

AUTOPROTECCIÓN Y CONCIENCIA DEL RIESGO

Cuando hablamos de autoprotección, muchas personas piensan inmediatamente en aprender a defenderse, reaccionar ante una amenaza o utilizar algún medio de protección.

Pero la autoprotección comienza mucho antes.

Comienza con la **conciencia**.

Todos los días desarrollamos actividades que se vuelven rutinarias: salimos de casa a la misma hora, utilizamos las mismas rutas, estacionamos en lugares habituales, hablamos por teléfono mientras caminamos o dejamos de observar nuestro entorno porque simplemente nos sentimos seguros.

Y precisamente allí puede comenzar la exposición innecesaria al riesgo.

Autoprotegernos no significa vivir con miedo, desconfiar de todo o permanecer permanentemente en estado de alerta. Significa aprender a reconocer nuestro entorno, identificar situaciones que pueden aumentar nuestra vulnerabilidad y adoptar **comportamientos más seguros**.

Muchas situaciones pueden prevenirse con decisiones sencillas: observar antes de ingresar o salir de un lugar, evitar distracciones innecesarias, no hacer excesivamente predecibles nuestras rutinas, preparar nuestros desplazamientos, mantener una distancia prudente, identificar alternativas y reconocer oportunamente cuándo una situación está cambiando.

Por eso existe una diferencia importante entre **sentirse seguro y comportarse de manera segura**. La autoprotección requiere desarrollar una cultura personal de prevención.

Observar. Identificar. Anticipar. Evitar. Decidir.

Y solamente cuando las circunstancias realmente lo requieren, estar preparados para responder de manera responsable.

Desarrollar habilidades de conducción, conocer medidas de protección o adquirir destrezas técnicas puede ser importante. Pero ninguna habilidad sustituye el criterio, la prevención y la capacidad de tomar buenas decisiones.

Incluso la mejor respuesta frente a una situación de riesgo puede ser aquella que permitió **evitar la confrontación**.

El propósito de la autoprotección no es convertirnos en personas temerosas ni prepararnos para buscar el peligro.

Es exactamente lo contrario:

reducir nuestra exposición innecesaria al riesgo y proteger aquello que realmente importa: nuestra vida, nuestra integridad y la de quienes nos acompañan.

Por eso, antes de preguntarnos cómo reaccionaríamos frente a una situación de peligro, deberíamos hacernos una pregunta mucho más importante:

¿Qué estoy haciendo hoy para evitar llegar a ella?

La autoprotección comienza con la conciencia, se fortalece con la preparación y se convierte en una forma de vida a través de **comportamientos seguros**.

Omar Javier Parra

Autor

Especialista en formación en seguridad privada

Asesor en Seguridad privada

Documento de reflexión pedagógica

Bogotá D.C. – Colombia Agosto 2026

Nota metodológica *Este documento ha sido construido mediante un proceso de análisis, reflexión pedagógica y apoyo de herramientas de inteligencia artificial como apoyo en la estructuración y redacción del contenido.*