Plan de **SEGURIDAD**

para defensoras de **Derechos Humanos**













Plan de PROTECCIÓN Y AUTOPROTECCIÓN

introducción



las defensoras Derechos Humanos son personas con capacidades de liderazgo que conocen los derechos de la ciudadanía y trabajan para promoverlos y protegerlos, buscando que se cumplan según la legislación vigente en los países y los protocolos dispuestos para tal fin. En esta tarea suelen enfrentarse a riesgos asociados acciones de actores que no Derechos respetan los Humanos v reaccionan de forma violenta para frenar la defensores labor aue defensoras realizan. En este sentido, por alzar la voz pueden ponerse en riesgo y volverse destinaria de amenazas.

De allí la importancia de este documento el cual se construyó como una herramienta para que mujeres defensoras de Derechos Humanos cuenten con elementos para minimizar riesgos.

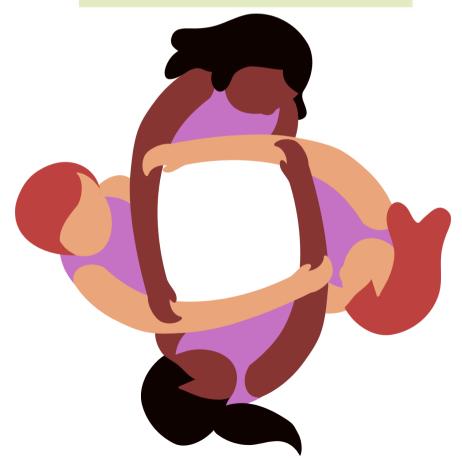
Contiene consejos para elaborar e implementar Planes de Protección y Autoprotección, así como medidas individuales y colectivas, para que las mujeres defensoras las puedan aplicar en sus organizaciones y en el marco de su trabajo como defensoras, como en sus vidas.

Queremos agradecer a la Unión europea y el Gobierno de Cantabria, quienes apoyaron este trabajo dentro del proyecto Mujeres al teléfono: una estrategia de protección integral para defensoras de Derechos Humanos de la costa Pacífica nariñense. Así como, a todas las mujeres luchadoras que acompañamos, por su trabajo y su aporte por la Paz en Colombia.

1. El plan de protección de la organización

Juntas, somos más fuertes. Juntas, nos podemos proteger. Esta es la esencia de la protección comunitaria, la cual busca contar con "mecanismos de grupo que hacen que el grupo le protege a una".

Los Planes de Protección y Autoprotección son algunos de ellos.



PLAN DE PROTECCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

Es importante que en tu organización se implemente acciones para protegerse y protegerte, que pueden quedar consignadas en un PLAN DE PROTECCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN.

Para hacer este Plan puedes seguir los siguientes pasos:

- 1. Hacer un análisis de contexto: identificar actores relevantes, tensiones y riesgos a los que se pueden enfrentar.
- 2. Anticiparse a posibles situaciones de riesgo tanto individuales como colectivas.
- 3. Preparar conjuntamente acciones de contingencia que promuevan la protección.

A continuación te damos unos ejemplos de lo que puede contener las medidas o acciones de contingencia para promover protección:

- Estar en contacto con las compañeras cuando hagamos traslados (en zona urbana o rural). qué siempre alguien sepa dónde estás.
- Actualizar a las compañeras sobre la evolución de la actividad de la organización, además de aspectos sospechosos y necesidades de apoyo.
- Estar en contacto y mantener comunicación cercana y fluida.
- Mantener un ambiente de apoyo, solidaridad y confianza en la organización.

JUNTAS NOS PROTEGEMOS!

2. Conocer el entorno

Todos los miembros de la organización deben aprender a realizar un análisis de contexto, para identificar factores de riesgo.

- Realizar regularmente reuniones de análisis de contexto, analizar los riesgos y decidir conjuntamente medidas prevención.
- Aprender a observar y información recoger sobre incidentes sospechosos, por ejemplo: si han visto personas carros 0 sospechosas anotar datos como número de placa, color vehículo o características de la persona.
- Contar con un documento en cual se reporten aspectos o eventos sospechosos e

incidentes (registro de incidentes).

Avisar a sus compañeras si ocurrió un incidente sospechoso.

3. Realizar análisis de contexto



Es fundamental conocer bien nuestro entorno para saber qué puede ser una fuente de riesgo e identificar aspectos sospechosos.

- Conocer las calles del barrio en dónde vivimos, quién vive allí.
- Saber dónde se ubican tiendas, bares, policías, bomberos, hospitales, centros de salud, e instituciones.
- Conocer e indagar por las situaciones que se presentan en el área de actuación de su organización e identificar actores presentes.

4. Movilidad y desplazamientos

Los desplazamientos pueden ser momentos de riesgo, porque durante este periodo de tiempo se está por fuera de un lugares seguros, y la movilidad se realiza por medios de transporte que por lo regular no controlamos, por lo cual es necesario tomar precauciones específicas.

A DÓNDE VAMOS

- Analizar el contexto del barrio o del lugar, quién las convocó y para qué (conocer el barrio o lugar).
- Analizar las rutas para llegar.
- Conocer las rutas de los medios de transporte, así como sus horarios.
- Controlar los traslados, horarios y zonas en donde se presentan situaciones de riesgo.

VIAJAR EN UN MEDIO DE TRANSPORTE SEGURO

- Mantener su medio de transporte propio en buen estado de seguridad (frenos, ruedas, documentos, etc.).
- Tener taxistas o mototaxistas de confianza (varios por si él que llamamos no está disponible).

MANTENER CONTACTO CON PERSONAS DE CONFIANZA

- Avisar a sus compañeras o personas de confianza sobre los traslados a realizar y los motivos de los mismos (cuándo salimos, a dónde vamos, cuándo pensamos regresar).
- Reportarse a menudo (acordar frecuencia con la/s persona/s de contacto).
- Llevar celular con saldo y batería cargada.

ESTAR ATENTA DURANTE EL VIAJE

- Mantener un control visual del entorno durante el viaje.
- Cambiar sus rutinas para que no sea predecible.
- Si alguien sospechoso te sigue, puedes dar vueltas de forma aleatoria con un itinerario poco lógico (en un entorno seguro) para ver si te sigue siguiendo o si es casualidad).
- Comunicar a persona/s de confianza cualquier situación sospechosa.

DISMINUIR LOS FACTORES DE RIESGO

- Evitar andar sola y/o de noche.
- Evitar lugares y situaciones que pueden ser riesgosas
- No andar con joyas u objetos llamativos en viajes o traslados.

5. En caso de emergencia

ESTAR PREPARADA PARA CUALQUIER EMERGENCIA

- Tener siempre a la mano o en mente los números de emergencia (bomberos, policía, etc).
- Establecer rutas de evacuación en su casa en caso de emergencia.
- Mantener documentos personales y familiares a la mano y en un lugar seguro (registros de nacimiento, afiliaciones al sistema de salud, denuncias realizadas o documentos de procesos jurídicos y penales puestos en práctica).

ESTABLECER RED DE APOYO

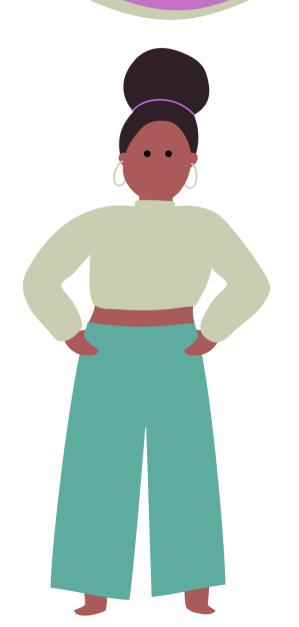
- Acordar organizaciones y personas de confianza para que hagan parte de la red de apoyo.
- Tener a la mano los números de teléfono y formas de contactos

de las personas que hacen parte de la red de apoyo.

- Tener a mano números de emergencia de familiares, amigos cercanos, miembros de la organización.
- Saber a qué vecinos se puede recurrir en caso de emergencia.

CONTROLAR EL PÁNICO

- Toma el tiempo de analizar la situación y tus opciones.
- Controla el pánico a través de la respiración (el pánico puede generarse por la falta de oxígeno en el cerebro: puedes tomar aire por la nariz y soltarlo por la boca para calmarte).
- Si te amenazan con armas y sabes que te pueden hacer daño físico, no reacciones violentamente, quédate tranquila y sigue las instrucciones que te den. Ellos también están estresados y podrían reaccionar de manera violenta si te ven como una amenaza.



6. Riesgos diferenciales por ser mujer

¿Qué son los **riesgos diferenciales**? Son los riesgos que padecen las mujeres por el solo hecho de ser mujer, son riesgos adicionales a los riesgos que padecen los defensores de Derechos Humanos.

En caso de violencia, ésta difiere cuando la víctima es mujer:

- Suele ser mas psicológica cuando está dirigida hacia mujeres: contenidos sexistas, sexuales, amenazas hacia la familia.
- La mujer también puede ser amenazada en su entorno familiar, su comunidad y su propia organización por su condición de ser mujer con acoso, desconocimiento y/o agresiones sexuales.

CÓMO DISMINUIR LOS RIESGOS

- Tener presente los riesgos del entorno e identificar lugares inseguros.
- Evitar estar sola en lugares inseguros.
- No recibir ni consumir bebidas y sustancias que ofrecen desconocidos
- Si estás en lugar de alto riesgo, manten el pelo recogido (si es largo).

Ten a la mano un objeto como sombrilla, botella, que pueda disuadir el agresor.

EN CASO DE ASALTO

- Gritar "fuego", está demostrado que atrae más la atención de los transeúntes.
- Si eres víctima de violencia sexual, puedes hacer uso de pastillas anticonceptivas de emergencia, y buscar apoyo en un centro de salud cercano.
- Activa la Ruta de Atención.
- Solicita apoyo médico y psicosocial, y también a tu red de apoyo más cercana.
- Es importante denunciar la agresión y si lo quieres hacer, estás en tu derecho.

VIOLENCIA PISCOLÓGICA

La violencia psicológica también es una forma de violencia, por lo que es importante reconocerla.

7. Plan de comunicación para la protección la información y los medios de comunicación

Es importante tener un plan de comunicación en su organización para saber qué se puede compartir y de qué manera.

SOBRE INFORMACIÓN RELATIVA A TU ORGANIZACIÓN

- Definir participativamente, qué información se puede comunicar y qué no se puede decir o trasmitir.
- Abstenerse de comunicar información relevante relacionada con las actividades de la organización a personas que no sean de confianza.
- Abstenerse de informar sobre las rutinas de la organización o las propias a personas que no son de confianza (rutinas como cuándo se reúnen, dónde, quien estará, qué temas trabajan).

IDENTIFICAR CON QUIENES NOS RELACIONAMOS

- Conocer vecinos y vecinas, así como funcionarios de instituciones y organizaciones con los que necesitamos relacionarnos por la labor que se realiza.
- No brindar su número de teléfono a cualquier persona, ni contar dónde reside.

IDENTIFICAR MEDIOS DE COMUNICACIÓN SEGUROS

Ser prudentes con la información que compartimos con otras persona, teniendo en cuenta el lugar en el que nos encontramos, el lenguaje que utilizamos, las otras personas que nos rodean.

Analizar cuidadosamente losm edios que usamos cuando compartimos información y el tipo de información que compartimos por los mismos: teléfono, Whatsapp, Facebook, radio, prensa, etc.

LAS REDES SOCIALES

- Controlar la información que se comunica en las redes sociales.
- Ser consciente que lo que compartes por las redes sociales deja de ser privado y se convierte en PÚBLICO, por lo que cualquier persona puede enterarse de tu lugar de ubicación y de las personas con las que te encuentras a la hora de la publicación.





SE RECOMIENDA

En conversaciones delicadas poner radio/música fuerte para que no se pueda entender en el exterior.

8. La familia y el hogar

Son las acciones de defensa de Derechos Humanos las que ponen los riesgos a las Defensoras, esto puede minar la salud mental y también llevar a que la familia experimente situaciones de riesgo. Por eso, es importante incluir a la familia en los Planes de Protección y Autoprotección.

INCLUIR A SU FAMILIA EN LAS MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- Informar a la familia sobre los mecanismos, medidas y acciones que pueden proporcionar protección y autoprotección.
- Es necesario que sepan cómo actuar si pasa algo, o si alguien pregunta cosas.
- Socializar con los integrantes de la familia lo que se puede comunicar o no (sobre todo los

niños que pueden comunicaruna información importante a extraños sin darse cuenta).

Asegurase que la familia conozca con claridad los protocolos de actuación frente a emergencia (cómo actuar en caso de emergencia).

UN HOGAR SEGURO

- La casa tiene que ser un lugar seguro, tranquilo y de descanso: revisa todos los aspectos físicos de la casa que puedan ser una vulnerabilidad.
- Identifica una salida de emergencia en la casa y un lugar que les pueda resguardar.
- Evita dejar entrar personas desconocidas en la casa (por ej vendedores de servicios).



9. Autocuidado

El autocuidado no es un hobby sino una práctica que forma parte de estrategia de protección.

Estar bien en su mente y en su cuerpo es **el primer paso para ser capaz de protegerse a sí misma y a los demás**.

ESCUCHAR AL CUERPO

Tu cuerpo te avisará cuando necesita pausa y cuidado. Aprende a escucharle, para evitar enfermarte. Hacer deporte, cambiar hábitos de alimentación, hacer ejercicios de respiración, pueden ayudar.

ALIMENTACIÓN SANA

Alimentarse bien es el primer paso para estar en buen estado de salud. La alimentación influye en cómo te sientes tanto físicamente como emocionalmente. Intenta comer alimentos sanos, como frutas y verduras, limita el consumo de sal, azucar y grasas.

EJERCICIOS FÍSICOS

Hacer ejercicio físico te ayudará a sentirte bien en tu cuerpo, a concentrarte, y puede ser un momento durante cual descargas energías y te desconectas.

QUITAR O BAJAR CARGAS

Es importante tener momentos o actividades que te sirven para descargarte y desconectar la mente. Puede ser el deporte, el arte, la meditación, o un simple paseo por la naturaleza.

LA RESPIRACIÓN

respiración es una herramienta para calmar tu mente. Práctica ejercicios de respiración para pausar. **Puedes** cerrar los ojos, respirar profundo concentrarte en tu respiración durante algunos minutos intentando no pensar en nada. ayudará a encontrar serenidad.

TENER UNA RED DE APOYO

Los familiares y amigos son esenciales en la vida. Tener una red de apoyo te hará sentir apoyada, acompañada, y les podrás contactar cuando necesitas ayuda, o necesites hablar para conversar sobre lo que te pesa.

RELACIONES SANAS

Las relaciones son uno de los pilares de la vida. Aprende a reconocer las relaciones tóxicas que te hacen daño, para evitarlas.

AMOR PROPIO

Amarse a si misma es el primer paso para poder amar a los demás. Tienes todo el derecho de estar feliz: hazte regalos de vez en cuando, o regálate momentos de tranquilidad, haciendo lo que te guste.

10. Sobre las emociones

Las y los defensores de Derechos Humanos en diversas ocasiones pueden llegar a experimentar situaciones de alto impacto emocional, por lo que es importante reconocer los diferentes tipos de emociones que se pueden generar en el ejercicio de la defensa de los Derechos Humanos.

A continuación, brindamos información general de estas emociones, vale la pena señalar que esta información está inspirada en la serie de libros: Hola Tristeza!, Hola Miedo! Y Hola Rabia! de Robledo, A & Hayakawa, publicados por la editorial Planeta Junior.

EL MIEDO

El miedo se produce como una respuesta ante la identificación de un peligro que atenta contra la integridad física y/o mental de una persona o comunidad. Esta es una experiencia natural e instintiva y es importante identificar cuándo el miedo es real y objetivo, para tomar decisiones en pro del bienestar.

A su vez es relevante identificar cuándo el miedo puede ser producto del impacto de una situación traumática que trae consigo pensamientos paranoicos recurrentes, dificultad para dormir o conciliar el sueño, emociones como ansiedad y nervios.

Si experimentas algunos de estos síntomas, busca ayuda profesional que te oriente para manejar, tramitar y controlar estos impactos psicosociales producto de tu trabajo como defensora de DDHH o de alguna experiencia traumática vivida.

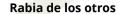
LA RABIA

Es una expresión que se manifiesta cuando se siente frustración por situaciones que no aceptamos. La rabia se alimenta de lo que pensamos, por lo que es importante calmar los pensamientos que generan rabia.

Es una emoción muchas veces explosiva e impulsiva y las acciones que se cometen con rabia, pueden ocasionar consecuencias graves de las cuales no siempre es posible resarcirse.



•10 •





La rabia puede ser ocasionada por las acciones realizadas por otros que sienten rabia y que reaccionan impulsivamente, por lo que si reaccionamos con la misma rabia e impulsividad, puede generarse un círculo infinito de rabia.

La rabia mal usada tiene un componente destructivo, mientras que bien usada tiene la capacidad de generar transformaciones y cambios, por lo que es un sentimiento muy poderoso. Los cambios sociales se generan cuando hay una acumulación de rabia bien

usada y empleada, pues ésta rabia puede transformarse en **Indignación.**

Si sientes rabia lo mejor es calmarse e intentar identificar qué es lo que produce rabia, sin juzgarse ni reprocharse. Es bueno compartir con otros los sentimientos porque al hacerlo se aligeran y le damos paso a la transformación.

LA TRISTEZA

La tristeza es una emoción que hace parte de la vida, esta emoción se puede camuflar de muchas maneras y se puede expresar a través de la nostalgia, la rabia y el duelo. La tristeza aparece cuando ocurre un hecho o una situación inesperada que nos produce dolor y desconsuelo, puede ser la muerte de alguien o la sensación de perder algo que es importante para nosotras.

Lo llamamos duelo al proceso que atravesamos cuando perdemos a alguien o algo muy querido.

Esta emoción nos conecta con esencia. nuestra nuestro espíritu v nuestra alma, porque nos muestra que somos vulnerables y ser vulnerables es parte de la humanidad de la que somos parte. La tristeza es una emoción que limpia, cuando lloramos sacamos las emociones o los sentimientos que tenemos represados en nuestro corazón. Cuando nos sentimos tristes muy busquemos a alguien que nos escuche. También se puede tomar una taza de chocolate o algo dulce y buscar estímulos positivos; es bueno para la tristeza. La tristeza es pasajera, es decir que no estará siempre con nosotros.



11. Encontrar serenidad construyendo mándalas

¿Qué es una mándala?

Mándala es una palabra de origen sánscrito, y significa "círculo". Es una estructura de diseños concéntricos, que tiene un simbolismo espiritual. Su sentido va más allá de un concepto geométrico: representa la totalidad, la armonía, la unidad, el equilibrio, la búsqueda de paz.

Puede representar a la vez realidades materiales como no materiales: circulos conceptuales de amigos, de la familia, y de la comunidad, o los círculos celestiales como la Tierra, el Sol y la Luna. La espiritualidad alrededor de la mándala se entiende por su potencial de cambiar cómo nos vemos a nosotros mismos y nuestros equilibrios internos, nuestra relación de nuestro entorno y a nuestro planeta.

Dibujar o tejer mándalas es una actividad de autocuidado que se recomienda para encontrar serenidad y calma; también es una práctica espiritual para expresar tus emociones, liberarte de energías negativas, alcanzar equilibrios internos y reflexionar simbolicamente sobre experiencias de tu vida.



Los colores de las mándalas tienen significados, por su simbolismo y lo que nos hacen sentir. Es interesante tener en cuenta que los significados pueden ser culturales como individuales: existen simbolismos compartidos sobre los colores, pero uno puede sentir e interpretar los colores a su manera.

HACER UNA MÁNDALA

Materiales

- Palos de madera
- Hilos de color
- Tijeras

Procedimiento

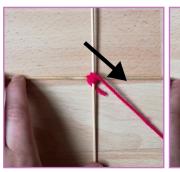
Para una mándala de cuatro palos

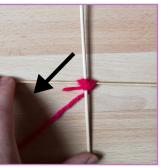


1. Coger dos palos y ubicarlos en forma de cruz.



2. Coger un hilo de color, y darle la vuelta a los dos palos con el hilo, en diagonal. Dar unas vueltas así, y después del otro lado en la otra diagonal, para que haya un nudo y que los dos palos queden rígidos/estables en forma de cruz.





3. Una vez que tus palos están estables, puedes empezar a tejer. Coges el hilo que ya estás usando y le das la vuelta a uno de los cuatro palos: lo coges por debajo de uno de los cuatro palos (foto 1), lo subes arriba por delante (foto 2) y se lo das la vuelta atrás (foto 3).







4. Luego, lo vuelves a hacer con el siguiente palo (el de abajo, a la derecha). Así sucesivamente, se va a ver un cuadrado de color, que es el núcleo de la mándala.



5. Ahora, puedes cambiar de color, se necesita cortar el hilo, y atarlo al hilo del nuevo color (con un nudito). Una vez esté conectado el nuevo hilo de color con la mándala, puedes volver a tejer.





Para una mándala de ocho palos



1. El procedimiento es el mismo, solo que tienes que primero, tejer dos mándalas diferentes de cuatro palos. Cuando los palos están estables y tienes un cuadrito pequeño en cada color, se les junta.



2. Se vuelve a tejer como la técnica de antes, solo que ahora tenemos ocho palos.



3. ¡Ya sabes tejer una mándala!

Ahora con las colores que eliges, y varias técnicas que existen para darle formas diferentes, tienes una infinidad de conexiones diferentes para tejer mándalas.

12. Construcción de tu Plan de Seguridad

Ahora es momento de hacer tu propio PLAN DE SEGURIDAD.

Reflexiona a qué te comprometes para garantizar tu protección y la de la organización a la que perteneces:

1. 2. 3.

Acciones que debemos incorporar con mi FAMILIA Y/O GRUPO FAMILIAR:	
1.	
2.	
3. 	-

Acciones que debemos incorporar o poner en práctica en la ORGANIZACIÓN:
1.
2.
3.

para mi AUTO CUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL:
1.
2.
3.

13. Reconocimientos y bibliografia

RECONOCIMIENTOS

Documento escrito por

Maud Bailly EU Aid Volunteer en Gestión de proyectos y género Movimiento por la Paz (MPDL)

Manuela Cardozo García Coordinadora componente de protección - MPDL

Revisión de texto

Jael Moya Ramirez Responsable Misión Colombia-MPDL

Diseño y diagramación

Maud Bailly EU Aid Volunteer en Gestión de proyectos y género - MPDL

BIBLIOGRAFÍA

Robledo, A & Hayakawa N, *Hola Tristeza!, Hola Miedo! Y Hola Rabia!,* Planeta Junior, 2019.

Protection International - UDEFEGUA, *Cuadernos de protección n°3*, 2011.

Protection International - UDEFEGUA, *Cuadernos de protección n°4*, 2012.