REINICIAR
Corporación para la Defensa y Promoción de los Derechos Humanos

corporacionreiniciar.org

GUÍA DE PROTECCIÓN Y AUTOCUIDADO

Orientaciones para fomentar la protección integral



ÍNDICE

Introducción ---------- 3

Conceptos clave ---------- 4

Principios generales para la protección ---------- 6

Algunas señales de riesgo ---------- 7

Acciones urgentes de protección ---------- 8
Ante una amenaza directa

Ante panfletos o comunicados amenazantes ---------- 9

Ante hostigamiento o seguimiento ---------- 10

Ante un hecho de violencia inminente o en curso ---------- 11

Ante una ejecución extrajudicial y/o desaparición forzada ---------- 12

La importancia de documentar lo ocurrido ---------- 13

Directorio de rutas institucionales ---------- 14

Medidas para el cuidado y autocuidado (salud mental) ---------- 16

Medidas para una comunicación digital segura ---------- 18

Guía para realizar “Mi plan de protección” ---------- 19

INTRODUCCIÓN

Los planteamientos contenidos en el programa de gobierno de Abelardo de la Espriella (ADLE), junto con sus reiterados mensajes de odio dirigidos contra diversos sectores sociales, promueven la construcción de un "enemigo" común, estigmatizan a estas poblaciones y legitiman la violencia en su contra. Este escenario genera un clima de miedo, riesgo y amenaza que afecta a personas y organizaciones defensoras de derechos humanos, liderazgos sociales, e integrantes, militantes y simpatizantes de partidos políticos de oposición. Además, los discursos y propuestas del gobierno entrante, de sus asesores y sectores afines trascienden las diferencias ideológicas y, en varios casos, entran en abierta contradicción con la Constitución Política de 1991, poniendo en riesgo el orden democrático, el Estado social de derecho y la responsabilidad del Estado colombiano con la garantía y el respeto de los derechos humanos.

Ante este complejo contexto social y político, la Corporación Reiniciar convoca a fortalecer la organización, estrechar los lazos de solidaridad y planificar estrategias, tanto colectivas como individuales, orientadas a reforzar la protección y promover el bienestar de todas las personas.

Por ello, este documento tiene como propósito servir de guía, tanto para identificar aspectos que deben considerarse al construir estrategias de protección integral, como para realizar acciones concretas que permitan una respuesta oportuna ante posibles violaciones de derechos humanos y Derecho Internacional Humanitario (DIH).



Esta herramienta no sustituye el acompañamiento jurídico o psicosocial especializado; constituye una guía inicial para la prevención y la reacción frente a situaciones de riesgo, y una puerta de entrada a las rutas institucionales y organizativas de protección.

CONCEPTOS CLAVE

1. **Protección integral:** es un proceso coordinado basado en prácticas de corresponsabilidad entre diferentes actores para definir, implementar y evaluar estrategias de protección, movilizando los recursos disponibles en el territorio (políticas públicas, transporte, comunicación, vivienda, dispositivos de seguridad y cuidado, relaciones laborales, formación, recursos financieros, entre otros). Su propósito es salvaguardar a las personas, las organizaciones y sus comunidades.

La protección no debe ser una práctica individual ni aislada de cada compañero/a, líder, lideresa o defensor/a, sino un proceso participativo que se construye colectivamente. Para ello, es fundamental reconocer que cada persona conoce mejor su contexto, sus necesidades y su percepción del riesgo, de manera que ese conocimiento contribuya a la construcción conjunta de estrategias de protección realistas y efectivas.

La protección integral debe incluir medidas concretas sin descuidar las dimensiones psicosociales, culturales y simbólicas de las personas y organizaciones. Por ello, sugerimos abordar al menos tres dimensiones interrelacionadas:

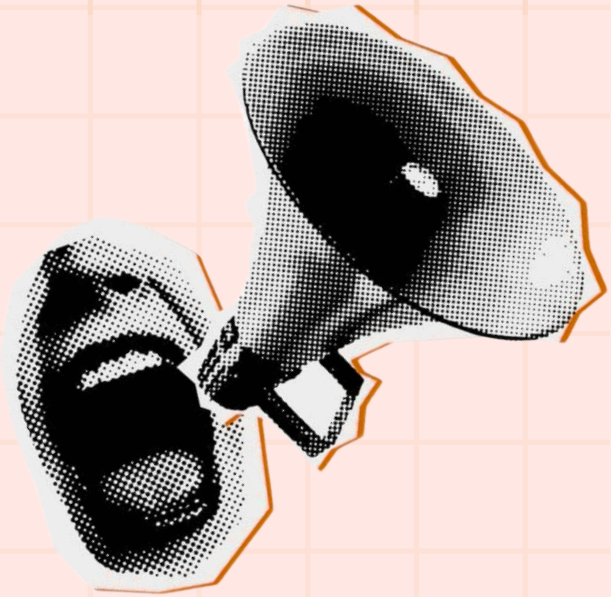
Seguridad individual y colectiva: comprende las condiciones, medidas y recursos que buscan prevenir, reducir o responder a las amenazas que enfrentan las personas, las organizaciones y las comunidades. Incluye medidas físicas y organizativas, el acceso a mecanismos institucionales de protección y justicia (por ejemplo, la presentación de denuncias) y el uso de herramientas o dispositivos de seguridad cuando sean necesarios. Su objetivo es reducir la exposición al riesgo y limitar los posibles daños.

Cuidado y autocuidado: son un conjunto de prácticas individuales y colectivas orientadas a proteger el bienestar físico, emocional y relacional de las personas, fortaleciendo sus capacidades para afrontar situaciones de riesgo, sostener redes afectivas y espacios de cuidado.

Comunicación digital segura: incluye el manejo seguro de la información, las comunicaciones, el uso de internet y de dispositivos y aplicaciones digitales. En el contexto actual, la comunicación digital puede convertirse tanto en una herramienta de protección como en un factor de riesgos físicos y emocionales.

2. **Riesgo**: se refiere a la posibilidad de que ocurra una situación que pueda causar daño, aunque exista incertidumbre sobre si llegará a materializarse.

El riesgo tiene componentes objetivos y subjetivos. Los primeros corresponden a indicadores observables de peligro, como amenazas, ataques, hechos de estigmatización u otros incidentes verificables. Los segundos se relacionan con la percepción de vulnerabilidad, el miedo o la sensación de inseguridad. Ambos son relevantes para comprender el nivel de riesgo y deben considerarse en el diseño de las estrategias de protección.



El riesgo es entonces un concepto dinámico -relacional y contextual- que varía con el tiempo, con los escenarios, los incidentes de seguridad y situaciones de vulnerabilidad, así como las diferentes potencialidades y recursos disponibles.

PRINCIPIOS GENERALES PARA LA PROTECCIÓN

La seguridad también es colectiva, no solo individual	**Lo que le pasa a una persona puede anunciar un riesgo para toda la organización, comunidad o familia.**
Ningún hecho es "demasiado pequeño" para no registrarlo	**Un panfleto, una llamada extraña o un seguimiento son señales que deben documentarse, aunque parezcan aislados.**
Actuar rápido pero sin exponerse más	**La reacción inmediata es buscar protegerse a uno mismo, no investigar por cuenta propia/aisladamente, ni confrontar a quienes amenazan.**
Nadie debe enfrentar situaciones de riesgo en soledad	**Activar la red de confianza (familia, organización, comunidad) es parte de la protección.**
Prudencia y confidencialidad	**La información sobre el hecho y sobre las medidas que se toman debe manejarse con confidencialidad y solo compartirse con personas de confianza.**
Reducción de daños	**Partimos de la suposición de que protección no es la ausencia de riesgo en nuestra actuación como defensor/a o liderazgo social pero sí pensar en formas de disminuirlos para que podamos seguir ejerciendo el derecho a defender los derechos.**
Construir estrategias de prevención y protección	**Estas son un conjunto de medidas que, entre otras, tengan en cuenta las dimensiones de seguridad individual y colectiva, cuidado y autocuidado, y comunicación digital segura.**

ALGUNAS SEÑALES DE RIESGO

Reconocer estas señales a tiempo permite activar medidas antes de que el riesgo aumente:

- Amenazas directas: verbales, escritas, telefónicas, por redes sociales o mensajería (WhatsApp, mensajes de texto).
- Panfletos o comunicados que mencionen personas, organizaciones o comunidades.
- Seguimientos o vigilancia: personas o vehículos desconocidos que se repiten cerca de la vivienda, el trabajo o los desplazamientos.
- Hostigamiento: llamadas insistentes, fotografías o grabaciones no autorizadas, comentarios intimidantes reiterados.
- Allanamientos, retenes o requisas irregulares.
- Rumores o comentarios de terceros sobre "lo que le puede pasar" a la persona o su organización.
- Ataques a cuentas de correo electrónico, redes sociales o dispositivos. Hackeos.
- Presencia o incremento de actores armados o economías ilegales en el territorio.



ACCIONES URGENTES DE PROTECCIÓN

ANTE UNA AMENAZA DIRECTA

(VERBAL, ESCRITA, TELEFÓNICA O VIRTUAL)



1. Ponte a salvo: aléjate del lugar o la persona si el riesgo es inminente.
2. No borres nada: guarda el mensaje, la captura de pantalla, el audio o el papel exactamente como llegó, sin manipularlo.
3. Anota fecha, hora y lugar y forma en que llegó la amenaza, y si hubo testigos.
4. Avisa de inmediato a una persona de confianza y a tu organización cercana o red comunitaria.
5. No respondas ni confrontes a quien amenaza.
6. Contacta a la Defensoría del Pueblo y/o a la Unidad Nacional de Protección (UNP) para activar la ruta de protección.

ACCIONES URGENTES DE PROTECCIÓN
ANTE PANFLETOS O COMUNICADOS AMENAZANTES

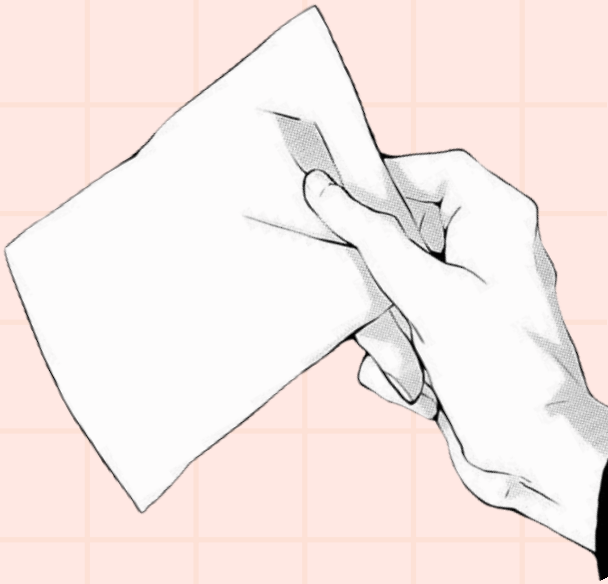
1. Conserva el panfleto físico o la imagen digital sin doblarlo, rayarlo ni borrarlo. Fotografía por ambos lados.

2. No lo repliques masivamente en redes sin antes informar a tu organización cercana. Su circulación puede aumentar el pánico o el riesgo.

3. Informa a las personas u organizaciones mencionadas en el panfleto, aunque no las conozcas directamente.

4. Reporta el hecho a las autoridades competentes, entre ellas a la Fiscalía, la Defensoría del Pueblo y a la Personería municipal.

5. Guarda copia digital en un lugar seguro y compártela solo con tu organización cercana o abogado/a de confianza.



ACCIONES URGENTES DE PROTECCIÓN

ANTE HOSTIGAMIENTO O SEGUIMIENTO

1. Cambia de rutina: cambiar de rutas o de horario de desplazamientos.

2. Si notas que te siguen dirígete a un lugar concurrido o seguro, nunca a tu vivienda directamente.

3. Anota placas, descripciones físicas, fecha, hora y lugar tan pronto puedas hacerlo con discreción.

4. Informa a tu red de confianza tu ubicación y avísales cuando llegues a un lugar seguro.

5. Evita confrontar o fotografiar abiertamente a quien te sigue si eso puede aumentar el riesgo.

6. Reporta el hecho a tu organización cercana y evalúa junto con ella si es necesario solicitar medidas de protección.



Pinterest. Harry Tennant.

ACCIONES URGENTES DE PROTECCIÓN

ANTE UN HECHO DE VIOLENCIA INMINENTE O EN CURSO

(ATENTADO, RETENCIÓN, ALLANAMIENTO, ETC)



Foto: El Tiempo.

1. Llama a la Línea de Emergencias 123 de inmediato.

2. Si es posible, avisa a tu organización cercana, familia o comunidad tu situación y ubicación en tiempo real.

3. Frente a un actor armado, prioriza preservar tu vida e integridad. Mantén la calma y no ejerzas resistencia.

4. Exige que se presente una orden judicial y el acta de allanamiento, toma nota de los nombres, entidades e identificación de quienes actúan. Si no es posible, memoriza el mayor detalle posible.

5. Siempre que sea posible, evita que los uniformados permanezcan sin supervisión dentro del lugar. Mantener presencia y observar el procedimiento puede ayudar a que este se realice conforme a la ley.

5. Después del hecho, busca acompañamiento médico, psicosocial y jurídico de inmediato.

ACCIONES URGENTES DE PROTECCIÓN

ANTE UNA EJECUCIÓN EXTRAJUDICIAL Y/O DESAPARICIÓN FORZADA

1. Si hay indicios de desaparición (la persona no llega, no contesta, no aparece en el lugar esperado tras varias horas), actúa de inmediato. No perder tiempo es clave.

2. Activa el Mecanismo de Búsqueda Urgente (MBU) ante la Fiscalía, un juez penal o promiscuo municipal, la Personería o la Defensoría del Pueblo. Cualquier persona puede solicitarlo, no solo familiares. No deben exigirte esperar un tiempo determinado (24 - 72 horas)

3. Reconstruye y registra por escrito: última vez que se le vio, con quién, hacia dónde se dirigía, qué llevaba puesto, características físicas, señales particulares, objetos personales (celular, documentos), y cualquier amenaza o seguimiento previo.

4. Informa de inmediato a tu organización cercana o a tu red comunitaria. La Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas (UBPD) puede orientar el proceso también.

Si se trata del hallazgo de un cuerpo o indicios de ejecución extrajudicial:

1. No muevas, alteres ni limpies la escena ni el cuerpo; exige que actúen los organismos competentes (Fiscalía, Medicina Legal, Policía Judicial).

2. Documenta (fotos, videos, testigos) solo si es seguro hacerlo y sin poner en riesgo tu integridad.

3. Denuncia el hecho ante la Fiscalía General de la Nación, y de forma paralela informa a la Defensoría del Pueblo (SAT), la Personería y organismos internacionales si el caso lo amerita (ONU, CIDH, misiones de verificación).

4. Busca inmediatamente acompañamiento jurídico, psicosocial y de seguridad para la familia y el entorno cercano de la víctima, dado el alto riesgo de revictimización o de nuevas amenazas.

5. No des declaraciones públicas o a medios sin antes coordinar con tu organización o asesoría jurídica, para proteger la integridad de la investigación y de las personas involucradas.

LA IMPORTANCIA DE DOCUMENTAR LO OCURRIDO

¿CÓMO HACERLO?

Documentar bien un hecho es clave para activar rutas de protección, sistematizar la información y para la memoria colectiva.

Recomendaciones básicas:

1. Registra: qué pasó (hechos), cuándo (hora y fecha), dónde (lugar), cómo, quién lo vivió, quién más lo supo o presenció y quién es el presunto responsable.

2. Conserva las pruebas originales (capturas de pantalla, panfletos, grabaciones) sin editarlas. Envíalas a alguien de entera confianza para tener copia de respaldo.

3. Evita publicar detalles sensibles en redes sociales antes de consultarlo con tu organización cercana o asesoría jurídica para no exponer a más personas.



DIRECTORIO DE RUTAS INSTITUCIONALES

ENTIDAD	¿QUÉ DERECHOS PROTEGE?	¿CUÁNDO ACUDIR?	RECURSO O ACCIÓN	CONTACTO
Jueces de la República	Derechos fundamentales, derechos colectivos y cumplimiento de la ley.	Cuando un derecho ha sido vulnerado o amenazado. Ejemplo: Violación al debido proceso, o es privado ilegalmente de la libertad.	Acción de tutela, Habeas Corpus, Acción de cumplimiento, Acción popular, Acción de grupo.	No aplica
Defensoría del Pueblo	Todos los derechos humanos.	Cuando necesite orientación, acompañamiento o defensa de los derechos. Allí se presta asesoría.	Derecho de petición, solicitud de asesoría jurídica, apoyo para presentar una acción de tutela, Habeas Corpus u otros mecanismos constitucionales.	Línea nacional +57 01-8000-914-814 defensoria.gov.co
Personería Municipal o Distrital	Derechos fundamentales de los habitantes del municipio.	Cuando requiera apoyo para hacer valer sus derechos frente a una entidad pública.	Derecho de petición, solicitud de intervención, apoyo para presentar una acción de tutela, recepción de quejas disciplinarias.	Según tu ubicación
Procuraduría General de la Nación	Derecho al debido proceso y a una administración pública transparente.	Cuando un servidor público incumpla sus funciones o vulnere derechos.	Queja disciplinaria o solicitud de intervención.	Línea nacional +57 01 8000 940 808 procuraduria.gov.co
Fiscalía General de la Nación	Derecho a la vida, integridad, libertad, seguridad y acceso a la justicia.	Cuando se haya cometido un delito. Ejemplo: amenazas, lesiones, hurto, violencia sexual o desaparición.	Denuncia penal o querella	Línea de denuncia 122. ges.documentalpqrs @fiscalia.gov.co

DIRECTORIO DE RUTAS INSTITUCIONALES

ENTIDAD	¿QUÉ DERECHOS PROTEGE?	¿CUÁNDO ACUDIR?	RECURSO O ACCIÓN	CONTACTO
Comisaría de Familia	Derechos de la familia, mujeres, niños, niñas y adolescentes.	En casos de violencia intrafamiliar, violencia basada en género o conflictos familiares.	Solicitud de medida de protección, denuncia o solicitud de atención.	Según tu ubicación
Policía Nacional	Derecho a la vida, seguridad e integridad personal.	Cuando exista una emergencia o riesgo inminente.	Denuncia, llamada de emergencia (123) o solicitud de protección inmediata.	Línea de emergencia 123 policia.gov.co
Unidad para las Víctimas	Derechos de las víctimas del conflicto armado.	Cuando la persona haya sufrido un hecho victimizante en el marco del conflicto armado.	Declaración de los hechos victimizantes y solicitud de inclusión en el Registro Único de Víctimas (RUV).	+57 (601)7965150 Correo electrónico: servicioalciudadano@unidadvictimas.gov.co unidadvictimas.gov.co
Unidad Nacional de Protección	Garantiza el derecho a la vida, la libertad, la integridad personal y la seguridad de poblaciones en situación de riesgo	Únicamente cuando enfrente un riesgo extraordinario o extremo contra su vida o integridad personal.	Evaluar, coordinar y ejecutar medidas de prevención y protección para salvaguardar la vida, la libertad, la integridad y la seguridad de quien lo solicite.	Línea vida 103 Correo electrónico: correspondencia@unp.gov.co unp.gov.co

MEDIDAS PARA EL CUIDADO Y AUTOCUIDADO (SALUD MENTAL)

Estas medidas incluyen aspectos como la importancia de atender el estado emocional propio, a la red afectiva, a los espacios de cuidado, entre otros. Buscan prevenir los impactos psicosociales producto del contexto sociopolítico adverso, que busca la fragilización emocional y la desarticulación de los vínculos comunitarios y de confianza.

Los contextos sociopolíticos estigmatizantes y amenazante también afectan nuestra salud física y mental

El cuidado y el autocuidado son estrategias fundamentales para quienes actúan en las luchas por los derechos, a pesar de que esta mirada hacia nosotros mismos/as haya sido históricamente subestimada.

La violencia a la que están sometidas líderes y lideresas sociales, defensores/as de derechos humanos y poblaciones vulnerabilizadas, son generadores de estrés, depresión, ansiedad, hipertensión, diabetes, entre otras formas de sufrimiento físico y psíquico/emocional. Este proceso debe ser tomado como uno de los tipos de amenaza o estrategia de ataque de los perpetradores para vulnerar los DDHH.

La vida cotidiana hostil puede alojarse en nuestros cuerpos y hacernos reproducir, en nuestras relaciones, actitudes y comportamientos reactivos y desgastantes. Por eso, entender la importancia del tiempo de descanso, de hacer lo que nos promueve bienestar, así como abrir tiempo y espacio para la reflexión, la autocrítica, la colectivización y la transformación de nosotros mismos/as es esencial para que podamos dar sustentabilidad a nuestras acciones con calidad y ética.

Herramientas para el cuidado y el autocuidado

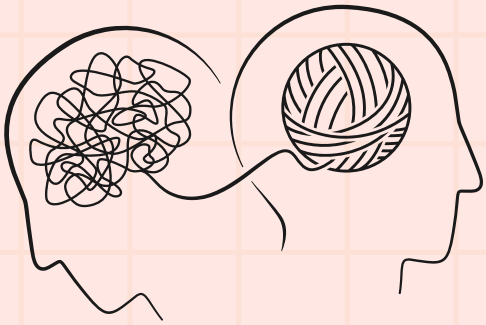
- Aproximarse al cuidado implica siempre hacer un movimiento de crítica, autocrítica y análisis de nosotros/as mismos/as.
- Tomar algunas medidas de cuidado es siempre mejor que no tomar ninguna.
- Hacer pausas en el ritmo frenético que a veces tiene la vida cotidiana. Esto implica reconocer la necesidad de tomarse un tiempo para la recuperación de la sensibilidad y la salud, más aún cuando se ha pasado una situación de alto estrés.
- Crear tiempo y espacio para que las prácticas de cuidado y autocuidado sean incorporadas a lo cotidiano y no sean vistas como actividades “extra”.

- Aprender a escuchar a nuestro cuerpo. Este nos avisará cuando necesitemos pausa y cuidado. Hacer deporte, cambiar hábitos de alimentación o hacer ejercicios de respiración, pueden ayudar.
- La respiración es una herramienta para calmar la mente. Los ejercicios de respiración pueden ayudar para hacer una pausa.
- Es importante tener momentos o actividades que le sirvan para descargar y desconectar la mente.
- Intentar establecer un ambiente cotidiano con sus vínculos significativos (familia, organizaciones, amistades) donde se procure no reproducir las formas de opresión, miedo y estigmatización en las que vivimos.
- Habilitar y respetar momentos de descanso, bienestar y recreación es una estrategia de protección colectiva.
- Informa a tu familia sobre los mecanismos, medidas y acciones que pueden proporcionar protección y autoprotección. Es necesario que sepan cómo actuar si pasa algo.
- Tener una red de apoyo te hará sentir apoyado/a, acompañado/a, y les podrás contactar cuando necesites ayuda o necesites conversar sobre lo que te pesa.

Si eres líder o lideresa social, ten en cuenta:

- Importa estudiar el lenguaje y la forma de abordar algunos temas para que se disminuyan los daños de los ataques y amenazas. Aquí entra también la posibilidad de turnarse con otros/a líderes/as sociales, en el abordaje de temas álgidos de las agenda de defensa de los derechos humanos. Esta medida busca diluir y descentralizar los ataques.
- Realizar regularmente reuniones de análisis de contexto, identificar los riesgos y decidir conjuntamente medidas preventivas.
- Procurar que siempre alguien sepa dónde estás.
- Ten en cuenta que todos/as somos corresponsables por la evaluación del contexto o diagnóstico, así como por la adopción de prácticas de cuidado.

Finalmente, es importante tener en cuenta que reflexionar y colocar en práctica estas estrategias es un proceso y requiere no sólo disponibilidad individual, sino también colectiva.



MEDIDAS PARA UNA COMUNICACIÓN DIGITAL SEGURA



Estas medidas incluyen el adecuado manejo de datos electrónicos, comunicación virtual, uso de internet, diferentes aplicaciones y dispositivos. La comunicación digital es de extrema importancia en el mundo actual, pudiendo ser una poderosa herramienta de protección o de riesgo tanto física como emocional.

Tips para el uso seguro de redes sociales:

1. No publiques en vivo. Comparte fotos y ubicaciones después de que ya pasó el evento, no en el momento.
2. No etiques tu casa ni tus lugares fijos (trabajo, organización, rutas que sigues siempre).
3. Desconfía de perfiles desconocidos. No aceptes ni respondas a cuentas que no puedas verificar.
4. Si te acosan, hostigan o amenazan por redes: captura pantalla ANTES de bloquear.
5. Verifica las fuentes. Antes de compartir o aceptar cualquier publicación o noticia, verifica que las fuentes sean serias y confiables.
6. Pon límites a su uso. Las personas pueden pasar mucho tiempo frente a la pantalla.

Para proteger tus datos personales:

1. Entrega solo lo necesario. Si te piden un dato, pregunta para qué lo van a usar.
2. Haz una copia de seguridad de la información importante, con alguien de confianza o en un lugar distinto al celular o computador principal.
3. No botes tus aparatos viejos sin borrar bien la información allí contenida.
4. Cuidado con formularios en línea: revisa quién puede ver esas respuestas antes de llenarlos y cuál es su propósito.

Para comunicarte de forma segura:

1. Para conversaciones sobre temas delicados, evite usar SMS o llamadas telefónicas convencionales. Se recomienda utilizar aplicaciones de mensajería con cifrado de extremo a extremo.
2. Activa la verificación en dos pasos en tus redes y correo electrónico.
3. Usa contraseñas seguras y distintas para cada cuenta. No las repitas.
4. Desconfía de enlaces o archivos raros, aunque parezcan venir de alguien conocido.
5. En una reunión en la que se va a tratar información importante, procura dejar el celular aparte. Puede ser usado para ubicarte o grabar sin que lo notes.

GUÍA PARA REALIZAR "MI PLAN DE PROTECCIÓN"

Teniendo en cuenta lo anterior, reflexiona a qué te comprometes para garantizar tu protección y la de la/s organización/es a la/s que perteneces:

Identificación de riesgos:

1. _____
2. _____
3. _____

Acciones que debemos incorporar con mi grupo familiar:

1. _____
2. _____
3. _____

Acciones que debemos incorporar o poner en práctica en la organización:

1. _____
2. _____
3. _____

Identificación de organizaciones cercanas/amigas en territorio:

1. _____
2. _____
3. _____

Acciones que me comprometo a incorporar para mi auto-cuidado físico y emocional:

1. _____
2. _____
3. _____

Acciones que me comprometo a incorporar para tener comunicaciones cuidadas:

1. _____
2. _____
3. _____

RECUERDA: TU VIDA Y SEGURIDAD SON LO MÁS IMPORTANTE.

ENTRE TODOS Y TODAS NOS CUIDAMOS.

Para descargar, imprimir o compartir esta publicación en su formato digital, ingresa a

CORPORACIONREINICIAR.ORG

REINICIAR

Corporación para la Defensa y Promoción de los Derechos Humanos