



SEMBRAR PARA RESISTIR

Metodologías de seguridad y protección integral para personas defensoras de derechos humanos en Honduras





**Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament**



Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña

Publicación de Brigadas Internacionales de Paz

PBI Honduras

Tegucigalpa

Teléfono: +507 2262-5598

E-mail: comunicacion@pbi-honduras.org

Página web: www.pbi-honduras.org

Twitter: @PBIHonduras

Instagram: @PBI.Honduras.HOP

TÍTULO

Sembrar para resistir: metodologías de seguridad y protección integral para personas defensoras de derechos humanos en Honduras

REDACCIÓN DE CONTENIDOS

Gaia Zuccherini

EDICIÓN DE CONTENIDOS

Valentina Piersanti

Daniel Jimenez

COLABORACIÓN Y ASESORÍAS TEMÁTICAS

Jorge Fernando Pacheco

Karla Santos Ochoa

Pedro Antonio Mejía

ILUSTRACIONES Y DISEÑO GRÁFICO

Irene Cuesta

IMPRESIÓN

Impresiones industriales

Comayagüela, Tegucigalpa - Honduras

Estas metodologías se han producido para beneficio de las personas defensoras de derechos humanos de Honduras y se puede citar y fotocopiar para fines no comerciales

Sembrar para resistir: metodologías de seguridad y protección integral para personas defensoras de derechos humanos en Honduras es una publicación elaborada con el apoyo financiero de la Agencia Catalana de Cooperación al Desarrollo – ACCD

La Agencia Catalana de Cooperación al Desarrollo no se responsabiliza del contenido de la publicación, ni de las opiniones expresadas por los autores.

2024



**Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament**



Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña

SEMBRAR PARA RESISTIR

**Metodologías de seguridad y protección integral para
personas defensoras de derechos humanos en Honduras**



CONTENIDO

Introducción	7
Milpa y Luna, defensoras de tierra, territorio-cuerpo	9
Capítulo 1 – El análisis de contexto como herramienta de resistencia	17
1. Análisis de actividades	18
2. Análisis de actores	19
3. Análisis de incidentes de seguridad	20
4. Análisis de contexto a través de la cartografía del territorio-cuerpo	24
5. Dibujando nuestros miedos	29
6. Reconocer las capacidades	30
Capítulo 2 – Conectamos mundos	32
1. Clínica digital	35
2. Cuidados digitales	40
Capítulo 3 – El cuidado propio, nuestra fortaleza	41
1. Descarga y recarga	42
2. Los elementos de la protección	44
3. Propuesta adicional con las Cartas de la Protección	48
Capítulo 4 – La red de apoyo y la incidencia: otras herramientas de protección	49
1. La Red de Apoyo	49
2. La incidencia	51
3. El rapidito: construir una red de apoyo y elaborar un plan de incidencia	52
4. Como recurrir a nuestra Red de Apoyo durante una emergencia	54

Capítulo 5 – Diseño de recursos de seguridad y protección integral	56
1. Creación de un plan de seguridad	58
2. Otros recursos importantes	61
Capítulo 6 – Una visita especial	63
1. ¿Quiénes son personas defensoras de derechos humanos?	63
2. ¿Qué es la seguridad jurídica?	64
3. Mecanismos de protección a nivel nacional	65
4. Mecanismos de protección a nivel internacional	67
5. El caso de los desalojos	70
6. ¿Qué estrategias podemos aplicar para protegernos de manera preventiva?	71
Capítulo 7 - Caja de emergencia	72
1. Fondos de emergencia	72
2. ¿Cómo acceden las personas defensoras en riesgo a fondos de emergencia?	76
Glosario	77
Bibliografía y recursos	79

INTRODUCCIÓN

Desde que Brigadas Internacionales de Paz (PBI) recibiera la primera petición de acompañamiento internacional en Honduras y se estableciera el proyecto de forma oficial en el país, nuestro propósito de acompañar y fortalecer la labor de personas defensoras en riesgo no ha cambiado. Desde 2013 hemos acompañado procesos e iniciativas de articulación social con el objetivo de contribuir a que se garanticen y respeten los derechos fundamentales.

Según el informe de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), defender derechos humanos en Honduras es una actividad de riesgo¹. Las personas que en Honduras defienden el derecho a la tierra y el territorio, así como el medioambiente, enfrentan intimidaciones, amenazas, hostigamientos, estigmatización, criminalización y violencias que, en el caso de las mujeres tienen un componente añadido por razones de género.

Es por ello que, para contribuir a abrir espacios para la paz, PBI brinda un acompañamiento integral -es decir, físico, de incidencia política, informativo y de fortalecimiento en seguridad

y protección- a aquellas personas que reciben ataques por defender los derechos humanos en Honduras.

Precisamente por ello, desde el eje de fortalecimiento de capacidades en seguridad y protección queremos proponer la presente cartilla de protección, una nueva versión de la que publicamos en 2017², de metodologías de análisis que busca seguir contribuyendo al fortalecimiento de las capacidades en protección de las organizaciones y personas defensoras desde una perspectiva de género, con enfoque interseccional y psicosocial.

Una de las enseñanzas más valiosas de estos diez años caminando al lado de las personas defensoras en Honduras, ha sido aprender que la seguridad y la protección no se pueden entender únicamente como un proceso racional de análisis, sino que tienen que ir de la mano de una apuesta por el cuidado personal y colectivo, uno de los grandes motores a favor de la paz y de la vida. Las mujeres defensoras en Honduras nos enseñan que cuidar nuestros cuerpos y nuestras mentes son prácticas fundamentales en la defensa de los

territorios. Dejándonos inspirar por la perspectiva del feminismo comunitario que teoriza la idea del cuerpo como primer territorio de lucha³ y de la experiencia de las mujeres defensoras con las que hemos cruzado caminos, hemos podido construir colectivamente las estrategias de seguridad y protección que en este documento presentamos. Desde PBI pensamos que esta apuesta integral y colectiva, es imprescindible para contribuir a la apertura de espacios seguros para la defensa de los derechos humanos en Honduras.

El documento que les presentamos está compuesto por siete capítulos en los que narramos la historia de dos mujeres defensoras de tierra y territorio, Luna y Milpa, integrantes de la comunidad de El Chiripón. A través de metodologías inspiradas en la educación popular, Luna y Milpa deciden impulsar en su organización, La Siembra, un proceso de fortalecimiento de capacidades en seguridad y protección para hacer frente al difícil contexto que viven como comunidad campesina. Los diferentes capítulos contienen dinámicas grupales, metodologías de análisis, información y sugerencias sobre herramientas de seguridad y protección y algunas ideas para que los espacios sean lo más útiles posibles para las personas y organizaciones que quieran replicarlos.

Esta nueva cartilla de protección es el resultado de un intenso trabajo de años de puesta en común de las experiencias, esfuerzos y luchas de las personas que día tras día defienden los derechos humanos en Honduras: sin sus historias y ejemplos de resistencia no-violenta a los múltiples ataques que sufren, sin su inquebrantable compromiso, este documento no habría sido posible. Por ello, y por todo lo que nos han enseñado, queremos darles las gracias.

También queremos trasladar un agradecimiento especial a la Central Nacional de Trabajadores del Campo (CNTC) de El Progreso que nos ha permitido acompañarles en un nuevo proceso de fortalecimiento de capacidades en seguridad y protección integral así como compartir sus historias, creatividad y resistencia.

Finalmente, queremos agradecer a la Agencia Catalana de Cooperación al Desarrollo (ACCD) que hizo posible el desarrollo de este interesante proceso y la elaboración de este documento.

Esperamos de todo corazón que esta nueva cartilla contribuya también a tejer puentes y fortalecer la protección integral de todas las personas defensoras en Honduras y que así puedan continuar con el papel clave que desempeñan.

LUNA Y MILPA. DEFENSORAS DE TIERRA, TERRITORIO -CUERPO

Luna y Milpa son las principales protagonistas de esta historia. Amigas y defensoras de la naturaleza, de la vida, de la tierra y del territorio-cuerpo, ambas viven en la comunidad El Chiripón y son integrantes y voceras de La Siembra, una organización reivindicativa y campesina que lucha por la justa redistribución de la tierra en Honduras. El propósito de la organización es apoyar a las familias campesinas para que tengan un justo acceso a la tierra y a los recursos de la naturaleza.



Las dos defensoras se conocieron durante el proceso de recuperación de la tierra que ahora lleva el nombre de la comunidad de El Chiripón que significa “por buena suerte”. La experiencia de la recuperación y de la resistencia estrechó todavía más el vínculo entre ellas, las cuales se hicieron buenas amigas y compañeras de lucha.

“Na lum ap ili shun lalana -hay pocos árboles en esta tierra”, suspira Milpa mirando el paisaje. Milpa, mujer fuerte y reflexiva, ama a las plantas y disfruta mucho de hablar con ellas, tiene el reflejo del atardecer en su rostro cansado del largo día de trabajo. Su amiga Luna es una mujer de carácter alegre y juguetona la cual, junto a Milpa, cuida de la huerta comunitaria de El Chiripón. *“¿Dónde estás?”* -pregunta Luna. *“Sela’p launa -estoy en la hamaca”* -contesta Milpa.

Las dos tuvieron sueños raros la noche anterior, y habían quedado en mirar la puesta del sol esta tarde para contar lo que soñaron con una tacita de té de zacate de limón. Están preocupadas porque sienten que pronto van a desalojar de nuevo a la comunidad.

El territorio que habitan era un lugar seco y árido debido a la actividad minera desarrollada y que ha dejado fuertes afectaciones al medioambiente.

Sin embargo, ahora en El Chiripón hay un hermoso río que la comunidad está intentando recuperar, hay nuevos árboles sembrados, una huerta comunitaria, cultivos de arroz y maíz. Aun así, una nueva empresa parece querer instalarse en el territorio, presionando a las personas de la comunidad y debilitando nuevamente el tejido comunitario.

Desde hace años Luna, Milpa y las personas de su comunidad sufren amenazas por defender el derecho a la tierra, al territorio y a un medioambiente sano y fueron desalojadas en más de una ocasión. Las personas defensoras y sus familias, y sobre todo las mujeres defensoras, reconocen que sufren persecución, amenazas, estigmatización, hostigamiento con mayor fuerza que los hombres de su entorno, lo cual les afecta a nivel psicológico, emocional, económico, familiar, social y comunitario. Dos años atrás, Luna fue criminalizada, detenida y acusada por usurpación de tierras. Las audiencias fueron pospuestas al menos catorce veces. El poder judicial le aplicó medidas sustitutivas que mantuvo hasta hace poco y eso implicaba que tenía que ir a firmar periódicamente al juzgado hasta el año pasado, cuando se las levantaron.

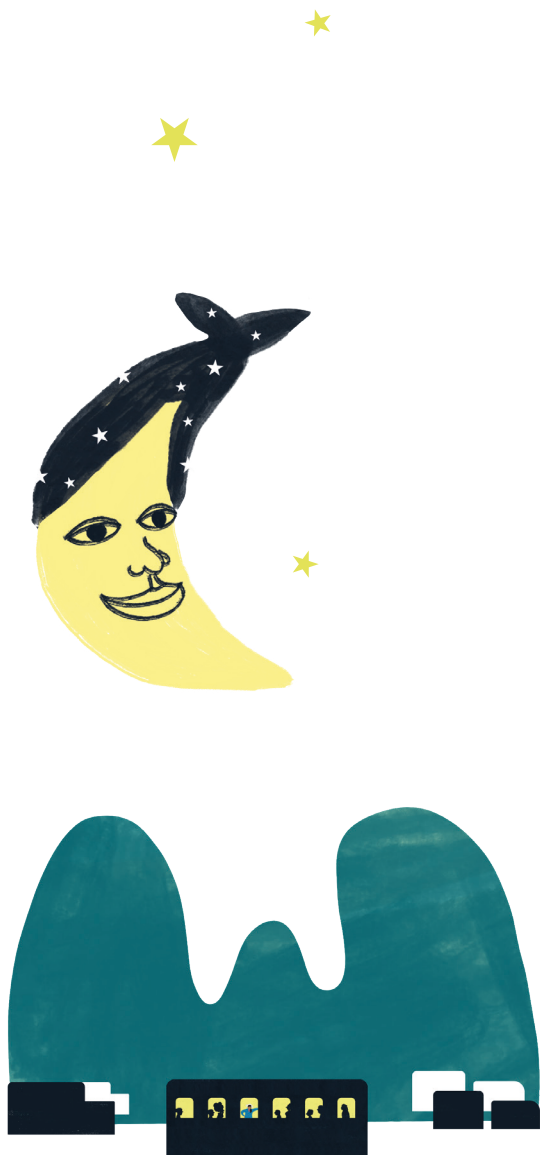
Las dos mujeres son las referentes de La Siembra en temas de seguridad y protección, eso significa



que asumieron la importante tarea de liderar las actividades relacionadas con la situación de seguridad comunitaria, para que todas las personas de la organización puedan apoyar y acompañar a las familias que luchan en diferentes comunidades, velando por su vida y su seguridad.

Debido a la situación de riesgo actual, Luna y Milpa, hoy deciden convocar a la reunión mensual con la organización para analizar los riesgos que están afrontando, en particular, ante las últimas amenazas que han recibido ellas y sus familias.





“En estos espacios, compañeras y compañeros, el primer paso es reconocer y recordar quiénes somos, de dónde venimos y la razón por la cual estamos aquí que es defender nuestra tierra y nuestro territorio”, afirma Milpa mirando la línea anaranjada del horizonte con sus pequeños árboles. En el caluroso patio las voces de las personas dejan espacio a un silencio profundo. Sigue Milpa: “esto quiere decir que las reflexiones y los análisis que vamos a proponer tienen que partir de lo que vivimos, sentimos, pensamos, expresamos y actuamos, y, a partir de las experiencias de nuestras vidas, del contexto social, geográfico y político en el que estamos y que cambia constantemente”.

Estos procesos, según Luna y Milpa, tienen que construirse posiblemente en un lugar seguro y con personas de confianza, apostándole al cuidado individual y colectivo, escuchando y respetando las vivencias de todas las personas.

“Permitirnos comunicar, desde el amor y la ternura, entre personas defensoras y en un entorno de confianza, significa conocer y empaparse de experiencias diversas para tener una lectura más amplia de nuestra propia situación de seguridad física y el impacto que tiene sobre nuestro territorio-cuerpo y nuestra mente. Esto es nuestro gran desafío desde lo personal y lo colectivo”, afirma Luna.

Entre personas integrantes de La Siembra, debido a las dificultades del contexto, tienen la buena costumbre de reunirse una vez al mes, traer comida rica y hablar sobre la situación de seguridad de la colectividad.

Así que Luna y Milpa deciden abrir el espacio planteando las siguientes preguntas:

¿Qué estrategias de seguridad y protección tenemos a nivel organizativo?

¿Qué está funcionando y qué no?

¿Cómo se está manejando la seguridad en la organización? ¿Y en las comunidades? ¿Se cumple con los protocolos?

¿Qué necesitamos individual y colectivamente para fortalecer la comprensión y el manejo de los riesgos?

¿Qué problemáticas nos están generando los riesgos y amenazas a nivel individual (físico, salud mental) y a nivel organizativo (conflictos, desavenencias, polarización)?



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEGURIDAD Y PROTECCIÓN INTEGRAL?

Luna dirige su palabra al grupo con voz fuerte y segura:

“En nuestra labor de defensa de los derechos humanos, la seguridad la entendemos como un conjunto de prácticas para conocer y gestionar el riesgo, protegiendo la vida y creando espacios seguros de actuación. La seguridad implica tomar medidas preventivas para reducir la vulnerabilidad y minimizar el riesgo, y llevar a cabo actuaciones de reparación cuando la prevención falle”.

Cuando hablamos de **seguridad**, nos referimos a todas las medidas y estrategias enfocadas en preservar la integridad física y/o psicológica de las personas que hacen parte de una organización y que son implementadas por ellas mismas. Concebimos la seguridad como integral al contemplar la totalidad de las partes que la conforman: física, digital, emocional, legal y política.

La seguridad integral se aplica en un lugar preciso y en una coyuntura determinada, por lo que las medidas de seguridad se adaptan a determinados momentos y niveles (político, organizativo y personal).

Entendemos por **protección** el conjunto de actividades que desarrolla una organización de defensa de derechos humanos para garantizar la seguridad de las personas defensoras y de la comunidad.

Para poder ubicar en qué momento se priorizan las actividades al interior de una organización, así como para estar pendientes de nuestro bienestar emocional y vida cotidiana, conocer el contexto socio-político es determinante. No siempre nos encontramos en un mismo estado (emocional, laboral, físico y de rutinas). De ahí que sea una tarea imprescindible ubicar lo que llamamos, las **etapas o fases del peligro**.

Diferenciamos cuatro fases del peligro:

1. Aparente Normalidad - también vinculada a la "Pos Crisis": es la etapa en las que nos movemos habitualmente, aunque pueda parecer que todo está normal, es una aparente normalidad, ya que la situación del país y de conflicto no nos puede llevar a pensar o creer que la situación es normal; y el propio trabajo de la organización implica un riesgo. Normalizar estas situaciones puede suponer un riesgo en sí mismo y puede desconectarnos el "chip" de análisis que debemos tener siempre activo. Es la etapa a la que debemos aspirar y aprovechar esa "normalidad" para prepararnos para las otras fases. Muchas de las acciones que se realizan en pos-crisis, es decir, en vuelta a la normalidad forman parte también de esta fase.

2. Fase de alerta: hay indicios que implican que algo puede ocurrir, tenemos que prepararnos, prevenir y afrontar esos indicios para que no nos lleve a la fase de crisis.

3. Fase de crisis: a pesar de nuestros esfuerzos, no se ha podido evitar que se de la crisis, ahora hay que actuar de las formas más adecuada para que la crisis no se amplíe y para que genere el costo suficiente para que no se repita.

4. Fase de pos-Crisis - vinculada a la vuelta a la "Aparente Normalidad": vuelta a la calma. Tiene que estar caracterizada por una evaluación de las actuaciones, ajustar protocolos, y tienen que estar asociadas a actividades tales como el descanso, reconstrucción de la memoria, buscar espacios como grupo y hablar compartiendo lo vivido.



CAPÍTULO 1

EL ANÁLISIS DE CONTEXTO COMO HERRAMIENTA DE RESISTENCIA SEGURIDAD Y PROTECCIÓN FÍSICA

Luna y Milpa, en sus procesos de resistencia, aprendieron que el **análisis de contexto** tiene que ser la base para empezar cualquier tipo de reflexión, y saben que para conocer a fondo su trabajo de defensoría y poder tomar decisiones relacionadas con su seguridad, es necesario tomarse el tiempo adecuado, sentarse, reflexionar y compartir información relevante dentro del grupo.

El análisis de contexto es importante porque:

- Permite identificar los riesgos que tenemos como personas defensoras de derechos humanos con relación a las dinámicas en las que vivimos y trabajamos.
- Las dinámicas del contexto y los riesgos afectan de manera diferenciada a las personas defensoras en razón de género, es importante analizar las desigualdades y de que manera están relacionada con riesgos específicos.

- El contexto es dinámico y está en constante cambio, ¡es importante analizarlo periódicamente al menos una vez al mes para que podamos diseñar nuestra trayectoria como organización o colectivo!
- Permite entender mejor las dinámicas y movimientos de los actores (agresores) y así poder prevenir ciertas situaciones.



Luna y Milpa deciden comenzar el análisis de contexto anotando información importante como las actividades que desarrolla la organización, los diferentes actores que integran el contexto: a favor, en contra o en una posición neutral hacia las personas defensoras y su labor, junto a un análisis de los incidentes de seguridad y de los riesgos.

Nombre de la dinámica: “Quince soplos”.

Duración: 15 minutos.

Material necesario: una pluma y un grupo de personas.

Objetivo: fortalecer lazos, encontrar estrategias de equipo.

Canción sugerida: *Libre, atrevida y loca*, de Miss Bolivia y Rebeca Lane.

Descripción: El grupo de personas tendrá que mantener la pluma en el aire más tiempo posible mientras que la facilitadora esté contando. Si se cae la pluma antes de llegar a 15, ¿qué pasaría? ¡No pasaría nada! Sólo habrá que recogerla y encontrar nuevas estrategias de equipo.

1. ANÁLISIS DE ACTIVIDADES (1 HORA)

Objetivo: identificar y visibilizar las principales actividades de la organización que podrían tener riesgos y consecuencias sobre nuestra seguridad y empezar a pensar en acciones concretas para mitigar los riesgos.

Metodología: Con un marcador dibujamos un círculo grande y adentro vamos anotando todas las actividades de la organización, dividiendo entre actividades en la red/virtuales (incidencia, trabajo de oficina, publicaciones en redes sociales, campañas mediáticas, invitaciones a actividades, etc) y actividades presenciales (plantones, marchas, acompañamiento a juzgado, reuniones con alcaldía/gobierno, etc.).

Preguntas para fomentar el análisis colectivo:

- ¿Cuáles son las principales actividades de la organización que pueden ir en contra de los intereses de los potenciales agresores?
- ¿Hay eventos planeados que pueden alterar la situación de riesgo de la organización?
- ¿Cuándo y dónde es más probable que las personas integrantes de la organización podamos sufrir una agresión?
- ¿Qué acciones podemos emprender para limitar los impactos?

Sugerencia: la idea es que, a través de las preguntas y del análisis colectivo, podamos decidir acciones concretas para reducir al mínimo los riesgos de ciertas actividades. Se puede trabajar actividad por actividad y hacer propuestas puntuales en plenaria.

2. ANÁLISIS DE ACTORES (1 HORA)

Objetivo: identificar personas, instituciones, otras entidades que podrían amenazar o atacar a nuestra organización, a nuestros intereses y capacidades. Identificar también quienes mantienen una posición de neutralidad o podrían favorecer la labor de defensoría a nivel micro (comunidad, región) y macronacional e internacional.

Metodología: alrededor del círculo de las actividades que desarrollamos en la actividad anterior, vamos a escribir en unos papeles de distintos colores (verde/a favor, amarillo/neutral, rojo/en contra) o con marcadores de distintos colores, a las personas o grupos del contexto que están a favor, en contra o neutrales respecto al trabajo que estamos desarrollando.

Preguntas para fomentar el análisis colectivo:

- ¿Quiénes están en contra de nuestro trabajo de defensa? ¿Por qué, cuáles son sus intereses?
- ¿Qué podemos hacer para que no representen una amenaza?
- ¿Quién es aliado de quién? ¿Cuál es la relación entre ellos?
- ¿Cómo podemos fortalecer los lazos con quienes están a favor de nuestro trabajo de defensa?

Sugerencia: con este ejercicio pretendemos tener una clara fotografía de los actores que hacen parte de la red en la que nos movemos y debería permitirnos fortalecer los lazos con las personas que podrían favorecer nuestro trabajo de defensa y persuadir a quienes están en contra del trabajo por los derechos humanos llevado a cabo por la organización.

Es importante tener en cuenta que las relaciones entre diferentes actores no son estáticas, que cambian con el tiempo y que pueden no estar bien definidas.

El grupo lleva ya dos horas trabajando: es importante hacer una **pausa** para tomar agua, despejar la mente y moverse un poco. Lo ideal es tomarnos 15 minutos de pausa y escuchar música. A Luna y Milpa les encanta la canción de Mon Laferte, *La Trenza*.

3. ANÁLISIS DE INCIDENTES DE SEGURIDAD (2 HORAS)

Objetivo: entender los incidentes de seguridad como un indicador de los riesgos y de nuestra situación de seguridad para poder activar medidas preventivas de protección.

Metodología: crear una tabla de registro de incidentes o tomarla si ya existe, analizarla e identificar posibles patrones. Si no, se cuenta con una tabla de registro, este formato podría ser de utilidad:

Descripción de los hechos	Tipo de incidente	Quién comete la agresión	Cuando	Dónde	Respuesta de la persona u organización	Acciones para llevar a cabo.
---------------------------	-------------------	--------------------------	--------	-------	----------------------------------------	------------------------------

Algunos tipos de **incidentes de seguridad:**

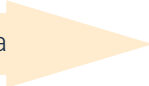
Agresión · Allanamamiento legal o ilegal · Amenaza · Asalto / robo · Asesinato · Captura · Criminalización
Desalojo · Desaparición · Detención policial · Difamación · Extorsión · Pérdida de información
Sabotaje de vehículos · Secuestro · Tortura / tratos crueles · Vigilancia · Violación

Sugerencia: resulta muy importante que siempre haya una persona o dos encargadas de llevar los registros de los incidentes de seguridad y se analicen durante las reuniones mensuales o espacios de seguridad.

Importante: reconocer los incidentes de seguridad y analizarlos permite medir el impacto de nuestro trabajo. Tener registro de los incidentes de seguridad permite ver las tendencias e identificar patrones de los ataques y tener memoria de como respondemos frente al incidente.

Luna y Milpa, siendo las responsables de seguridad y protección, toman la tabla de incidentes y junto a la comunidad y a la organización analizan e identifican posibles patrones existentes:

Descripción de los hechos	Tipo de incidente	Quién comete la agresión	Cuándo	Dónde	Respuesta de la persona u organización	Acciones para llevar a cabo
Presencia de personas desconocidas y armadas frente a la casa de Albertina.	Vigilancia.	Desconocidos armados en moto negra y roja sin placa.	Miércoles 7 de febrero a las 4 de la tarde.	Comunidad "el Chiripon" en la calle principal frente a la casa de Albertina.	Albertina lanzó la alarma y diez personas de la comunidad fueron a su casa para ver de quién se trataba.	Reforzar flujo de comunicación entre personas de la comunidad (radio, mensajes). Reforzar reacción colectiva ante alertas.

Continúa en la siguiente página 

<p>Cuando Milpa estaba saliendo de su casa hacia el parque un hombre en una moto sin placa le robó la cartera con su celular y la libreta personal.</p>	<p>Asalto / robo.</p>	<p>Desconocido en moto negra sin placa.</p>	<p>Miércoles 21 de febrero a las 6 de la tarde.</p>	<p>Comunidad El Chiripon, a 200 metros del parque.</p>	<p>Milpa llega a la casa de la compañera más cercana al parque y lanzan la alerta.</p> <p><u>Luna y Jairo creen que fue por el caso que están llevando.</u></p>	<p><u>Andar teléfono</u> celular con contraseñas seguras.</p> <p>No andar con información sensible de fácil acceso, preferir lo virtual con contraseñas.</p> <p>Cambiar rutas cuando sea posible.</p>
<p>Cuando Luna y Reinaldo estaban en el carro para ir al juzgado a interponer la denuncia la policía de tránsito los paró en un retén.</p>	<p>Retén policial. Hostigamiento. Agresión verbal.</p>	<p>Policía de tránsito.</p>	<p>Jueves 22 de febrero a las 8 de la mañana.</p>	<p>Saliendo de la Comunidad El Chiripon.</p>	<p>Luna y Jairo creen que fue por el caso que están llevando.</p>	<p>No <u>andar con</u> información sensible de fácil acceso.</p> <p>Cambiar rutas cuando sea posible.</p> <p>Dar mantenimiento al carro.</p>



Los patrones identificados por Luna, Milpa y el resto del grupo en los dos primeros incidentes de la tabla, muestran que la moto andaba sin placa y en ambos casos fue un miércoles por la tarde en la comunidad de El Chiripón.

Luego identificaron las **primeras acciones a tomar** frente a los incidentes de seguridad de las últimas semanas, las cuales son:

- Reforzar el flujo de comunicación entre personas de la comunidad (radio, mensajes).
- Fortalecer la reacción colectiva ante cualquier alerta.
- Mantener el teléfono celular con contraseñas seguras y cualquier medida de privacidad (huella digital, reconocimiento facial, entre otros).
- No portar información sensible y de fácil acceso – preferir lo virtual (almacenamiento en nube con contraseñas).
- Alternar rutas cuando sea posible.
- Dar mantenimiento a los medios de transporte lo más frecuente posible.

El grupo lleva ya dos horas trabajando. Es importante recordar tomar agua, despejar la mente, moverse un poco y, por qué no, ¡bailar! Lo ideal es tomarnos 15 minutos de pausa y poner música. A Luna y Milpa les encanta escuchar: *Los transgénicos*, de Jerónimo (Daniel González Andino), cantautor y trovador hondureño.

4. ANÁLISIS DE CONTEXTO A TRAVÉS DE LA CARTOGRAFÍA DEL TERRITORIO - CUERPO (2 HORAS)

Objetivo: usamos la técnica de la cartografía corporal para tejer el vínculo entre cuerpo y territorio y entender de qué manera el contexto en que vivimos afecta nuestros cuerpos. Lo hacemos a través de la meditación, de la imaginación, del utilizzo de los colores y del dibujo.

Metodología: este ejercicio de cartografía del cuerpo-territorio puede reflejar un entorno comunitario, urbano, organizacional, migratorio, cualquier espacio que se decida narrar y con las emociones que despierta.

Las personas se colocan en un lugar tranquilo y cómodo, cierran los ojos y escuchan la lectura de Milpa:

Antes de comenzar a dibujar, cerremos nuestros ojos, respiremos profundo y pensemos en nuestros recorridos diarios. Iniciamos desde la mañana, cuando nos despertamos, nos estiramos aún en la cama y empezamos a visualizar nuestra jornada, a sentir nuestros deseos y escuchar nuestras intenciones. Luego nos levantamos, empezamos a alistarnos, a preparar el desayuno, barrer un poquito, regar las plantitas, nos bañamos. Pensamos que nos hace sentir seguridad en nuestro hogar: ¿las personas?, ¿espacios?, ¿iluminación?, ¿muros?

Poco a poco, se acerca el momento de salir de nuestra casa. Al salir visualizamos los lugares por donde habitualmente nos desplazamos, hay lugares que sentimos más seguros y lugares que sentimos más inseguros. Empezamos a caminar y vamos preparando nuestros pasos y nuestra mente. Estamos recorriendo los territorios en fuerte conexión con nuestro cuerpo. ¿Cómo nos afectan los lugares inseguros? ¿Qué tipo de emociones nos despiertan?

Mientras las personas hacen este ejercicio de relajación e imaginación se les pasa una hoja de papel y marcadores.

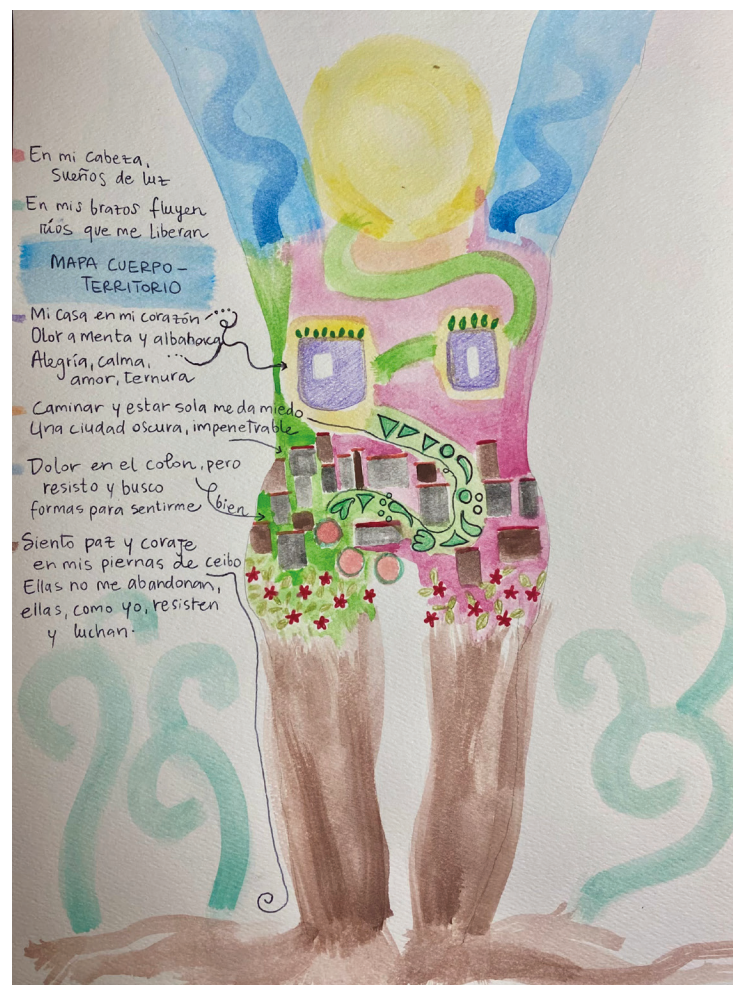
Paso a paso, las personas vuelven a conectar con el cuerpo, abren lentamente los ojos y se las invita a dibujar libremente su silueta en la hoja de papel que les hemos dado. Se propone a las personas dibujar esos lugares, objetos, sonidos, olores en la silueta o mapa del territorio-cuerpo y se les hace las siguientes preguntas:

- ¿Dónde ubicamos esos lugares que acabamos de ver, en nuestros cuerpos?
- ¿Dónde ubicamos los sonidos y los perfume en nuestros cuerpos?
- ¿Dónde ubicamos los recorridos que hacemos todos los días?

Esperar a que las personas terminen de dibujar en la silueta del territorio-cuerpo y preguntar:

- ¿En qué lugares de este recorrido nos sentimos menos seguras? Cuáles son los riesgos que identificamos?
- ¿Es una calle, una casa, un bus o una comunidad dónde nos sentimos en riesgo?
- ¿Cómo sentimos que afectan nuestro cuerpo? ¿Dónde sentimos las dolencias?

En la misma silueta se dibujan las respuestas a las preguntas que va haciendo la facilitadora.



En ese territorio-cuerpo se empiezan a reconocer lugares, olores, personas, objetos, emociones, experiencias bonitas y momentos tristes. Estos lugares marcados en el territorio-cuerpo son también lugares de lucha, son territorios que protegemos:

- ¿En qué parte de mi cuerpo nace ese sentimiento de lucha?
- ¿Dónde ubico ese sentimiento de resistencia: en la calle, en la casa, en el corazón, en mi rostro?
- ¿Qué emoción me nace al reconocerlo?

Luego la idea es marcar de color azul las zonas de bienestar, aquellas partes que percibimos fuertes y vigorosas, y con color rojo vamos a marcar aquellas en las que sentimos malestar o dolencias. También podemos agregar palabras claves o emociones en las diversas zonas del cuerpo.

Sugerencias: expresar dentro de la silueta toda la información y las ideas que sintamos que es importante que estén. Cuando terminamos la silueta, tomamos unos minutos para mirarla y percibir cómo nos sentimos con nuestra creación. Si nos sentimos bien con ello, podemos compartirla con las demás personas.



El cierre: la carta

En esta parte la idea es escribir la experiencia vivida durante el ejercicio. Hay muchas formas de poder hacer esta reflexión, puede ser una carta dirigida a una misma o a una amiga o una reflexión oral, en la que compartas de qué cosas te diste cuenta, dónde percibes tus fortalezas, cuáles son nuestras zonas vulnerables, las que requieren cuidado y atención, qué sentimientos se presentaron. Es importante que al mismo tiempo que nos demos cuenta de las zonas más vulnerables también podamos reconocer aquellas partes que te dan fortaleza y bienestar. En este recuento reflexivo es importante identificar algunas acciones que se pueden realizar para aumentar nuestro bienestar.

En plenaria podríamos compartir estas vivencias para poder detectar las maneras para:

- Transformar las vulnerabilidades en capacidades.
- Reconocer nuestras capacidades y fortalecerlas.

Ejercitar nuestra escucha interior es una herramienta poderosa para aumentar nuestro bienestar en el contexto en que vivimos. Ser conscientes de las necesidades y atenderlas oportunamente es una práctica que nos permitirá un mayor cuidado.

Luna y Milpa comparten que cuando se sienten muy agotadas se dedican al trabajo en la huerta colectiva, les hablan a las plantas, las cuidan, toman té de zacate de limón, comparten sus sueños y así empiezan a escribir...**la carta:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

5. ACTIVIDAD EXTRA: DIBUJANDO NUESTROS MIEDOS

Al tener consecuencias sociales el miedo, puede ser utilizado como herramienta para:

- Intentar dividir.
- Desgastar.
- Crear enfrentamientos.
- Culpabilizar.
- Criminalizar.
- Manipular la información para alterar la realidad.
- Prevenir el apoyo de los ciudadanos a los movimientos sociales.

Por ello, tenemos que aprender a afrontarlo.

El miedo es una emoción que nos ayuda a percibir el riesgo, nos alerta y nos protege. Es un mecanismo de defensa frente a los peligros que pone en marcha mecanismos instintivos de alerta. Mucha gente ha salvado su vida por el miedo. Entonces el miedo debe ser visto también como algo positivo. Cuando el miedo se ve únicamente como algo negativo, es muy frecuente que la gente lo oculte, o que trate de negarlo o que no pida ayuda a otros, con lo cual, el resultado puede ser peor. Las reacciones frente al miedo son naturales y tienen impactos físicos, psicológicos y sociales, por eso es importante manejarlos.

¿Cómo trabajamos nuestros miedos?

1. Reconocer nuestros miedos e identificarlos lo que implica ponerles un nombre.
2. Compartirlos es decir hablar de tus miedos con una persona de confianza o escribirlos.
3. Analizarlos: de dónde vienen, cuándo fue la primera vez que los tuve, con qué elementos del contexto y de mí misma los puedo vincular.
4. Descomponer los miedos es tratar de desmenuzarlos e identificarlos con cosas concretas.
5. Afrontarlos: ante el miedo existen tres estrategias básicas que solemos utilizar casi de forma inconsciente, que son la huida, el congelamiento o el ataque.

Aquí proponemos una pequeña actividad ritual de 15/20 minutos:

1. Se distribuyen a las personas unos globos de colores y se les pide inflarlos;
2. Al inflar los globos canalizamos por medio del aire todos nuestros miedos;
3. Una vez los globos estén llenos de nuestros miedos, tendrán que explotarlos sin usar las manos;
4. Preguntar a las personas cómo se sienten después haber explotado los globos.

6. RECONOCER LAS CAPACIDADES (1 HORA)

Milpa y Luna proponen la última actividad del día. Este es un cierre bonito, un ejercicio de reconocimiento, posible gracias también a los espacios de reflexión análisis anteriores: análisis de actividades, actores, incidentes de seguridad y amenazas, riesgos y emociones relacionadas con el contexto.

Objetivo: reflexionar sobre las vulnerabilidades y reconocer cuales son las capacidades de protección que tenemos y cuales podríamos tener.

Metodología: en un papelógrafo o en una pizarra crear tres columnas donde vamos a colocar.

- a) Las amenazas de contexto (ver Incidentes de Seguridad identificados en la actividad número 3).
- b) Las vulnerabilidades.
- c) Las capacidades.

Luna y Milpa piden que por cada amenaza identificada en los ejercicios anteriores, se piense en una vulnerabilidad y a la capacidad. El ejercicio se puede enfocar tanto en lo individual como en lo colectivo. Aquí les compartimos la tabla elaborada por las personas de La Siembra (página contigua).

Sugerencia: hacer esta reflexión nos permitirá entender que entre más fuertes o numerosas son las capacidades, menor serán las vulnerabilidades y menor será el impacto de la amenaza en la persona defensora. Esto permite que el riesgo de que algún incidente de seguridad ocurra se reduzca. Al contrario si las capacidades de una persona o un grupo son bajas, y las amenazas y las vulnerabilidades son altas, implica que las posibilidades de que algo grave ocurra sean mucho más elevadas.

Amenazas	Vulnerabilidades	Capacidades
Vigilancia	<ul style="list-style-type: none"> - Desconocer las dinámicas del contexto. - Ser personas conocidas por defender los derechos humanos, la tierra y el territorio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una fuerte red de apoyo - Hacer análisis de riesgo. - Identificar acciones necesarias para bajar el riesgo de que ocurra.
Asalto / Robo	Andar información sensible.	<ul style="list-style-type: none"> -Dejar información sensible en la oficina. - Infraestructura y perímetro de la oficina segura.
Hostigamiento policial	Pasar sola (en la calle).	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el marco legal para defenderse. - No andar información sensible. - No andar nunca sola.
Criminalización	Poco conocimiento del marco jurídico.	- Posiblemente tener buen acompañamiento legal.
Difamación	<ul style="list-style-type: none"> - Ser cara visible. - Exposición en las redes sociales. 	Tener protocolos fuertes de respuesta ante ataques en las redes digitales.
Pérdida de información	No tener contraseñas seguras.	Cambiar las contraseñas a menudo.
Extorsión	<p>Ser personas conocidas por defender los derechos humanos, la tierra y el territorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una fuerte red de apoyo. - Hacer análisis de riesgo. - Identificar acciones necesarias para bajar el riesgo de que ocurra. - Conocer los mecanismo de protección a nivel nacional.

CAPÍTULO 2

CONECTAMOS MUNDOS: SEGURIDAD Y PROTECCIÓN DIGITAL.

En el taller de seguridad y protección integral, Luna y Milpa, comparten con el resto del grupo que un pequeño descuido en la protección de la información puede poner en alto riesgo a las personas defensoras de La Siembra, a sus familias y a la organización.

La defensa de los territorios y de los derechos humanos implica ciertos riesgos, debido a que nos enfrentamos a actores con recursos e intereses muchas veces contrarios a los nuestros, y que pueden querer dañar nuestra imagen y afectar el trabajo de nuestra organización.

A través de una lluvia de ideas con el grupo, Luna y Milpa analizan:

¿Qué es la información sensible? Consideramos como información sensible datos o documentos internos a la organización y que no sean públicos. Algunos ejemplos pueden ser nuestros datos

personales, nuestra ubicación, informes de proyectos, información financiera, legal, análisis de riesgo y registro de incidentes de seguridad, planificación de la organización, etc. prácticas que todas tienen que aplicar.

¿Qué es la información no-sensible? Son todos aquellos documentos o datos que han sido publicados en algún momento o son de libre acceso. Por ejemplo: fotos para publicación, informes terminados y aprobados, etc.

Es sumamente importante aplicar de manera coherente y constante algunas normas básicas de cuidado digitales para asegurar que nadie pueda apropiarse de nuestra información sensible.

Para ello, Luna y Milpa proponen algunas actividades para reflexionar sobre las buenas prácticas que todas tienen que aplicar.

NOMBRE DE LA DINÁMICA: “MI VIDA Y LA TECNOLOGÍA”

Duración: 45 minutos.

Material necesario: nuestros cuerpos diversos

Objetivo: reconocer e identificar que tanto nos afectan algunas practicas en torno al uso de la tecnología en la vida cotidiana y pensar en algunas formas para comenzar a activar cambios para mejorar nuestro bienestar.

Canción sugerida: Marcelo López, *Ritmos de caramba*.

Metodología: Se pide al grupo que se coloque en una línea horizontal para poder partir del mismo punto, luego la facilitadora va a leer algunas afirmaciones y da la siguiente indicación: “Cuando al escuchar la frase sienten que cumplen con la situación descrita, deben de dar un paso hacia adelante, si sienten que no cumplen con la situación, quédense en el mismo lugar sin avanzar”.

Se pueden utilizar algunas de las afirmaciones que aquí se proponen, pero se pueden incluir otras que se consideren en función del contexto y del grupo con el que estén trabajando:

- La tecnología me permite lograr mis objetivos.
- Mi relación con la tecnología es un poco descontrolada.
- No me afecta para nada el uso de las redes sociales.
- Pienso pasar muchas horas con el teléfono.
- Siento inseguridad cuando navego en internet.
- Conozco todos los riesgos que existen al usar la tecnología.
- La tecnología a veces me hace sentir agotamiento.
- El uso de la tecnología me hace descuidar de mí misma y de mis seres queridos.



Una vez que terminamos de leer todas las afirmaciones, se pide a las personas que permanezcan en el sitio al cual llegaron, luego pedimos que observen el lugar donde quedaron y donde quedó el resto.

Vamos preguntando, iniciando por la persona que más avanzó hasta llegar a la que menos avanzó: ¿cómo se sienten en esa posición? ¿Cómo consideran su relación con la tecnología? Luego, pasamos a la plenaria para reflexionar sobre lo que más nos llamó la atención de la dinámica.

Algunas preguntas generadoras para la reflexión:

- ¿Qué les llamó la atención del lugar en que quedó cada persona, esperaban avanzar más, avanzar menos?
- ¿Qué problemáticas compartidas ven, y qué podríamos hacer para cambiar nuestras prácticas?



1. CLÍNICA DIGITAL (1 HORA)

Objetivo: la clínica digital es un espacio que tiene como objetivo reflexionar sobre el uso que hacemos de la tecnología, los canales que utilizamos para compartir la información sensible que manejamos y los riesgos relacionados. Además, buscamos visibilizar cuáles son los ataques digitales más comunes, y proponer algunas técnicas de seguridad digital, así como posibles soluciones y algunas herramientas de canasta básica de seguridad.

Metodología: Luna y Milpa proponen dividir al grupo en pequeñas agrupaciones de 2 o 3 personas, luego a partir de las siguientes preguntas reflexionar detenidamente y anotar las respuestas en una hoja de papel:

- ¿Cuándo y cómo usamos las tecnologías? Pensemos en la televisión, la computadora, el teléfono entre otros.
- ¿Qué canales de información usamos? Verbal / escrito, teléfono, correo electrónico, llamadas, audios, mensajería, entre otros.
- ¿Qué información es importante proteger?
- ¿Cuáles son los riesgos relacionados con un uso poco seguro de la tecnología?

Luego, Luna y Milpa proponen reunir a todas las personas para hacer la plenaria y socializar los hallazgos del ejercicio.

Ahora, a través de estas preguntas, vamos a compartir alguna información importante de **seguridad digital** con el grupo:

1. ¿Cuáles son los ataques digitales más comunes?
2. ¿Qué hacer en caso de detectar un ataque?
3. ¿Técnicas de seguridad digital básicas?
4. ¿Herramientas de canasta digital básica de seguridad?
5. ¿Cómo navegar en internet de manera segura?

ATAQUES DIGITALES MÁS COMUNES⁴:

DOXING Búsqueda y publicación o distribución sin consentimiento de información privada o identificable, con el fin de atacar a una persona o grupo. Puede tomar la forma de divulgación de contenido sexual o relacionado al género de una persona, sin el consentimiento debido.	PHISHING Es una técnica que se basa en suplantar o falsificar información en algunos servicios o sistemas para incitar a abrir un enlace, descargar un archivo o dejar tus datos en un sitio web falso y así robar tu información o infectar tus equipos.	VIGILANCIA Acecho e intromisiones reiteradas a una persona o entidad, con el fin de seguir sus actividades, obtener información privada o sensible y/o enviarla a alguien más. Programas espías, softwares maliciosos, capturas de contraseñas, copias de contenidos, grabar pantallas, audio y video.	ROBO DE IDENTIDAD Es la suplantación de identidad, ocurre cuando alguien se hace pasar por una persona o entidad de manera maliciosa. Puede ser mediante perfiles falsos o contenidos en las redes sociales en nombre de alguien más sin necesidad de acceder a cuentas oficiales o personales.
PROGRAMA MALIGNO (MALWARE) Es cualquier tipo de software malicioso diseñado para infiltrarse en su dispositivo sin su conocimiento y causar daños e interrupciones en el sistema o robar datos.	CONDUCTAS OFENSIVAS O INTIMIDATORIAS Contenido con el fin de ofender, avergonzar, humillar, desprestigiar a otra persona. Pueden incluir amenazas, contenido discriminatorio, o contenido que busca incitar a la violencia.	DAÑO O PÉRDIDA DE DISPOSITIVOS Son la pérdida y uso de la información y accesos no autorizados.	ACCESO NO AUTORIZADO Alguien que accede sin su permiso. Se puede dar por filtraciones, robo de usuarios y contraseñas o ataques de fuerza bruta.
DENEGACIÓN DE SERVICIOS Técnica que busca saturar un servicio o sistema (como un sitio web) para que colapse y no esté disponible. Suele ser a través de ataques de fuerza bruta, los cuales generan visitas automatizadas.	INTERVENCIÓN DE SISTEMAS O EQUIPOS Consiste en modificar o alterar físicamente o mediante virus el contenido y/o funcionamiento de un sistema o equipo de manera no autorizada. Algunas formas de llevarlo a cabo son a través de: accesos no autorizados y programas malignos (Malware).	INTERVENCIÓN DE INFRAESTRUCTURAS DE COMUNICACIÓN Consiste en alterar o modificar físicamente una infraestructura de comunicación como telefonía fija, móvil e internet para interceptar o bloquear contenido que viaja en ella.	

DOXING

Búsqueda y publicación o distribución sin consentimiento de información privada o identificable, con el fin de atacar a una persona o grupo. Puede tomar la forma de divulgación de contenido sexual o relacionado al género de una persona, sin el consentimiento debido.

PHISHING

Es una técnica que se basa en suplantar o falsificar información en algunos servicios o sistemas para incitar a abrir un enlace, descargar un archivo o dejar tus datos en un sitio web falso y así robar tu información o infectar tus equipos.

VIGILANCIA

Acecho e intromisiones reiteradas a una persona o entidad, con el fin de seguir sus actividades, obtener información privada o sensible y/o enviarla a alguien más. Programas espías, softwares maliciosos, capturas de contraseñas, copias de contenidos, grabar pantallas, audio y video.

ROBO DE IDENTIDAD

Es la suplantación de identidad, ocurre cuando alguien se hace pasar por una persona o entidad de manera maliciosa. Puede ser mediante perfiles falsos o contenidos en las redes sociales en nombre de alguien más sin necesidad de acceder a cuentas oficiales o personales.

HOSTIGAMIENTO

Actos o comportamientos que fomenten un ambiente intimidante, hostil y ofensivo. Implican una manifestación de fuerza y poder.

AMENAZA

Anuncian un daño hacia la integridad física y el bienestar de un grupo o persona que con frecuencia incluyen expresiones y practicas ofensivas e intimidatorias.

ACOSO

Acciones o comportamientos intencionales, repetitivos y no solicitados que fomentan un ambiente intimidante, hostil y ofensivo.

EXTORSIÓN

Publicar o distribuir información o contenido privado, sensible o íntimo. Implica amenazas, chantaje, intimidación con el fin de controlar a una persona o entidad y/o recibir dinero, acciones contra su voluntad o contenido.

**DISTRIBUCIÓN
INFORMACIÓN FALSA**

Intentos para desinformar y desprestigiar, tienen lugar cuando una persona o grupos organizados publican en línea contenido negativo, falso, manipulado o sacado de contexto a través de redes sociales, chats, sitios web o foros. El contenido puede ser imágenes, audios, videos e incluso acciones coordinadas.

REMOCIÓN DE CONTENIDO

Consiste en eliminar contenido para evitar su disponibilidad, ya sea mediante reportes dirigidos en plataformas, medios digitales, o a través de instrumentalizar vía legal una solicitud para remover contenido.

BLOQUEO DE CONTENIDOS

Consiste en bloquear la generación, circulación o publicación de contenido por parte de quienes administran espacios digitales hasta proveedores de internet, plataformas digitales, gobiernos u organismos con poder.

**CONDUCTAS
DISCRIMINATORIAS,
INTIMIDATORIAS, QUE
INCITAN AL ODIO**

Expresiones que reproducen desigualdad, buscan otorgar un lugar inferior a personas o grupos en función de su género, origen étnico, rasgos físicos, religión, origen nacional, orientación sexual, discapacidad u otros rasgos.

¿QUÉ HACER EN CASO DE DETECTAR UN ATAQUE?⁵

- Identifica (quién, dónde, medio, contenido, tipología de ataque).
- Documenta (foto, toma de pantalla, horario, fecha).
- Silencia, bloquea, reporta⁶.
- Es posible interponer una denuncia.

TÉCNICAS DE SEGURIDAD DIGITAL

- Asegurar el acceso seguro a oficinas y equipos.
- Usar contraseñas fuertes.
- Usar programas menos vulnerables, hacer limpieza con regularidad.
- Respalda regularmente.
- Cifrar los discos.
- Uso racional de los equipos tecnológicos.
- Desconfiar de las redes sociales.

HERRAMIENTAS DE CANASTA DIGITAL DE SEGURIDAD⁷

KeePass XC es una aplicación de código abierto generador de contraseñas seguro, destinado a guardar sus contraseñas y claves de acceso en una base de datos cifrada. Cabe recalcar que es una aplicación multiplataforma, puede utilizarse en

computadoras pero no recomendamos tenerla en los teléfonos celulares ya que es poco seguro mantener este tipo de información en estos dispositivos: <https://keepassxc.org>.

Jitsi Meet. Herramienta de videollamadas grupales que además contiene chat y es sin límite de tiempo, permite hasta 50 personas conectadas y nos sirve para hablar de manera virtual, flexible y segura: <https://jitsi.org>.

Thunderbird es un cliente de correo cifrado, noticias, chat y calendario gratuito y de código abierto, es fácil de configurar y personalizar. Uno de los principios básicos de Thunderbird es el uso y promoción de estándares abiertos difiere de las plataformas y servicios cerrados que no se pueden comunicar unos con otros y contiene múltiples características como la protección contra rastreo: <https://www.thunderbird.net>.

Signal es una aplicación de mensajería segura y privada que ofrece cifrado de extremo a extremo para llamadas de voz y video así como mensajes de texto. Protege la privacidad de la información

y es ampliamente usada por activistas y personas defensoras de derechos humanos: <https://signal.org/es/#signal>.

Nextcloud. Herramienta gratuita de código abierto que sirve para editar y compartir documentos. Es parecido a google drive ya que nosotros decidimos quien puede acceder a la información: <https://nextcloud.com>.

CÓMO NAVEGAR DE MANERA SEGURA EN INTERNET?

- **Utiliza una contraseña segura.** La contraseña debe de ser única para cada cuenta en línea y debe contener números, letras, caracteres especiales, asimismo es recomendable cambiar la contraseña de manera regular.
- **Navega en sitios con prefijo https.** Incluso las redes de wifi claramente identificadas como públicas y seguras

son especialmente vulnerables por tanto cuando las uses asegurate navegar en sitios que empiezan por url encabezadas por https. Si puedes mejor conéctate por redes virtuales privadas (vpn⁸).

- **No des información de geolocalización.** Permite tener la situación física de un objeto (celular) en un dado momento y eso genera un peligro importante. Publicar nuestra posición en las redes da información importante a posibles personas interesadas en conocer nuestras actividades y movimientos.
- **No caigas en la trampa del phishing.** No abras y no interactúes con correos electrónicos que no son de destinatarios conocidos, en caso de abrir por error no hagas nunca clics en los enlaces y si los detectas a tiempo es importante marcar directamente como spam.



CAPÍTULO 3

EL CUIDADO PROPIO, NUESTRA FORTALEZA. SEGURIDAD Y PROTECCIÓN EMOCIONAL

Para el día de hoy, Luna y Milpa tienen pensado desarrollar una jornada dedicada al cuidado individual y colectivo, por esta razón han escogido ejercicios que parten de distintos métodos y técnicas para el manejo del cuerpo y el estrés emocional, con la intención de seguir buscando prácticas que nos ayuden a manejar de una manera proactiva el estrés que se acumula en nuestros cuerpos.

Luna se dirige al grupo y expresa: “Creemos que aplicando prácticas de autocuidado podemos sobrellevar mejor situaciones difíciles que nos pasan y a partir de eso invitar a otras personas a conocer estos ejercicios para fomentar prácticas colectivas. Si nos sentimos alegres, contentas, empoderadas nosotras, ese bienestar se transmite a las otras personas”.



Milpa y Luna proponen una actividad de relajación emocional y conexión con cuerpo-mente-tierra que consiste en el siguiente ejercicio:

1. DESCARGA Y RECARGA (30 MINUTOS)

Objetivo: con este ejercicio vamos a dejar ir todas las emociones negativas, lo que nos abruma, que nos preocupa y lo vamos a hacer a través de una conexión profunda con nuestro cuerpo. Luego vamos a recargarnos a través de recuerdos placenteros para llenarnos de energía positiva.

Metodología:

Parte 1. Entregar

Para este ejercicio nos acostamos en una colchoneta o en cualquier otro lugar que sentimos cómodo. La idea es que nuestra espalda tenga un soporte horizontal, y que nuestros pies puedan estar también sobre una superficie plana.

Nos concentramos en la respiración, profundizando en las inhalaciones de manera que inflemos el estómago al inhalar, y suavemente exhalamos.

Hacemos un recorrido por nuestro cuerpo, poniendo atención en los hombros y en la carga que estos poseen, en la cabeza, los brazos, la presión en nuestro pecho. Buscamos en nuestra mente algo que nos acongoje en este momento, algo que nos preocupe. Lo ubicamos en el centro de nuestro pecho.

Luego imaginamos que estamos acostadas en un lugar que nos gusta, que nos llena de paz y en el que podamos reposar y descansar por un momento (una playa, un río, una grama). Intentamos recrear ese lugar en nuestra mente, imaginamos los detalles, los olores, las texturas de ese lugar, respiramos el olor de ese aire.

Respiramos allí, ponemos las manos y los pies en ese espacio. A continuación, volvemos a traer a la mente esa cosa que nos acongoja y la colocamos en ese lugar, lo depositamos y le pedimos a la tierra que nos sostiene que descargue ese pesar y ese cansancio de nuestro cuerpo, que lo tome y nos permita liberar las cargas y toda emoción contenida en nuestro cuerpo en forma de malestares livianas, liberadas de eso que nos hace mal.

Pedimos a la tierra que se lleve eso que nos carga, lo que nos agobia, lo dejamos en ese sitio y sentimos como a través de nuestros pies, manos y columna eso que nos agobia se traslada a la tierra y esta lo regenera. Que la tierra con toda su sabiduría ancestral tome esa energía y la renueve.

Respiramos allí por unos minutos, sintiendo cómo la conexión con la tierra nos descarga.

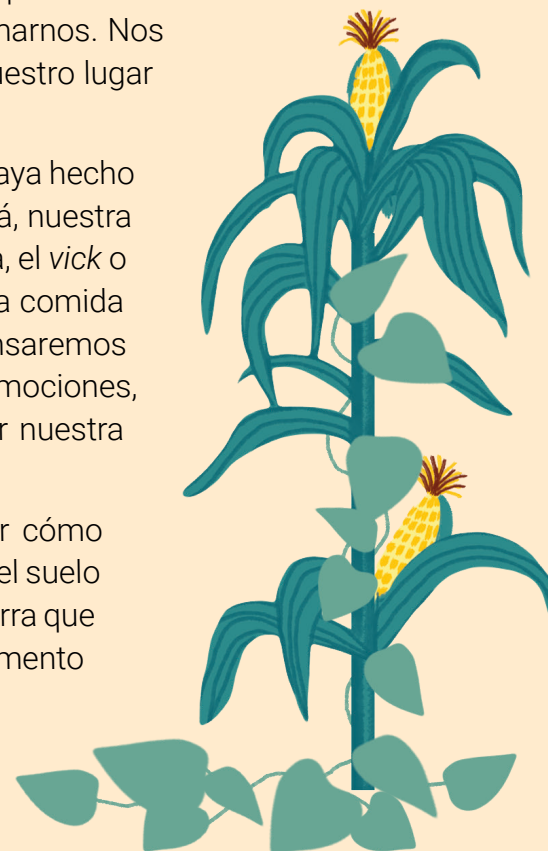
Parte 2. Recargar

Para comenzar esta parte, nos damos la vuelta en el sitio en el que estamos acostadas de manera que nuestro cuerpo quede boca arriba, procuramos hacer movimientos lentos y teniendo mucho cuidado para no lastimarnos. Nos acostamos cómodamente, volvemos a imaginar que estamos en nuestro lugar favorito, sintiendo el viento y el cálido sol en la espalda.

Milpa invita a pensar en un objeto o acción que en nuestra vida nos haya hecho sentir cuidadas. Esto puede estar conectado ya sea a nuestra mamá, nuestra abuela u otra persona. Puede ser una cobija abrigadora de la infancia, el *vick* o *mentolina* que nos ponían cuando nos enfermábamos, un tecito, una comida hecha con cariño. Cuando tengamos en mente el objeto o acción pensaremos en cómo nos hacía sentir, entonces reflexionamos que esas emociones, sensaciones y sentimientos deben repetirse al cuidarnos, alimentar nuestra dimensión emocional, es parte de los beneficios del cuidado.

Nos enfocamos en el descanso y nos concentramos en visualizar cómo desde nuestro cuerpo salen unas pequeñas raíces que se hunden en el suelo y de esta manera se nutren y alimentan de la tierra. Le pedimos a la tierra que nos permita tomar de ella las cosas que necesitamos para este momento de la vida, energía vital renovada, oxigenada, sanada.

Nos concentramos en sentir esa recarga y respiramos profundamente, descansamos allí durante dos minutos.



2. LOS ELEMENTOS DE LA PROTECCIÓN (2 HORAS)

La otra actividad que proponen Luna y Milpa consiste en un ejercicio con las **Cartas de la Protección** que vienen con esta cartilla.

Las Cartas son veinte y representan los cinco elementos: hay cinco cartas relacionadas con el elemento Aire, cinco del elemento Tierra, cinco con el elemento Fuego, cinco con el elemento Agua.

Luna y Milpa son conscientes que las capacidades identificadas por el grupo no pueden quedarse en una hoja de papel, sino que es necesario transformarlas en acciones concretas.

Para poder concretar las medidas de seguridad y protección, ellas proponen la siguiente actividad:

Objetivo: esta actividad tiene el objetivo de fortalecer las medidas de protección individuales y colectivas a través de la toma de decisiones y acuerdos compartidos.

Metodología: para realizar la actividad podemos utilizar la tabla que realizamos al final del capítulo 1.



AMENAZAS	VULNERABILIDADES	CAPACIDADES
Vigilancia	<ul style="list-style-type: none"> - Desconocer las dinámicas del contexto. - Ser personas conocidas por defender los derechos humanos, la tierra y el territorio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una fuerte red de apoyo. - Hacer análisis de riesgo. - Identificar acciones necesarias para bajar el riesgo de que ocurra.
Asalto / Robo	Andar información sensible.	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar información sensible en la oficina. - Infraestructura y perímetro de la oficina segura
Hostigamiento policial	Pasar sola (en la calle).	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el marco legal para defenderse. - No andar información sensible. - No andar nunca sola.
Criminalización	Poco conocimiento del marco jurídico.	- Posiblemente tener buen acompañamiento legal.
Difamación	<ul style="list-style-type: none"> - Ser cara visible. - Exposición en las redes sociales. 	Tener protocolos fuertes de respuesta ante ataques en las redes digitales.
Pérdida de información	No tener contraseñas seguras.	Cambiar las contraseñas a menudo.
Extorsión	Ser personas conocidas por defender los derechos humanos, la tierra y el territorio.	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una fuerte red de apoyo - Hacer análisis de riesgo - Identificar acciones necesarias para bajar el riesgo de que ocurra - Conocer los mecanismo de protección a nivel nacional.

Luego, las personas del grupo deben de tomar una o más Cartas de la Protección, dependiendo del número de personas:

Aire - RESPIRAR	Fuego - MEDITAR	Tierra - DONAR	Agua - NADAR
Aire - OXIGENAR	Fuego - CALENTAR	Tierra - NUTRIR	Agua - REFLEJAR
Aire - OLER	Fuego - AMAR	Tierra - CAMINAR	Agua - CONOCER
Aire - SOLTAR	Fuego - QUEMAR	Tierra - CULTIVAR	Agua - HACER MEMORIA
Aire - PERDONAR	Fuego - APAPACHAR	Tierra - RECORDAR	Agua - ESPERAR

El ejercicio consiste en que cada persona debe de proponer una acción o actividad concreta para cada una de las Cartas de la Protección en base a las capacidades individuales y colectivas identificadas, luego se define una persona responsable para llevar a cabo la acción / actividad.

Por ejemplo: la carta 18 es “Conocer”, la persona que la tomó es Adelina, así que ella agarra una capacidad de la tabla, y elabora una frase con “Conocer” + la acción o actividad que desea desarrollar para que las personas y el grupo puedan fortalecer las medidas de protección.

CAPACIDAD	ACCIÓN
Hacer análisis de contexto una vez al mes	Alyson agarra la Carta 18 cuya palabra es “conocer”. Su propuesta es conocer las dinámicas del contexto que cambia. Reunirnos toda la comunidad para tener espacios mensuales colectivos. Francisco se ofrece como responsable de convocar.
Dejar información sensible en la oficina	Lilian agarra la Carta 6 “meditar”. Lilian propone que sea una regla lo de dejar la información sensible (computadoras, documentos, etc) en la oficina porque es más seguro y porque permite que cuando estemos en casa solo nos permitamos descansar, estar con la familia y tomarnos un tiempo para meditar de manera consciente. Todas las personas son responsables.

CAPACIDAD	ACCIÓN
Conocer el marco legal para defenderse, no andar información sensible, no andar nunca sola	Nora agarra la Carta 14 “cultivar”. Nora propone que algunas personas de la comunidad empiecen a formarse en temas legales con el apoyo de una ONG aliada para cultivar la cultura de la solidaridad: aprender y enseñar a las y los demás. Las personas responsables serán quienes demuestren su interés en el proceso.
Tener buen acompañamiento legal	Ashlie toma la Carta 13 “caminar”. Se propone como responsable para buscar una persona profesional legal que pueda acompañar a la comunidad.
Tener protocolos fuertes de respuesta ante ataques en las redes digitales	Orlando agarra la Carta 19, “hacer memoria” y recuerda a las personas no normalizar mensajes de odio, amenazantes, discriminatorios en las redes sociales. De lo contrario, guardarlos (toma de pantalla) y socializarlos en los talleres/espacios mensuales de seguridad y protección integral. Todas son responsables.
Cambiar las contraseñas seguido	Leslie agarra la Carta 9 “quemar” y sugiere que cada integrante de la organización cambie al menos una vez al mes las contraseñas del teléfono y computadora y deben de procurar no tenerla en ningún papel, y si la tienen hay que quemarla porque no debe estar escrita en ningún papelito. Todas responsables.
Acudir a red de apoyo, hacer análisis de riesgo, identificar acciones necesarias	José agarra la Carta 4 “soltar” y él recuerda al grupo que estos espacios de seguridad y protección no solamente son útiles para analizar e identificar medidas de protección más fuertes sino también para compartir preocupaciones, temores, miedos y para soltar las tensiones acumuladas a través del cuidado colectivo.
Liberarnos del estrés cotidiano	Sandra agarra la Carta 13: “caminar”, y presenta como iniciativa hacer caminatas en grupo cada mes o, llevar comida y compartir en medio del campo. Todas son responsables.
Descarga emocional	Antonio la Carta 12: nutrir. Recuerda que es bueno tener espacios para nutrirnos de manera colectiva, donde podamos expresarnos libremente y contenernos entre sí.

3. PROPUESTA ADICIONAL CON LAS CARTAS DE LA PROTECCIÓN

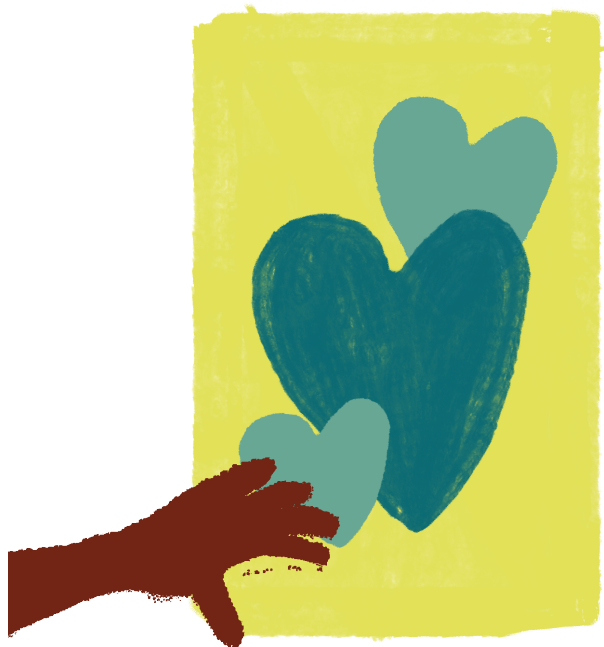
Con las Cartas de la Protección se pueden realizar muchas actividades lúdicas al inicio, durante o al término de un espacio de análisis/taller/formación. Otra que le quieren proponer Luna y Milpa es:

Objetivo: sentirse a una y a uno mismo y al grupo, conocerse más, reconocer y liberar emociones.

Metodología: ordenar las cartas en el suelo, ubicar a las personas en círculo. De una en una, cada persona toma una carta la cual siente que, por lo

que está escrito en ella o por el dibujo, representa su estado de ánimo y las emociones que siente en ese momento exacto. Luego la persona debe enseñar la carta al resto del grupo y compartir cómo se siente, cuáles son sus deseos, sus necesidades, sus esperanzas relacionadas al espacio colectivo o en general.

Este juego de Cartas es suyo, ha sido realizado por las compañeras y los compañeros de la CNTC Progreso y se trata de un recurso para todas aquellas personas defensoras y colectivas que quieran desarrollar actividades y dinámicas para romper el hielo. Pueden inventar otras metodologías para poder usar las Cartas de la Protección, hasta incluso diseñar las suyas!



CAPÍTULO 4

LA RED DE APOYO Y LA INCIDENCIA: OTRAS HERRAMIENTAS DE PROTECCIÓN TEJER RELACIONES Y ALIANZAS CON ACTORES CLAVES

Concibiendo la seguridad y protección como algo holístico e integral, Luna y Milpa aprendieron la importancia de tener una red de apoyo fuerte y una estrategia de incidencia coordinada para lograr los objetivos de la organización. Por eso La Siembra ha venido tejiendo relaciones con actores de la sociedad civil, las organizaciones nacionales e internacionales y algunas autoridades e instituciones, para aumentar el respaldo a su trabajo.

1. LA RED DE APOYO

“¿Qué significa Red de Apoyo?”, pregunta el señor Orlando, sentado en el fondo del salón. Milpa sonríe, asiente con la cabeza y explica a las personas de El Chiripón:

Una red de apoyo es una especie de telaraña de contactos clave. Se puede entender a nivel personal porque compuesta por las personas de la familia, los amigos y las amigas, las y los vecinos, y se puede



entender a nivel organizativo, porque compuesta por organizaciones, comunidades y colectivos nacionales e internacionales, así como algunas autoridades y personas afines a nuestra labor de defensoría. Las personas y organizaciones parte de nuestra red de apoyo son contactos clave y de confianza que sabemos que nos pueden apoyar en situaciones de necesidad. Cada contacto tiene también sus propios contactos de confianza. De este modo, podemos acceder a actores clave que van más allá de nuestros contactos y conformar una red de protección.

Luna y Milpa saben que a través de los años pudieron tejer muchas relaciones, al mismo tiempo saben que es un ejercicio constante que la organización de La Siembra tiene que hacer para fortalecer su protección.



2. LA INCIDENCIA

Luna, antes de arrancar con las actividades del día, quiere compartir con las personas qué es la incidencia:

Entendemos la incidencia como un proceso político que involucra los esfuerzos coordinados de las personas para cambiar las prácticas existentes, las ideas y la distribución del poder y de los recursos. La incidencia trata tanto acerca de cambiar decisiones específicas que afectan la vida de las personas, como de cambiar la forma en que tiene lugar la toma de decisiones. Las estrategias de incidencia variarán ampliamente en respuesta a

circunstancias particulares, temas, oportunidades y problemáticas específicas y es una actividad que se desarrolla a través de reuniones, declaraciones, presentaciones, eventos.

Una vez explicados los significados de estas otras dos herramientas clave en la labor de defensa de los derechos humanos, Luna y Milpa quieren proponer una metodología que aprendieron juntas y que decidieron llamar “El Rapidito”. La idea de la actividad es, a través de un proceso lúdico, trabajar a la creación o al fortalecimiento de la red de apoyo y a una elaboración de un plan de incidencia. Antes de empezar con la dinámica, Luna y Milpa proponen una dinámica:

Nombre de la dinámica: “Mi elección con la tuya”.

Duración: 15 minutos.

Material necesario: papelógrafo, marcadores.

Objetivo: priorizar uno o dos temas entre una variedad de opciones.

Canción sugerida: *Sembrando flores*, de Los Cojolites.

Descripción: en plenaria se comparten las diferentes opciones posibles de temas que son de preocupación para la comunidad y que se quieren abordar. Se deja el tiempo suficiente para que cada persona pueda expresar sus argumentos a favor y en contra de cada opción. Estas se anotan en un papelógrafo, dejando un amplio margen al lado de cada una. Luego, se le pide a cada participante pasar a señalar su elección, marcándola con una raya. Cuando todas las personas hayan pasado a votar, se contabiliza el número de votos de cada opción. En caso de que se tenga muchas opciones se pueden elegir dos o tres y en este caso las personas marcan más de una opción con colores diferentes.

3. EL RAPIDITO: CONSTRUIR UNA RED DE APOYO Y ELABORAR UN PLAN DE INCIDENCIA (1 HORA Y MEDIO)

Objetivo: esta actividad pretende, siempre a través del juego como medio de aprendizaje, construir o fortalecer la red de apoyo y elaborar un plan de incidencia.

Metodología:

1. Se define la temática que se quiere trabajar, por ejemplo “los desalojos.

2. Se divide el grupo en 2 sub grupos (puede tener de 2 a 8 participantes).

Cada sub grupo trabaja uno de los siguientes temas:

- Análisis de los actores: intereses y estrategias de fuerzas aliadas y oponentes.
- Estrategias de incidencia: diseñar nuestro plan de acción.

3. “El rapidito” empieza a arrancar y cada grupo empieza a dialogar, respondiendo a las preguntas, con las personas de su mismo grupo. La persona facilitadora explica que cada 10 minutos hay una parada y que en cada parada las personas se levantan y se mezclan para que, de esa manera, todo el mundo habrá participado en los dos sub grupos.

Grupo 1. Análisis de los actores aliados:

1. Nombrar el problema.

2. Recordar quienes son los actores implicados (puede ser útil recuperar los resultados del ejercicio 2, capítulo 1).

3. ¿Quiénes son sus actores aliados que son y/o podrían ser parte de nuestra red de apoyo?

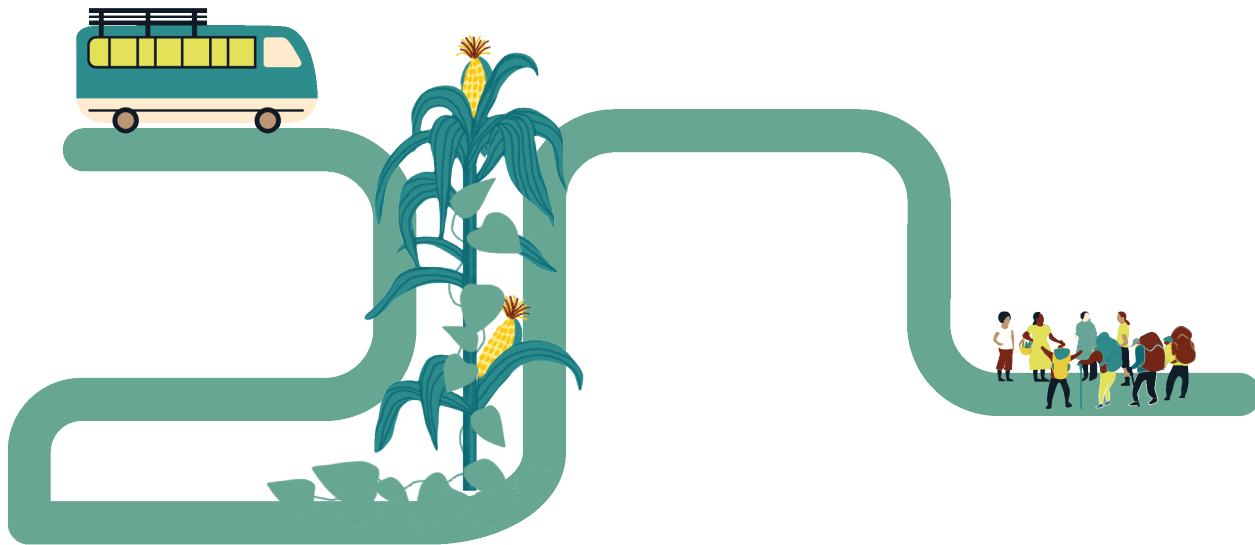
4. ¿Cómo interactúan con nuestra organización/comunidad?

5. ¿Cuál es su propósito?

6. ¿Cuáles son sus fortalezas y cuáles sus debilidades?

Grupo 2. Estrategias de incidencia: diseñar nuestro plan de acción:

1. ¿Qué queremos lograr con la incidencia? Definir uno por uno los objetivos y resultados deseados.
2. ¿Con quién queremos dialogar (por ejemplo, actor aliado para pedir una acción concreta de apoyo)?
¿Con qué objetivo?
3. ¿Qué tipo de acciones podemos desarrollar? Evento, reunión, presentación, declaración...
4. ¿En cuánto tiempo lo queremos desarrollar?
5. ¿Qué y cuántos recursos tenemos a disposición?
6. ¿Cuáles son los mensajes que queremos transmitir? ¿A quién?
7. ¿Cuál es la estrategia de abordaje? Convencimiento, confrontación, solidaridad...
8. ¿Cómo le damos seguimiento?



En plenaria vamos a **compartir los resultados** para poder elaborar un mapeo de actores que van a formar parte de nuestra red de apoyo y que van a integrar nuestro plan de incidencia y en un papelógrafo pueden ir anotando:

Actor (organización, persona o institución)	Contacto	Fecha de la reunión	Lugar	Temas a tratar	Objetivos	Responsable

Aquí unas preguntas importantes, para compartir en plenaria, para poder prepararse a las reuniones:

1. ¿Cómo nos presentamos y cómo presentamos el trabajo de defensa que hacemos?
2. ¿Qué tipo de preguntas queremos hacer?
3. ¿Cuáles son las peticiones concretas que le queremos hacer?
4. ¿Cuál es el objetivo/qué queremos lograr con esta reunión?
5. ¿Quiénes asistiremos y cómo dividimos los roles?

Sugerencia: Luna y Milpa y las personas de la comunidad de El Chiripón recuerdan que es sumamente importante tener esos contactos como parte de la red de apoyo para explicar su trabajo de defensoría, los riesgos que asumen, y para fortalecer nuevas alianzas y relaciones.

4. CÓMO RECURRIR A NUESTRA RED DE APOYO DURANTE UNA EMERGENCIA

Luna y Milpa quieren cerrar el espacio de hoy identificando colectivamente unos pasos para la activación de la Red de Apoyo en caso de emergencia:

1. La organización identifica la situación de emergencia.
2. La organización identifica los actores a llamar.

3. La organización decide el mensaje a transmitir a cada actor aliado parte de la Red de Apoyo.
4. Las personas responsables de la organización llaman a la Red de Apoyo.

Además de la activación de la Red de Apoyo, en el caso de un desalojo, es recomendable que se identifiquen algunas acciones de protección con el objetivo de una respuesta más integral. ¿Qué hacer para que el impacto/daño sea menor? La organización de La Siembra comparte algunas propuestas:

- Valorar llamar personas **observadoras de organizaciones y organismos internacionales** de derechos humanos, instituciones nacionales (por ejemplo, CONADEH, organizaciones de acompañamiento), periodistas, para que estén presentes durante el desalojo. Es importante conocer a quién podemos recurrir en estas situaciones para que haya una veeduría.
- Implementar nuestros **protocolos de seguridad** y reacción de manera coordinada.
- En estas situaciones existe la posibilidad de que se sufra violencia física, psicológica, económica, moral, intimidación, abuso de poder. Si situaciones de este tipo ocurren, es importante brindar **apoyo psicosocial** a la persona o al grupo afectado; más adelante encuentran un capítulo llamado “Caja de emergencia”, con contactos útiles para poder solicitar este tipo de apoyo.



CAPÍTULO 5

DISEÑO DE RECURSOS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN INTEGRAL. EL PLAN DE SEGURIDAD

Luna y Milpa están en la recta final de su proceso de análisis y formación interna con la comunidad. Para tener conciencia del proceso, recuerdan al grupo lo que hasta ahora han hecho:

1. Reflexionaron sobre el contexto a través del análisis de actividades, actores, de los incidentes de seguridad, identificaron también los riesgos y las amenazas que experimentan; desde un enfoque psicosocial y con perspectiva de género.
2. Reflexionaron sobre las vulnerabilidades para convertirlas en capacidades:
 - Conocieron nuevas herramientas de seguridad para prevenir ataques digitales.
 - Conocieron nuevas técnicas y ejercicios de cuidado individual y colectivo.
 - Por último, a partir del problema, pensaron

en un plan para fortalecer la red de apoyo para prevenir y responder a emergencias.

El día de hoy Luna y Milpa proponen comenzar con la creación de un Plan de Seguridad compuesto por diferentes protocolos, cada uno de estos será elaborado en base a los distintos escenarios que enfrentan de manera individual y colectiva.

Milpa habla al grupo y dice:

Compañeras y compañeros, si nos sentimos vulnerables al caminar solas desde la casa hasta la oficina es porque hemos identificado amenazas relacionadas con el contexto en el que vivimos, y que los riesgos que enfrentamos en esos momentos son diversos, desde ser objeto de una agresión, persecución, o de ser víctimas de robo, entre otros. Estas reflexiones que hacemos nos permiten pensar en algunas reacciones preventivas como: redu-

cir nuestra exposición, cambiar rutas, ir acompañadas, elegir horarios distintos. Podemos procurar no andar información sensible con nosotras, no andar documentos importantes en físico, tener contraseñas seguras en el celular, conocer los lugares seguros durante el itinerario, y si el riesgo es demasiado alto, y tenemos la posibilidad, podemos considerar en mudarnos, en otras acciones. Las reacciones reactivas, junto a los responsables, se pueden identificar con este ejercicio que Luna y yo les vamos a presentar. Pero antes que todo, vamos a empezar con una dinámica para trabajar la comunicación y emociones:

Nombre de la dinámica: “Nuestros deseos en el sombrero”.

Duración: 30-45 minutos (dependiendo del número de personas).

Material necesario: un sombrero, una hojita de papel y un lápiz por cada participante. Máximo 20 personas.

Objetivo: comunicación, compartir emociones y estados de ánimo.

Canción sugerida: *María la Curandera*, de Natalia Lafourcade.

Descripción: el grupo está sentado en círculo. Todas las personas, incluida la facilitadora, rellenan una hoja de papel escribiendo: “En este grupo le tengo miedo a ...” y “Mi deseo es que ...”. Luego se colocará dentro de un sombrero o recipiente en el medio del círculo. Una vez escrito y depositado el papelito, una por una, cada persona del grupo tomará un papelito y leerá el contenido. Por ejemplo: “En este grupo tengo miedo a que se burlen de mí, tengo miedo a expresar mis sentimientos porque piensan que soy una persona débil. Mi deseo es que sepan que soy una persona fuerte y sensible y que me respeten por lo que soy”. Mientras tanto, la facilitadora verificará que nadie haga ningún tipo de comentarios fuera de lugar, burlas, o que exprese malos juicios. Después de que todo el mundo haya leído un papel, se discuten y se comparten las reflexiones sobre los deseos y los miedos en la plenaria con el apoyo de la facilitadora.

1. CREACIÓN DE UN PLAN DE SEGURIDAD⁹

Objetivo: pensar en posibles protocolos preventivos y reactivos en caso de sufrir una emergencia para reaccionar a problemas concretos y plasmarlas en el Plan de Seguridad.

Metodología: empezar consiguiendo papelógrafos, marcadores, y *maskin tape* y a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Dónde nos sentimos más vulnerables?
- ¿Durante qué actividad o actividades nos sentimos más en riesgo?

Realizar un análisis de las situaciones/escenarios en los que se sienten más vulnerables a ciertos riesgos. Algunos ejemplos: desplazamiento de casa al trabajo, en el transporte público, durante una marcha, al publicar un informe, etc.

Dividirse en dos grupos (o pueden dividirse en más subgrupos) para:

1. Elaborar las políticas y medidas preventivas (antes, durante y después):
 - Política de seguridad en los viajes.
 - Durante las conferencias de prensa.
 - Manejo de la información sensible (gestión y almacenamiento).
 - Mantenimiento de vehículos.

- Uso del transporte público.
- Emergencias médicas y psicológicas.
- Manejo de dinero en efectivo u objetos valiosos.
- Desplazamientos por zonas de riesgo y seguimiento.

2. Elaborar los protocolos de emergencia reactivos:

- Si alguien de la organización / comunidad no se reporta.
- En caso de sufrir violencia (física, sexual, psicológica, económica, verbal).
- En caso de robo y pérdida de información sensible.
- En caso de hurto o daño.
- En caso de retención o detención.
- En caso de que nos estén vigilando.
- En caso de desastres naturales.
- Allanamientos legales e ilegales en casa y/o oficina.
- En caso de crisis políticas (por ejemplo, un golpe de estado o un estado de excepción).

En general, lo que tenemos que hacer es preguntarnos y demostrar cómo cada medida que se propone va a contribuir a reducir el riesgo detectado.

Uno de los grupos de trabajo de La Siembra propone las siguientes medidas para tres distintos casos / escenarios identificados:

RIESGO	MEDIDAS REACTIVAS
<p>1. Si alguien de la organización / comunidad no se reporta.</p>	<p>Si la llamada no llega a la hora establecida en el plan de seguimiento por parte de la persona en terreno, intentar llamar a quienes la acompañan en campo. Si no se logra comunicar, se reúne el comité de crisis y atención a emergencias para hacer una valoración y definir los pasos.</p> <p>Si la llamada no llega después de tres horas se activa el plan de emergencia.</p>
<p>2. En caso de que nos estén vigilando.</p>	<p>Si notamos que nos están vigilando mientras nos estamos desplazando, lo recomendable es cambiar la ruta hacia una ruta segura y conocida si es posible. En caso de estar en un sitio fijo, alejarse y verificar el seguimiento.</p> <p>Buscar un lugar público y con la mayor cantidad de gente posible para estar mientras continúa la vigilancia. No es recomendable entrar en lugares cerrados ya que puede pasar mucho tiempo y se puede hacer tarde, lo que hará más complicado el desplazamiento posterior.</p> <p>Llamar a la oficina o persona encargada de la seguridad para avisar de la situación, informarle con detalle donde estamos, con quien y las características de quien o quienes nos están siguiendo. Esto debemos hacerlo de forma visible de manera que quien nos vigila vea que estamos reportando el seguimiento.</p> <p>Cuando el seguimiento haya terminado, informar nuevamente a la oficina o persona encargada de seguridad que todo está bien y si es necesario avisar de que cambiamos de itinerario pero sin especificar. Preferir canales seguros para comunicarnos (Signal, entre otros).</p>

RIESGO	MEDIDAS REACTIVAS
<p>3. En caso de robo y pérdida de información sensible.</p>	<p>En caso de asalto o robo lo más importante es nunca resistirse, mantener la calma para no provocar reacciones agresivas o de pánico en los atacantes e informarles sobre los movimientos que estas realizando (por ej. al sacar algo de bolsillo), sobre todo durante asaltos armados.</p> <p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz todo lo necesario para que el tiempo del asalto/ataque sea lo más corto posible, colaborando y cooperando con calma. • Nunca discutas o te opongas, ellos están igualmente nerviosos y pueden estar armados. • Recuerda que quienes atacan son humanos como tú, que sienten y reaccionan parecido y muchas veces pueden estar nerviosos y actuar de manera , que puede suponer un mayor riesgo. • Mantener siempre los celulares con contraseñas seguras y no andar documentos con información sensible en físico. • Evitar mirar a la persona agresora a la cara/los ojos. Esto es para evitar que teman que la vas a poder reconocer luego, un temor que podría aumentar tu nivel de riesgo en el momento. • Después del robo, comunicarse inmediatamente con una persona de confianza para informar lo sucedido. Se recomienda aprender de memoria al menos dos números de celular.

En la plenaria se comparten los resultados, y se puede cerrar la sesión definiendo la fecha para el siguiente espacio de encuentro para seguir con los protocolos pendientes.

Es importante que cada organización elabore sus propias medidas teniendo en cuenta sus circunstancias y sus capacidades, ya que cada contexto exige medidas particulares. La lista presentada arriba es orientativa y deberás analizar si te son útiles y de qué manera aplicarlas en tu contexto.

Sugerencias:

Para asegurar la puesta en práctica del Plan de Seguridad, debemos integrar la seguridad en las actividades diarias. Aquí van algunas ideas:

- Incluir regularmente en las agendas de trabajo una evaluación del contexto y los puntos de seguridad.
- Registrar y analizar los incidentes de seguridad.
- Asignar responsabilidades en seguridad.
- Hacer un plan de acción.
- Asignar recursos como tiempo, recursos o fondos para la seguridad.
- Crear espacios de confianza entre las personas del grupo.

2. OTROS RECURSOS IMPORTANTES

En un Plan de seguridad podemos incluir también elementos de políticas y medidas permanentes como:

- La misión y la visión de la organización.
- La postura de la organización sobre las políticas de seguridad.
- Quienes son las personas responsables de la actualización del Plan de Seguridad.
- Personas responsables y tareas por desarrollar.
- Formaciones internas y espacios de análisis colectivo.

Junto al Plan de Seguridad, sugerimos a las organizaciones que también tengan:

- Comité de crisis y de atención a emergencias.
- Política de género.
- Plan de cuidado y protección emocional o protocolos que tengan en cuenta los impactos de este trabajo en las personas¹⁰.

Importante: Luna y Milpa saben que construir un Plan de Seguridad no es un proceso fácil, exige mucho trabajo y lleva tiempo, por lo cual deciden cerrar la sesión del día y la reunión mensual compartiendo:

- El Plan de Seguridad debe de ser el resultado de un proceso colectivo, es necesario que cada integrante de la organización trabaje en él de manera conjunta y organizada.
- Todas las personas integrantes deben de conocer y cumplir con sus responsabilidades individuales y colectivas.
- El Plan de Seguridad un documento “vivo” que se tiene que actualizar según las nuevas dinámicas del contexto.
- Debe de tener responsables (comité o comisión de respuesta ante emergencias, etc.).
- Debe de ser conocido por todas las personas de la organización.
- Es muy importante que sea un documento no muy largo, que contenga la información clara y necesaria para asegurar el desarrollo de la vida y del trabajo de las personas defensoras en condiciones de seguridad.



CAPÍTULO 6

UNA VISITA ESPECIAL: SEGURIDAD Y PROTECCIÓN JURÍDICA

Milpa, Luna y las personas de El Chiripón, hoy recibieron una visita por parte del abogado Tilo, que es quien defiende a las personas defensoras de derechos humanos cuando son criminalizadas y acusadas por defender derechos humanos, la tierra y el territorio.

Tilo llegó para compartir con toda la comunidad algunos conocimientos importantes de conocer ante posibles vulneraciones de sus derechos humanos.

1. ¿QUIÉNES SON PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS?

Son personas defensoras de derechos humanos todas aquellas que, de manera individual o colectiva, actúan para promover y proteger los derechos humanos de manera pacífica. La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) añade que las personas defensoras



promueven tanto el respeto y protección de los derechos civiles y políticos, como de los derechos económicos, sociales y culturales, de conformidad con los principios de universalidad, indivisibilidad e interdependencia¹¹.

2. ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD JURÍDICA?

La seguridad jurídica es la garantía de la igualdad de todas las personas ante la ley, de modo que sus derechos y sus bienes son respetados y garantizados. Es la certeza del derecho que tienen los ciudadanos y ciudadanas para que su situación jurídica no sea modificada más que por procedimientos regulares y conductos legales establecidos, previa y debidamente aprobados¹².

El abogado Tilo explicó que la Constitución de la República de Honduras es la ley más importante del País y que tiene muchos artículos que explican cómo debería funcionar el país. Dos de ellos, sobre todo, dijo Tilo que son la columna vertebral de la Constitución: estos son el artículo 1 y el artículo 59. Estos dos artículos en conjunto dicen que Honduras es un Estado de Derecho¹³ y por tanto debe garantizar a todas las personas el respeto a su dignidad humana y la justicia social.

Tilo compartió con la comunidad que existen una serie de instrumentos tanto nacionales como internacionales que se centran en la protección de las personas defensoras de derechos humanos. Por ejemplo, cuando hay violaciones a los derechos humanos en Honduras, las personas pueden presentar denuncias ante el Ministerio Público o la Policía Nacional, interponer quejas ante el Comisionado Nacional de Derechos Humanos o acciones legales ante el Poder Judicial, ejercer la protesta social, entre otras.

Dicho eso intervino Milpa la cual, muy entusiasmada, dijo: “Es importante que conozcamos estos instrumentos, que sepamos para qué sirven y cómo se utilizan”.

Las personas de El Chiripón preguntaron al abogado Tilo qué acciones pueden emprender en caso de que sus derechos estén vulnerados, cuáles son los instrumentos y los mecanismos a los que pueden acceder y cómo.

Tilo compartió que, dependiendo del caso, algunos de esos instrumentos resultarán más útiles que otros, por eso será conveniente analizar la situación específica de riesgo que está viviendo la comunidad y se identifique los que son más apropiados. Deciden de manera conjunta elaborar un listado:

3. MECANISMOS DE PROTECCIÓN A NIVEL NACIONAL

<p>Constitución de la República</p>	<p>Artículo 1. Honduras es un Estado de derecho, soberano, constituido como república libre, democrática e independiente para asegurar a sus habitantes el goce de la justicia, la libertad, la cultura y el bienestar económico y social.</p> <p>Artículo 59. Establece que el ser humano es el fin supremo del Estado. El Estado tiene el deber inalienable de proteger nuestras vidas e integridad física.</p> <p>Artículo 80. Toda persona o asociación de personas tiene el derecho de presentar peticiones a las autoridades ya sea por motivos de interés particular o general y de obtener pronta respuesta en el plazo legal.</p>
<p>Ley de Justicia Constitucional</p>	<p>Reconoce figuras importantes como mecanismos de protección a derechos humanos: Amparo, Inconstitucionalidad de una Ley, a las que se da aplicabilidad correspondiente y el Habeas Corpus que explicamos más abajo.</p>
<p>Ley Orgánica del Comisionado Nacional de la República.</p>	<p>El Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (CONADEH), es una institución constitucional y nacional creada por el Decreto N°. 2-95 del Congreso Nacional, mediante la reforma del artículo 59 de la Constitución de la República de 1982, “Para garantizar los derechos y libertades reconocidos en esta Constitución”, y también de los Tratados, Pactos, Convenciones y sus Protocolos Facultativos ratificados por el Estado hondureño.</p>
<p>Ley del Ministerio Público</p>	<p>Con el Decreto Legislativo N°. 228-93, del 6 de enero de 1994, se crea el Ministerio Público, que tiene como obligación ineludible, la investigación de los delitos y el ejercicio de la acción penal pública, la vigilancia en el cumplimiento exacto de la condena, así como la sujeción estricta del órgano jurisdiccional a la Constitución de la República y las demás leyes vigentes en el país, constituyéndose en el representante, defensor y protector de los intereses generales de la sociedad y en auxiliar de los tribunales.</p>
<p>Ley de Transparencia y acceso a la información pública.</p>	<p>La transparencia y la rendición de cuentas son garantías para un mejor desempeño del servidor público y del gobierno en general y, además, condiciones necesarias para una efectiva participación ciudadana en la construcción de una auténtica democracia; su uso constituye en medio eficaz contra la corrupción, una vez se haga uso de ella y de la institucionalidad que se creó para su aplicación: el Instituto de Acceso a la Información.</p>

<p>Ley de Participación Ciudadana</p>	<p>La participación ciudadana implica la inclusión del ciudadano en la formulación, ejecución y evaluación de todas las políticas y acciones del Estado, convirtiéndolo en protagonista y gestor de su propio destino. Y la auditoría social sobre los actos de la autoridad pública deberá evaluar el cumplimiento de normas, procedimientos y los resultados obtenidos conforme a los fines generales de la sociedad.</p> <p>La propuesta de Ley requiere la firma de 3.000 ciudadanos y para verificar las firmas, se usarán los mismos requisitos del referendum y el plebiscito.</p>
<p>Ley de Protección para Defensores de Derechos Humanos, Periodistas, Comunicadores Sociales y Operadores de Justicia</p>	<p>El 15 de abril de 2015, el Congreso Nacional aprobó por unanimidad la Ley de Protección para las y los Defensores de Derechos Humanos, Periodistas, Comunicadores Sociales y Operadores de Justicia.</p> <p>“La Ley” o “Ley de Protección” crea el Sistema Nacional de Protección de defensores y defensoras (SNP o Mecanismo) que establece un mecanismo el encargado de adoptar medidas de protección para aquellas personas que defienden derechos y experimentan situaciones de riesgo, tales como amenazas, hostigamiento, persecución, entre otros.</p>
<p>Habeas Corpus</p>	<p>El Habeas Corpus es un recurso que puede ser interpuesto por cualquier persona ante cualquier juez o jueza, cuando se crea que una persona ha sido detenida ilegalmente o capturada de forma legal y se desconoce dónde se encuentra. También se puede interponer cuando exista preocupación de que la persona detenida ha sido torturada o puede sufrir graves violaciones a sus derechos humanos¹⁴.</p>

4. MECANISMOS DE PROTECCIÓN A NIVEL INTERNACIONAL*

Estándares internacionales de las Naciones Unidas (ONU)	Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)	<p>Es el más importante instrumento internacional que garantiza los derechos de los pueblos originarios. La noción de “consulta previa” se refiere al proceso mediante el cual los gobiernos deben consultar los pueblos originarios antes de tomar decisiones que puedan afectar sus derechos, tierras, y recursos naturales.</p>
Actores y procedimientos de las Naciones Unidas (ONU)	Relator Especial sobre situación de los defensores de derechos humanos	<p>El Relator Especial está encargado de monitorear la situación de los y las defensoras.</p> <p>Las personas defensoras pueden enviarle información sobre personas defensoras, informes y otros tipos de acontecimientos que estén afectando la labor de defensoría.</p> <p>El relator puede incluirla en sus informes, usarla en diálogos con autoridades, publicar comunicado, plantearse una visita al país para observar la situación y elaborar un informe con recomendaciones. Presentar denuncias de casos individuales que generen llamamientos a las autoridades y medidas urgentes.</p> <p>Hay relatores encargados de temáticas específicas como personas defensoras indígenas, violencia contra la mujer y pueblos indígenas.</p>
	Examen Periódico Universal (EPU)	<p>Proceso en el que, cada cuatro años, se revisa la situación de derechos humanos de los países en Ginebra, incluido Honduras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede participar enviando información para el examen y para incidir en el informe final que será mandado a Honduras con recomendaciones. • Se puede intervenir oralmente en Ginebra sobre la situación de Derechos Humanos, incluida las personas defensoras¹⁵.

Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos en Honduras (OACNUDH)

En 2015, el Estado de Honduras y la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos suscribieron un acuerdo para el establecimiento de una Oficina Residente en Honduras. A través de dicho acuerdo, se estableció el mandato de la Oficina en Honduras, que incluye:

Observar e informar sobre la **situación de derechos humanos**, a fin de **asesorar** a las autoridades hondureñas en la formulación y aplicación de políticas, programas y medidas que contribuyan a la **promoción y protección de los derechos humanos** en el país, rigiéndose por los principios de imparcialidad e independencia.

Brindar **cooperación y asistencia técnica** en materia de derechos humanos a las instituciones del Estado para apoyar en el respeto y garantía de los derechos humano

Brindar asesoría y acompañamiento a la sociedad civil y víctimas de violaciones de derechos humanos para fortalecer sus capacidades en materia de derechos humanos, incluida la utilización de los mecanismos nacionales e internacionales de protección.

Impulsar el cumplimiento por parte del Estado de las recomendaciones y decisiones de los órganos de derechos humanos de la ONU o de otras organizaciones y mecanismos internacionales, brindando asesoramiento para la adopción de medidas específicas para su cumplimiento.

Sistema Interamericano de Derechos Humanos: Actores y procedimientos de la Organización de los Estados Americanos (OEA)	Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH)	<p>Vela por los derechos humanos en las Américas y a través de la Comisión se puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar casos sobre violaciones de derechos humanos; • Solicitar audiencias públicas, a las que tendrá que acudir el Estado; • Solicitar medidas cautelares ante situaciones de urgencia y gravedad en donde la Comisión pida al Estado que actúe. <p>La Relatoría sobre Defensores y Defensoras de Derechos Humanos de la CIDH, se encarga de monitorear la situación de violaciones a derechos humanos por lo tanto se puede enviar información para que sea utilizada en los informes y en sus comunicados de prensa para que pueda generar una visita al país.</p>
	Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH)	<p>Se encarga de emitir sentencias condenando a los Estados en caso de violaciones a los derechos humano y de ordenar medidas provisionales en casos de extrema gravedad y urgencia, cuando sea necesario para evitar daños irreparables a las personas. Podemos litigar ante la Corte IDH en caso de no obtener el impacto deseado en los tribunales nacionales. Para ello debemos presentar el caso primer ante la CIDH y, si esta lo considera oportuno, lo enviará a la Corte IDH para que emita sentencia.</p>
La Unión Europea	Directrices de la Unión Europea sobre las personas defensoras de derechos humanos	<p>Su objetivo es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportar sugerencias de prácticas para mejorar la acción de la UE en relación al apoyo a defensores de derechos humanos. • Apoyar a las personas defensoras en países fuera de Europa: las directrices contienen distintas acciones para las personas diplomáticas de UE en Honduras, entre ellas la de reunirse periódicamente con las personas defensoras, visitar personas detenidas, presenciar juicios, recordar a las autoridades hondureñas su responsabilidad a proteger, promover la creación de mecanismos de protección para las personas defensoras.

*Este es un listado amplio para conocer el panorama de los mecanismos nacionales e internacionales pero no exhaustivo. Tilo cierra esta parte comentando que existen más herramientas que podrían ser útiles dependiendo del caso.

5. EL CASO DE LOS DESALOJOS

Milpa, Luna y las personas de El Chiripón quieren conocer cuándo un desalojo se considera forzoso.

Un desalojo forzoso, explica Tilo, se da cuando personas, familias, comunidades enteras, son obligadas a salir de sus hogares o de las tierras que ocupan sin que el Estado les ofrezca medios de protección¹⁶.

Tilo explica que todo desalojo debe cumplir con los estándares que dictó el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas¹⁷, que considera que entre las garantías procesales que se deberían aplicar en el contexto de los desalojos forzosos figuran:

- a) Una auténtica oportunidad de consultar a las personas afectadas.
- b) Un plazo suficiente y razonable de notificación a todas las personas afectadas con antelación a la fecha prevista para el desalojo.
- c) Facilitar a todas y todos los interesados, en un plazo razonable, información relativa a los desalojos previstos y, en su caso, a los fines a que se destinan las tierras o las viviendas.
- d) La presencia de personas funcionarias del gobierno o sus representantes en el desalojo, especialmente cuando éste afecte a grupos de personas.
- e) Identificación exacta de todas las personas que efectúen el desalojo.
- f) No efectuar desalojos cuando haga muy mal tiempo o de noche, salvo que las personas afectadas den su consentimiento.
- g) Ofrecer recursos jurídicos.
- h) Ofrecer asistencia jurídica siempre que sea posible a las personas que necesiten pedir reparación a los tribunales.

6. ¿QUÉ ESTRATEGIAS PODEMOS APLICAR PARA PROTEGERNOS DE MANERA PREVENTIVA?

Pese a los ataques que sufren las personas que defienden derechos humanos, Milpa, Luna y las demás personas dicen que seguirán reclamando sus derechos y los de los demás, que la reivindicación por la dignidad humana no la van a abandonar, entonces, Tilo les dio algunos consejos para procurar su protección frente a las violencias que puedan surgir. Tilo explicó que existen herramientas que combinan diferentes enfoques y aspectos de la protección:

Aspecto jurídico:

- Acceder a una formación básica en derechos humanos.
- Contar con asesoría jurídica.
- Tener certeza jurídica de la naturaleza de la tierra o territorio que habitan.
- Construir una estrategia jurídico-política para que sus reclamos sean resueltos favorables.
- Presentar solicitudes/peticiones conjuntamente con un experto legal.

Aspecto comunitario/organizativo:

- Fortalecer los liderazgos colectivos.
- Cuidar de todas las personas y promover formaciones en temas legales.
- Establecer estrategias y mecanismos de seguridad internos.

Redes de solidaridad:

- Acompañamiento por organizaciones defensoras de derechos humanos.
- Articulación con medios de comunicación / radios comunitarias.
- Acciones conjuntas de denuncia, de acompañamiento y de reivindicación de derechos humanos.



- Relaciones estratégicas con otras organizaciones de la sociedad civil y articulación con funcionarios públicos.

Estos consejos son generales y siempre deben ser aplicados de acuerdo con la realidad de las personas y de las comunidades que están en proceso de reivindicación de sus derechos. Milpa, Luna y las demás personas concluyen en que estas estrategias deben ser llevadas a cabo en sus procesos y que será fundamental la unidad y solidaridad entre sí.

Luna y Milpa y la comunidad agradecen el abogado Tilo y cierran la sesión de hoy con un gran aplauso para todas las personas y un grito de resistencia.

CAPÍTULO 7

CAJA DE EMERGENCIA

1. FONDOS DE EMERGENCIA

Los fondos de emergencia para la seguridad y protección de personas defensoras de derechos humanos en riesgo son un recurso de emergencia que brinda apoyo económico a personas defensoras y organizaciones de derechos humanos. Son iniciativas de programas, países, entre otras organizaciones que surgen en respuesta al difícil contexto que enfrentan las personas defensoras. Aquí compartimos algunas opciones de fondos de emergencia, información general y los contactos para solicitarlos en caso de necesidad:

NIVEL NACIONAL Y REGIONAL		
Programa/ Organización	Contacto	Información
ACI-Participa (Honduras)	Correo: direccion@aciparticipa.org	Acompañamiento integral (político, medidas de seguridad, cuidado) a la persona defensora. Análisis de riesgos, gestión de fondos, medidas y asesoramiento en seguridad personal, asistencia legal, médica y psicológica.

<p>Centro de Estudios de la Mujer de Honduras (CEM-H)</p>	<p>Correo: cemhhonduras@yahoo.es</p> <p>Teléfono: +504 2239-8979</p>	<p>El Fondo de Emergencia podrá otorgar uno o varios de los siguientes tipos de ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reubicación temporales • Gastos básicos de subsistencia • Atención médica, psicosocial y hospitalización de emergencia • Apoyo legal • Adquisición de medidas de seguridad institucional • Fortalecimiento de capacidades en seguridad y protección • Comunicación básica (recargas teléfono)
<p>Cristosal</p>	<p>Correo: denunica@cristosal.org</p> <p>Módulo en línea: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0Kgu6m_0JP32WxN-ql0pnXCgAGL_ypAk7i5VRdN-FPvcxqcjw/viewform</p>	<p>Promueve el empoderamiento de personas que sufren vulneraciones de derechos humanos y/o con necesidades de protección por medio de la implementación de una ruta de acompañamiento integral que tiene como eje transversal el enfoque psicosocial y que busca fortalecer las capacidades individuales, familiares y comunitarias, así como promover la activación del Estado como garante de derechos. Apoyan en reubicación temporal.</p>
NIVEL INTERNACIONAL		
Programa / Organización	Contacto	Información
<p>Brot fur die Welt</p>	<p>Correo: lateinamerika@brot-fuer-die-welt.de</p> <p>Sitio web: www.brot-fuer-die-welt.de</p>	<p>Proporciona asistencia médica y psicológica, además de repatriación y alojamiento temporal.</p>

Civil Rights Defenders	Correo: info@crd.org Teléfono: +46 (0)8 545 277 30	Apoya en tema de reubicación temporal. El objetivo principal de las reubicaciones temporales es ofrecer a los defensores de los derechos humanos la posibilidad de vivir durante un breve periodo de tiempo en otro lugar, en su país o en el extranjero, mientras el nivel de amenaza disminuye lo suficiente como para que puedan regresar y continuar con su labor de defensa de los derechos humanos.
Dignity - LGBTI Assistance Program	Correo: lac@dignitylgbti.org Sitio web: https://static1.squarespace.com/static/559bd473e4b0c021321b1e5e/t/624acfc9cca-	Dignidad para Todos proporciona asistencia económica de emergencia para activistas y organizaciones LGBTI en situación de riesgo para que puedan continuar con su trabajo o reanudarlo; también provee apoyo para campañas de incidencia política de corto plazo que responden a amenazas o ataques contra de activistas, organizaciones y comunidades LGBTI. Por último, Dignidad para Todos ofrece capacitación en seguridad para que activistas y organizaciones de la sociedad civil puedan realizar su trabajo tomando en cuenta los riesgos y la mejor manera de protegerse.
Fondo de Acción Urgente (FAU)	Correo: soporteapoyos@faulac.org Sitio web: https://sigueme.fondoaccionurgente.org.co/ Teléfonos: +57 310 5035530 / +57 313 5529363 +57 321 3763812 / +57 314 3610416 +57 313 5532423	El Apoyo de Respuesta Rápida- ARRs brinda: <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo para protección y seguridad – acciones para la protección de la diversidad de mujeres activistas y sus organizaciones, cuando están en riesgo o bajo amenaza por su labor en la defensa de los Derechos Humanos y del territorio y la naturaleza. • Apoyos de oportunidad – para responder a oportunidades estratégicas en la defensa y promoción de los derechos de las mujeres y personas LBTIQ+, las cuales permitan sentar precedentes legales influencien, políticas y/o promuevan cambios en las prácticas sociales o culturales.

Freedom House	<p>Correo: info@csolifeline.org</p> <p>Sitio web: https://freedomhouse.org/program/emergency-assistance-programs</p>	<p>El Fondo Mundial para los Defensores de los Derechos Humanos de Freedom House de emergencia a los defensores de los derechos humanos (DDH) que se encuentren amenazados, atacados, detenidos, procesados o en peligro por su trabajo, detención, enjuiciamiento o en peligro debido a su trabajo. Apoyan a las personas defensoras con ayuda financiera para mejorar su seguridad física, incluida la reubicación temporal y otros gastos relacionados con la seguridad. También conceden subvenciones para gastos médicos (incluida la atención psicosocial), representación legal, visitas a prisión, seguimiento de juicios, asistencia humanitaria, sustitución de equipos y ayuda a personas dependientes si la familia se encuentra en riesgo inminente debido al trabajo de un/a DDH.</p>
Front Line Defenders	<p>Línea de Emergencia: +353-1-210-0489</p> <p>o por correo seguro aquí: https://www.frontlinedefenders.org/secure/comment.php?l=es</p> <p>Por preguntas generales: info@frontlinedefenders.org</p>	<p>Las subvenciones para protección pueden aplicarse para costear mejoras en la seguridad y protección de personas defensoras y de su organización. Pueden utilizarse para mejorar la seguridad física, digital, de las comunicaciones, honorarios de asistencia legal, asistencia familiar a las personas defensoras, honorarios de asistencia médica, etc.</p>
Protect Defenders	<p>Correo: contact@protectdefenders.eu</p>	<p>Apoyo económico para apoyo familiares, gastos generales o reubicación temporal.</p>

2. ¿CÓMO ACCEDEN LAS PERSONAS DEFENSORAS EN RIESGO A FONDOS DE EMERGENCIA?

El contacto entre la persona potencialmente beneficiaria de un fondo de emergencia se puede dar de dos maneras:

1	2
<p>La persona defensora u organización se pone en contacto autónomamente con el Programa o Fondo de emergencia</p>	<p>La persona defensora u organización acude al fondo de emergencia por medio de una organización de derechos humanos</p>
<p>Dependiendo del tipo de Fondo, se requieren a la persona en riesgo diferente documentación y empiezan diferentes procesos.</p>	<p>Dependiendo del tipo de Fondo, la organización de derechos humanos apoya con documentación tipo: una carta de presentación de la persona defensora, un análisis de su situación de riesgo, entre otras.</p>
<p>La persona defensora u organización deberá preparar y presentar la solicitud completa con toda la información solicitada rellenando el formulario, enviando un correo o llamando a las líneas de atención.</p>	<p>Asimismo la organización de derechos humanos estará encargada de darle seguimiento a la solicitud de fondos de emergencia en apoyo a la personas defensora en riesgo (con un plan de acompañamiento y monitoreo).</p>
<p>Recomendamos que se haga una sola solicitud a la vez.</p>	
<p>En caso de reubicación temporal, recomendamos que se elabore junto a la persona defensora, un análisis de riesgo completo del “antes-durante-después” de la reubicación, haciendo mucho hincapié en el proceso de reincorporación.</p>	

GLOSARIO

Aceptación: en el espacio de trabajo de defensoría existen unas variedades de acciones posibles que una persona defensora o una organización puede realizar corriendo un riesgo aceptable. Es importante analizar las acciones que se desarrollan y asociar a cada una de ellas una consecuencia, probable o menos probable con el objetivo de que queden en este grado de aceptabilidad y para que no se convierta en “inaceptable” el nivel de riesgo, lo cual significaría que la persona defensora esté expuesta a un riesgo elevado.

Amenaza: se trata de una acción intencionada y a menudo violenta que está ejercida para atacar y dañar (a nivel físico, emocional, psicológico, económico, entre otros) y para que las personas defensoras dejen de desarrollar su labor de defensoría.

Capacidad: la capacidad de respuesta en protección tiene que ver con nuestros puntos fuertes y a los recursos personales u organizativos que tenemos para conseguir un buen nivel de seguridad.

Cuerpos Diversos: hay muchos tipos de cuerpos, de diferentes tamaños, colores, formas. Desde hace mucho tiempo han plasmado en nuestras mentes que existe una belleza hegemónica, cuerpos más bonitos que otros, pero nosotras desde una perspectiva feminista, de género e interseccionalidad, creemos que cada cuerpo es un territorio con sus características únicas.

Cuerpo-Territorio: es pensar en cómo nuestros cuerpos están unidos a los territorios que habitamos y como los cuerpos de las mujeres han sido lugares de despojo y violaciones. El cuerpo como territorio, como el primer territorio de defensa, se coloca relevante en la concepción comunitaria latinoamericana, en donde la defensa de la tierra y del territorio es un motor de vida y del accionar colectivo.

Despojo: quitar a una persona, colectivo o comunidad algo: su tierra, agua, aire, vida y generalmente se hace usando la violencia. Muchos pueblos originarios de América Latina y el Caribe resisten contra el despojo de sus territorios. El capital les quiere quitar sus vidas y el lugar donde viven.

Disuasión: es el conjunto de todas aquellas tácticas o estrategias que utilizan las personas defensoras para lidiar con los riesgos que detectan y ampliar su campo de acción en la defensa de los derechos humanos.

Educación popular: es un proceso de aprendizaje basado en el diálogo sobre las experiencias propias, la práctica, el razonamiento y el contexto social de quien está aprendiendo y que tiene como fin un conocimiento que permita recuperar la dignidad y generar transformaciones sociales. Una particularidad de este tipo de educación es que tanto docente como estudiante, generan una relación mutua de aprendizaje y enseñanza. Este tipo de educación fue desarrollada por el educador brasileño Paulo Freire.

Horizontalidad: desde nuestra mirada todas las metodologías propuestas y los espacios de intercambio van acompañados del diálogo horizontal, de plenarias y espacios de asamblea, escuchando a nuestros compañeros y compañeras, nuestros corazones, nutriendo espacios de confianza.

Incidente de seguridad: es cualquier hecho o acontecimiento que pensamos podría afectar a nuestra seguridad personal, familiar o como organización. Tiene un componente de género, identidad, etnia, que está relacionado con las estrategias y los impactos del incidente. También se incluyen los olvidos, descuidos y/o acciones propias que pueden vulnerar nuestra capacidad de protegernos. Así como las violencias que se pueden dar en el seno de nuestros espacios de resistencia y lucha derivadas de las relaciones de poder y de género.

Perspectiva de género y diversidad con enfoque interseccional: esta perspectiva considera clave el vínculo que existe entre la violencia sociopolítica y las violencias machistas, clasistas, racistas y LGTBIfóbicas y evitar la jerarquización de esas violencias la cual lleva a priorizar la violencia sociopolítica y a invisibilizar o normalizar otras formas de violencia, especialmente las machistas. Consideramos esencial esta perspectiva para entender los riesgos específicos y adicionales de las mujeres defensoras y otros grupos históricamente discriminados, así como nos permite reconocer la forma en la que la discriminación configura la violencia política.

Patriarcal: es un sistema que pone por encima lo masculino y subordina lo femenino. El sistema capitalista en su carácter patriarcal siempre ha hecho que los cuerpos de las mujeres sean monedas de cambio y botín de guerra.

Protección: se trata del conjunto de herramientas de seguridad que aplicamos para proteger nuestra integridad y la de las personas que nos rodean.

Riesgo: es la posibilidad de que algo grave ocurra, como por ejemplo que las amenazas que recibimos suelen acabar materializándose en uno o más ataques.

Seguridad: se trata de herramientas muy específicas que consideramos a la hora de analizar nuestro contexto, los actores, las actividades, los riesgos asociados a nuestra labor de defensa de derechos humanos.

Vulnerabilidad: representa el grado de sensibilidad de una persona u organización frente a un posible ataque. Este puede depender de factores estructurales (no tener rejas fuertes en las ventanas de la casa), sociales (tejido social comunitario débil o desconfianza entre personas), políticos (corrupción), personales (cansancio, agotamiento), económicos.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

ALUNA Acompañamiento Psicosocial, A.C. (2015). *Claves hacia el Acompañamiento Psicosocial* (1 Cuadernillo Principal). México.

ALUNA Acompañamiento Psicosocial, A.C. (2021). *Valoración del riesgo en la defensa de derechos humanos. Guía Metodológica desde el enfoque psicosocial*. México.

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017). *Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios*. Quito, Ecuador: <https://territorioyfeminismos.org/wp-content/uploads/2017/11/mapeando-el-cuerpo-territorio.pdf>.

Duque Arellanos, V. (2020). *Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar. Promoviendo el autocuidado y el cuidado de lo equipos en el trabajo*. Guatemala.

Eguren, E. y Caraj, M. (2010). *Nuevo Manual de Protección para los Defensores de Derechos Humanos*. Protection International.

Front Line Defenders. (s.f.). *Manual sobre Seguridad: pasos prácticos para defensores/as de derechos humanos en riesgo*: https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/workbook_sp_chapter_5.pdf.

Grupo de Investigación, Espacio, Tecnología y Participación – ESTEPA (2017) *Taller Internacional de Creación Cartográfica para la participación, autogestión y empoderamiento de los territorios locales. Memorias y guías metodológicas*. Colombia, México: <http://www.humanas.unal.edu.co/ESTEPA/>.

Haesbaert, R. (2020). *Del cuerpo-territorio al territorio-cuerpo (De la tierra): contribuciones Decoloniales* https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102020000200267.

Lobo, M. y López, G. (2018). *Autocuidado Integral para el Manejo del Estrés*. VitaLudens, Nicaragua.

López-Maya, E. (2021). *Técnicas de relajación, respiración y meditación para los espacios de autocuidado*. Documento interno, PBI Honduras.

Martin, B. (2012). *Manual del acto contraproducente, tácticas en contra de la injusticia*: <https://www.bmartin.cc/pubs/12bfm/19bfm-Spanish.pdf>.

Martín-Baró, I. (Comp.). (1990). *Psicología social de la Guerra*. El Salvador: UCA Editores.

Protection International (2021). *Redefiniendo el Enfoque de Riesgo. Diseñar e implementar un enfoque de protección centrado en los defensores de los derechos humanos*. Protection International: <https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2022/12/Redefining-the-Risk-approach-Spanish.pdf>

Red de Defensoras y Defensores Comunitarios de los Pueblos de Oaxaca, Servicios para una Educación Alternativa, EDUCA A.C. (2015). *Guía para la defensa comunitaria. Defendiendo derechos, sembramos futuro*. Oaxaca, México.

Vargas Vargas L. y Bustillo de Nuñez, G. (1999). *Técnicas Participativas para la Educación Popular*. ALFORJA, Programa Regional Coordinado de Educación Popular, Costa Rica.

NOTAS AL TEXTO

NOTAS AL FINAL DEL TEXTO:

- 1 Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2024). Informe Situación de Derechos Humanos en Honduras: <https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2024/informe-honduras.pdf>
- 2 PBI Honduras (2017). Cartilla de Protección Integral para Defensoras y Defensores de Derechos Humanos en Honduras: https://pbi-honduras.org/sites/pbi-honduras.org/files/publications/170320_Cartilla_de_Protecci%C3%B3n_Integral_Final_portada_y_contra.pdf
- 3 Haesbaert, R. (2020). Del cuerpo-territorio al territorio-cuerpo (De la tierra): contribuciones Decoloniales: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102020000200267
- 4 Protege.la, un espacio abierto para compartir recursos sobre seguridad y privacidad digital de SocialTIC.org: <https://protege.la>.
- 5 Para profundizar más y encontrar soluciones personalizadas visitar el “Kit de Primeros Auxilios Digitales”: <https://digitalfirstaid.org/es>, de la Red de Respuesta Rápida, una red internacional de personas que ofrecen respuesta rápida y organizaciones de referencia en seguridad digital.
- 6 Aquí un listado muy completo de organizaciones que brindan ayuda en el campo de la seguridad digital: <https://digitalfirstaid.org/es/support>.
- 7 Herramienta de canasta básica de seguridad digital elaborada por Barracón Digital, una hacklab tekno-cultural organizada de forma artesanal y conformada por asamblea de personas expertas en derechos digitales, ciberactivismo, seguridad digital y derechos humanos: <https://barracondigital.org>.
- 8 La Red Privada Virtual, VPN por su sigla en inglés, es como un túnel para que tu información viaje segura y cifrada. Para profundizar más visitar: <https://protege.la/?s=vpn>
- 9 Algunos recursos interesantes y formatos para crear un “Manual de seguridad y protección”: Open Briefings “The Defender’s Protocol”: <https://openbriefing.gitbook.io/defenders-protocol/v/es/security>.
Front Line Defenders “Manual sobre Seguridad”: https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/workbook_sp_chapter_5.pdf, y Protection International “Cómo preparar un plan de seguridad.” <https://www.protectioninternational.org/protection-manuals/2009-protection-manual-for-human-rights-defenders>.

- 10 Un recurso y guía importante para empezar a trabajar un plan de cuidado y bienestar: Arellanos, V. D. (2020). *Hacia una cultura del Buen-Trato y Bien-Estar promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo*.
- 11 Comisión Interamericana de Derechos Humanos CIDH (2017) *Políticas integrales de protección de personas defensoras*: <http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/Proteccion-Personas-Defensoras.pdf>.
- 12 Comisionado Nacional de los Derechos Humanos CONADEH (2013) *Informe sobre el Estado General de los Derechos Humanos en Honduras*: <http://app.conadeh.hn/Anual2013/pdf/info2013/Seguridad%20Jur%C3%ADdica.pdf>
- 13 El Estado de Derecho es el principio de gobernanza en el que todas las personas, instituciones, entidades públicas y privadas, incluyendo al Estado mismo, se rigen y rinden cuentas ante leyes que son promulgadas públicamente, se hacen cumplir en igualdad, se aplican con independencia y que además son compatibles con las normas, principios y estándares internacionales en materia de derechos humanos. Para más información visitar la página de Naciones Unidas "La ONU y el Estado de Derecho": <https://www.un.org/ruleoflaw/es>.
- 14 A este enlace, un modelo de "Habeas Corpus": <https://manguare.red/wp-content/uploads/2020/09/Habeas-Corpus.pdf>.
- 15 La organización internacional no gubernamental UPRinfo apoya y asesora a las personas defensoras que quieren participar en el EPU: www.upr-info.org/es.
- 16 Gómez O., Emanuelli M. S., (2009), Derechos humanos, proyectos de desarrollo y desalojos. Una guía práctica": https://hchr.org.mx/wp/wp-content/themes/hchr/images/doc_pub/DDHH_desalojos.pdf.
- 17 Naciones Unidas, "Principios básicos y directrices sobre los desalojos y el desplazamiento generados por el desarrollo - Anexo I del Informe del Relator Especial sobre una vivienda adecuada, como parte del derecho a un nivel de vida adecuado": https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/Housing/Guidelines_sp.pdf.









**Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament**



Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña