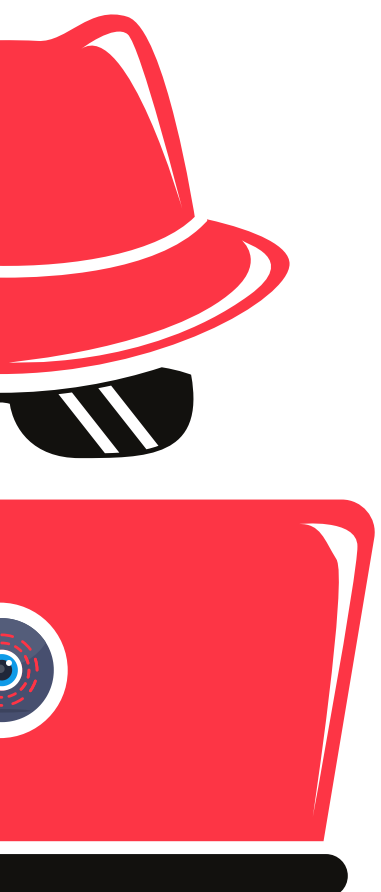


SEGURIDAD PERSONAL para despistados

MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN PARA GENTE CON SENTIDO COMÚN



Tablero interactivo de soluciones útiles

CAROLINA RAMÍREZ
@MujerSeguridad

Carolina Ramírez

SEGURIDAD PERSONAL PARA DESPISTADOS

Manual de autoprotección
para gente con sentido común



Índice

Dedicatoria.....	17
Prólogo.....	19
Introducción.....	23
Antes de empezar	25

Capítulo 1

• Algunos se despistan — Pero tú no.....	33
• Vivir atento, vivir mejor.....	37
• El poder de prestar atención	41
• Usa el método <i>Señalar y Llamar</i> como un experto	45
• Aprendiendo seguridad con palomitas.....	49
• Despistados hoy, atentos mañana.....	53

Capítulo 2

• La autoprotección —de verdad— ni se nota.....	57
• Jaquea tu seguridad. Con tu mejor aliada	59
• Acciones simples que hacen la diferencia.....	65
• La seguridad. Una vocación atractiva... ..	73
• Menos drama, más estrategia.....	79
• Más seguridad, menos preocupaciones	81

Capítulo 3

- Evita accidentes y robos innecesarios 85
- Cuando tu casa se convierte en una trampa mortal..... 87
- Seguridad en el teletrabajo 93
- De MacGyver a la vida real..... 97
- Seguridad con estrategia —y sin drama— 101

Capítulo 4

- Los despistes en línea se pagan en la vida real..... 105
- Ciberseguridad para todos. No necesitas ser experto.... 107
- Seducción digital, riesgos reales..... 111
- Tu huella digital: la marca indeleble que
no se borra con ctrl+z 121
- Redes sociales y privacidad.
Publica sin regalar tu vida digital 131
- Uso inteligente de las redes sociales
¡Conquista clientes y oportunidades con confianza! 137
- Cultura digital. Internet perdona, pero no olvida 143

Capítulo 5

- Viaja seguro y regresa contento 149
- Tu aventura comienza con estrategia 151
- Seguridad vial y eventos masivos 153
- Viajar con niños —seguridad sin dramas ni sorpresas..... 159
- Salud y bienestar en viajes
—Enfermarse no está en el itinerario 163
- Seguridad en viajes. Pasa en la vida,
en las películas y en TNT 167

Conclusión	171
• Tablero interactivo de soluciones útiles	175
• MDC-21: Mi directorio de confianza	201
• MPC-TEST	213

Muestra de cortesía @MujerSegura

Seguridad personal para despistados

Manual de autoprotección para gente con sentido común

Si eres de los que tienen mil cosas en la cabeza, pero aún conservan lo más importante —sentido común y clase—, este libro es para ti.

Escrito por Carolina Ramírez, especialista en seguridad e inteligencia, esta guía te enseña a protegerte en serio, sin convertir tu vida en una película de acción ni tu casa en un búnker.

Y no, no te va a tratar como tonto. Te va a mostrar lo que nadie se toma el tiempo de explicarte: que los errores más costosos no vienen de lo complicado... sino de lo obvio que ignoramos.

Este libro no sermonea — propone estrategias.

No enreda — te da herramientas claras.

Y sí, las decisiones que aquí tomas... funcionan. Y se ven bien.

Descubrirás:

- Cómo aplicar el método japonés Pointing and Calling (*Señalar y Llamar*) para evitar despistes que pueden cambiar tu día (o tu vida).
- 21 soluciones prácticas para protegerte en casa, en la calle, en internet y al viajar — sin convertir tu rutina en un operativo de fuerzas especiales tipo SWAT.

- El directorio más útil que verás en años: productos, servicios y aliados que realmente resuelven.
- Tres guías descargables que valen más que muchas asesorías pagas.
- Y una selección deliciosa de películas, errores y despistes reales que te harán reír... y pensar.

Te muestra lo que puedes evitar con una buena dosis de estrategia y criterio afinado. Para que tú, y los tuyos, vivan más seguros. Sin alarmas exageradas. Sin perder el estilo.

Y sí, probablemente vas a querer comprar dos ejemplares: uno para ti, y otro para esa persona brillante que parece vivir en piloto automático.

10 ideas clave de “Seguridad personal para despistados”

1. **El sentido común es tu mejor herramienta de autoprotección** — y este libro te enseña a usarlo con intención, no por instinto.
2. **El método japonés *Pointing and Calling*** adaptado a la vida cotidiana: cómo prestar atención como un profesional sin convertirte en robot.
3. **Despistes comunes, consecuencias reales** — y cómo evitarlos sin vivir con miedo ni estresarte por todo.
4. **21 soluciones prácticas** para protegerte en casa, en internet, al viajar o al salir de la rutina, sin convertir tu vida en un operativo.
5. **Seguridad elegante y accesible** — sin *gadgets* innecesarios ni discursos alarmistas.
6. **Tecnología que sí te protege** — apps, dispositivos y configuraciones sencillas que piensan por ti cuando tú estás distraído.

7. **Un directorio curado con criterio profesional** — productos, servicios y aliados que resuelven de verdad (y no te hacen perder tiempo ni dinero).
8. **Errores reales que cometen personas brillantes** — porque la seguridad no es solo para despistados crónicos.
9. **Recursos descargables y ejercicios aplicables** — lo que aprendes se pone en práctica desde el primer capítulo.
10. **Un enfoque que transforma tu visión sin cambiar tu esencia** — porque cuidar tu vida también es parte de vivirla con estilo.

Si el Señor no guarda la ciudad, en vano velan los guardianes.

Salmo 127:1

Muestra de cortesía © MujerSegura

Dedicatoria

Para ti, que has decidido tomar las riendas de tu seguridad y dejar de depender del azar. Este manual es para quienes, como tú, entienden que la protección personal no es un lujo ni un conocimiento reservado para expertos, sino una necesidad innegociable en un mundo donde la distracción y el exceso de confianza pueden costarnos caro.

Tal vez reservaste un ejemplar hace meses, intuyendo que aquí encontrarías respuestas prácticas, estrategias efectivas y un plan de acción realista para evitar errores que podrían ponerte en riesgo. Y aquí estás, listo para sumergirte en un viaje donde cada página será una herramienta para que transformes tu día a día y construyas una vida más segura, sin agobio, pero con sentido común.

Te agradezco la confianza de permitirme acompañarte en este proceso.

Durante años he aprendido, investigado y enseñado sobre seguridad, inteligencia y protección personal, y hoy todo ese conocimiento está en tus manos. Esta obra es más que una guía; es un compromiso contigo. Mereces estar mejor informado, sentirte más fuerte, más preparado y con la seguridad de que puedes tomar el control de tu propia protección.

Porque la seguridad no es un esfuerzo individual, es un compromiso colectivo. Mientras más personas estén alertas, más a salvo estaremos todos. Así que no solo leas, actúa. Pon en práctica lo aprendido, compártelo con tu familia, con tus amigos, con tu equipo de trabajo. Conviértete en ese eslabón que refuerza la cadena de prevención y bienestar.

Este compendio es mi manera de aportar a esa causa. ¡Ahora es tu turno de tomar la iniciativa!

Con gratitud y admiración.

Prólogo

La doctora Carolina Ramírez, reconocida como *Mujer Seguridad*, ha hecho de este título su sello personal y su marca registrada. Con una vasta trayectoria en seguridad y defensa, ha consolidado su liderazgo a través de cátedras, entrenamientos y cursos impartidos en República Dominicana y en el extranjero.

Desde su primera obra, ***Lo que nunca te dirá una agencia de inteligencia: 60 datos clave***, en la que nos sumerge en el mundo del espionaje y la seguridad global, Carolina ha demostrado su dominio del tema, además de su habilidad para desmitificar asuntos tradicionalmente vedados al público general. Con su estilo accesible y directo, nos guía a través de los aspectos más relevantes de la inteligencia y la seguridad en nuestra vida cotidiana.

Pero nuestra @MujerSeguridad no solo se ha dedicado a los aspectos estratégicos y complejos de la seguridad, sino también a los detalles cotidianos que pueden marcar la diferencia entre la protección y el descuido. Con esta, su tercera obra individual, nos muestra una vez más su habilidad para traducir conceptos esenciales en herramientas prácticas. ***Seguridad personal para despistados*** es un manual, una guía esencial para quienes

desean dejar de ser vulnerables y tomar el control de su propia seguridad con estrategias simples pero efectivas.

Cada capítulo de este libro aborda una faceta crucial de la seguridad personal. Desde comprender por qué somos despidados hasta cómo evitar accidentes y proteger nuestra identidad en línea, la autora nos ofrece un mapa de ruta claro y efectivo. A través de un lenguaje sencillo y ejemplos prácticos, nos enseña que la seguridad no es solo cuestión de expertos, sino una responsabilidad compartida que todos podemos asumir.

Sin duda, este ejemplar reafirma la marca de la autora. Como bien señala su subtítulo, se trata de un verdadero **Manual de autoprotección para gente con sentido común**. Sus diez ideas clave son consejos teóricos acompañados de una guía práctica para que todos podamos mejorar nuestra seguridad personal en casa y en el trabajo con medidas simples, efectivas y fácil de implementar hasta cuando salimos a divertirnos con amigos y familiares.

El libro consta de cinco capítulos que cubren desde la importancia de la autoconciencia hasta la ciberseguridad y la protección en los viajes. En este último, la autora hace especial énfasis en la realidad dominicana, donde el tráfico caótico y la falta de previsión pueden ser un factor de riesgo. Por ejemplo, aunque ya no sea completamente cierto, se dice que los mocanos caminan por el medio de la calle. En casi todo el país, la mayoría de los motoristas irrespetan impunemente las señales de tránsito y rebasan por cualquier lado, cosa que podemos observar, ya sin sonrojo, en todos los centros urbanos. Son particularidades que debemos tener presentes preventivamente cuando nos movemos en las calles del país.

Con palabras sencillas, pero pertinentes y precisas en lo profesional, Carolina Ramírez muestra a los descuidados,

olvidadizos, erráticos y confiados diferentes métodos de seguridad de autoprotección. Entre ellos, *Pointing and Calling* o “Señalar y Llamar”, una técnica japonesa hoy utilizada en todo el mundo en seguridad laboral para reducir errores mediante la atención consciente. También resalta la importancia de la ciberseguridad en el hogar, en el trabajo y en los viajes, así como el uso de la tecnología como aliada en la seguridad personal y el bienestar.

Los ejemplos presentados a lo largo del libro reflejan, una vez más, el distintivo que identifica a su autora como lo que es: una maestra en los temas de inteligencia, seguridad y defensa. Los casos prácticos, el **directorio interactivo con veintiuna soluciones fáciles de implementar** y la selección de libros, películas y series sobre errores o soluciones ingeniosas de seguridad convierten esta obra en un manual de consulta indispensable.

Este enfoque adquiere aún más relevancia en un mundo marcado por el frenesí del trabajo y la sobrecarga de responsabilidades. Como bien señala Byung-Chul Han, la cultura de rendimiento ha erosionado la capacidad de las personas para encontrar significado y satisfacción en sus vidas. La obsesión por la productividad y la necesidad de hacer cada vez más han elevado los niveles de estrés y ansiedad en la sociedad.

En este contexto, es fácil que la seguridad personal pase a un segundo plano, ignorada o subestimada hasta que es demasiado tarde. Sin embargo, los desafíos de seguridad individual nos exigen despertar, estar atentos y tomar las medidas necesarias para evitar ser víctimas de engaños, daños a nuestra integridad o perjuicios a nuestro patrimonio. Si el problema general de la inseguridad vulnera nuestros bienes jurídicos más preciados, los riesgos cotidianos no deberían tomarnos desprevenidos ni desconectados de la realidad.

La seguridad es un compromiso colectivo. Este libro, con su enfoque práctico y orientado a la acción, nos ofrece la guía necesaria para fortalecer la protección en el hogar, en el trabajo y en la vida diaria. Adoptar medidas preventivas no es una opción; es una responsabilidad que impacta nuestra tranquilidad, además de la de nuestros seres queridos: adultos mayores, hijos y todos aquellos con quienes compartimos nuestro entorno.

Este libro te ofrece conocimiento, pero también te desafía a actuar. Porque la seguridad no es un lujo ni una opción: es una necesidad diaria. En un mundo donde un descuido puede costarte caro, la diferencia entre ser una víctima o estar preparado depende de ti. Así que no dejes tu seguridad en manos del azar. ¡Toma acción ahora! Este manual de autoprotección es la herramienta que necesitas para hacerlo.

CARLOS SALCEDO CAMACHO

Escritor y abogado

Abril de 2025

Algunos se despistan —Pero tú no

Hay quienes buscan los lentes con desesperación... mientras los llevan puestos. Otros endulzan el café con sal, o le ponen azúcar a la ensalada y no entienden por qué la vida les sabe rara. Sí, hay gente así. Pero tú no.

Tú estás aquí porque, aunque alguna vez hayas salido de casa sin recordar si cerraste bien la puerta, ya decidiste que esos descuidos no van a seguir teniendo el control. Porque cuando se trata de proteger lo que más valoras, no hay espacio para vivir en piloto automático.

¿Sabías que, según la Universidad de Harvard, pasamos el 47 % del tiempo haciendo cosas sin prestar atención real? Y no es que seamos tontos, es que vivimos distraídos en un mundo que no para. ¿Resultado? Accidentes evitables, robos ridículos, pérdidas de tiempo y hasta de dignidad. Y todo por andar haciendo malabares con la vida y el celular al mismo tiempo.

El 80 % de los accidentes laborales son por errores humanos, y no porque la gente no sepa lo que hace, sino porque la distracción se ha convertido en un enemigo silencioso. Y en las calles pasa lo mismo, solo en Navarra, al norte España, el 21 % de los accidentes de tráfico tienen que ver con la falta de atención. Imagina el dato a nivel global.

Entonces, este capítulo no es una advertencia, es un pase VIP a tu nueva versión, la que observa, piensa y actúa con estilo. La que no confunde velocidad con prisa, ni confianza con descuido. Porque sí, algunos se despistan... pero tú, que estás leyendo esto, ya diste el primer paso para dejar de ser parte de las estadísticas. Y eso, créeme, te pone en otro nivel.

Sentido común² = Criminalidad¹

Cuando todo parece urgente, lo verdaderamente importante suele pasar desapercibido. Y ahí es donde brillan los que saben mirar con intención. Porque la criminalidad no necesita grandes oportunidades, le basta con un descuido. Pero tú ya entendiste que el sentido común no es una virtud modesta: es tu escudo más elegante.

Los datos son claros: más atención, menos víctimas. Más hábitos inteligentes, menos historias que contar entre suspiros. Y no se trata de vivir desconfiado, sino de vivir presente. Conscientemente. Sin drama, pero con estrategia.

La criminalidad, con todas sus variantes —desde los asaltos callejeros hasta los fraudes digitales de alto nivel—, encuentra su mayor oportunidad justo cuando la gente deja de observar su entorno. Pero eso, querido lector, no aplica contigo. Tú has decidido llevar la autoprotección como parte de tu estilo de vida. Y eso, créeme, se nota. ¿Y cómo saber si tu entorno necesita un poco más de atención?

Una pista útil es el **índice de criminalidad**, una herramienta que mide cuántos delitos ocurren en una zona determinada. Entre más alto el número, más frecuentes son los incidentes registrados. No es una profecía, pero sí un termómetro que te ayuda a ajustar tu nivel de atención sin necesidad de entrar en

modo pánico. Aquí te dejo una referencia simple —y elegante— para leerlo con claridad:

- Muy bajos: menos de 20
- Bajos: entre 20 y 40
- Moderados: entre 40 y 60
- Altos: entre 60 y 80
- Muy altos: más de 80

¿Tu zona se siente segura? Estupendo. Pero ya sabes: la atención no se negocia. Se afina. Y tú, que estás en otro nivel, ya comenzaste a entrenarla.

¿Quieres saber cómo anda tu ciudad? Te recomiendo explorar **Numbeo**, una plataforma global donde puedes comparar niveles de criminalidad, costos de vida y condiciones urbanas por país y ciudad. Aquí el enlace directo — es.numbeo.com/criminalidad

Y si este tipo de herramientas te parecen útiles, ¡prepárate! en el **Directorio de Soluciones Prácticas** que encontrarás más adelante, te dejaré una selección curada —por mí, con ojo clínico y experiencia táctica— de recursos, servicios y profesionales que realmente te pueden ayudar a vivir más seguro sin complicarte la vida. Porque protegerte también puede ser simple, estratégico y hasta elegante.

La autoconciencia es la base de la seguridad personal. Conócete a ti mismo para protegerte mejor. —Aristóteles—

Apreniendo seguridad con palomitas

¿Quién dijo que aprender sobre seguridad tenía que ser aburrido? A veces, las mejores lecciones no vienen en conferencias, ni en manuales, sino frente a la pantalla, con un tazón de palomitas en la mano. Porque mientras tú te emocionas con un detective, un agente secreto o un protagonista despistado que se mete en problemas, la ficción te está dejando pistas, trucos y advertencias que podrías aplicar en la vida real.

Aquí no hablamos de convertirte en un superespía, sino de que empieces a mirar el mundo con los ojos bien abiertos, como quien sabe que cada escena tiene un mensaje oculto. Las películas, las series y hasta los libros que consumimos están llenos de estrategias, errores y soluciones que pueden marcar la diferencia entre vivir tranquilo... o terminar contando la anécdota de “cómo me robaron por no estar atento”.

Así que abre bien los ojos y prepárate, porque aquí te voy a contar cómo el cine y la ficción pueden ser tus mejores aliados para convertirte en una persona más segura, sin perder la diversión.

Evita accidentes y robos innecesarios

Tu hogar debe ser ese espacio donde puedas soltar el bolso, apagar el modo alerta y caminar con los pies descalzos, sin la sensación de que algo se te ha escapado. Pero seamos honestos — a veces somos nosotros quienes dejamos las puertas abiertas... y no solo en sentido literal.

Que si fue “solo un momentico”, que si “aquí no pasa nada”, que si “eso nunca ha sido un problema”. Pero ahí están — la ventana sin tranca, los cables cruzando el pasillo, la cerradura floja, la rutina que se repite con la puerta sin seguro. No es descuido por maldad — es exceso de confianza. Y por eso estamos aquí.

Este capítulo es tu hoja de ruta para transformar tu casa en un refugio real. No en una fortaleza de película, sino en un espacio diseñado con intención, conciencia y sentido práctico. Porque vivir tranquilo no debería sentirse como una operación militar. Debería sentirse... como vivir bien.

Aquí vas a identificar los errores más comunes — esos que nadie te enseñó a evitar — y conocer soluciones concretas, funcionales y, sobre todo, aplicables. No necesitas sensores láser ni presupuesto de embajada. Lo que necesitas es saber dónde mirar y cómo actuar.

Y si te preguntas cómo empezar — para eso tienes este libro. A lo largo de estas páginas te iré compartiendo herramientas y recursos que no se improvisan. **Los** he probado, los he estudiado, y los he seleccionado no por moda, sino porque funcionan. Están en mi bitácora de Amazon, en mi Directorio de Soluciones Prácticas, y están ahí para ti. Para ayudarte a convertir tu casa en un espacio que te dé paz, no excusas.

Porque la seguridad doméstica no tiene que ser aburrida, aparatosa ni invasiva. Puede ser ligera, elegante y parte de tu estilo de vida. La tranquilidad no es un lujo. Es una decisión.

Y en esta casa —la tuya— solo se cuele el café. No hay espacio para que se cuelen los descuidos.

Evitar dolores crónicos en el cuello y espalda es tan sencillo como invertir en una silla ergonómica. Modelos como **Herman Miller** o **Sihoo** son la elección perfecta para que puedas pasar largas horas sin sufrir después. No es solo una inversión en confort, es una inversión en tu bienestar a largo plazo.

Si estas en República dominicana y tienes dudas al respecto, pregunta a la gente de **ProContatista** que te orientaran para elegir la mejor opción en función de tu presupuesto y necesidad, con la ventaja de que pueden llevarte lo que necesites a casi todo el territorio nacional

Y para que tu oficina no se convierta en un peligro de incendio o sobrecarga eléctrica, ¡cuidado con esos enchufes! No sobrecargues las tomas con más de lo que deben soportar, porque no queremos terminar en una historia de terror electrónico. Mejor llama a alguien de **@StarTelecomRD** porque el que no sabe es como el que no ve.

Seguridad digital. No hagas que tu Wi-Fi sea el patio de recreo de los jaqueadores

En el mundo del teletrabajo, tu red Wi-Fi es el pilar que conecta tu vida profesional con la digital. Pero, como en la vida real, también puede ser un punto vulnerable si no tomas las precauciones adecuadas. Configura tu router con contraseñas seguras y, por el amor de la ciberseguridad, evita nombres de red como “Casa de Juan”. Un buen router como **TP-Link Deco X55** puede mejorar no solo la seguridad de tu conexión, sino también su rendimiento. Porque claro, no es solo de velocidad de internet de lo que hablamos, sino de que el jaqueador no tenga la llave de tu casa virtual.

Seguridad vial y eventos masivos

Salir a un concierto, a un juego o simplemente a pasear por una feria multitudinaria debería ser una experiencia para disfrutar, no para estar contando las pertenencias cada cinco minutos. Pero ya sabemos que, en tierra de despistados, el que va preparado es rey. Y tú, que estás leyendo este libro, no vas a ser el que aparece en las noticias por haberse llevado un susto evitable. No hoy.

La clave está en ser estratégico. Diviértete, sí, pero con precaución con estilo. Llevar un **bolso antirrobo con protección RFID**, es inteligencia envuelta en diseño. Acordar un punto de encuentro antes de que el bajo comience a retumbar, puede parecer exagerado... hasta que te pierdes en la multitud y tu celular dice “sin servicio”.

Y si vas en vehículo, **la seguridad empieza incluso antes de bajarte**. ¿Ya protegiste tus retrovisores? Porque en República Dominicana, dejar el carro en la calle sin protección para los espejos es como dejar la cartera en una mesa y dar la espalda. Por eso, recomiendo el servicio especializado de **Seguro Retrovisor RD**: instalan sistemas antirrobo para espejos laterales, y lo hacen con profesionalismo y experiencia. Como digo siempre evita que un ladrón arruine tu noche... o tu retrovisor.

Seguridad en viajes. Pasa en la vida, en las películas y en TNT

Viajar es un placer, pero regresar entero, con tu pasaporte, tu dignidad y tu cuenta bancaria intactos, es todavía mejor. Por suerte, el cine, las series y los libros también nos dejan pistas sobre cómo hacerlo con inteligencia.

Aquí te comparto tres títulos que te enseñarán a disfrutar el viaje sin que te tomen por turista despistado:

Taken (2008)

Cuando la hija de un exagente de inteligencia es secuestrada en Europa, empieza una carrera contrarreloj para rescatarla. Esta película nos recuerda que informarse sobre los riesgos del destino y mantener contacto con la familia no es paranoia, es sentido común.

Disponible en: Amazon Prime Video, Apple TV.

Scam City (2012-2014)

Un periodista viaja por el mundo para destapar las estafas turísticas más comunes. Este documental es un manual indis-

Conclusión

La seguridad se disfruta, se vive y se comparte

Te felicito por haber llegado hasta aquí. Ya formas parte de ese selecto grupo que puede llamarse “Viajero Inteligente y Despistado Atento”. Este libro está pensado para que vivas, viajes, explores, te equivoques, pero sepas como corregirlo y lo disfrutes, sabiendo que cada decisión que tomes será más consciente, más segura y, sobre todo, estratégica. Porque cuando sabes protegerte, la aventura se disfruta el doble, el camino se aprovecha mejor y la tranquilidad viaja contigo, sin ocupar espacio en la maleta.

A lo largo de estas páginas, reímos, aprendimos y desmenzamos los errores más comunes que cometemos al viajar, conectarnos y movernos por el mundo. Lo hicimos sin miedo, sin exageraciones y con el mejor ingrediente: sentido común con un toque de humor. Porque la seguridad no tiene que ser aburrida ni complicada, y tú acabas de comprobarlo.

Y ojalá que no se quede en tu estantería ni se convierta en un manual que leas y olvides. Lo he diseñado para acompañarte en cada viaje, en cada clic y en cada decisión cotidiana. Para que no seas tú el protagonista de la próxima historia de horror en el aeropuerto, la sala de emergencias o las redes sociales.

Y si después de leer todo esto crees que puedo ayudarte a fortalecer tu seguridad personal, digital o profesional —para ti, tu familia o tu empresa— me encantará seguir acompañándote. Puedes contactarme en www.mujerseguridad.com, en mis redes sociales como **@MujerSeguridad** y explorar mis cursos en Udemý, diseñados para que la seguridad sea un hábito y no un dolor de cabeza.

Además, te dejo un último reto: comparte este libro. Pásaselo a ese amigo que siempre publica de más en redes, al familiar que viaja sin seguro o a ese colega que guarda las contraseñas en una nota del celular. Porque las cosas buenas, las que pueden cambiarte la vida y evitarte un mal rato, no se guardan. Se disfrutan, se viven y se comparten.

Y que tu próximo viaje —y cada uno que venga— sea inolvidable por las razones correctas.

Recursos interactivos

Tu seguridad empieza a vivirse desde aquí

Este no es un final. Es un punto de partida. Porque la seguridad —bien pensada, bien vivida— no se queda en lo teórico. Se practica, se entrena, se mejora.

Y para eso, te dejo esta selección de herramientas diseñadas con intención, experiencia y sentido común.

Aquí encontrarás guías prácticas, ejercicios, plantillas, evaluaciones y directorios que no solo amplían lo que aprendiste en el libro... lo aterrizan a tu vida real.

Úsalos a tu ritmo. Compártelos con quien sabes que lo necesita. Y vuelve a ellos cada vez que lo creas necesario.

Están aquí para ayudarte a tomar mejores decisiones, reducir riesgos y vivir más tranquilo.

Con criterio, con estilo... y con el radar bien calibrado.

- *D-21: Directorio interactivo de soluciones prácticas*
- *MDC: Mi directorio de confianza. Solo para gente con sentido común*
- *MPC-TEST (Autoevaluación Método Señalar y Llamar)*

- *Descubriendo tu Ikigai de seguridad (Plantilla descargable)*
- *Guía de ejercicios y dinámicas grupales (PDF descargable)*
- *Instructivo práctico para despistados*
- *GUÍA RÁPIDA. Cómo actuar en una emergencia — Checklist para eventos masivos*
- *GUÍA RÁPIDA Turismo con sentido común — Protocolo inteligente para viajeros atentos*
- *Guía práctica: cuidar tu salud en viajes*

Dato curioso: ¿Sabías que Google y Facebook almacenan toda tu actividad? Puedes revisar y eliminar estos datos en sus configuraciones de privacidad. | Carolina Ramírez @mujerseguridad.

Tablero interactivo de soluciones útiles

Todo lo que mencioné... y algo más

Este tablero es tu mapa rápido y directo a todos los recursos que aparecen a lo largo del libro. Aquí no solo te los menciono —te los organizo, te explico qué son, para qué sirven y cómo pueden ayudarte a vivir más seguro, más práctico y con menos complicaciones.

Encontrarás desde libros y audiolibros que, recomiendo, hasta productos, aplicaciones, servicios útiles y soluciones que pueden marcar la diferencia en tu día a día. Algunos ya los conocías. Otros te van a sorprender.

Todos tienen algo en común: **no están aquí por moda, están aquí porque funcionan.**

Usa este tablero como referencia rápida cada vez que te preguntes:

—¿Dónde lo vi?

—¿Cómo se llamaba esa aplicación que recomendaba Carolina?

—¿Cuál era esa solución para proteger retrovisores o verificar una zona antes de viajar? Aquí lo tienes. Claro, directo y con sentido común.

Aplicaciones y herramientas digitales

Aliadas invisibles que caben en tu bolsillo... y a veces salvan el día

No todas las apps valen la pena.

Pero estas sí: te alertan, te ubican, te protegen, te organizan y —cuando toca— te despiertan de tus propios despistes.

Aquí no te recomiendo lo que está de moda.

Te muestro lo que yo usaría si el Wi-Fi se cae, si te roban el celular, o si necesitas saber quién está detrás de ese perfil tan “perfecto”. Digital, sí. ¿Inútil? Jamás.

Bitwarden

Gestor de contraseñas gratuito y de código abierto.

Protege tus claves con cifrado de alto nivel sin pagar un centavo.
<https://www.bitwarden.com>

Brave Browser / DuckDuckGo

Navegadores que no te siguen ni te espían.

Privacidad elegante al navegar.

<https://brave.com>

<https://duckduckgo.com>

Find My (Apple)

Ubica personas y dispositivos desde tu iPhone sin levantar sospechas.

Ideal para quienes protegen sin perseguir.

<https://support.apple.com/es-lamr/guide/iphone/iph-82fa092d2/ios>

Genius Scan

Escáner de bolsillo para viajeros, profesionales y despistados organizados.

Convierte documentos en PDF sin drama.

<https://www.thegrizzlylabs.com/genius-scan>

Google Alerts

Configura alertas con tu nombre o el de tu marca.

Porque el que no se busca... no se encuentra.

<https://www.google.com/alerts>

Google Images – búsqueda inversa

Verifica si una imagen circula desde antes de que ese “galán” dijera hola.

Imprescindible para evitar perfiles falsos.

<https://images.google.com>

Have I Been Pwned

Escribe tu correo y descubre si ha sido filtrado en algún escándalo digital.

Revisa antes de que otros lo usen por ti.ç

<https://haveibeenpwned.com>

LastPass

No memorices más contraseñas.

Una sola clave maestra, todo bajo control.

<https://www.lastpass.com>

MPC-TEST: Autoevaluación Pointing and Calling

Una herramienta sencilla para medir cuán atento estás en situaciones cotidianas.

Instrucciones: Lee cada afirmación y márcala como “sí” o “no” según si la aplicas o no en tu rutina. Agrega observaciones si lo deseas. Úsala como una guía para pulir tu atención diaria, no como examen.

#	Pregunta	Sí	No	Observaciones
1	¿Aplico el método Pointing and Calling al revisar puertas y ventanas antes de salir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	¿Verifico mis pertenencias antes de dejar un lugar público?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	¿Reviso dos veces la dirección antes de enviar información confidencial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	¿Confirmo siempre las instrucciones importantes señalando y repitiendo en voz alta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	¿Realizo una autoevaluación semanal de mis despistes y cómo los he corregido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

DESCUBRE TU IKIGAI DE SEGURIDAD

Una herramienta para reconectar con tu propósito desde la seguridad personal.

Instrucciones: Responde cada pregunta con sinceridad. Tómate tu tiempo. No se trata de responder “bien”, sino de responder con autenticidad. Puedes hacerlo en papel, o si lo prefieres, usar la versión digital editable para completarlo desde cualquier lugar.

1. Lo que amas

- ¿Qué aspectos de la seguridad disfrutas aprender o enseñar?
- ¿Qué actividades relacionadas con el cuidado o la protección te hacen sentir bien?

2. Lo que el mundo necesita

- ¿Qué necesidades de seguridad observas en tu entorno?
- ¿Cómo podrías ayudar a otros desde tu experiencia o tus valores?

3. Lo que sabes hacer bien

- ¿Qué habilidades tienes que fortalecen la seguridad personal, digital o emocional?
- ¿Qué herramientas o técnicas dominas y podrías compartir?

4. Por lo que te pueden pagar

- ¿Cómo podrías convertir tu conocimiento o pasión por la seguridad en una oportunidad profesional?
- ¿Qué servicios, productos o contenidos podrías ofrecer desde tu experiencia?

INSTRUCTIVO ANTI-DESPISTE: GUÍA RÁPIDA DE EMERGENCIA

Para saber qué hacer antes, durante y después de un incidente, sin perder el juicio.

ANTES del incidente

- Guarda copias digitales de tus documentos.
- Verifica si tus tarjetas de crédito incluyen seguros de viaje o emergencias.
- Ten a mano los contactos clave: banco, aseguradora, emergencia médica, y los aliados que aparecen en este libro.

DURANTE el incidente

- Mantén la calma. Tu criterio es tu mejor herramienta.
- Llama al 9-1-1 o a la autoridad competente según el tipo de incidente.
- Si hay testigos o evidencia, documenta. Fotos y nombres cuentan más de lo que crees.

DESPUÉS del incidente

- Presenta formalmente la denuncia.
- Activa los seguros o servicios de apoyo que tengas.
- Evalúa qué harías diferente la próxima vez. El aprendizaje también es prevención.

MPC-TEST (Autoevaluación Método Pointing and Calling)

Pregunta	Respuesta (Sí/No)	Observaciones
¿Aplico el método Pointing and Calling al revisar puertas y ventanas antes de salir?		
¿Verifico mis pertenencias antes de dejar un lugar público?		
¿Reviso dos veces la dirección antes de enviar información confidencial?		
¿Confirmo siempre las instrucciones importantes señalando y repitiendo en voz alta?		
¿Realizo una autoevaluación semanal de mis despistes y cómo los he corregido?		

Descubre tu Ikigai de seguridad

Tu seguridad también puede ser una fuente de propósito y satisfacción. Este ejercicio te ayudará a identificar las áreas donde puedes conectar tus talentos, pasiones, valores y necesidades para vivir y trabajar con seguridad e intención.

Instrucciones

Responde cada una de las siguientes preguntas con sinceridad. Tómate tu tiempo para reflexionar y anotar tus respuestas.

1. Lo que amas

- ¿Qué aspectos de la seguridad personal o digital disfrutas aprender y practicar?
- ¿Qué actividades relacionadas con la seguridad te hacen sentir feliz o motivado?

2. Lo que el mundo necesita

- ¿Qué necesidades de seguridad identificas en tu entorno, familia o trabajo?
- ¿Cómo podrías ayudar a otros a protegerse mejor?

3. Lo que sabes hacer bien

- ¿Qué habilidades o conocimientos tienes que podrían fortalecer tu seguridad personal y la de otros?
- ¿Qué herramientas, técnicas o recursos dominas?

4. Por lo que te pueden pagar

- ¿Cómo podrías convertir tu conocimiento y práctica en seguridad en una oportunidad profesional?
- ¿Qué servicios, asesorías o contenidos podrías ofrecer a otros?

Guía rápida: Turismo con sentido común

Consejos esenciales para moverte por el mundo con criterio, ligereza y estilo.

Esta guía está diseñada para viajeros atentos, turistas con propósito y ciudadanos globales que saben que prevenir es vivir mejor.

ANTES DEL VIAJE

- Investiga sobre tu destino: estafas comunes, cultura local y seguridad general.
- Guarda copias digitales y físicas de tus documentos.
- Revisa si tu tarjeta de crédito incluye seguro de viaje o asistencia médica internacional.
- Lleva medicamentos esenciales y tus recetas. Verifica si necesitas vacunas.
- Descarga mapas offline, números de emergencia y apps recomendadas.

DURANTE EL VIAJE

- Mantén tu celular con batería o lleva un power bank.
- Usa bolsos antirrobo o cinturones de seguridad ocultos para tu dinero y pasaporte.
- Avisa a alguien de confianza sobre tus movimientos.
- Evita pagos con billetes grandes y desconfía de ofertas “demasiado buenas”.
- No uses Wi-Fi pública sin VPN. Si puedes, lleva tu router portátil.

EN CASO DE EMERGENCIA

- Contacta a la autoridad local o personal del lugar (hotel, evento, embajada).
- Ten a mano tus documentos, tarjeta del seguro y contactos clave.
- Conserva la calma, documenta lo sucedido y busca apoyo inmediato.

Guía práctica: Cuidar tu salud en viajes

Porque viajar bien también es sentirse bien

Disfrutar el viaje también incluye sentirse bien, dormir mejor y prevenir esos clásicos dolores de cabeza que nadie invita, pero a veces se cuelan. Esta guía te ayuda a preparar tu cuerpo, tu botiquín y tu criterio para cualquier imprevisto.

ANTES DEL VIAJE

- Haz una cita médica de control si vas a estar mucho tiempo fuera.
- Consulta si necesitas vacunas para tu destino.
- Prepara un botiquín con lo esencial: analgésicos, antidiarreicos, antiácidos, antihistamínicos, curitas y cualquier medicamento personal.
- Si tomas medicación crónica, lleva la receta médica y dosis extra.
- Asegúrate de tener un buen seguro de salud o asistencia en viaje. Verifica qué cubre.

DURANTE EL VIAJE

- Hidrátate bien (agua embotellada si tienes dudas sobre la local).
- Evita hielo o alimentos crudos en destinos de alto riesgo.
- Come en lugares limpios y con buena rotación de clientes.
- Lava tus manos o usa gel antibacterial antes de cada comida.
- Descansa: no todo el viaje es correr detrás del tour.

EN CASO DE MALESTAR

- No ignores los síntomas. Descansa, hidrátate, consulta si es necesario.
- Si debes ir al médico, lleva tu identificación, seguro y listado de medicamentos.
- Reporta cualquier intoxicación o reacción grave. Mejor prevenir que lamentar.

Guía de ejercicios y dinámicas grupales

Una selección de actividades prácticas para reforzar la seguridad personal, fomentar la atención activa y aplicar el sentido común con estilo —desde casa, el trabajo o espacios comunitarios.

¿Dónde aplicarla?

- En talleres educativos
- En reuniones de equipo
- En actividades familiares
- En espacios comunitarios

Incluye:

- **Veo-Veo de seguridad**
Dinámica lúdica para observar detalles en el entorno y entrenar la atención colectiva. Se puede usar en casa, en oficinas o en cualquier entorno cotidiano.
- **Pointing and Calling grupal**
Adaptación del método japonés para repasar rutinas de verificación (puertas, ventanas, equipos, pertenencias) en voz alta, con humor y precisión. Ideal para rutinas laborales y actividades escolares.
- **Caza de distracciones**
Desafío por equipos para identificar errores comunes que pueden poner en riesgo nuestra seguridad diaria. Se presentan imágenes, objetos o simulaciones que contienen fallos de seguridad intencionados.
- **Mini role plays: “¿Qué harías si...?”**
Dramatizaciones rápidas con escenarios reales para practicar respuestas conscientes y elegantes ante situaciones

Devocional: 7 días de seguridad con propósito

Un espacio diario para alinear tu paz interior con tu capacidad de proteger lo que amas.

Inspirado en el Salmo 127:1 — “Si el Señor no protege la ciudad, de nada sirve que vigilen los guardias.”

Este devocional no es para encerrarte en el miedo, sino para recordarte que tu seguridad comienza por dentro. Cada día, una reflexión sencilla, una acción concreta y una verdad espiritual que te ancla y te inspira.

Día 1: La vigilancia sin propósito agota

Texto bíblico: Salmo 127:1

Reflexión: Cuidar tu vida sin dirección puede dejarte agotado, pero cuando actúas con propósito, cada decisión suma paz.

Acción práctica: Elige hoy una decisión de seguridad que no hayas tomado por falta de tiempo y hazla con intención.

Día 2: Atención es amor aplicado

Texto bíblico: Proverbios 4:23

Reflexión: Estar atento no es vivir tenso, es vivir despierto a lo que importa.

Acción práctica: Observa tu entorno y cambia un hábito que hayas estado descuidando. El amor también se demuestra cuidando.

Día 3: Prepararte es fe activa

Texto bíblico: Nehemías 4:9

Reflexión: Tener fe no excluye la prevención. Prepararte es honrar tu vida y la de los tuyos.

Acción práctica: Haz un checklist rápido: ¿están tus documentos, seguros, claves y dispositivos listos para protegerte?