



# UNIDAD DE RESTITUCIÓN DE TIERRAS



AUTOPROTECCIÓN Y AUTOCAUIDADO  
¿Qué es y qué puedes hacer?



El campo  
es de todos

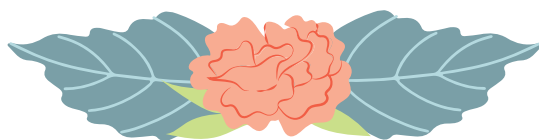
Minagricultura



En esta cartilla partimos del concepto de seguridad humana entendiendo que es ***“el derecho de las personas a vivir en libertad y con dignidad (...), a disponer de iguales oportunidades para disfrutar de todos sus derechos y desarrollar plenamente su potencial humano.”***

La seguridad humana tiene que ver con todas aquellas acciones que hacemos de manera personal y colectiva para vivir bien y garantizar nuestro bienestar integral.





## ¿QUÉ ES LA AUTOPROTECCIÓN?

Son las habilidades y prácticas individuales y colectivas que puedes desarrollar o potenciar en tu cotidianidad para identificar y prevenir posibles riesgos y a partir de allí, generar acciones para velar por tu vida, integridad, libertad y seguridad, sin desconocer el deber que tiene el Estado de proteger y garantizar tus derechos.

## ¿QUÉ ES EL AUTOCAUIDADO?

Es el tiempo que dedicas para escucharte, reconocerte y cuidarte. Son acciones que realizas en beneficio de tu cuerpo, de las relaciones con tu pareja, familia, comunitarias y organizativas, y que contribuyen a evitar o mitigar riesgos a tu seguridad al permitirte estar alerta ante las amenazas del exterior.

AUTOPROTECCIÓN



Cuando identifico un riesgo

AUTOCAUIDADO



Cuando me ocupo de mi bienestar personal





## CONCEPTOS BÁSICOS

### Amenaza

Son aquellas situaciones o hechos externos que anuncian la intención de un daño físico o moral. Las mujeres enfrentan posibles situaciones de violencia física, psicológica, patrimonial y/o sexual, debido a estigmatizaciones sobre su rol en la sociedad.

### Vulnerabilidad

Es el nivel de exposición que tienes frente a una amenaza, pérdida, daño o sufrimiento. Las mujeres tienden a presentar un mayor grado de vulnerabilidad debido a que se encuentran en contextos donde las relaciones de poder son desiguales, impactando su autonomía y capacidad de decisión.

### Riesgo

Es la probabilidad de sufrir algún daño en un determinado momento y/o lugar, a razón de una o varias amenazas que te pueden afectar de acuerdo con el grado de vulnerabilidad y capacidad de respuesta que tengas.

## Daño

Es cuando se materializa la amenaza y se genera una violación a tus derechos físicos, psicológicos, patrimoniales y/o sexuales. Los daños son aquellas consecuencias que te impiden suplir tus necesidades económicas y patrimoniales; que perjudican tu salud psicológica, autodeterminación o desarrollo personal, integridad corporal, anulan o limitan tu voluntad personal.

## Capacidades

Son las herramientas y recursos individuales, grupales o comunitarios con los que cuentas para desempeñarte o enfrentar una situación de amenaza a tus derechos como mujer.

## Prevención

Son las medidas encaminadas a evitar que las amenazas o los riesgos se hagan realidad.





## 1. OBSERVA Y ANALIZA

Identifica si tu entorno físico y rutinas potencian o limitan tus condiciones de seguridad. Por ejemplo: atravesar un río, una vivienda aislada o los recorridos a los lugares que frecuentas.

---

Evalúa las amenazas que se puedan presentar por el entorno físico, labores diarias o de la colectividad y lo que sucede en tu territorio. Te puedes preguntar el grado de interés del posible agresor, su capacidad de daño y las probabilidades de que concrete sus amenazas.

---

Piensa en las fortalezas y capacidades que tienes o las de tus redes sociales e institucionales para conocer y manejar las dinámicas del entorno en el que vives y/o amenazas identificadas.

---

Evidencia aquellos imaginarios culturales que normalizan la violencia contra las mujeres:

“Él lo hace porque me ama y quiere lo mejor para mi.  
Me gritó porque lo merecía y me equivoqué.  
Es la primera vez que lo hace y seguro no volverá a pasar.”



## 2. PLANEA Y PONTE EN MARCHA

Establece con tu círculo cercano conversaciones sobre los riesgos identificados y las posibles actuaciones. Por ejemplo, define con tus hijos/as un protocolo para recibir llamadas; cambia constantemente los horarios y rutas de acceso a la vivienda y lugar de trabajo; define rutas de escape de la casa, finca o parcela; o limita la información personal que compartes.

Identifica los riesgos y amenazas concernientes a tus labores de liderazgo o comunitarias, y acércate a personas de confianza o que te puedan ayudar para establecer conjuntamente posibles estrategias para protegerte.

Conoce tus derechos y las entidades que deben garantizarlos para que así puedas reclamarlos. Esto te permitirá hacerles frente a las múltiples formas de desigualdad y discriminación de la que puedes ser víctima por el hecho de ser mujer.

Comparte con otras mujeres sobre necesidades mutuas, en especial frente a los riesgos relacionados a la defensa, reclamación y restitución de tierras.

Promueve medidas de seguimiento y verificación sobre los riesgos identificados para las mujeres de tu comunidad. Entre las acciones que pueden ayudar a este fin, puedes realizar un diagnóstico sobre la situación de las mujeres en el municipio o región, indagar por los actores locales que trabajen por los temas identificados como críticos para trabajar conjuntamente, definir indicadores (datos) que te ayuden a medir la evolución o deterioro de la situación, tomar acciones y decisiones para hacerles frente a la situación, evaluar los resultados y difundir dichos resultados.

Pon en conocimiento de las organizaciones defensoras de derechos humanos y/o de las autoridades competentes como la Defensoría del Pueblo o la Policía, los hechos de amenazas, maltrato o violencias. En la medida de lo posible, guarda pruebas tales como: panfletos, mensajes, cartas, entre otros.



No dudes en contar lo que te pasa a las autoridades competentes. La violencia contra las mujeres puede tener resultados irreversibles para ti.

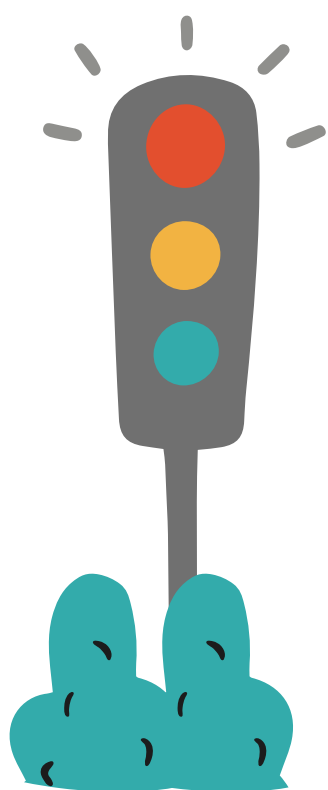
## REFUERZA

Promueve herramientas y habilidades para la incidencia y la participación política. Esto permite que el reconocimiento y el apoyo público se conviertan en un factor de protección y garantía.

Establece alianzas y fomenta la articulación con actores estratégicos en la región, en aras de encontrar soluciones colectivas a los riesgos o daños que se han ocasionado.

Ten presente también que, puedes solicitar un acompañamiento institucional. Denunciar puede salvar tu vida.

## ¿CÓMO IDENTIFICAS EL NIVEL DE RIESGO AL QUE ESTÁS EXPUESTA?



### RIESGO EXTREMO

Es cuando hay probabilidad inminente y grave de sufrir algún daño a tu vida, libertad, integridad y seguridad y, por lo tanto, necesitas una atención inmediata. Por ejemplo; abuso o violencia sexual, explotación para labores domésticas, reclutamiento forzado de tus hijos/as, desaparición o asesinato del proveedor económico, despojo de tierras y del patrimonio, entre otros. En caso de identificar un riesgo extremo, dirígete a las entidades competentes como: Unidad Nacional de Protección, Unidad de Restitución de Tierras, Policía Nacional o Fiscalía General de la Nación.



## RIESGO EXTRAORDINARIO

Es la probabilidad de sufrir algún daño a tu vida, libertad, integridad y seguridad, a razón de las actividades que realizas, necesitando de una protección especial del Estado. Por ejemplo; por tu labor como lideresa; por persecución (dadas las estrategias de control que implementan los grupos armados ilegales); condiciones de discriminación y vulnerabilidad por ser mujer indígena o afrodescendiente; entre otros. Cuando identifiques este riesgo, pon en práctica el **observar y analizar, el planear y ponerte en marcha y el reforzar**.



## RIESGO ORDINARIO

Aquel al que todas las personas están sometidas por el hecho de pertenecer a una sociedad y por el cual el Estado no está en la obligación de adoptar medidas de protección.



### ¿CÓMO PUEDES HACERLO?

- Desde tu celular ingresa al ícono de internet (por ejemplo, Google Chrome).
- Pon en el buscador micrositio de mujeres URT.
- Accede a la primera opción de búsqueda.

### REFERENCIAS

CODHES. Manual de autoprotección para personas defensoras de derechos humanos, líderes y lideresas sociales y sus colectivos. 2021.

DIRECCIÓN SOCIAL-URT. Cartilla de autoprotección para líderes, lideresas y organizaciones sociales en el marco del proceso de restitución de tierras. 2022.

SISMA MUJER & CORDAID. Autoprotección integral para mujeres defensoras de derechos humanos. Fortaleciendo capacidades para afrontar el riesgo.

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ. Facilitando el autocuidado. Cartilla para líderes, lideresas, promotores y defensores de derechos humanos en el territorio CORDUPAZ. Apartadó, Antioquia, 2020.

UNFPA & ONU HABITAT. Mujeres y tierra. Recuperación temprana y género en la Ley de víctimas y tierras en Colombia.

UNP. Decreto 1066 de 2015.



# ¿QUÉ PUEDES HACER?

## ESCRIBE EN UN CUADERNO

Enlista las actividades que realizas normalmente y enfrente de ellas menciona aquellos efectos físicos y emocionales que te producen, por ejemplo:

“Tomar mi café de la mañana me relaja y me pone feliz.”

Si eres parte de una organización, en un espacio seguro, escribe en un tablero una lista sobre las labores que desempeñan como líderes y enfrente de cada acción, pídele a cada compañera que marque con una carita feliz, indiferente o triste como se siente frente a cada acción. Por ejemplo; si en tu organización hacen jornadas de formación a otras mujeres sobre sus derechos, cada una dibujará o pegará la carita que le produce esta acción. Cuando hayan terminado, pueden conversar sobre las acciones que tengan mayores caritas felices, indiferentes o tristes y la razón por la que les produce esto.

## ATIENDE A LAS NECESIDADES FÍSICAS

Realiza un plan que mejore las necesidades físicas que se derivan del ejercicio anterior. Por ejemplo, alimentándote bien, descansando, haciendo ejercicio, haciéndote una revisión médica, continuando con las actividades que le hacen bien a tu cuerpo, entre otros. Si eres parte de una organización, asegúrate que encuentren soluciones colectivas a estas necesidades físicas, por ejemplo, haciendo más acogedor o cómodo el lugar de trabajo o reuniones, compartiendo con colegas un alimento o juego, etc.



## ATIENDE A LAS NECESIDADES EMOCIONALES

Pide ayuda si te sientes decaída o desanimada. Esto puede ser a una amiga/o, familiar o un profesional de la salud como una psicóloga/o. Colectivamente, se puede hacer el mismo ejercicio y en caso de que se sientan sobrecargas, pueden, por ejemplo; hacer horarios de trabajo y descanso, trabajar en mecanismos para la resolución pacífica de conflictos, promover actividades manuales para equilibrar las emociones, entre otros.

## PON EN PRÁCTICA LAS TRES R DEL CUIDADO: RECONOCE, REDUCE Y REDISTRIBUYE

Valora lo que haces en tu hogar y en tu comunidad, recuerda que no debes ser la única responsable de las labores de cuidado<sup>1</sup> y, vela para que tu familia y tu comunidad también realicen estas labores. Así, tendrás más tiempo para pensar y hacer lo que te gusta.

## PROMUEVE LIDERAZGOS SOLIDARIOS

Fomenta el trabajo con otras mujeres, pide apoyo y delega responsabilidades. Empieza a cambiar la forma en la que tradicionalmente se ejerce el poder para hacerlo más solidario y empático.

## FORTALECE LOS PROCESOS ORGANIZATIVOS

Hacer parte de organizaciones, asociaciones o grupos, especialmente de mujeres, permite tener espacios para hablar de lo que me pasa y me genera miedo, y potenciar estrategias colectivas para prevenir y mitigar los impactos de los riesgos.

!. Son aquellas acciones que no se remuneran ni se consideran trabajo tales como lavar, cocinar, cuidar a las/os hijas/os o personas mayores, entre otros.



REFERENCIAS

CORPORACIÓN PARA LA VIDA MUJERES QUE CREAN. CuiDÁNDOME, CuiDÁNDONOS ENTRE NOSOTRAS: Guía para el autocuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo de defensoras de derechos humanos. Febrero de 2020.  
DIRECCIÓN SOCIAL-URT. Cartilla de autoprotección para líderes, lideresas y organizaciones sociales en el marco del proceso de restitución de tierras. 2022.  
SISMA MUJER & CORDAID. Autoprotección integral para mujeres defensoras de derechos humanos. Fortaleciendo capacidades para afrontar el riesgo.

NOTAS

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





# UNIDAD DE RESTITUCIÓN DE TIERRAS

AUTOPROTECCIÓN  
Y AUTOCAUIDADO

[WWW.URT.GOV.CO](http://WWW.URT.GOV.CO)



El campo  
es de todos

Minagricultura