¿CÓMO DEFENDER DERECHOS HUMANOS EN LA PROTESTA?



Guía rápida para los primeros auxilios en contextos de movilización

Corporación Colectivo de Abogados y Abogadas José Alvear Restrepo - Cajar

ISBN: 978-958-8395-35-7

Equipo Editorial:
Corporación Colectivo de Abogados y Abogadas José Alvear Restrepo - Cajar.

Elaboración de Textos y diseño pedagógico
Claudia Sierra Galindo

Equipo Escuela Popular de Protesta:
July Henríquez Sampayo
Claudia Sierra Galindo
Andrés Blackborne Molina
Freddy Ordoñez Gómez
Abel Fuentes Toncel
Stephani Ortiz Muñoz
Luis Ramírez Zamora
Katy Sofía Díaz

Impresión:
Imprenta Mola

La presente publicación fue realizada con el apoyo financiero de Civil Rights Defenders y cofinanciada por la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de Cajar y no necesariamente refleja las opiniones de CIVIL RIGHTS DEFENDERS, ni de la Unión Europea.

Esta publicación es de carácter pedagógico y está prohibida su venta. Se permite la reproducción parcial o total en cualquier formato, siempre y cuando se cite la fuente y se respete su autoría y contenido.

Bogotá, D.C., octubre, 2025.



ESCUELA POPULAR DE PROTESTA

PROCESO PEDAGÓGICO PARA LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS

La Escuela Popular de Protesta (EPP) surge como una apuesta política colectiva en un contexto marcado por **la represión, la criminalización y la deslegitimación del ejercicio de la movilización social en Colombia.** En los últimos años, los movimientos sociales, las organizaciones juveniles, estudiantiles, de víctimas, sindicales y comunitarias han enfrentado un escenario de **creciente inseguridad jurídica, estigmatización y violencia institucional** frente al legítimo ejercicio de la protesta como un acto político de reivindicación de sus derechos fundamentales.

Esta realidad, visibilizada con fuerza durante el **estallido social de 2021**, evidenció no solo la urgencia de **fortalecer las herramientas de defensa de los derechos humanos,** sino también de **crear espacios de formación, cuidado y acompañamiento** que preparen a las comunidades para enfrentar los riesgos asociados en contextos de protesta.

En este marco nace la EPP, **no como un curso convencional ni un espacio académico tradicional**, sino como un **proceso pedagógico popular y político,** construido de manera **dialógica y colectiva** como fruto de la alianza entre **el Colectivo de Abogados y Abogadas José Alvear Restrepo – Cajar -, la Fundación Lazos de Dignidad – FLD -, y el Instituto Latinoamericano para una Sociedad y un Derecho Alternativos – ILSA -**, que reconocen la **protesta como un derecho fundamental** y, al mismo tiempo, como una **práctica histórica de resistencia, memoria y transformación social.**

La Escuela, se constituye como un **lugar de encuentro y articulación**, donde confluyen **saberes, experiencias y apuestas organizativas** con el propósito de **fortalecer las capacidades colectivas para defender el derecho a defender derechos en la protesta y proteger a quienes la ejercen.**

Su carácter no es otro que el de **construir colectivamente una apuesta por la defensa de los derechos humanos en escenarios de movilización y exigibilidad social**, visibilizando las **formas de estigmatización y violencia diferenciada** que enfrentan **las personas defensoras de derechos humanos** por parte de agentes estatales. La EPP se consolida, por tanto, como un espacio pedagógico de resistencia, organización y cuidado mutuo.

La coordinación de la Escuela fue posible gracias al esfuerzo conjunto de **organizaciones sociales y defensoras de derechos humanos** que sumaron su experiencia y compromiso desde distintos territorios y campos de acción, organizaciones que, desde una apuesta interdisciplinar, aportaron no solo su capacidad organizativa y pedagógica, sino también sus trayectorias en la defensa de la vida, la movilización y los derechos fundamentales.

Con a esta articulación, la Escuela se consolidó como el **resultado de un tejido colectivo** que refleja la **diversidad del movimiento social colombiano** y su apuesta por **una democracia que reconozca la protesta como práctica legítima y necesaria.**

OBJETIVOS DE LA ESCUELA

La Escuela Popular de Protesta se propuso objetivos claros, tanto a corto como a largo plazo. En el plano inmediato, se buscó:

- Proporcionar herramientas jurídicas, digitales, médicas y psicosociales para enfrentar riesgos en la protesta.
- Crear un espacio seguro de diálogo y reflexión colectiva sobre las problemáticas que atraviesan la movilización social.
- Promover el cuidado y el autocuidado como prácticas políticas, reconociendo que la defensa de los derechos también implica proteger los cuerpos, las emociones y las comunidades.

En un horizonte más amplio la Escuela, se proyectó como una plataforma para fortalecer redes territoriales, articular experiencias diversas y consolidar una narrativa que reivindique la protesta como derecho y como práctica legítima en democracia. La intención fue sembrar capacidades en los territorios para que las comunidades pudieran replicar lo aprendido, adaptándolo a sus propias realidades y necesidades.



SENTIDO POLÍTICO Y PEDAGÓGICO

Más que un espacio de formación técnica, la EPP es una **propuesta política y pedagógica** que busca superar las formas verticales de enseñanza, apostando por una **educación popular** inspirada en la tradición latinoamericana de **Paulo Freire** y en las prácticas comunitarias que históricamente han acompañado a los movimientos sociales en Colombia.

Desde esta perspectiva, el conocimiento **no se transmite**, sino que se **construye colectivamente** a partir del diálogo, la reflexión y la acción conjunta de **campesinos, jóvenes, mujeres, comunidades étnicas, víctimas, sindicalistas, artistas y defensoras de derechos humanos.**

La metodología de la Escuela se fundamenta en una **pedagogía problematizadora y contextualizada,** que parte de las **experiencias vitales** de las personas para generar **procesos de reflexión, análisis y teorización** como ejes centrales en la construcción de saberes colectivos. Cada sesión fue concebida como un **espacio vivo de negociación cultural,** donde se combinaron **análisis de casos, ejercicios prácticos, dinámicas colectivas y simulaciones;** permitiendo que el aprendizaje se ancle en las realidades concretas de la movilización: **detenciones arbitrarias, agresiones de la fuerza pública, hostigamientos, montajes judiciales, afectaciones por gases lacrimógenos, violencia digital, entre otras.**

En este sentido, a través de una estructura modular, fue generado un análisis crítico sobre el marco normativo, el fortalecimiento de estrategias de protección colectiva y la identificación de herramientas **prácticas para la atención de emergencias físicas, jurídicas y psicosociales en escenarios de protesta.**

La EPP se concibe como un escenario de diálogo, donde las experiencias territoriales, las prácticas comunitarias y los aprendizajes acumulados por las organizaciones sociales y las personas defensoras de derechos humanos tienen un lugar central. Por ello, desarrollamos una metodología participativa, reconociendo a las personas participantes como sujetas activas en los procesos de transformaciones sociales y portadoras de saberes, con quienes promoveremos una negociación cultural, como eje articulador del aprendizaje.

Asimismo, concebimos la **articulación en red como un componente estratégico de fortalecimiento de la acción colectiva,** incorporando de manera transversal los enfoques diferenciales de género, étnico y territorial; permitiéndonos construir un escenario en el que se promueva la equidad y la justicia en los procesos de formación y en la defensa de la protesta como derecho fundamental.

De esta forma, la Escuela se proyecta como una **pedagogía para la acción,** donde el conocimiento se traduce en **organización, solidaridad y defensa de la vida,** reafirmando que **educar para la protesta es también educar para la dignidad.**



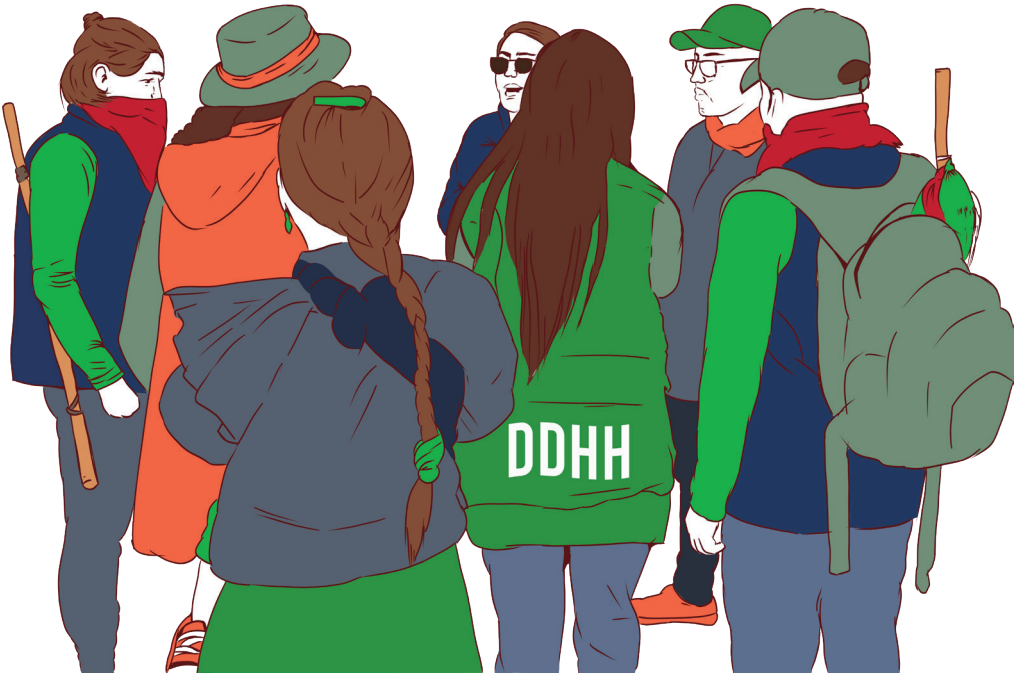


¿POR QUÉ HABLAR DE DEFENDER DERECHOS HUMANOS EN LA PROTESTA?

El ejercicio de Protesta en Colombia y América Latina ha sido un espacio legítimo para la exigencia de derechos, pero también un **escenario de riesgos físicos, psicológicos y jurídicos** para quienes deciden participar.

Esta guía pretende reunir lineamientos básicos de primeros auxilios jurídicos, psicosociales y físicos, entendidos como herramientas prácticas de cuidado individual y colectivo.

Los primeros auxilios en protesta **no reemplazan la atención profesional** (jurídica, psicológica o médica), pero constituyen la primera línea de defensa que puede marcar la diferencia entre la vulnerabilidad y la resistencia organizada.



PRIMEROS AUXILIOS JURÍDICOS

¿QUÉ SON?

Podemos entender a los Primeros Auxilios Jurídicos (PAJ) como un conjunto de herramientas prácticas, **preventivas y reactivas,** para la protección de las personas manifestantes frente a riesgos judiciales de las personas involucradas en escenarios de protestas (detenciones arbitrarias, agresiones físicas, intervenciones injustificadas y uso excesivo de la fuerza por parte de la fuerza pública) y momentos posteriores (allanamientos, montajes judiciales, etc.). Los PAJ son una estrategia de cuidado colectivo que combina **defensa legal, memoria y resistencia social.**

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA CUANDO SALGA A PROTESTAR?



1. PREPARACIÓN:

Conoce tus derechos fundamentales, ubica organizaciones defensoras de Derechos Humanos y procura contar con un punto de red con quien comunicarse de manera permanente. **PORTA TUS DOCUMENTOS DE IDENTIDAD**, así como dinero en efectivo, agua, snacks, y celular totalmente cargado y con contraseña. **Procura no salir sola ni solo, en lo posible, establece un grupo de tres personas para estar de manera permanente**. Realiza un directorio de emergencia para poder llamar o dar aviso en caso de agresiones.



2. IDENTIFICA LOS ROLES QUE DESEMPEÑAN QUIENES TE RODEAN:

Diferenciar entre manifestantes, instituciones estatales, brigadas de salud, **Comisiones de Verificación e Intervención y Esquema de Derechos Humanos,** identifica sus distintivos: Chalecos, pañoletas, escarapelas.



3. DOCUMENTACIÓN Y CUIDADO COLECTIVO:

Registra abusos (vídeos, fotografías, testimonios), este material podría servir en caso de judicialización. Es importante que los conserves **SIN ALTERACIONES**.



4. FRENTE A UNA DETENCIÓN:

¡Mantén la calma! Procura no forcejear si has sido disminuido, **grita tu nombre** en repetidas ocasiones para facilitar la búsqueda y ubicación posterior; en la medida de lo posible solicita a alguien que registre este momento. Pide de manera inmediata ser contactado con defensoras y defensores de DDHH, tu familia. **Recuerda que tienes derecho a guardar silencio**, comunicarte con un abogado o abogada y avisar a tus redes.

- No desbloquees tu teléfono bajo ninguna provocación y/o intimidación.
- No firmes actas de "buen trato" si has padecido de agresiones.
- Recibe únicamente entrevistas con abogados o abogadas de tu confianza.
- No portes objetos que no son de tu pertenencia; pero, en caso de que te obliguen: infórmalo a tu abogado o abogada y al juez (en caso de ser procesado o procesada).

Si no eres la persona detenida y estás observando la detención, registra el hecho en fotos y/o videos enfocando la cámara en la persona detenida. Pide su nombre y contactos de emergencia, graba placas de vehículos y de agentes que realizan la detención. Entrega la información recolectada a las CVI u organismos de DDHH, Guarda estas imágenes hasta que sepas que no serán necesarias.



5. EN CASO DE UN ALLANAMIENTO:

Exige siempre la orden judicial válida o la justificación de flagrancia, es importante que realices un ejercicio de documentación con fotos, videos o bitácoras. Mantener la calma y dejar constancia de cualquier irregularidad, no dejes espacios en blanco a la hora de firmar el acta del procedimiento, esto protege legalmente.



6. EN CASO DE CORTES DE VÍAS:

- Verifica que existan otras rutas de acceso y comunicación entre comunidades.

- Permite el paso de misiones médicas o humanitarias, organizaciones de derechos humanos y otro personal dispuesto a brindar colaboración y acompañamiento a quien lo requiera.

- Evita provocaciones o dar aviso de las actividades a agentes extraños que ejercen violencia contra las personas que participan en la protesta. Avisa a las CVIs u organizaciones de DDHH de tu confianza para que activen rutas y mecanismos de protección.

- Evita el porte o uso de elementos que puedan generar algún tipo de daño en el desarrollo de la protesta.

- Cuida tus comunicaciones.

- **NO PORTES ELEMENTOS NO RELACIONADO CON EL EJERCICIO DE LA PROTESTA como USB o armas - aunque estas últimas cuenten con los permisos requeridos para su circulación).**

- **No portes elementos de valor o que contengan información sensible como computadores o USB.**



ESTRATEGIAS COLECTIVAS DE ACOMPAÑAMIENTO, DOCUMENTACIÓN Y ARTICULACIÓN CON LAS COMISIONES DE VERIFICACIÓN E INTERVENCIÓN [CVI]

Para este punto, resulta fundamental comprender que el ejercicio o el acompañamiento al derecho a la protesta no depende únicamente de acciones individuales o legales posteriores, sino también de **estrategias colectivas de acompañamiento y articulación comunitaria**. Desde esta perspectiva, es clave fortalecer la creación y el trabajo en red entre **equipos jurídicos, colectivos comunitarios y las Comisiones de Verificación e Intervención (CVI),** entendiendo esta práctica como un ejercicio de organización y soberanía ciudadana.

Las **CVI** son experiencias civiles y autónomas integradas por **organizaciones de derechos humanos, colectivos jurídicos, movimientos sociales** y, en algunos casos, redes médicas o psicosociales. En su práctica, representan una escuela viva de aprendizaje colectivo, **donde la ciudadanía ejerce su papel de veeduría y defensa democrática.** Su labor se desarrolla en tres dimensiones formativas:



REGISTRO AUDIOVISUAL [OBSERVACIÓN]

El registro audiovisual busca crear un **puente de observación entre los hechos ocurridos** y las violaciones de derechos humanos durante la protesta. No debe confundirse con la labor de prensa: su propósito no es difundir, sino **documentar de manera responsable** los procedimientos adelantados por la fuerza pública o por actores civiles.

Quien realiza esta tarea debe priorizar su seguridad y la de las personas a su alrededor. Es importante grabar desde una **distancia prudente**, mantener la cámara estable y registrar elementos que permitan identificar el lugar, la hora y la secuencia de los hechos. Cada registro audiovisual contribuye a la **memoria y la rendición de cuentas**, fortaleciendo la legitimidad del ejercicio ciudadano.



REGISTRO DOCUMENTAL

El registro documental consiste en la **recopilación sistemática de información y testimonios** sobre posibles violaciones de derechos humanos durante las movilizaciones. No se trata solo de reunir datos, sino de c**onstruir memoria y verdad desde la voz de las comunidades.**

Te recomendamos llevar una **agenda pequeña y un lapicero** para anotar observaciones y hechos relevantes: agresiones, detenciones, uso desproporcionado de la fuerza o actos de represión, fecha, hora y lugar de los hechos. Este registro, una vez sistematizado, debe compartirse con el **Puesto de Mando Unificado (PMU)** o con el **Punto de Red** correspondiente**,** para fortalecer el seguimiento colectivo.



INTERLOCUCIÓN

La **interlocución** es una de las tareas más sensibles y valiosas dentro de las Comisiones de Verificación e Intervención (CVI). Quien asume este rol debe hacerlo desde una **postura serena, conciliadora y abierta al diálogo, con la finalidad de desescalar los escenarios de violencia y facilitar acuerdos que protejan la vida y la integridad de todas las personas.**

Durante los momentos de tensión, la persona encargada de la interlocución puede **mediar con las autoridades**,

especialmente con la Policía, para garantizar el **ingreso de personal médico o jurídico**, conocer el paradero de personas detenidas y promover el **trato digno y el respeto por los derechos humanos.**

Actuar como interlocutor o interlocutora implica representar el **carácter civil y humanitario** de las comisiones. Por ello, es importante hablar con tono calmado, usar un lenguaje claro y evitar confrontaciones. La importancia de la interlocución radica en su capacidad para **convertir el diálogo en una herramienta de protección**, reivindicando que la verificación y la mediación son expresiones concretas de cuidado colectivo y defensa democrática.

La articulación entre **equipos jurídicos, CVI y redes de derechos humanos** debe asumirse como una **estrategia pedagógica de defensa integral**, en la que cada actor cumple una función complementaria. El fortalecimiento de las CVI es una prioridad territorial y educativa. Implica formación continua, recursos y legitimidad social. Su existencia demuestra que las comunidades no solo resisten la violencia, sino que también **aprenden a protegerse colectivamente**, transformando el cuidado y la organización en prácticas de autonomía, memoria y defensa.





PRIMEROS AUXILIOS FÍSICOS

¿QUÉ SON?

Los Primeros Auxilios Físicos (PAF) en contextos de protesta, son acciones inmediatas y limitadas para **atender, estabilizar y extraer** a personas lesionadas hasta llegar a un lugar seguro o un servicio de salud. En consecuencia, Los PAF no son procedimientos quirúrgicos ni definitivos. Se basan en la experiencia de brigadas comunitarias (como las del Paro Agrario en el 2013, o las del estallido social de 2021).

Los PAF en protesta buscan ganar tiempo, reducir daños y salvar vidas hasta que sea posible una atención médica profesional.

ATENDER
ESTABILIZAR
EXTRAER

GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL EQUIPO Y DE LA PERSONA.

DAR ATENCIONES BÁSICAS DE CONTENCIÓN.

FACILITAR LA DERIVACIÓN A URGENCIAS EN CASOS GRAVES.

¿CÓMO PREPARARNOS ANTES DE SALIR?

Es importante que puedas preparar un botiquín de primeros auxilios desde la noche anterior al escenario de movilización. Te sugerimos algunos implementos para tener en cuenta:

- **Para enjuagues:** Solución salina o agua potable.
- **Para tu protección:** Guantes de látex, tapabocas N95/ mascara.
- **Para atención primaria en caso de lesiones oculares:** Protectores oculares (cartón, plástico limpio).
- **Para inmovilizar:** Baja lenguas, Gasas, vendas de algodón, esparadrapo.
- **Para Neutralizar:** Leche de magnesia con agua en un atomizador (50/50), o agua con Bicarbonato.



6 CLAVES DE ACCIÓN



1. EVALUAR EL CONTEXTO Y A LA PERSONA

Preséntate con tu nombre completo y pregúntale a la persona si desea ser atendida (en caso de que esté consciente). Verifica el lugar en el que estás, es preferible que realices esta atención en un lugar lejos de gases lacrimógenos, aturdidoras y sin personas corriendo.

Revisa el nivel de consciencia de la persona realizando preguntas de fácil respuesta: **¿Cómo es tu nombre? ¿Reconoces el lugar en el que estás? ¿Qué día es hoy?** Es importante que mientras obtienes una respuesta estés atenta a su respiración y nivel de sangrado (si este llegase a existir).



2. CONTROL DE HEMORRAGIAS.

En caso de que existan, coloca los guantes de látex en tus manos y realiza una presión directa con gasas, telas limpias o prensas de vestir sobre la herida abierta, has un vendaje firme si la situación lo requiere.



3. ATENCIÓN A HERIDAS Y QUEMADURAS.

Heridas: Enjuaga el área con agua potable o solución salina.

Quemaduras térmicas: Enfriar con agua (no helada).

Quemaduras químicas: Evita usar agua, aplicar neutralizantes locales (ej. leche de magnesia con agua 50/50 o bicarbonato).

4.MANEJO DE EXPOSICIÓN A GASES LACRIMÓGENOS

Protege tu vía aérea con tapabocas N95 o máscara antigases, procura retirarte del área contaminada y evita el contacto con el agua (en el momento de la contaminación), el vinagre,

la crema dental, y demás productos que contengan mentol. En el momento. Utiliza un neutralizador (leche de magnesia con agua 50/50 o agua con bicarbonato sobre una toalla o un trozo de tela).

➜ NO FROTES TU ROSTRO ➜

Procura respirar lentamente para evitar hiperventilación.

Pasada la exposición, lava tu rostro y manos con abundante agua y un jabón de PH neutro.

5. ATENCIÓN A TRAUMAS [IMPACTOS, CAÍDAS, LESIONES OCULARES]

Trauma Ocular: NO frotar, tocar ni manipular de ninguna manera. Procura mantener el ojo protegido con algún objeto en forma de cono (Un vaso plástico cortado a la mita puede servir en caso de no tener otros elementos protectores), llama a emergencias y procura un traslado inmediato hacia el centro de salud más cercano.

Fracturas/esguinces: Inmoviliza dos articulaciones (ej. tobillo - pie completo y pierna). Puedes utilizar objetos rectos y rígidos para esto: palos, cartón o baja lenguas como férulas, pon estos objetos alrededor de la articulación y envuélvelos con esparadrapo o vendas de algodón, esto dependerá de la zona que debas inmovilizar.

NO SUMINISTRES NINGÚN TIPO DE MEDICAMENTOS.

RECUERDA: Una vez estabilizada la persona, extráela del lugar para que reciba atención profesional.



6. REHIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN.

Recuerda que, para ayudar a las demás personas, primero debes atenderte a ti. Hidrátate de manera frecuente y aliméntate constantemente (carga galletas de soda, maní, bocadillo, dulces). Ten presente que una de las principales causas de desmayos en las protestas es debida a las bajas de hipoglucemia (ocurren porque el cerebro no recibe suficiente azúcar, situación que puede derivar en la perdida de conocimiento). Puedes incluir algunos snacks en tu botiquín.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOSOCIALES



¿QUÉ SON?

Son intervenciones inmediatas, breves y prácticas que se aplican en momentos de crisis. Los PAP, buscan ofrecer **contención emocional, reducir el estrés agudo y recuperar el control básico de las personas.** En contextos de protesta, es importante poder acudir a la red de apoyo de las manifestantes, puesto que buscamos localizarla en el "aquí y ahora". Estos espacios no sustituyen procesos terapéuticos prolongados, así como tampoco son un espacio de consejería ni apoyo espiritual. Los PAP se basan en una lectura inmediata del contexto, elementos psicosociales y acción comunitaria.



¿QUÉ PUEDE PROVOCAR UNA CRISIS EN MEDIO DE UNA PROTESTA?

Eventos inesperados y disruptivos como represión, detenciones violentas, agresiones contra las personas que protestan exposición a explosivos o sonidos muy fuertes, hiperventilación producto de los gases lacrimógenos, entre otros.

Estos sucesos pueden causar episodios de desorganización cognitiva, emocional y conductual, sin embargo, ten presente que son circunstanciales, razón por la cual requieren respuestas inmediatas.

¿CÓMO PUEDE VERSE UNA CRISIS?

La crisis puede manifestarse de múltiples maneras: desde personas que se paralizan en medio de la situación, hasta quienes tienen una descarga de fuerza incontenible, sin embargo, puedes visualizarlas comúnmente con reacciones como: hiperventilación, llanto desmedido, incapacidad para moverse, desmayos, entre otros.

4 CLAVES DE ACCIÓN



1. ESCUCHA Y CALMA: ESTAR PRESENTE, SIN JUICIOS

Preséntate y manifiesta tu intención de acompañar con presencia serena. No se trata de dar consejos, juzgar ni minimizar lo ocurrido, sino de escuchar activamente: mirar a la persona, asentir, mantener un tono de voz bajo y pausado. Estar presente transmite seguridad y ayuda a reducir la sensación de desamparo que produce la crisis.



2. VALIDACIÓN EMOCIONAL

En contextos de represión, el miedo, la rabia o el llanto no son señales de debilidad, sino respuestas humanas. Procura validar estas reacciones con frases como: "Es normal sentir miedo después de lo que pasó" o "Tu rabia es comprensible". Esto evita la invalidación "tranquilo, no es nada" que puede aumentar la angustia.



3. AQUÍ Y AHORA

Las crisis generan desconexión del presente. Los PAP busca anclar a la persona en el aquí y el ahora. Para esto puedes utilizar dos técnicas muy simples:

- **Respiración 4-4-6:** Invita a la persona a que imite tu respiración, inhalar en 4 tiempos, sostener en 4 y exhalar en 6. Esto baja la activación fisiológica.

  Puedes ayudarte contando de mil en mil (mil 1, mil 2, mil 3, mil 4)

- **Grounding 5-4-3-2-1:** Invítale a nombrar 5 cosas que se vea, 4 que se tocan, 3 que se oyen, 2 que se huelen y 1 que se saborea. Sirve para reconectar con el entorno y disminuir la disociación.

- Contacta con redes de apoyo: Los PAP no terminan en la intervención individual. Es clave activar redes cercanas (amigos, familia, compañeros de movilización).



4. CIERRE: DESCANSO Y CUIDADO COMUNITARIO

El PAP no finaliza cuando la persona "se calma". Es importante cerrar la intervención con un gesto de cuidado: ofrecer agua, acompañar a un lugar tranquilo, sugerir descanso. A mediano plazo, promover espacios de conversación colectiva, grupos de apoyo mutuo o acompañamiento psicosocial. Esto permite procesar lo vivido, fortalecer la memoria y evitar desgaste emocional.



Hablar de **PAP en el marco de la protesta** es reconocer que la violencia estatal y la represión dejan marcas profundas que no sólo afectan a quienes son víctimas directas de agresiones o detenciones, sino también a quienes acompañan, observan o simplemente viven con el miedo de que algo pueda suceder. Estas experiencias generan un **trauma colectivo** que atraviesa cuerpos y comunidades, y podemos verles reflejadas en, cansancio, desconfianza o la sensación de que nada cambia.

Sin embargo, desde una mirada comunitaria, pretendemos aprender – y desaprender - que **el trauma no se sana en soledad,** de allí que retomemos nuevamente ese llamado constante al encuentro, **la palabra compartida, la escucha sin juicio y la presencia de otros que sostienen y acompañan.** Los Primeros Auxilios Psicosociales son entonces mucho más que una herramienta de emergencia; son una manera de **reconstruir sentido, dignidad y esperanza** en medio del dolor.

Practicar los PAP es también una forma de **resistencia emocional**. Es reivindicar que sentir miedo, rabia o tristeza no nos hace débiles: nos recuerda que seguimos siendo humanos. Cuidarnos, escucharnos y acompañarnos entre compañeras y compañeros es afirmar que **la protesta también defiende la vida**, y que la contención emocional es parte del camino para seguir luchando, sin dejar de sentir.



En escenarios de protesta, donde el riesgo y la incertidumbre son parte del contexto, **los primeros auxilios —físicos, psicológicos y jurídicos— se convierten en una herramienta de protección inmediata y colectiva.** El método PARO funciona como una guía rápida y práctica para quienes acompañan en momentos de crisis e inseguridad jurídica, permitiendo orientar la acción sin improvisación.

Reconocer que estos auxilios actúan en escenarios de **contingencia obliga a tener claridad sobre los límites de intervención:** Estabilizar, contener y derivar, sin exceder los campos de acción de cada rol.

Es imprescindible mantener un enfoque de género y diversidad, entendiendo que las experiencias de mujeres, personas con experiencia de vida trans, jóvenes, campesinos, indígenas y otros grupos históricamente marginados pueden ser distintas y requieren intervenciones sensibles y respetuosas.

En terreno, también es clave reconocer las organizaciones presentes —brigadas de salud, comisiones de verificación, colectivos de derechos humanos— y coordinar acciones sin duplicar esfuerzos. Organizarse es sinónimo de resistencia, y cada red que se articula nos permite fortalecer la capacidad de respuesta frente a la represión y la criminalización estatal.

Los primeros auxilios no terminan con la atención inmediata. Deben enlazarse con redes y prácticas de cuidado comunitario que sostengan a quienes atraviesan la crisis, y también a quienes acompañan. **El cuidado del cuidador no es un lujo, sino una necesidad ética y política** para evitar el desgaste y perpetuar las capacidades colectivas. **Así, el cuidado mutuo se traduce en una forma concreta de resistencia, memoria y construcción de comunidad en medio de la protesta social.**

No está de más, ante cualquier eventualidad en medio de la lucha tener presente al:



PARO

PRESENTARSE
Enuncia tu nombre y ubícate en el espacio-tiempo.

ANALIZA
Observa entorno e identifica necesidades inmediatas.

RECONOCER
Quienes están a tu alrededor y que rol desempeñan.

OFRECER INFORMACIÓN
Dar opciones de apoyo y contactos útiles.

BIBLIOGRAFÍA

1. Amnistía Internacional. (2016). El derecho a la protesta social: posición de Amnistía Internacional. Amnistía Internacional. Recuperado de *https://amnistia.org.ar/wp-content/uploads/delightful-downloads/2017/06/AIAR-Documento-El-derecho-a-la-protesta-social-2016-FINAL-.pdf*

2. Centro Nacional de Memoria Histórica (Colombia). (2024). El pueblo en las calles: memorias de resistencia y represión en el estallido social (Volumen 1). CNMH. Disponible en: *https://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2024/11/ElPuebloEnLasCalles.pdf*

3. Colectivo de Abogados José Alvear Restrepo (Cajar). (2020). Tejiendo Resistencias Colectivas. Bogotá DC.

4. Comité Internacional de la Cruz Roja. (2013). Primeros auxilios en conflictos armados y otras situaciones de violencia. ICRC. Recuperado de *https://www.icrc.org/spa/assets/files/other/icrc-003-0870.pdf*

5. Comité Internacional de la Cruz Roja. (2017). Guía de salud mental y *apoyo psicosocial. ICRC. Disponible en: https://shop.icrc.org/icrc/pdf/view/id/2967*

6. Amnistía Internacional. (2017). El derecho a protestar: unidad didáctica. *Amnistía Internacional. Disponible en: de https://www.amnesty.org/es/wp-content/uploads/sites/4/2021/05/POL3269502017SPANISH.pdf*

7. Dejusticia. (2019). Elogio a la bulla: Protesta y democracia en Colombia. Dejusticia. Disponible en: *https://www.dejusticia.org/wp-content/uploads/2019/06/Elogio-a-la-bulla-Protesta-y-democracia-en-Colombia.pdf*

8. Defensoría del Pueblo (Colombia). (s. f.). Guía de acompañamiento a las movilizaciones ciudadanas: derechos, uso de la fuerza y asesoría jurídica. Defensoría. Disponible en: *https://protesta.defensoria.gov.co/assets/guia-de-acompanamiento-a-las-movilizaciones-ciudadanas.pdf*

9. Fundación Comité de Solidaridad con los Presos Políticos (FCSPP) & Campaña Defender la Libertad: Asunto de todas. (2019). GUÍA PRÁCTICA: DEFENDER EL DERECHO A LA PROTESTA SOCIAL EN COLOMBIA. Periferia Prensa Alternativa. Disponible en: https://co.boell.org/sites/default/files/2019-12/1_Cartilla%20final%20defensa%20de%20la%20protesta%20web_0.pdf

10. Fundación Lazos de Dignidad. (sf).CARTILLA ORIENTADORA PARA LA ATENCIÓN DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO. CUIDÉMONOS MIENTRAS LUCHAMOS. Segunda Edición. Disponible en: https://www.lazosdedignidad.org/wp-content/uploads/2024/12/5.-CARTILLA-ORIENTADORA-PARA-LA-ATENCION-DE-VIOLENCIAS-BASADAS-EN-GENERO-EDICION-2.pdf

11. KONRAD-ADENAUER-STIFTUNG e. V. &. (2022). Uso de las fuerzas en el marco de las protestas sociales. CEJIL. Disponible en: *https://cejil.org/wp-content/uploads/2022/09/Uso-de-las-fuerzas-en-el-marco-de-las-protestas-sociales.pdf*

Cajar

ILSA
INSTITUTO LATINOAMERICANO PARA UNA SOCIEDAD Y UN DERECHO ALTERNATIVOS

FLD
Fundación Lazos de Dignidad

DEFENDER DERECHOS ES NUESTRO DERECHO

Con el apoyo de
Global Initiative Against Impunity
Making Justice Work

CIVIL RIGHTS DEFENDERS

Cofinanciado por la Unión Europea