahora solo debes **COMPARTIR**.

Consejos para publicar en Instagram

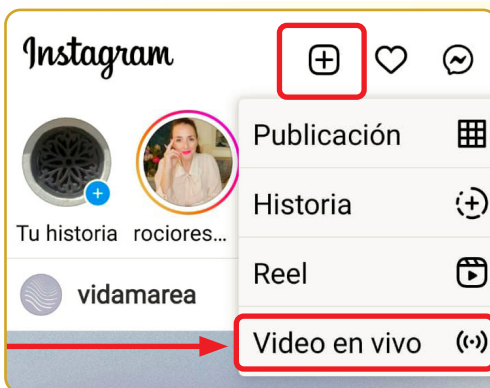
- ☀ **Recuerda que todos los contenidos que subas son públicos**, salvo que hagas tu cuenta privada (esto significa que tus publicaciones solo serán vistas por las amistades que aceptes). Por lo tanto, cuida tus datos personales.

- ✿ **Antes de subir contenidos**, es recomendable que sepas lo que vas a publicar (una foto o un video). El tema ya debe estar claro y el texto que acompañe a la foto o el video debe ser concreto y fácil de comprender.
- ✿ **En Instagram puedes usar entre 15 y 25 Hashtag #**. Recuerda que deben estar relacionados al tema de tu foto o video para crear una tendencia sobre este contenido.
- ✿ **También puedes usar puntos de separación**. Es decir, tu texto, luego un máximo de tres puntos en cada línea y finalizar con los Hashtag, como en la imagen.
- ✿ **En Instagram se pueden subir contenidos en posición horizontal**, pero lo recomendable es hacerlo en vertical. Si tienes dudas, piensa en el motivo de la foto o video y toma la mejor decisión.
- ✿ **Si vas a tomar fotos es recomendable**: tener buena luz, que las personas de la foto se vean con claridad y con un buen encuadre.
- ✿ **Etiqueta a las personas en las fotos** para mayor impacto pero No abuses de esta opción.
- ✿ **Recuerda que los videos** deben tener una duración máxima de 90 segundos. Es decir, antes de grabar ya debes tener claro el contenido que vas a mostrar.

Grabar un Live/Vivo en Instagram

Sirve para crear tus propias transmisiones en vivo, donde es posible invitar amigos/as y espectadores/as a participar del video.

Para iniciar un Vivo abre tu Instagram e ingresa a una nueva publicación, como si fueras a crear una y selecciona la opción de “Video en vivo”. Al presionarlo, inmediatamente, verás tu imagen, o lo que estás filmando, en pantalla. ¡Listo, tu transmisión comenzó!



Cuando el Vivo llegue a su fin, haz clic en “Finalizar”.

Luego, tendrás 3 opciones: guardar el video; eliminarlo o dejar la transmisión disponible en tu historia por 24h. También es posible publicarlo en Facebook.

Consejos para que tus Vivos/lives sean un éxito

- ✿ **Crea un guión:** Saber lo que vas a hablar en Vivo es esencial para pasar confianza al público, demostrando que dominas el tema, incluso, estás lista para contestar preguntas.
- ✿ **El escenario de grabación:** Contar con un lugar ideal para la grabación es importante. Evita los ambientes muy claros o muy oscuros o con mucha decoración, recuerda que debes ser tú el centro de atención.
- ✿ **Utiliza un soporte para tu celular:** Así garantizas el encuadre adecuado durante toda la transmisión.
- ✿ **Busca un lugar silencioso y tranquilo para grabar,** con buen internet para garantizar también la calidad de la imagen y la continuidad al aire.
- ✿ **Interactúa con el público:** No desactives los comentarios, o será como ver un monólogo sobre ti misma. Lo entretenido es poder leer los comentarios e interactuar con quienes ingresen a tu Vivo.
- ✿ **Revisa las preguntas** de los/as participantes y responde lo que se relacione con el tema de la transmisión o lo que te sientas en capacidad de responder. No respondas a agresiones.

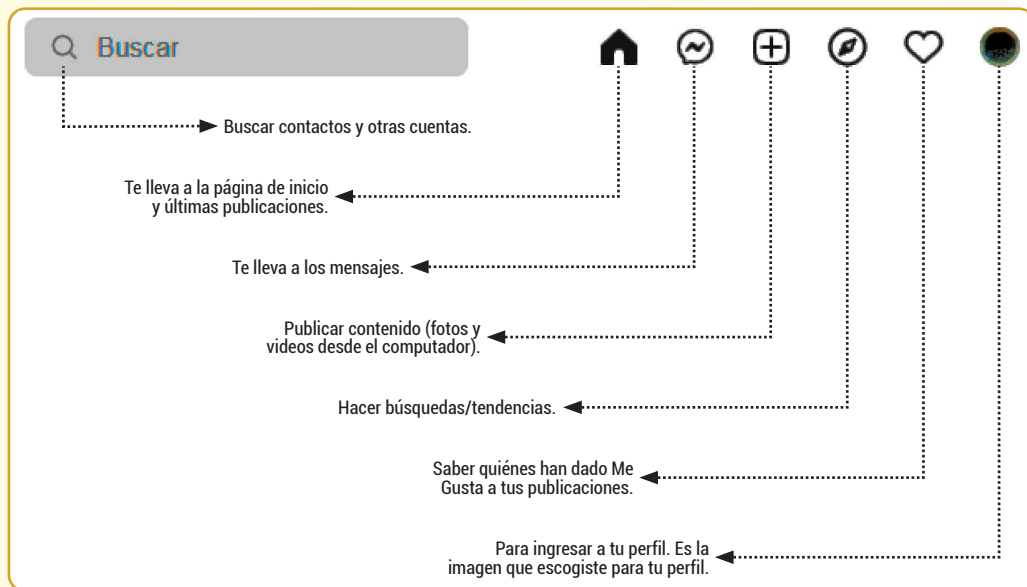
Instagram en mi computadora

También puedes abrir tu cuenta desde una computadora, pero la descarga solo te permite subir fotos y videos grabados en la memoria de la computadora, tampoco podrás hacer un Vivo, ver reels aleatoriamente, ni realizar compras.

Para descargarla necesitarás un “emulador”. BlueStacks es un emulador de Android para computadora muy popular. Puedes utilizar el siguiente link para realizar la descarga: <https://www.bluestacks.com/es/index.html> Solo deberás abrir el archivo descargado y otorgar los permisos para instalar el programa. Podrás buscar la aplicación que quieras desde Play Store, e instalarla como si lo hicieras desde tu celular.

Notarás que tu Instagram se ve de manera diferente pero tiene casi todas las funciones que tienes en el celular. Podrás visualizar en un mayor tamaño las historias, las publicaciones y las sugerencias que tiene la aplicación para ti.

En la parte superior encontrarás 6 íconos y un buscador:



Consejo

Quando ingreses a tus redes sociales desde otras máquinas o dispositivos, por tu seguridad y privacidad no olvides cerrar tus cuentas.



Si quieres aprender más sobre Instagram, puedes visitar estos enlaces: https://www.youtube.com/watch?v=dRm_xG_XOii

(**TRUCOS y FUNCIONES de INSTAGRAM...** que quizá no conoces! <https://www.youtube.com/watch?v=WF469SW3F9w> ● ChicaGeek. Duración 10:08)



Usamos Facebook²

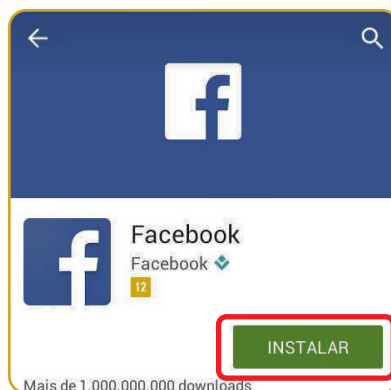
Seguramente eres ya una experta utilizando esta red social, pero si aún no tienes una cuenta, puedes descargarla en tu celular desde Play Store o AppStore, como si fuera cualquier otra aplicación.



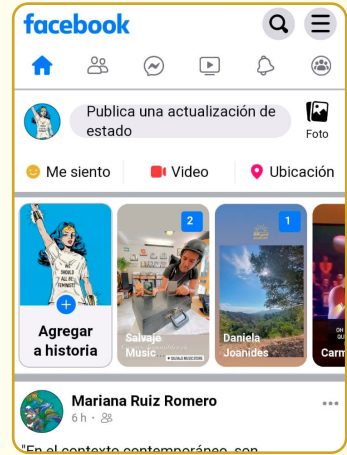
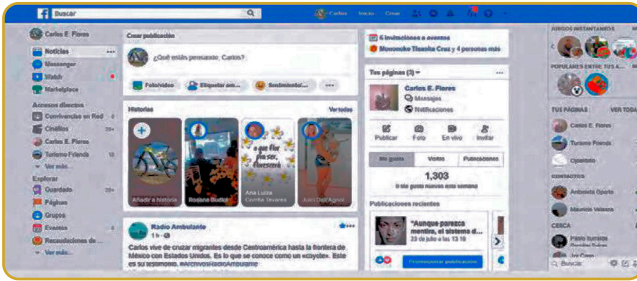
Si quieres abrir tu cuenta desde tu computadora, ingresa aquí para ver un paso a paso. <https://www.youtube.com/watch?v=x0mE1Un4I00> (**Cómo crear una cuenta en Facebook** ● Mayores conectados. Duración 6:43)

Facebook se ve de manera diferente en la computadora y el celular. Desde tu computadora, debes buscar la página de Facebook y colocar tu usuario y clave.

Desde tu celular, puedes tener la aplicación instalada e ingresar directamente a tu perfil.



2 Basado en la cartilla de apoyo didáctico: Marketing digital para mujeres emprendedoras. Área de Implementación Tecnológica. Unidad de Gestión y Asistencia Tecnológica. Agencia de Gobierno Electrónico y Tecnologías de Información y Comunicación - AGETIC, La Paz, Bolivia, 2022



Información de perfil

Si crearás una cuenta personal, es importante que uses tu nombre completo y una foto real, para que las personas que conozcas puedan contactarse contigo y te reconozcan en las búsquedas.

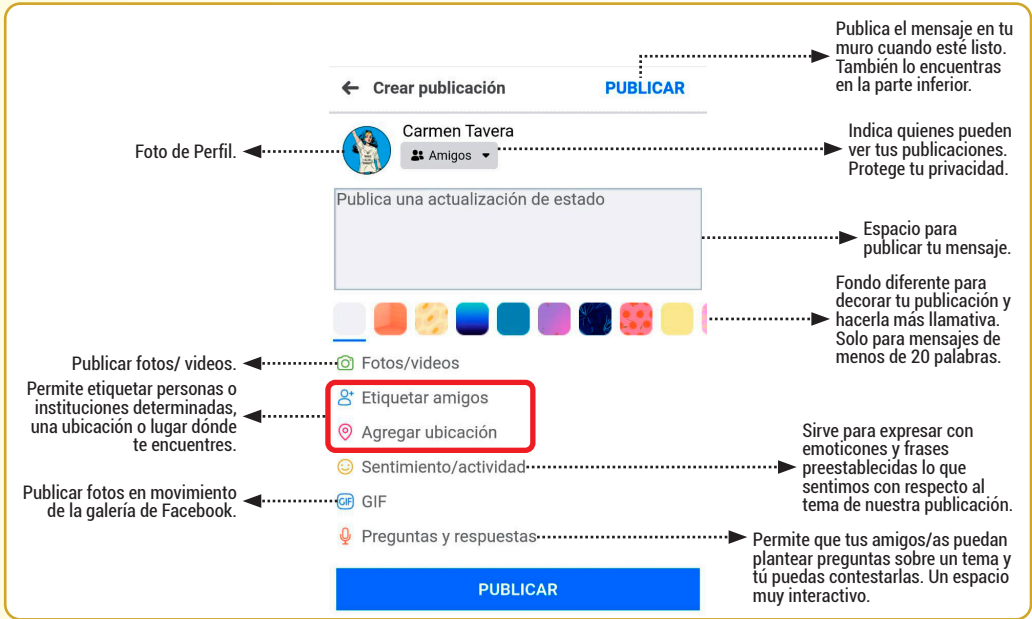
También puedes publicar tus datos académicos y profesionales. Esto permitirá que recibas sugerencias de contactos que se relacionen con esa información o con tus intereses. Una vez hayas ingresado estos datos, haz clic en guardar y continuar.



Para aprender cómo proteger la información que compartes y mejorar tu privacidad en Facebook, tanto en tu celular como en la computadora ingresa aquí: (<https://www.youtube.com/watch?v=xpo66BNv6il>) ¡Protege tus DATOS en Facebook! ● ChicaGeek.
Duración 8:21)

Publicar mensajes, historias, fotos y videos

Estas son las principales herramientas para publicar mensajes en Facebook.



Si quieres saber cómo hacer una publicación desde una computadora, ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=bJID27ZoMMY>)

Cómo hacer una publicación en Facebook

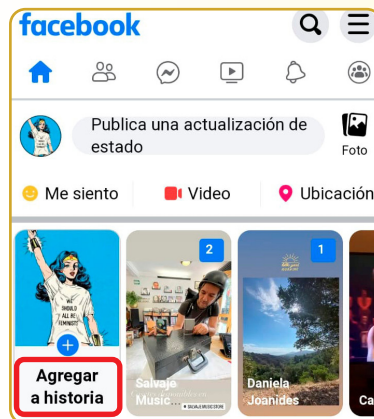
- Mayores Conectados. Duración 8:59)



Crear una historia

Cuando compartes una foto o un video en tu historia, esta permanece disponible durante 24 horas. Puedes volver a ver tus historias en tu archivo de historias.

En la sección Historias encontrarás las últimas actualizaciones y publicaciones de tus contactos.



Para compartir en tu historia ingresa en “Agregar una historia” entonces podrás subir o seleccionar una foto o un video. Podrás incluir un texto o efectos para hacer una publicación atractiva. En la esquina inferior izquierda podrás controlar tu privacidad seleccionando quienes podrán ver tu historia, luego selecciona “Compartir”.

Para destacar una historia, deberás seleccionar la opción “Destacar” en la parte de historias. Al destacar la historia puedes editar la foto, añadir un título y agregar más historias. Luego pulsa en “Guardar”.



Si quieres saber más sobre cómo publicar una historia ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=hnVUpBNWKNg>

[com/watch?v=hnVUpBNWKNg](https://www.youtube.com/watch?v=hnVUpBNWKNg)

Cómo crear una historia en Facebook

● Mayores Conectados. Duración 4:41)

Crear una Fan Page

Un **Fan Page** es el perfil de una organización, una agrupación, un colectivo, una empresa o una persona pública, salvo que no incluye información personal.

A diferencia de un perfil personal, la Fan Page ofrece estadísticas de análisis de comportamiento o interacción de los/as seguidores/as.

La cantidad de seguidores/as en una Fan Page es ilimitada y las personas son “seguidores/as” o dan “Me gusta”, no se añaden como amigos/as. También puedes invitar a dar “Me gusta” a tu página.

Puedes personalizar tu cuenta empresarial de forma más amplia y la página puede tener varios/as administradores/as o personas a cargo, con diferentes funciones (administrador, editor, etc.)





Para crear una Fan Page ingresa al menú en el extremo superior derecho y selecciona entre las opciones “Páginas”. Verás la opción de “Crear página”. Pulsa “Empezar” y completa la información de la página (nombre, categoría, sitio web, dirección, presentación o descripción).

Podrás añadir una imagen de portada y de perfil y detalles adicionales, como número de contacto, email, horario de atención, entre otros.

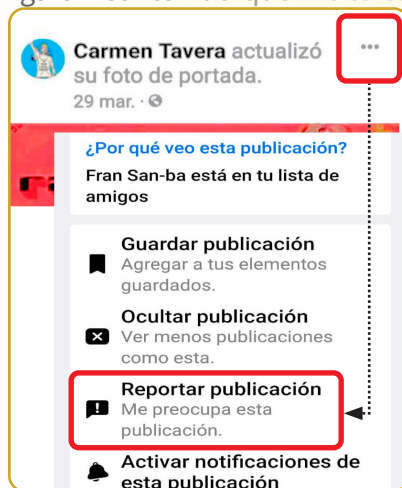
Es importante incluir el correo electrónico de nuestra organización, número de teléfono o celular, dirección, sitio web, otras redes sociales que tengan, horario de atención, y ámbito de trabajo, por ejemplo: defensa de los derechos humanos de las mujeres y lucha contra la violencia en razón de género.

Denunciar una publicación

Cuando una publicación de Facebook tenga un contenido que incite cualquier acto de violencia hacia las mujeres, hacia personas con diversidades sexuales o con capacidades diferentes o tenga comentarios racistas y mensajes de odio, puede ser denunciado para que sancionen la cuenta o eliminen la publicación.

Para ello, ingresa a los 3 puntos que están en la esquina superior derecha de la publicación que quieres denunciar y escoge la opción “Reportar publicación”.

Una vez seleccionado reportar, completa el cuestionario hasta finalizar la denuncia.



El cuestionario permite identificar varios tipos de violencia y/o contenido inapropiado que incite al odio hacia un colectivo específico.

Grabar un Vivo en Facebook

Para grabar un Vivo debes tener descargada la aplicación de Facebook en tu celular o en tu computadora.

Para iniciar transmisión, ingresa a tu perfil o Fan Page en el que quieres publicar el stream en vivo y selecciona la opción “En vivo” ubicada en la sección de publicaciones.



Es recomendable agregar una descripción del video. También puedes etiquetar a amigos/as, registrarte en una ubicación o agregar un sentimiento o una actividad. Luego, toca “Iniciar video en vivo” y empezarás a transmitir en Vivo. Cuando quieras terminar la transmisión, toca Finalizar.

Consejos para publicar en Facebook

- ✿ **Procura** que tus textos sean breves y redactados de manera adecuada. De esa forma tu mensaje será claro y entendible.
- ✿ **Antes de “Compartir”** verifica que toda tu publicación esté como quieres que sea publicada. Si no estás segura de publicar, es mejor revisar nuevamente y corregir lo que creas necesario.
- ✿ **Recuerda que las publicaciones** con fotos y videos consumen muchos datos de tu celular. Es recomendable estar conectada a Wi-Fi si quieres subir ese tipo de contenido.
- ✿ **Si compartes fotos**, asegúrate de que estén bien tomadas: con buena luz y que no estén borrosas. Si vas a fotografiar personas, la foto debe estar a una distancia adecuada y tener el consentimiento de las personas que vas a fotografiar.
- ✿ **Los videos y Vivos** también deben registrarse con buena luz, sin distracciones y sin mucho movimiento. Usa un trípode para celulares, te ayudará mucho.
- ✿ **Siempre que puedas y sea necesario**, etiqueta a las personas. Ayudará a que tu mensaje llegue a otras personas, pero no abuses de esta opción.
- ✿ **Dependiendo el mensaje y el perfil**, puedes publicar texto con colores de fondo y emoticones. Esto hará que tu publicación sea atractiva para las demás personas.
- ✿ **Facebook es visto por muchas personas**, que incluso puedes no conocer. Por eso, es recomendable no subir fotos de menores de edad (tus hijos/as o los hijos/as de otras personas), de la fachada de tu casa, de tarjetas de crédito o débito, tu carnet de identidad, o cualquier documento personal. Cuida tu privacidad y la de tus seres queridos y separa tu vida personal de tu activismo.
- ✿ **Cuando tomes fotos**, puedes hacerlo desde tu celular de manera vertical. Pero, si vas a hacer un video para Facebook lo mejor es que grabes de manera horizontal. · Y lo más importante, si subes contenido en Facebook o compartes publicaciones de otras personas, asegúrate que no sean ofensivas ni causen algún tipo de daño para ninguna persona.
- ✿ **Evita compartir contenido** que cosifique a las mujeres, tenga violencia simbólica hacia las mujeres o que re victimice a una compañera.

Usamos TikTok³

TikTok es una plataforma para videos de formato corto para dispositivos móviles. Se pueden realizar videos de entre 5 segundos y 3 minutos de duración y utilizar la biblioteca musical de la aplicación, así como efectos divertidos.

Por sus características, la mayoría de sus usuarios/as tienen edades entre 10 y 19 años, seguidos de los grupos de 20 a 29 años y 30 a 39 años.

Si quieres saber sobre esta aplicación ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=8kjJixpwAZA> **TIKTOK ¿Qué es y cómo se utiliza?** ● ChicaGeek. Duración 10:14)



Para crear una cuenta descarga la aplicación de Play Store. Una vez instalada en tu celular, abre TikTok y pulsa en el icono “yo” que verás en la parte inferior derecha. Después pulsa en el botón rojo “registrarse”. Seguidamente crea tu perfil.

En la nueva ventana, tendrás que escoger entre en las opciones que te ofrece la aplicación para registrarte.



Lo puedes hacer con tu teléfono o correo, o si lo prefieres puedes iniciar sesión con tu cuenta de Google, Twitter, Facebook.

Grabar un video en TikTok

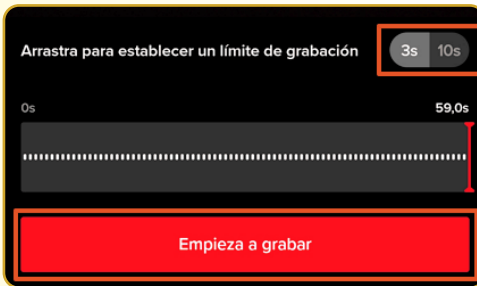
Esta es probablemente la razón más importante detrás de cualquier cuenta en TikTok, poder subir tu propio contenido y con ello aumentar el número de seguidores/as de tu perfil.

³ Basado en la cartilla de apoyo didáctico: Marketing digital para mujeres emprendedoras. Área de Implementación Tecnológica. Unidad de Gestión y Asistencia Tecnológica. Agencia de Gobierno Electrónico y Tecnologías de Información y Comunicación - AGETIC, La Paz, Bolivia, 2022

Para grabar Pulsa el botón “Más (+)” y selecciona el tiempo de duración del video (desde 15-60 segundos hasta 3 minutos).



El siguiente paso es elige el “Temporizador”, lo ideal es escoger entre 3 y 10 segundos. Luego, oprime “Empieza a grabar”.



Una vez que haya terminado la grabación, pulsa sobre “Sonidos” para agregar una música, “Texto” para insertar palabras, “Efectos” para aplicar filtros o “Stickers” para insertar los emoticones que más te diviertan. Cuando hayas editado el video en su totalidad, pulsa “Siguiente”, luego, para finalizar, presiona “Publicar”



Si quieres conocer más detalles ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=Q-ZTv5lnOIU>) **TUTORIAL de TIKTOK: ¡Sube tu primer vídeo!** ● ChicaGeek. Duración 17:10)

Consejos para tus videos en TikTok



Animáte a seguir las tendencias y desafíos. Es la razón de ser de esta aplicación. Busca aquellos que no resulten ofensivos hacia las mujeres, sino que las empoderen y muestren sus capacidades y potencien su protagonismo.

- ✿ **Piensa en crear un contenido único.** Por ejemplo, hablar de mujeres famosas a lo largo de la historia o visibilizar las historias de las mujeres.
- ✿ **Utiliza filtros divertidos.** Los efectos o filtros son herramientas que ayudan a mejorar la presentación del video. En TikTok, existen una amplia variedad que se pueden ajustar a lo que necesites.
- ✿ **Hacer zoom durante la grabación.** Acercar o alejar la cámara del rostro mantiene la expectativa para ver lo que sucede en el video. Solo tienes que presionar el botón rojo y arrastrar el dedo hacia arriba para acercar y hacia abajo para alejar.
- ✿ **Usa transiciones.** Las transiciones son los cambios de escenas de una toma a otra. Funcionan también para captar la atención del público y añadirle creatividad y movimiento al video.
- ✿ **Utiliza hashtags.** Los hashtags son etiquetas con las que se identifica el video. Es decir, si realizas un video educativo, puedes usar hashtags como #feminismo, #EducacionNoSexista, #mujeresenlahistoria, etc.
- ✿ **Si te animas a reproducir una tendencia o desafío,** aprende bien el baile o la sincronización de labios para que el video sea de calidad.
- ✿ **Agréales espontaneidad y naturalidad a las acciones.** Mientras más natural sea el video, mejor aceptación tendrá entre el público.
- ✿ **Etiqueta a usuarios/as.** Si has realizado un video con el objetivo de retar a varias personas, etiqueta usuarios/as para que puedan ver el video y se animen a duplicarlo en sus cuentas.
- ✿ **Incluye una descripción y carátula.** Puedes explicar de qué trata tu video y escoger una de las escenas como presentación.

Usamos el correo electrónico de Gmail

El correo electrónico permite enviar y recibir información personalizada con nuestros contactos y la posibilidad de enviar archivos adjuntos.

Para utilizarlo, debes tener una dirección de correo electrónico. La dirección de correo electrónico consta de los siguientes elementos: nombre de la **usuaria@ nombre del servidor de correo**. Por ejemplo: **andrea@gmail.com**

Gmail está instalado en los celulares, si es que aún no lo tuvieras, puedes descargarlo de PlayStore o AppPlay. Para abrirlo desde tu computadora ingresa desde un navegador a la página principal de Google o a la opción específica de Gmail.

Para registrarte en Gmail debes crear una Cuenta de Google. Con ella podrás utilizar tu cuenta y la contraseña para acceder a Gmail y a otros productos de Google, como YouTube, calendario/agenda y Google Drive.

También puedes optar por la opción de “crear cuenta” de Gmail. A continuación saldrá una ventana para llenar información. Aquí deberás seleccionar un nombre para tu correo electrónico, por ejemplo: patriciasev@gmail.com

Luego ingresa los diferentes datos que solicitan: Nombre completo, Fecha de nacimiento, Sexo, Teléfono y Nacionalidad. Es importante que tu contraseña sea algo fácil de recordar para ti, pero al mismo tiempo difícil de descifrar para proteger tu cuenta de correo.

Google

Crear tu cuenta de Google

Nombre

Apellido

Tu dirección de correo electrónico

Deberás confirmar que este correo electrónico es tuyo.

Crea una nueva dirección de Gmail en su lugar

Contraseña

Usa 8 o más caracteres con una combinación de letras, números y símbolos

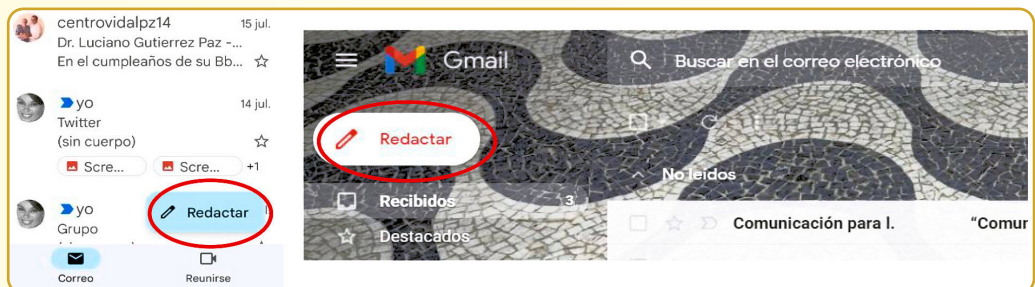
Confirmación

Acceder a tu cuenta en su lugar Siguiente

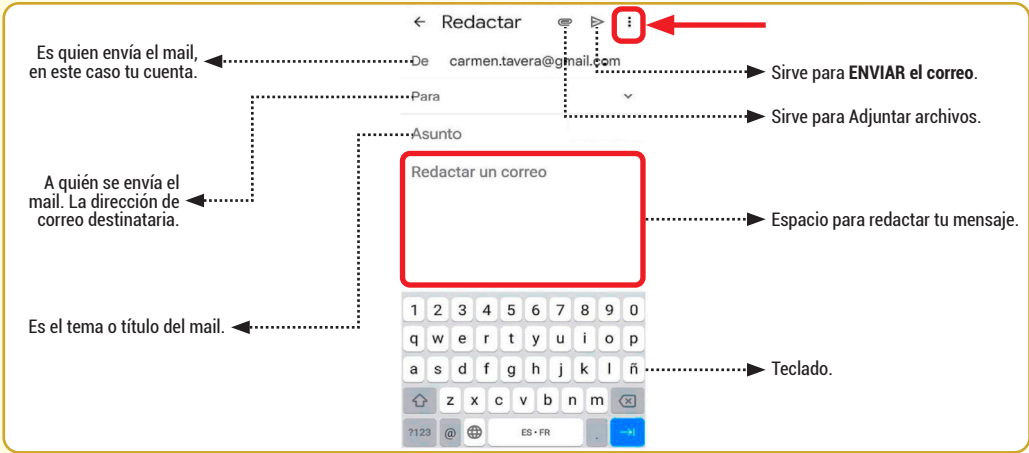
Para abrir tu correo Gmail, debes ingresar a la aplicación o a su web si lo haces desde una computadora. Deberás ingresar tu correo electrónico y contraseña para iniciar sesión.

Enviar un mail

Para enviar un correo electrónico elige la opción “Redactar” ubicada en la esquina inferior derecha. En una computadora esta opción se encuentra en la esquina superior izquierda.

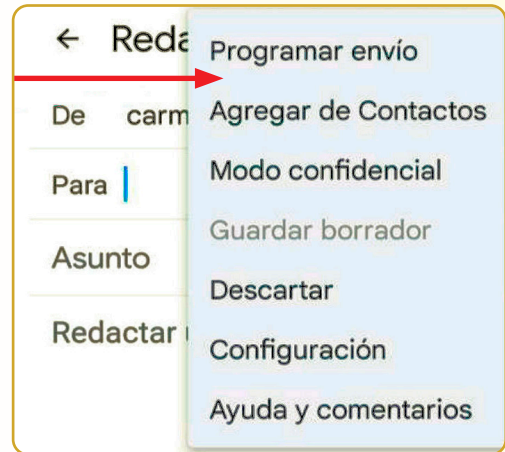


Encontrarás estas herramientas para enviar un mail:



Al presionar la opción de 3 puntos ubicada en la esquina superior derecha se desplegará otro menú con las siguientes opciones:

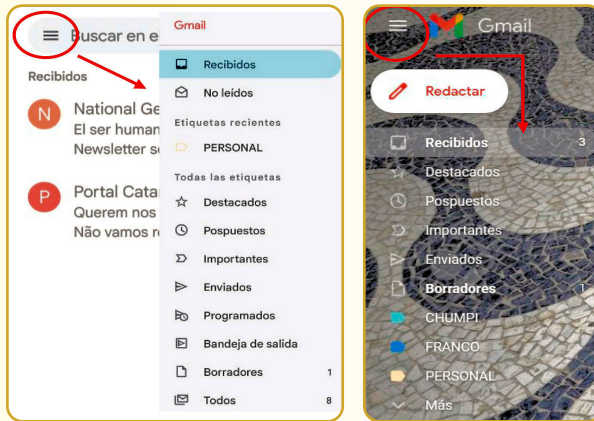
Programar el envío del mail con una fecha y hora determinada, agregar más contactos destinatarios/as, enviar el mail en modo confidencial o privado, guardar un borrador del mensaje para seguir escribiendo luego o para enviarlo más tarde, descartar el mensaje y opciones avanzadas de configuración y ayuda.



Bandeja de Recibidos

En la página principal de tu cuenta encontrarás un ícono con 3 líneas horizontales que despliega el menú de Gmail, donde podrás ingresar a tu bandeja de correos Recibidos y otras opciones. Este menú se ve un poco diferente en la computadora.

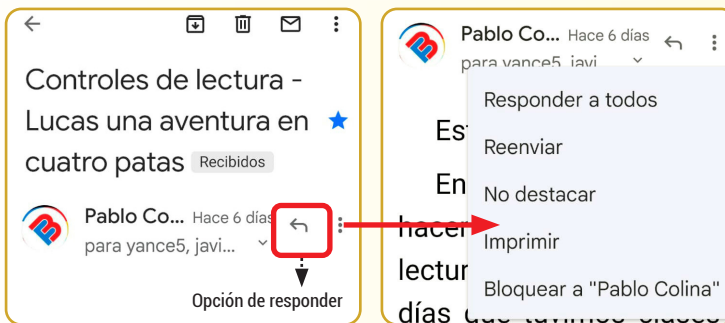
Una vez en "Recibidos" podrás ver todos los correos electrónicos de tu cuenta. Los correos electrónicos que no leíste estarán en negrilla para ayudarte a identificarlos. Para leer un correo solo debes presionar sobre el mismo.



Responder un correo

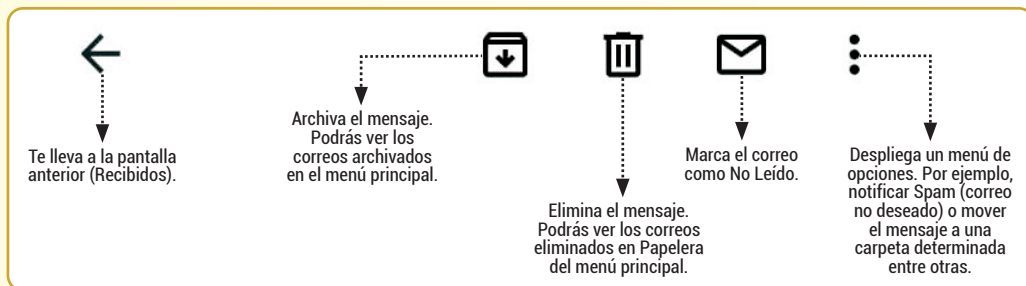
Para responder un mail debes presionar el ícono de “Flecha” ubicado junto al nombre de quien te envió el mensaje, esta opción te llevará a la ventana de “Redactar” mensaje, como si se tratara de un mensaje nuevo.

Una vez que redactes la respuesta, pulsa “Enviar” que es el ícono de un avión de papel.



El icono de 3 puntos ubicado a lado del de “Responder” te permitirá acceder a nuevas opciones para tu respuesta, como por ejemplo: responder a todas las personas a las que fue enviado el mail, reenviar el mensaje a alguna persona, imprimir el mail o convertirlo en PDF o bloquear a quien te escribió para ya no recibir correos suyos.

En la parte superior de los mensajes recibidos encontrarás estos iconos:



Si quieres conocer Trucos para dominar el manejo de tu cuenta Gmail ingresa aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=ezv5aXw6hxs>
9 TRUCOS para DOMINAR GMAIL (iPhone / Android) [2021] ● ChicaGeek. Duración 11:44



Violencia digital hacia las mujeres y ciberseguridad

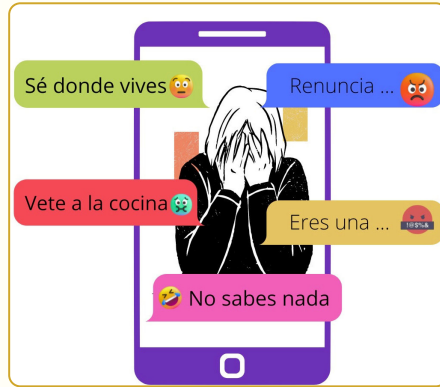
El **ciberacoso** se refiere al acoso o intimidación por medio de las TIC. Estas agresiones pueden ocurrir en las redes sociales y en las aplicaciones de mensajería.

La **violencia digital** hacia las mujeres es cualquier agresión que pueda presentarse por las TIC y busca atemorizar, provocar o humillar a las mujeres, con el objetivo de alejarlas de la esfera pública o política.

Algunas violencias en línea que experimentan las mujeres son:

- ✿ Que se menosprecie sus saberes y opiniones, conocimientos o capacidades, por el sólo hecho de ser mujer.
- ✿ Que se opine sobre su cuerpo o su apariencia, tratando de reducir su valor a lo físico-corporal.
- ✿ Opiniones agresivas y/o no solicitadas sobre su sexualidad.
- ✿ Que se las encasille en los roles de género (madre, esposa, cuidadora, delicada, sumisa).





- ✿ Amenazas, amedrentamiento, intimidación, acoso, agresiones, invasión a la vida privada en espacios digitales.
- ✿ Suplantación de identidad para enviar falsa información buscando dañar su imagen e integridad.
- ✿ Difusión de imágenes privadas o íntimas sin consentimiento, tiene que ver con la invasión a la intimidad y sexualidad de una mujer.
- ✿ Difusión de información personal y privada sin consentimiento.

Efectos de la violencia e inseguridad digital

El recibir amenazas, acoso o invasión a nuestra vida privada tiene efectos en nuestra vida y en el uso de las TIC. Algunos de los efectos son:

- ✿ Abandonar las TIC, muchas mujeres deciden cerrar sus cuentas en redes sociales por miedo a que continúen las agresiones.
- ✿ Guardar silencio, para evitar que continúen las agresiones preferimos dejar de publicar en nuestras redes.
- ✿ Ausencia en las TIC, muchas mujeres y lideresas prefieren no acceder a las TIC por temor a los ataques o agresiones.
- ✿ Analfabetismo digital, al no usar o abandonar las TIC las mujeres no pueden desarrollar sus habilidades digitales, profundizando la brecha digital de género.

Seguridad digital

La seguridad digital nos ayuda a tomar control sobre nuestra vida digital y de alguna manera reducir los riesgos de enfrentar violencias digitales. La seguridad digital es lo que hacemos para cuidarnos cuando nos conectamos a Internet.

También conocida como ciberseguridad, son las medidas y cuidados que asumimos para proteger de daños o uso no autorizado a nuestros celulares, computadores y cualquier otro sistema informático donde se encuentre nuestra información digital. Al realizar estas acciones protegemos nuestra información y también nuestra seguridad personal.

Para retomar el control de la información que compartimos en Internet, se recomienda separar nuestra vida personal de la laboral o de nuestro activismo como mujeres líderes.

¿Por qué asumir medidas de seguridad digital?

Como mujeres activistas solemos cuestionar y participar varios espacios de poder y discusión, por ello, la información digital que compartamos puede usarse para generar daño o desinformación y afectar nuestra labor como líderes y dirigentes.

Algunas acciones de ciberseguridad

En el teléfono

Es **recomendable contar** con dos líneas telefónicas, una para asuntos laborales y otra para asuntos personales, y así poder separar nuestra vida privada de nuestra vida pública o política. Es importante que el número privado sea manejado en reserva, solo para personas cercanas.

La mayoría de los celulares con conexión a Internet tiene la opción de poner dos chips, es decir, tener dos líneas telefónicas funcionando al mismo tiempo en el mismo celular, lo que podrá ayudarte a incrementar tu seguridad personal.





Si quieres conocer otras formas de hacer más seguro tu celular ingresa aquí (<https://www.youtube.com/watch?v=mr-bXT6Oiji>) **Cómo hacer tu ANDROID MÁS SEGURO!!** ● ChicaGeek. Duración 12:12)

En redes sociales

Usar **una cuenta para nuestra vida profesional** es una forma de separar nuestra identidad personal de la pública. Todas las redes sociales y aplicaciones tienen dentro de sus configuraciones opciones para activar medidas de privacidad y seguridad adecuadas a cada aplicación.

Si quieres saber **cómo proteger todas tus cuentas en redes sociales** ingresa aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=2aRJB9AWP0w>



En Facebook



Si quieres saber cómo proteger tus datos en Facebook ingresa aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=b88R5VT6E3s> **Protege tus DATOS en Facebook!** (Nuevo menú de PRIVACIDAD) ● ChicaGeek.

Para **configuraciones de seguridad** dirígete al menú de opciones que se encuentra en la parte superior de tu pantalla y que está simbolizado con tres rayas horizontales, selecciona la opción configuraciones de seguridad y privacidad >configuración >seguridad >dónde iniciaste sesión o sigue los siguientes pasos. <https://youtu.be/H6VbkVxZWDE>

Si encuentras un inicio de sesión que no hiciste tú, por ejemplo si en este listado aparece un modelo de celular que no corresponde al tuyo, puedes cerrar la sesión en ese dispositivo siguiendo los siguientes pasos: <https://youtu.be/H6V-bkVxZWDE>

Para poder activar la verificación en dos pasos en Facebook sigue los siguientes pasos. <https://youtu.be/PTRAP9tZNbU>



Para configurar quién puede ver nuestra información, nuestras publicaciones pasadas y futuras, debemos ingresar al menú de configuraciones de Facebook. Para esto necesitamos presionar en las tres rayas horizontales de la parte superior, una vez ahí buscamos las siguientes opciones: Configuración de privacidad y seguridad > Comprobación rápida de privacidad > ¿Quién puede ver lo que compartes? > Continuar

Estos pasos también podrás encontrarlos en Instagram, como parte de la red Meta.

En Whatsapp

Para **proteger nuestra privacidad** recomendamos seleccionar “Mis contactos”, de manera que solo determinadas personas puedan encontrar visible nuestra la información. Para configurarlo ingresar al menú de opciones que está simbolizado con tres puntos verticales; seleccionar Ajustes > Cuenta > Privacidad y seguir los siguientes pasos.

Para controlar quién puede agregarte a grupos sigue los siguientes pasos: <https://www.youtube.com/watch?v=xOnjA5Gw7sE&feature=youtu.be>





Para activar la **verificación** en dos pasos en WhatsApp podemos seguir los siguientes pasos: <https://youtu.be/Y44Os1-L8MY>

En un navegador de internet

El **modo incógnito de navegación** es un buen aliado para cuando tengamos que conectarnos desde computadoras o celulares que no nos pertenecen; por ejemplo, cuando nos conectamos en un café Internet o cuando usamos computadoras del trabajo o de un amigo o amiga.

¿Cómo hacerlo?

Para activarlo desde mi celular sigue las instrucciones: <https://www.youtube.com/watch?v=RUHzihvNFKI&feature=youtu.be>



Para activarlo desde una computadora sigue las instrucciones: <https://www.youtube.com/watch?v=xDGViuZKBik>

Consejos para potenciar nuestra seguridad digital

- ✿ **Separa tu información** y cuentas en redes sociales de tu información personal y privada.
- ✿ **Ser dueñas de nuestra información** es clave para estar seguras, por ello no compartas tus contraseñas con nadie.
- ✿ **Si bien puedes pedir a una persona** de confianza crear tus cuentas en redes sociales, puedes aprovechar para aprender a crearlas tú misma y no depender de otros para usar la tecnología.

- ✿ **Recuerda que las transmisiones en vivo** o publicar tu ubicación en tiempo real abre la posibilidad de ubicarte con facilidad o hacer seguimiento de tus actividades, valora el momento y tipo de información que publicas.
- ✿ **Lee las autorizaciones** y todo lo que te propone “aceptar” algunas acciones en internet, algunas empresas lucran con nuestros datos y por eso nos piden autorización.
- ✿ **Crea contraseñas seguras** que solo tú puedas recordar, evita poner como contraseña nombres, fechas o datos que otras personas puedan conocer; puedes usar nombres y número en combinación para que sea difícil acceder a tus claves. Ej. l1d3r3s4 (contraseña alfanumérica).
- ✿ **Cambia mensual o bimensualmente** tus contraseñas. Para no olvidarte de ellas puedes anotarlas y guardarlas en un lugar seguro.
- ✿ **Conéctate a redes Wi-Fi confiables**, evita la conexión a redes públicas o de acceso libre (centros comerciales, restaurantes, etc.).
- ✿ **Evita hablar con contactos desconocidos/as** o brindar mucha información si no estás segura de la identidad de la persona. No respondas a preguntas para saber más sobre ti o tu familia.
- ✿ **Cuando llegan correos ofreciendo premios o donaciones** de millonarios, etc. nunca respondas o hagas clic en link sospechosos.
- ✿ **Si llega un mensaje sospechoso** que indique que apareces en un video o foto no hagas clic en el enlace y no reenvíes nada.
- ✿ **Evita compartir tu información** financiera mediante servicios de mensajería (WhatsApp, Messenger, etc.).
- ✿ **En tu computadora o celular** puedes cubrir tú cámara para evitar que programas informáticos instalados accedan a tus actividades.
- ✿ **Respalda tu información** de forma periódica, un virus puede borrar todos tus datos o el dispositivo puede dejar de funcionar.
- ✿ **Construir desde nuestra organización** o institución protocolos de actuación ante ataques o peligros en redes sociales o grupos de WhatsApp.





 **MUJERES**
CONSTRUYENDO CIUDADANÍA
PLENA Y DERECHOS



Con el apoyo de:

