



# Defender y proteger la vida

Guía práctica para elaborar planes  
de protección para defensores y  
defensoras de derechos humanos

**Responsables de Asamblea de Cooperación por la Paz  
Referente de los proyectos en Colombia**

Alejandro Quiñoa Casteleiro

**Delegada en Aragón**

Ceren Gergeroglu Akgul

**Responsables de la Fundación Forjando Futuros  
Directora de la Fundación Forjando Futuros**

Nora Isabel Saldarriaga Flórez

**Coordinación general**

Alexandra Martínez Ramírez

**Coordinación de campo**

Mariana Moreno Pacheco

**Edición de estilo**

María Isabel Correa Espinosa

**Ilustración y diseño**

Lorena Correa Correa

**Proyecto financiado por**

Rolde de Solidaridad y  
Agenda 2030 de Chunta Aragonesista (CHA)

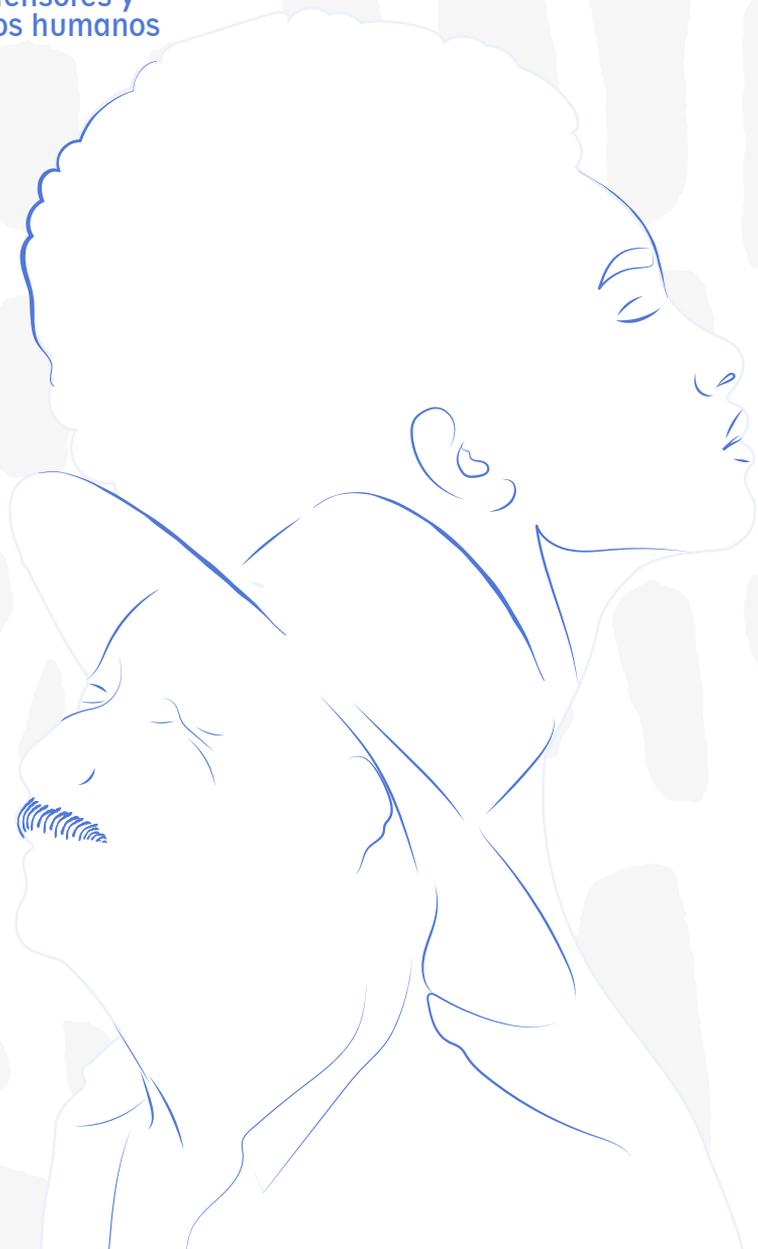
**Medellín, marzo de 2023**

ISBN 978-958-53991-4-3



# Defender y proteger la vida

Guía práctica para elaborar planes de protección para defensores y defensoras de derechos humanos



# Índice

Presentación / **Pág. 5**

Referencias / **Pág. 52**

## 01

---

¿Soy un defensor o defensora de derechos humanos (DDHH)?

**Pág. 6**

## 02

---

Glosario

**Pág. 10**

## 03

---

Marco legal para la protección de los derechos de defensores y defensoras de DDHH

**Pág. 14**

## 04

---

¿Qué problemas enfrentan las defensoras y defensores de derechos humanos?

**Pág. 21**

## 05

---

Me cuido y me protejo

**Pág. 25**

## 06

---

¿Cómo preparar un Plan de Protección Individual?

**Pág. 36**

## 07

---

Redes de apoyo

**Pág. 44**

# Presentación:

Esta cartilla es una guía para defensores y defensoras, organizaciones sociales y de víctimas, alcaldías municipales, y dependencias del Ministerio Público, entre cuyas funciones se encuentra el brindar garantías para la protección y defensa de los derechos humanos.

Para su elaboración se partió del conocimiento generado en una serie de encuentros y reflexiones con líderes y lideresas de Urabá, quienes a pesar de los riesgos y amenazas que viven por su activismo, continúan apostando por la defensa de derechos que han sido vulnerados. Con ellos y ellas se realizó un diagnóstico de las amenazas a las que se exponen y se proyectaron posibles acciones de autocuidado y prevención de riesgos. De este modo, este documento da cuenta de la situación que se ha identificado, el contexto conflictivo y degradado que pone constantemente en riesgo sus vidas y las posibles respuestas y estrategias que se pueden y deben utilizar para defender su vida e integridad.

Al tratarse de una cartilla práctica, el documento inicia con cuáles son las características que identifican a un defensor o defensora de derechos humanos y un resumen del marco legal que les protege, seguido de las posibles problemáticas a las que se enfrentan y algunas acciones de cuidado, protección y prevención básica que se proponen y termina con una herramienta de aplicación para la construcción de un plan de protección integral y una red de apoyo.

Esperamos que el contenido de este texto permita aportar al bienestar, dignificar y salvar las vidas de aquellos que sueñan y trabajan en favor de los derechos universales.

# 01. ¿Soy un defensor o defensora de derechos humanos (DDHH)?

*"Dignidad,  
libertad y  
justicia para  
todos y todas"*



La mejor manera de saber si eres defensor o defensora de derechos humanos es reconocer que función cumplen estas personas. A continuación, algunas descripciones que brindan las Naciones Unidas de las labores que realizan:



1

## Buscan que se garanticen los derechos humanos para todos y todas

En general, son personas que actúan en favor de un derecho (o varios derechos) humano(s) de una persona o un grupo. Se esfuerzan por **promover y proteger los derechos civiles y políticos y en lograr la promoción, la protección y el disfrute de los derechos económicos, sociales y culturales.**



2

## Exigen el cumplimiento de todo tipo de derechos humanos

Actúan en favor de derechos humanos tan diversos como el derecho a la vida, la alimentación y el agua, el nivel más alto posible de salud, una vivienda adecuada, un nombre y una nacionalidad, la educación, la libertad de circulación y la no discriminación. Algunas veces defienden los derechos de categorías de personas, por ejemplo, los derechos de la mujer, niños y niñas, indígenas, refugiados y de quienes sufren el desplazamiento interno, y de minorías nacionales, lingüísticas o sexuales.



# Actividad de reconocimiento

## ¿Eres defensor/a de derechos humanos?

Marca cada casilla, según tu caso:



Eres reclamante de tierras.



Colaboras con otras personas en procesos de reclamación de tierras.



Haces parte de algún tipo de organización que promueve derechos individuales y/o colectivos, en temas como: ambientales; mineros; sustitución de cultivos; derecho al agua o aire.



Algunas de tus acciones pueden ser vistas como contrarias a intereses económicos y/o políticos de algunos sectores.

Si marcaste una o más casillas, eres defensor o defensora de DDHH.

# 02. Glosario





## Amenaza:

Fenómeno que puede poner en peligro a un grupo de personas, sus cosas y su ambiente. Algunas amenazas son naturales (terremotos, inundaciones, virus), otras son provocadas por el ser humano (guerras, terrorismo, explosiones, incendios, derrames de sustancias tóxicas).



## Prevención:

Medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda una cosa considerada negativa.



## Autocuidado:

Actitud activa y responsable con respecto a la propia calidad de vida. Para quienes son activistas el autocuidado debe consistir en la propia prevención de la enfermedad y el riesgo. La primera tiene que ver con lo que sucede en el interior de nuestro cuerpo por el exceso de trabajo, mientras que la segunda tiene que ver con los ataques de los que podemos ser objeto. El autocuidado reclama una dimensión de poder, pues aprender a decir "no" ante la carga de trabajo requiere estar sumamente empoderado a fin de reconocer, aceptar y hacer valer los límites del cuerpo, la mente y el espíritu.



## Protección:

Es la acción y efecto de proteger (resguardar, defender o amparar a algo o alguien). La protección es un cuidado preventivo ante un eventual riesgo o problema.



## Riesgo:

El riesgo se refiere a la probabilidad de que un evento favorable o adverso ocurra dentro de un determinado tiempo. Un defensor o defensora, al reclamar sus derechos, podría poner en riesgo su vida.



## Seguridad:

La seguridad puede considerarse como un estado de ausencia de peligros y de condiciones que puedan provocar daño físico, psicológico o material en las personas y en la sociedad en general.



## Vulnerabilidad:

La vulnerabilidad es la incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre. Por ejemplo, las personas que viven en la planicie son más vulnerables ante las inundaciones que quienes viven en lugares más altos.

# Actividad de repaso

Relaciona cada concepto con el caso que consideres, para ello ubica la letra de la segunda columna en el espacio correspondiente después de cada concepto.

<b>1</b> Amenaza (_____)	<b>A</b> Antonio ha iniciado un proceso de reclamación de tierras que podría tener opositores.
<b>2</b> Prevención (_____)	<b>B</b> Aunque Francisco es un hombre que se muestra fuerte, casi siempre siente temor al ingresar a su parcela, pues es una zona controlada por sus opositores.
<b>3</b> Protección (_____)	<b>C</b> Viviana ha realizado unas mejoras a su casa, como instalación de rejas y poda de árboles que la hacen sentir más tranquila en su vivienda.
<b>4</b> Riesgo (_____)	<b>D</b> Una persona recibe un mensaje de Whatsapp donde le dicen que debe abandonar su casa antes de 24 horas.
<b>5</b> Seguridad (_____)	<b>E</b> Margarita tiene mucho estrés debido a las actividades que realiza. Cuando le proponen una nueva actividad, ella por fin logra decir que no puede asumirla.
<b>6</b> Vulnerabilidad (_____)	<b>F</b> A María le es asignado un esquema que consiste en un vehículo y dos escoltas.

Respuestas: 1-D / 2-E / 3-F / 4-A / 5-C / 6-B

# 03. Marco legal para la protección de los derechos de defensores y defensoras de DDHH

*"Leyes hay,  
lo que falta  
es justicia"*  
Ernesto Mallo  
— Escritor  
argentino



Es importante que la legislación reconozca como prioridad la defensa de los derechos humanos y que garantice explícitamente los derechos de las personas que los defienden. Cuando se legisla sobre este tema se reconoce la importancia y validez del trabajo de personas defensoras y sus organizaciones y se contribuye a crear un entorno seguro y legítimo.

Los Estados tienen el deber de garantizar un marco legal apropiado para prevenir violaciones a los derechos. Además, deben garantizar su efectiva aplicación y la implementación de políticas de prevención adecuadas y efectivas para responder a los reclamos presentados por defensores y defensoras.

A continuación, se presenta la normatividad colombiana con relación a la protección de defensores y defensoras de derechos humanos anejando descripciones breves. Si es de tu interés y/o necesidad, te recomendamos buscar los textos completos.

---

## Constitución Política de Colombia de 1991:

En su artículo 2 menciona que las autoridades de la República deben proteger a todas las personas residentes en Colombia, en su vida, honra, bienes, creencias, y demás derechos y libertades. Además, tienen que asegurar el cumplimiento de los deberes sociales del Estado y de los particulares.

---

## LEYES

### Ley 74 de 1968:

Por medio de la cual se aprueban los pactos internacionales. En el artículo 9 se comprometen con que todo individuo tenga derecho a la libertad y la seguridad personales.



## Ley 16 de 1972:

Esta ley aprueba la Convención Americana de Derechos Humanos. Establece en su artículo 2° que los Estados Partes tienen el deber de adoptar las disposiciones legislativas internas o de otro orden, necesarias para asegurar jurídicamente el libre y pleno ejercicio de los derechos humanos.

## Ley 51 de 1981:

Por medio de la cual se aprueba la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, "CEDAW". En el artículo 7, literal C, se señala que los Estados Partes deben tomar todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la vida política y pública. Esto incluye, garantizar que en igualdad de condiciones las mujeres tengan derecho de participar en organizaciones y asociaciones no gubernamentales que se ocupen de la vida pública y política del país.

## Ley 35 de 1986:

Aprueba la "Convención sobre los Derechos Políticos de la Mujer". Fue aprobada en Nueva York, el 31 de marzo de 1953.

## Ley 248 de 1995:

Esta ley aprueba la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer - Convención de Belém do Pará. Obliga a los Estados a prevenir, investigar y sancionar la violencia contra las mujeres; a establecer procedimientos legales justos y eficaces para las mujeres que hayan sido sometidas a violencia, que incluyan medidas de protección, un juicio oportuno y el acceso efectivo a tales procedimientos; y a establecer los mecanismos judiciales y administrativos necesarios para asegurar que las mujeres objeto de violencia tengan acceso efectivo a resarcimiento.

## Ley 1257 de 2008:

En esta ley se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los códigos de procedimiento penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones, y sus decretos reglamentarios.

## Ley 1448 de 2011:

Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones.

# DECRETOS



## Decreto 4912 de 2011:

Organiza el Programa de Prevención y Protección de los derechos a la vida, la libertad, la integridad y la seguridad de personas, grupos y comunidades del Ministerio del Interior y de la Unidad Nacional de Protección, el cual fue compilado por el Decreto 1066 del 26 de mayo de 2015.

## Decreto 1314 de 2016:

En este decreto se crea la Comisión Intersectorial de Garantías para las Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos.

## Decreto 898 de 2017:

Por el cual se crea al interior de la Fiscalía General de la Nación, la Unidad Especial de Investigación para el desmantelamiento de las organizaciones y conductas criminales responsables de homicidios y masacres, que atentan contra defensores/as de derechos humanos, movimientos sociales o movimientos políticos o que amenacen o atenten contra las personas que participen en la implementación de los acuerdos y la construcción de la paz.

## Decreto 2078 de 2017:

Determina la ruta de protección colectiva de los derechos a la vida, la libertad, la integridad y la seguridad personal de grupos y comunidades.

## Decreto 2252 de 2017:

Define la labor de gobernadores/as y alcaldes/as como agentes del presidente de la República, en relación con la protección individual y colectiva de líderes y lideresas de organizaciones y movimientos sociales y comunales, y defensores y defensoras de derechos humanos que se encuentren en situación de riesgo.

## Decreto Ley 154 de 2017:

Por el cual se crea la Comisión Nacional de Garantías de Seguridad en el marco del Acuerdo Final de Paz suscrito entre el Gobierno Nacional y las FARC-EP el 24 de noviembre de 2016.

## Decreto 1581 de 2017:

Este decreto adiciona un decreto que obliga a adoptar la política pública de prevención de violaciones a los derechos a la vida, integridad, libertad y seguridad de personas, grupos y comunidades.

## Decreto 2124 de 2017:

Por el cual se reglamenta el sistema de prevención y alerta para la reacción rápida a la presencia, acciones y/o actividades de las organizaciones, hechos y conductas criminales que pongan en riesgo los derechos de la población y la implementación del Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera.

## Decreto 660 de 2018:

Crea y reglamenta el Programa Integral de Seguridad y Protección para Comunidades y Organizaciones en los territorios.

## Decreto 2137 de 2018:

Crea la Comisión Intersectorial para el Desarrollo del Plan de Acción Oportuna (PAO) de Prevención y Protección Individual y Colectiva de los Derechos a la Vida, la Libertad, la Integridad y la Seguridad de Defensores de Derechos Humanos, líderes sociales, comunales y periodistas.

## RESOLUCIONES



## Resolución 805 de 2012:

Se expide el Protocolo Específico con enfoque de género y de los derechos de las mujeres a que se refiere el artículo 50 del Decreto 4912 de 2011. Aborda la necesidad de aplicación del enfoque diferencial; la atención preferencial y especial para las mujeres; el principio de enfoque sub-diferencial: el cual reconoce que hay grupos, comunidades o poblaciones de mujeres con características particulares en razón de su edad, género, orientación sexual y situación de discapacidad; la participación de las organizaciones de mujeres en la formulación y seguimiento de la política pública de prevención y protección; el principio de buena fe en las actuaciones; y la aplicación normativa a favor de los derechos de las mujeres.

## Resolución 845 de 2018:

Esta norma adopta el "Programa Integral de Garantías para las Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos", el cual trabaja sobre tres ejes centrales: prevención, protección y garantías de no repetición.

## Conpes 4063 de 2021:

Política Pública de Garantías y Respeto a la Labor de Defensa a los Derechos Humanos y el Liderazgo Social.

# Actividad de repaso

¿Puedes reconocer las diferentes leyes, resoluciones y decretos a favor de la protección de los defensores y defensoras de derechos humanos?

Llena los espacios en blanco con el número y año de la respectiva normatividad:

- 1.** En la ley \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres.
- 2.** En la ley \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones.
- 3.** El decreto \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ determina la ruta de protección colectiva de los derechos a la vida, la libertad, la integridad y la seguridad personal de grupos y comunidades.
- 4.** El decreto \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ crea y reglamenta el Programa Integral de Seguridad y Protección para Comunidades y Organizaciones en los territorios.
- 5.** La resolución \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ adopta el “Programa Integral de Garantías para las Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos”, el cual trabaja sobre tres ejes centrales: prevención, protección y garantías de no repetición.

# 04. ¿Qué problemas enfrentan las defensoras y defensores de derechos humanos?

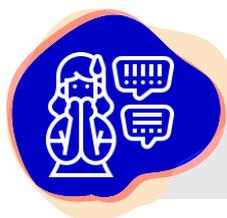
*"La injusticia, en cualquier parte, es una amenaza a la justicia en todas partes"*  
Martin Luther King – activista de los derechos civiles



Lastimosamente, en el contexto actual, debido a la labor activa por el cumplimiento de los derechos humanos, las defensoras y defensores suelen ser víctimas de agresiones o riesgos que deben afrontar.

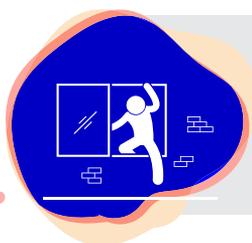
**A continuación, se enlistan algunos de los problemas comunes:**

**A.** Ejecuciones extrajudiciales, desapariciones forzadas, asesinatos masivos, persecución sistemática.



**B.** Agresiones, amenazas y hostigamientos.

**C.** Campañas de desprestigio e iniciación de acciones penales que menoscaban el trabajo de las defensoras y defensores de derechos humanos.



**D.** Violación de domicilio y otras injerencias arbitrarias o abusivas en instalaciones de organizaciones de derechos humanos, en la correspondencia y las comunicaciones telefónicas y electrónicas.

**E.** Actividades de inteligencia dirigidas contra las defensoras y defensores de derechos humanos.



**F.** Restricciones al acceso a la información en poder del Estado y a las acciones de hábeas data.



**G.** Controles administrativos y financieros arbitrarios a las organizaciones de derechos humanos.



**H.** Impunidad en las investigaciones de ataques sufridos por defensoras y defensores de derechos humanos.



## Cápsula informativa:

La Fundación Forjando Futuros, junto con otras organizaciones sociales y con el apoyo de financiamiento internacional, ha logrado realizar diferentes investigaciones que evidencian la existencia de patrones de sistematicidad e impunidad en el asesinato de personas defensoras de derechos humanos, líderes y lideresas. Los sectores de liderazgo y defensa de los derechos humanos más victimizados son los comunales, indígenas, políticos, campesinos y sindicales. También han sido victimizados los líderes y lideresas afrodescendientes, personas que lideran o participan en procesos de sustitución voluntaria de cultivos de uso ilícito, que participan en procesos de restitución de tierras, y personas defensoras de los derechos ambientales y territoriales.

# Actividad de repaso

¿Puedes reconocer los diferentes riesgos y amenazas a los que se enfrentan los defensores y defensoras de derechos humanos?

Marca con una X las situaciones que corresponden a un problema enfrentado por defensores o defensoras de derechos humanos:

- 1.** De acuerdo con denuncias que han hecho algunas personas en redes sociales, mediante un panfleto, los miembros del grupo narcotraficante amenazaron a defensores y defensoras ambientales de Santurbán y de derechos humanos de Santander. \_\_\_\_\_
- 2.** El Estado colombiano será juzgado por ejecutar diversas actividades de inteligencia ilegal, aprovechándose de los diferentes organismos institucionales, para generar discursos estigmatizantes en contra de los líderes y lideresas. La impunidad de las agresiones compromete al Estado y lo hace responsable de las amenazas, atentados, torturas y hostigamiento que sufren los líderes y lideresas. \_\_\_\_\_
- 3.** Una ONG denunció que su oficina volvió a ser robada. Entre las pérdidas están unos discos duros con información importante sobre desplazamiento. \_\_\_\_\_



# 05. Me cuido y me protejo



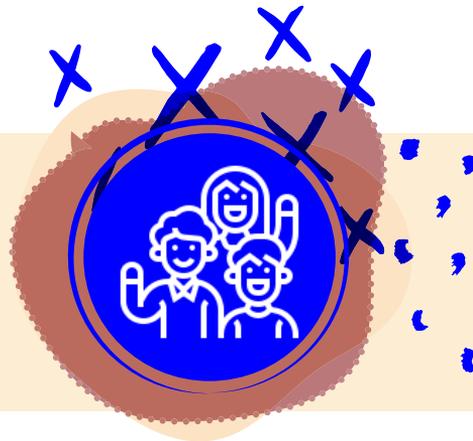
*"Si es un deber  
respetar los  
derechos de  
los demás, es  
también un deber  
mantener los  
propios derechos"*  
Herbert Spencer -  
Escritor británico.

Como defensor o defensora de derechos humanos, puedes estar en exposición a diferentes riesgos. Es importante que conozcas los riesgos para que adoptes medidas que los reduzcan.

A continuación, se presentan algunas formas de autoprotección y autoseguridad que puedes poner en práctica:

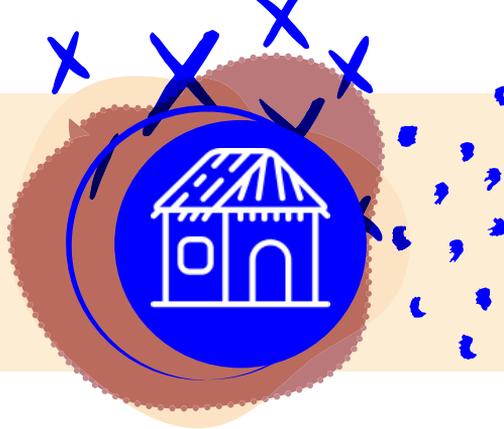
- Con tu comunidad u organización, realiza actividades dinámicas y participativas sobre autoseguridad y autoprotección, con el fin de conocer y difundir estas recomendaciones.
- Impulsa espacios de confianza con entidades del Estado y organizaciones, con el propósito de disminuir los riesgos y fortalecer las capacidades colectivas.
- En tu comunidad, organización y territorio, establece grupos de apoyo en los cuales haya personas encargadas de comunicarse con las autoridades, de prestar los primeros auxilios y de llamar a las entidades correspondientes.
- Promueve el respeto de las diferencias entre personas de otras culturas, regiones y comunidades, para evitar conflictos que aumenten los riesgos.
- Comparte información personal y laboral solo con personas conocidas que te ofrezcan confianza.
- Antes de iniciar cualquier relación personal o laboral, procura conocer la mayor cantidad de información de referencia con el fin de establecer mayor nivel de confianza y seguridad.
- No dejes objetos o documentos personales que te identifiquen, al alcance de personas desconocidas o sospechosas. Por ejemplo: chalecos de la organización a la que perteneces, agendas que contengan datos personales, carné de identificación.

# EN LA FAMILIA:



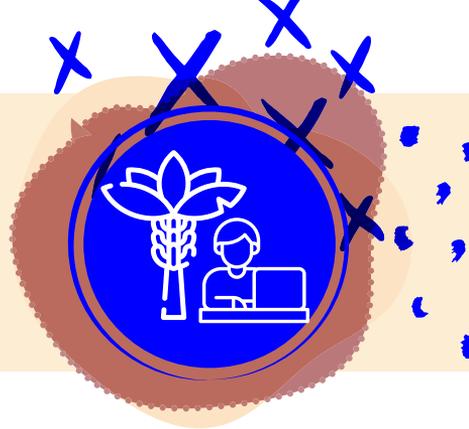
- Promueve espacios de diálogo con los niños, niñas y adolescentes, con el fin de reconocer posibles situaciones de riesgo o eventos que les puedan afectar.
- Mantén a tu familia informada acerca de las modalidades que emplean los actores armados para llevar acciones de reclutamiento y sometimiento.
- Identifica conductas sospechosas o posibles situaciones de riesgo que puedan conllevar a que familiares sean víctimas de acoso, abuso o violencia sexual.
- Enseña a los niños, niñas y adolescentes a no tolerar ninguna manifestación de violencia o sometimiento. En caso de que te comenten que algo sucede, parte de que te están diciendo la verdad y denuncia dicha situación ante las autoridades competentes.
- De llegar a ser víctima de delitos sexuales o si conoces a alguien que lo sea, solicita asistencia, apoyo y orientación ante las autoridades competentes del orden local o nacional. Algunas de estas son: la Fiscalía General de la Nación, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses.
- Dialoga con tus hijos e hijas, e insísteles en que suministrar datos o información personal a desconocidos puede originar situaciones de riesgo. Por ello, recomienda que no indiquen la escuela a la que asisten, el barrio en donde viven, los lugares que frecuentan o sus horarios.

# EN LA VIVIENDA:



- Informa a las personas que sean de confianza, los sitios o lugares a los que te vas a desplazar y los horarios en los que posiblemente regresarás, indicando un número de contacto e instrucciones claras y precisas de qué hacer en caso de presentarse una situación de riesgo o amenaza.
- Antes de regresar a casa, comunícate con personas de confianza para que te informen si hay alguna situación sospechosa o extraña en los alrededores.
- Tanto al salir como al llegar a tu hogar y antes de acostarte, revisa que todas las puertas y ventanas se encuentren cerradas y aseguradas.
- Identifica y mejora la seguridad de los puntos de acceso a tu casa como puertas y ventanas, con el fin de impedir el ingreso de personas ajenas al hogar.
- En caso de pérdida de tus llaves, toma las medidas de seguridad pertinentes. Por ejemplo: cambia las cerraduras o guardas de la puerta, pon trancas o seguros.
- No permitas requisas, ni allanamientos de personas que no se encuentren plenamente identificadas. Recuerda que sólo a través de orden judicial proferida por autoridad competente (Juez de la República) pueden ingresar a tu casa.
- En la medida de lo posible, ilumina bien la parte exterior de tu casa, con el fin de detectar si alguien se encuentra allí.
- Recuerda que los animales por su naturaleza, pueden alertarle ante cualquier situación de riesgo.

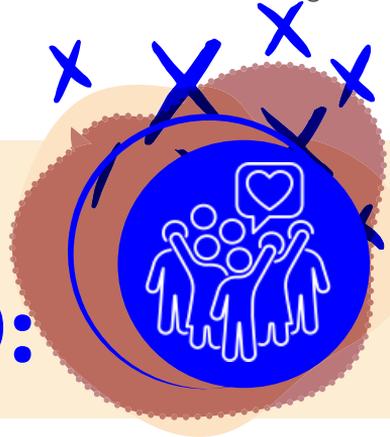
# EN EL TRABAJO:



- Recuerda que el trabajo de manera colectiva hace que el riesgo no se centre en una sola persona.
- Trabaja con las mujeres de la comunidad para que conozcan e identifiquen los mecanismos legales que les permiten reclamar derechos.
- No suministres información a extraños sobre tu intención de reclamar algún bien inmueble (Ejemplo: predio, parcela, finca, casa, lote) o sobre procesos de restitución de tierras que hayas iniciado.
- En caso de contratar personas externas o ajenas a la comunidad, territorio u organización, procura hacerlo con aquellas que sean recomendadas.
- Al organizar reuniones, evita hacerlo en tu casa y busca un sitio neutral.
- Verifica las condiciones de seguridad del sitio en el que se adelantará la reunión, establece salidas de emergencia, sitios probables de refugio, puntos de acceso y de encuentro.
- Delega en personas de confianza el control de planillas de asistencia, de acceso e identificación.
- Presta atención a las personas que asisten a las reuniones. Igualmente, verifica quiénes son y establece previamente el nivel de confianza que tienes con ellas, con el fin de identificar a quienes les expones tus ideas y opiniones.
- Acuerda con tus grupos de trabajo en el territorio, comunidad u organización, las formas para que la información personal o laboral no quede a la mano de personas ajenas o extrañas.

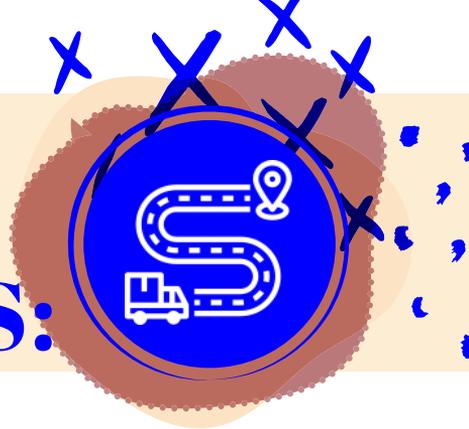
- Evita llevar información laboral a tu casa o involucrar a tu familia en situaciones de trabajo que les puedan poner en riesgo. Por ejemplo, evita que familiares visiten innecesariamente tu lugar de trabajo.

## EN LA COMUNIDAD:



- Coordina con las direcciones de las escuelas y colegios de tus hijos e hijas, para que no permitan que estos salgan con desconocidos.
- Ten una historia "ficticia" pero creíble sobre tu identidad, ocupación y actividades, con el fin de identificarte ante personas extrañas.
- De observar una situación sospechosa comunícate con un líder, lideresa, promotor de seguridad o referente dentro de tu comunidad, territorio u organización, e infórmale lo que sucede.
- Confía en tus instintos. Si alguna persona te parece sospechosa, evítala, retírate del lugar y ubícate en un sitio seguro, con el fin de reducir riesgos y vulnerabilidades.
- Asegúrate de que en las entidades, establecimientos o lugares públicos a los que acudes, no retengan tus documentos de identificación sin tu consentimiento.
- Nunca consumas bebidas embriagantes o alcohólicas con personas desconocidas, debido a que esto te puede exponer a situaciones de riesgo.
- En reuniones o eventos que realices, informa desde el inicio si está permitido realizar filmaciones o tomar fotografías.

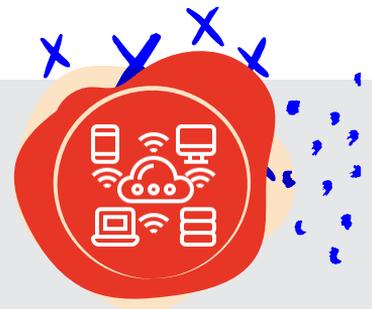
# EN TUS RECORRIDOS:



- En los sitios de paso, procura no quedarte mucho tiempo y estar siempre pendiente, con el fin de identificar y prevenir situaciones de riesgo.
- Procura llevar un equipo básico de elementos que puedan serte útiles. Por ejemplo: celular con carga de batería y saldo, agua potable, botiquín de primeros auxilios con medicamentos recetados, linterna con baterías, radio, navaja, alimentos no perecederos.
- Elabora y lleva una lista en la que indiques tipo de sangre, alergias, enfermedades y los medicamentos recetados, con el fin de acudir a esta información en caso de emergencia.
- Procura guardar los documentos como: cédula de ciudadanía, carné del servicio de salud, licencia de conducción, tarjetas de crédito y débito, sin que estén a la vista. Lo anterior, con el fin de impedir que te identifiquen presuntos agresores.
- Trata de utilizar una billetera adicional con un poco de efectivo y tarjetas que no te identifiquen, con el propósito de confundir a presuntos agresores que te obliguen a entregar tus documentos personales.
- Si cuentas con un vehículo, asegúrate de tenerlo con combustible y en buenas condiciones para su funcionamiento, con el fin de usarlo en situaciones de riesgo o amenaza.
- Si debes alojarte en una zona de riesgo, ubica un refugio seguro. Mantente en compañía de personas cercanas y comunícate con familiares y autoridades competentes.

- Trata de utilizar el vestuario del lugar que visitas. Esto permitirá mantener un perfil bajo en sitios que pueden llegar a ser peligrosos.
- Procura utilizar rutas concurridas, hacerlo en compañía y manteniendo un adecuado nivel de alerta (observación) que permita reaccionar frente a situaciones sospechosas. Asimismo, presta atención cuando te desplaces por lugares oscuros, desolados, boscosos, baldíos o despoblados.
- En caso de desplazarse a un lugar en el que haya presencia de actores armados, procura realizar las actividades en horas del día y terminar antes de que anochezca, evitando rondas nocturnas, visitas a bares o discotecas.
- Viaja siempre en equipo a las zonas de riesgo, asegúrate de que tu desplazamiento sea informado a familiares, comunidad, organización o colectivo al que perteneces.
- Evita a personas que ofrecen cargar tus maletas o indiquen qué vehículo debes abordar.

## El uso de los medios de comunicación y de la tecnología:



- Evita entablar relaciones con personas desconocidas a través de medios virtuales. Así mismo, sólo comparte tu correo personal e institucional con personas que sean de confianza, debido a que puedes ser víctima de personas inescrupulosas que se esconden bajo falsas identidades.
- Evita compartir información personal por medios electrónicos. Por ejemplo: la ubicación de tu vivienda u oficina, desarrollo de actividades laborales, pasatiempos o cuentas en bancos. En ge-



neral, controla la información de tipo personal y laboral que envías, publicas y socializas con los demás.

- Utiliza tu correo electrónico personal o laboral, solo en sitios que consideres de confianza y que sean seguros.
- Procura tener un teléfono o celular que te permita informar posibles situaciones de riesgo y en caso de no tenerlo al alcance, ubica un lugar de emergencia al que puedas ir.
- Guarda en el celular o en una agenda los números de emergencia de familiares y vecinos en caso de necesitarlos. Al registrar un número de contacto asigne un pseudónimo o sobrenombre.
- Nunca contestes el teléfono o celular diciendo tu nombre, apellidos, o información de tipo personal.
- Ante llamadas equivocadas, no suministres información de ninguna índole, por tal razón, evita contestar llamadas de números que no estén registrados en tu celular.
- Recuerda que las llamadas a los números de emergencia desde el celular no tienen costo y que para realizarlas no requieres tener saldo (minutos).
- Establece comunicación permanente con las organizaciones locales, para que circule información que incluya alertas sobre situaciones sospechosas y que aporte a concientizar acerca de los riesgos y eventualidades a los que están expuestos defensoras y defensores de derechos humanos, por ejemplo, a través de emisoras comunitarias.



*"Si tu compasión no te incluye a ti mismo, está incompleta".  
Jack Kornfield —  
escritor norteamericano*

# Actividad de reconocimiento

¿Qué estrategias de autoprotección y autoseguridad pones en práctica?

**1**

**Con tu familia:**

**2**

**En tu vivienda:**

**3**

**En tu trabajo:**

**4**

**Con tu comunidad:**

**5**

**En tus recorridos:**

**6**

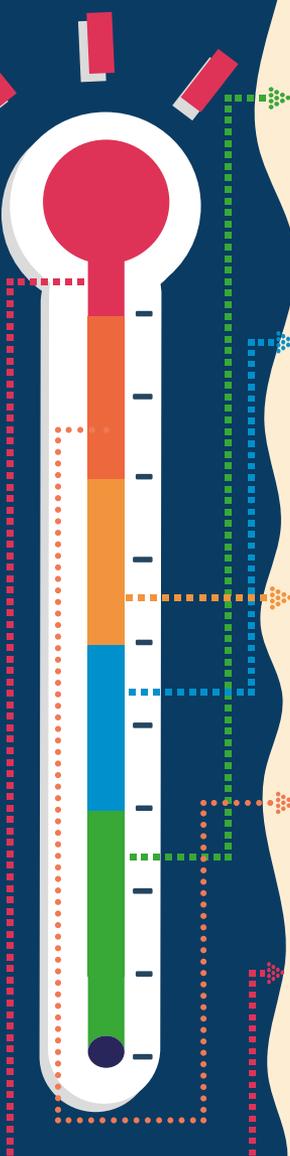
**En el manejo de tus  
comunicaciones y medios  
tecnológicos:**

# 06. ¿Cómo preparar un Plan de Protección Individual?

*"He llegado a creer que cuidar de mí mismo no es indulgente. Cuidarme es un acto de supervivencia".  
Audre Lorde- Escritora afroamericana, feminista y activista*



Antes de preparar el plan de protección individual, es importante conocer la escala de riesgos que ha establecido la Corte Constitucional<sup>2</sup>, la cual se compone de cinco niveles:



**1. Nivel de riesgo mínimo:** Ocupa este nivel quien se enfrenta únicamente al riesgo de muerte y enfermedad por causas naturales. La persona sólo se ve amenazada en su existencia e integridad por factores individuales y biológicos.

**2. Nivel de riesgo ordinario:** Se refiere a los riesgos ordinarios que deben tolerar las personas por su pertenencia a una determinada sociedad, pueden provenir de factores externos a la persona o de la persona misma.

**3. Nivel de riesgo extraordinario:** Son los riesgos que merecen la protección especial de las autoridades. Se trata de una amenaza concreta a los bienes o intereses jurídicos valiosos para una persona.

**4. Nivel de riesgo extremo:** Son aquellos riesgos que ponen en riesgo grave e inminente la vida o integridad de una persona.

**5. Riesgo consumado:** Cuando un riesgo se vuelve realidad y se convierte en violaciones a los derechos a la vida e integridad personal. En tales circunstancias, lo que procede no son medidas preventivas, sino de otro orden, en especial sancionatorias y reparatorias.

<sup>2</sup> Sentencias T-719 de 2003, T-976 de 2004, T-339 de 2010.



# Instrumento para generar tu propio Plan de Protección Individual:

“El cuidado personal es la forma de recuperar el poder”.

Lalah Delia –  
escritora estadounidense

Tómate el tiempo de leer cada uno de los apartados para que puedas diligenciarlo con el mayor detalle posible. Esto te permitirá hacer un plan completo y ajustado a tus propias necesidades.

## MI PLAN DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

### Datos generales:

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Organización o grupo social al que pertenece: \_\_\_\_\_

Municipio/ barrio: \_\_\_\_\_

---

## Características especiales

*(Describe brevemente: edad, ocupación, cómo se ve afectada tu vida por la situación de riesgo).*

---

## Descripción de la situación de riesgo

*(Describe la(s) razón(es) por la(s) cuál(es) te encuentras en una situación de riesgo).*

## Identificación de los riesgos

*(Haz una lista de los riesgos que amenazan tu vida, integridad y bienestar).*

---

---

## **Vulnerabilidades**

*(Describe todo lo que identifiques que te hace estar en mayor peligro en los lugares que transitas, en el hogar, entorno de la vivienda, lugar de trabajo, opositores, transporte, comunicación, información que posee, etc.).*

## **Vulnerabilidades por reducir**

*(De las vulnerabilidades detectadas, prioriza cuáles puedes ir eliminando y/o reduciendo).*

---

## Capacidades

*(Describe aspectos que podrían minimizar la situación de riesgo, por ejemplo: elementos de seguridad en casa -material de la misma, puerta, ventanas, rejas-, fuentes confiables de información, claridad frente sus derechos y rutas de protección, respaldo de la comunidad, capacidad de liderazgo, manejo del estrés, conocimiento de la zona, acceso a medios de comunicación, etc.).*

## Capacidades para fortalecer o adquirir

*(Describe las acciones o situaciones que te permitirían protegerte frente al riesgo).*

---

## Amenazas

*(Describe las situaciones que se presentan y te ponen en peligro, y ante las cuales no hay mucho que puedas hacer a nivel individual).*

## Amenazas con las que puede lidiar

*(Describe las situaciones o actos que te ponen en peligro y ante las cuales tienes opción de reaccionar bien sea para evitar o mitigar el daño).*

---

## Nuevas medidas implementadas

*(Una vez que hayas diligenciado los puntos anteriores, establece en este espacio las medidas que puedes comenzar a realizar inmediatamente o en el corto y mediano plazo).*

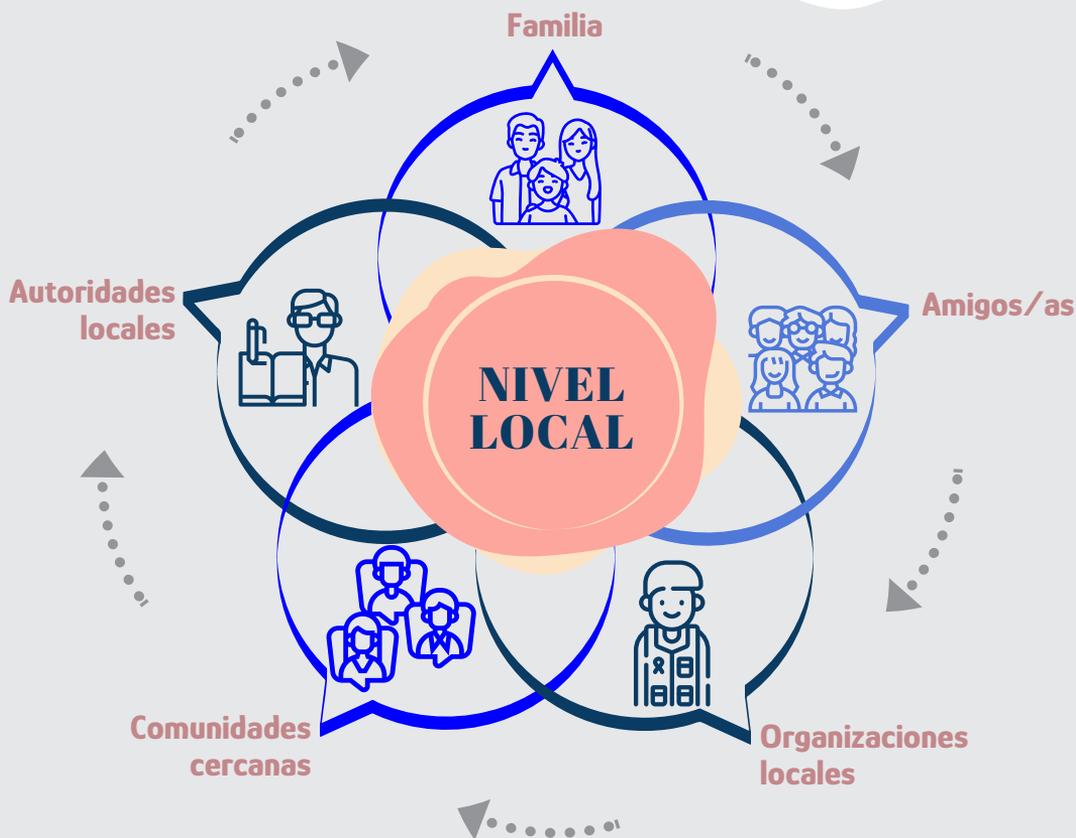
# 07. Redes de apoyo

*"Somos mucho más fuertes cuando nos tendemos la mano y no cuando nos atacamos, cuando celebramos nuestra diversidad [...] y juntos derribamos los poderosos muros de la injusticia"*  
Cynthia McKinney - Política y activista estadounidense



# ¿Qué es una red de apoyo y por qué es importante?

Es una especie de telaraña de contactos clave. Una red de apoyo se refiere a los contactos de organizaciones, comunidades, colectivos locales, nacionales, internacionales, algunas autoridades y personas afines a su labor, con las que se puede contar en situaciones de emergencia. Cada contacto tiene también sus propios contactos de confianza. De este modo, puede acceder a actores clave que van más allá de sus propios contactos y conforman una red de protección.



**Organizaciones de  
derechos humanos**



**Redes, plataformas  
y alianzas  
nacionales**



**Autoridades  
nacionales**



**NIVEL  
NACIONAL**

**Medios de  
comunicación**



**Organizaciones de  
acompañamiento  
(PBI)**



**NIVEL  
INTER-  
NACIONAL**

**Delegaciones  
internacionales  
de solidaridad**



**Plataformas  
internacionales**



**Embajadas, organizaciones  
internacionales, organismos  
internacionales (ONU, CIDH)**



**ACCIONES QUE  
SE PUEDEN  
DESARROLLAR  
CON LAS REDES  
DE APOYO EN  
LOS DIFERENTES  
NIVELES**



**PREVENIR**

Pensar en estrategias y actores clave a los cuales acudir, antes de que ocurran eventos o situaciones de riesgo.



**INCIDIR**

Acciones a realizar con actores claves para visibilizar tu labor y disuadir posibles ataques (autoridades y cuerpo diplomático).



**ESTABLECER  
ALIANZAS**

Identificar aliados y aliadas y establecer comunicación; formar alianzas y trabajar metas comunes. Identificar actores que pueden brindarte apoyo en caso de emergencias.

# Actividad de reconocimiento

Ahora que sabes qué se debe tener en cuenta para visualizar una red de apoyo, puedes usar el siguiente formato para que hagas la tuya (escribe los nombres propios de personas y/u organizaciones en los cuadros correspondientes):

RED DE APOYO	
NIVELES	ACCIONES A DESARROLLAR
LOCAL	Prevenir / Incidir / Establecer alianzas
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nombres y apellidos:</b></li></ul> Institución/Organización: Teléfono de contacto:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nombres y apellidos:</b></li></ul> Institución/Organización: Teléfono de contacto:	

<p>● <b>Nombres y apellidos:</b></p> <p>Institución/Organización:</p> <p>Teléfono de contacto:</p>	
<p>● <b>Nombres y apellidos:</b></p> <p>Institución/Organización:</p> <p>Teléfono de contacto:</p>	
<p>● <b>Nombres y apellidos:</b></p> <p>Institución/Organización:</p> <p>Teléfono de contacto:</p>	
<p style="text-align: center;"><b>NACIONAL</b> <span style="float: right;"><b>Prevenir / Incidir / Establecer alianzas</b></span></p>	
<p>● <b>Nombres y apellidos:</b></p> <p>Institución/Organización:</p> <p>Cargo:</p> <p>Teléfono de contacto:</p>	

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

## INTERNACIONAL

Prevenir / Incidir /  
Establecer alianzas

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

● **Nombres y apellidos:**

Institución/Organización:

Cargo:

Teléfono de contacto:

# Documentos de referencia:

AECID (2021). Guía práctica sobre lineamientos y recomendaciones para la elaboración de planes de mitigación de riesgos de personas defensoras de derechos humanos.

Ángel, M. & Eguren, E (2013). Guía de facilitación para el nuevo manual de protección para los defensores de derechos humanos. Protection International, Rue de la Linière 11, B-1060 Bruxelles, Belgique

Cárdenas, A. M. H., & Méndez, N. G. T. (2013). ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.

Díaz Morales, L. (2019). Manual para la protección a personas defensoras de derechos humanos y organizaciones sociales en Colombia: Un canto para la protección. Colombia: Editorial El Búho.

Hochschild, F. (2014). Guía Práctica para Nuestra Seguridad Personal. Bogotá: Unión Gráfica Ltda.

Sevilla Cortes, D. F. (2017). Tus derechos, tu cuidado, tu protección: información para lideresas y líderes de la comunidad. Bogotá: Espacio Creativo Impresores S.A.S

Valdivia et al (2017). Cartilla de protección integral para defensoras y defensores de derechos humanos en honduras. Honduras: Publicación de Brigadas Internacionales de Paz.



## PROYECTO

Garantizar la vida y la labor de defensores/as de DDHH y contribuir a generar un clima de opinión en Urabá que respete la labor de quienes defienden derechos

