

Periodistas a buen resguardo

Estrategias para protección y seguridad



Julio 2021

Contenido

1. Una guía con propósito

Estrategias para un periodismo seguro El nuevo contexto del Covid 19

2.Seguridad física

¿Cuáles son las medidas más efectivas para garantizar la mayor seguridad de los periodistas en las coberturas de calle?

¿Qué áreas deben ser reforzadas en caso de traslados o viajes?

3.Seguridad sanitaria

Recomendaciones especiales para la protección de periodistas en medio de la pandemia de COVID-19

4.Seguridad digital

¿Cuáles son las principales amenazas y los mayores desafíos que enfrentan los periodistas con sus dispositivos digitales?

¿Cuáles serían las medidas más efectivas para abordar la seguridad digital en el entorno?

5.Seguridad legal

¿Cómo proceder ante agresiones a los trabajadores de la prensa?

¿Por qué y cómo denunciar ante instancias nacionales e internacionales? ¿Cómo documentar las violaciones de derechos humanos de los periodistas? ¿Qué hacer cuando la integridad física está comprometida?

En caso de allanamiento de domicilio

En caso de hostigamiento judicial

En caso de detención arbitraria

En caso de desaparición forzada

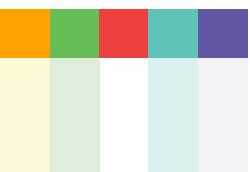
En caso de tortura o tratos crueles, inhumanos o degradantes

6.Seguridad psicosocial

¿Cómo identificar las señales de una crisis psicológica?

¿Qué medidas tomar para protegerse y reducir el impacto emocional en contextos hostiles? Estrategias de atención o reacción en contextos hostiles

7.Redes de apoyo y emergencia



Una guía con propósito

En Venezuela, ser periodista es sinónimo de riesgo. Ejercer el periodismo en el país supone adentrarse a un territorio donde predomina el miedo y el silencio. Aún así, en medio de este escenario de violaciones a la libre expresión e información, los periodistas no se detienen en su búsqueda de la noticia y de la verdad de los hechos; una labor que les exige cruzar un camino peligroso, lleno de presiones y abusos constantes que limitan su desempeño y vulneran su vida, su seguridad y su integridad.

Según el Observatorio de periodistas asesinados de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, por sus siglas en inglés), entre 2006 y 2019 se registraron 1.167 asesinatos a trabajadores de la prensa. La directora general de la UNESCO, Audrey Azoulay, en un informe de 2020 publicado con motivo del Día Internacional para Acabar con la Impunidad de los Crímenes contra los Periodistas, señaló que “en varios países han aumentado los ataques mortales contra periodistas que cubren historias relacionadas con la corrupción, las violaciones de los derechos humanos, los delitos ambientales, la trata de personas y los delitos políticos”. Azoulay también destacó que en los dos últimos años, en América Latina y el Caribe, y en las regiones de Asia y el Pacífico se ha registrado un número particularmente elevado de asesinatos de periodistas.

De acuerdo con el informe de Libertad en el Mundo de la organización Freedom House, que monitorea las libertades civiles y derechos políticos en 210 países del mundo, en Venezuela la libertad descendió en el último año tras obtener una valoración de 14 puntos. En una escala en la que un índice de 70 a 100 es libre, este resultado está dos puntos por debajo del valor de 2020, cuando fue calificado con una puntuación de 16. Este reporte además destacó entre los aspectos generales sobre Venezuela que: “Las autoridades han cerrado prácticamente todos los canales para el disenso político, restringido las libertades civiles y judicializado a quienes perciben como opositores, con total desestimación del debido proceso”.

Ante este panorama, preocupa que cada vez somos una sociedad más atemorizada, autocensurada, opaca y desinformada. La impunidad sigue prevaleciendo frente a la violencia contra periodistas, y los hechos de hostigamiento se han agudizado en una realidad compleja debido a la crisis política y económica que atraviesa el país. Esta situación ha mostrado su faceta más cruel con la práctica recurrente de agresiones físicas, intimidaciones, detenciones arbitrarias y hechos de persecución, ciber agresiones, amenazas, órdenes de censura, abusos del poder estatal y paraestatal, acoso judicial y marcos legales restrictivos.

Desde el Instituto Prensa y Sociedad (IPYS Venezuela) ofrecemos este instrumento para la protección de los periodistas venezolanos. Atendiendo al aumento en el número de ataques y al deterioro de las condiciones para el ejercicio del periodismo. El protocolo fue diseñado a



partir de los testimonios de los mismos periodistas y de los registros del sistema de monitoreo de esta organización, que dan cuenta de los males y peligros al realizar coberturas de calle en Venezuela.

Esperamos que este documento constituya una referencia para todos los y las periodistas que, aunque sienten miedo, continúan desempeñándose en este oficio sin un ápice de dudas y con toda la convicción de que esta vocación es el mejor trabajo del mundo.

Estrategias para un periodismo seguro

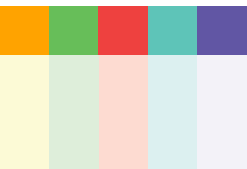
Los periodistas en Venezuela ejercen su oficio con temores, bajo amenazas y en un escenario con diversos niveles de riesgo, ante un contexto nacional que evidencia un aumento y recrudecimiento en el número de agresiones, amenazas, intimidaciones, limitaciones al acceso de información y ataques al gremio periodístico. IPYS Venezuela diseñó este manual con la intención de atender esos ámbitos claves que le garanticen al periodista su bienestar físico y emocional, mediante herramientas preventivas que ayuden a disminuir los riesgos y la inseguridad alrededor de su profesión.

Es una guía práctica de acciones y recomendaciones preventivas y de atención, para que sean tomadas en cuenta ante las diversas situaciones en las que se ejerce el periodismo en Venezuela. El protocolo está dividido en 5 categorías: seguridad física, seguridad sanitaria, seguridad digital, seguridad legal y seguridad psicosocial.

A partir de una consulta a los propios periodistas y del seguimiento realizado por la organización a través su sistema de monitoreo de alertas a la libre expresión e información, se hizo una actualización en el diagnóstico de las amenazas a la labor periodística basado en esas cinco esferas de seguridad, que nos permitió identificar los mecanismos de protección y delinear un documento que respondiera a sus necesidades en la coyuntura actual.

Estos datos a su vez concuerdan con los sondeos e investigaciones de percepción de las condiciones en las que se desarrolla el oficio del periodismo, que evidencian un incremento en los casos de violaciones a la libertad de expresión, y un panorama de restricciones de acceso a la información pública.

Al momento de realizar coberturas de riesgo, las medidas de protección que toman los periodistas siguen siendo muy débiles. Además de establecer mecanismos de contacto con fuentes de apoyo, es importante que tengan una hoja de ruta a seguir que los ayude a preservar su vida, su seguridad y su integridad.



El nuevo contexto del Covid

Junto a los peligros inherentes y los riesgos personales que los periodistas asumen para informar sobre la epidemia y brindar a los ciudadanos acceso a información precisa en medio de un escenario de confinamiento y emergencia sanitaria causado por el COVID-19, es indispensable que este protocolo proporcione a los trabajadores de la prensa una serie de consejos para que puedan cubrir la pandemia de forma segura y responsable.

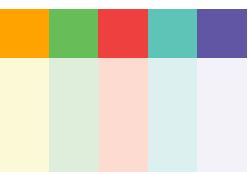
De nuevo, en el informe de Seguridad de los Periodistas y el Peligro de la Impunidad UNESCO 2020 se enfatiza que "La seguridad física y psicológica de los periodistas debe ser lo primero". Moez Chakchouk, Subdirector General de Comunicación e Información, afirma que "El papel de los periodistas en informar al público durante la crisis actual es absolutamente crucial", subrayando que la labor periodística puede salvar vidas en la actual situación de emergencia. Las organizaciones de medios de comunicación deben asegurarse de que los periodistas estén formados en las precauciones sanitarias y estén equipados con equipos de protección, cuando envían periodistas a informar sobre el virus, su seguridad debe ser una prioridad.

La UNESCO señala que hoy la libertad de prensa es más importante que nunca, y precisa que los Estados y los actores titulares de deberes deben garantizar la seguridad de sus periodistas en la cobertura de la crisis sanitaria y de sus repercusiones sociales, de conformidad con las normas internacionales sobre la libertad de expresión.

IPYS Venezuela diseñó esta compilación de recomendaciones –necesarias y urgentes– para minimizar los riesgos durante el ejercicio del periodismo en Venezuela. Recomendaciones que abarcan estrategias preventivas, y de atención o reacción en distintos escenarios.

Para la elaboración de este protocolo se usaron como referencias el Manual Antiespías, de la Fundación para la Libertad de Prensa de Colombia (FLIP), el Manual de Seguridad para Periodistas, del Comité para la Protección de periodistas (CPJ), el Protocolo de Protección para Organizaciones de IFEX-ALC. A nivel nacional, fue una referencia obligatoria el Manual de Acción Urgente del Comité de Familiares de Víctimas de los sucesos de febrero y marzo de 1989 (Cofavic).

Existe un marco normativo en Venezuela contenido en los artículos 49, 51, 57, 58 y 143 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, así como otros instrumentos legales, que conmina al Estado a garantizar la integridad física, psíquica y moral de las personas, la igualdad de trato ante la ley, la inviolabilidad de las comunicaciones privadas, el derecho al debido proceso en las actuaciones judiciales y administrativas, la libertad de opinión, pensamientos e ideas, el derecho a la información oportuna, veraz e imparcial, sin censura. También, existen tratados, convenios y mecanismos internacionales de protección y seguridad que pueden contribuir de manera concreta a disminuir los niveles de riesgos en casos de gravedad.



Seguridad Física



Acciones para prevenir situaciones de riesgo en la cobertura periodística de calle, manifestaciones públicas, disturbios, concentraciones, zonas en conflicto, investigaciones de organizaciones criminales y corrupción.

¿Cuáles son las medidas más efectivas para garantizar la mayor seguridad de los periodistas en las coberturas de calle?

- 1. Prepárese de manera física y mental para las condiciones de conflictos** y para trabajar bajo presión, si se llega a presentar alguna eventualidad
- 2. Planifique y discuta la cobertura que se va a realizar.** Prevea conjuntamente con redacción de su medio o su equipo de trabajo los diversos escenarios y acciones de riesgo que se pueden presentar, y tome decisiones concretas en función de ellos.
- 3. Previamente evalúe los riesgos que se pueden presentar en el terreno,** identifique las rutas de salida de lugar donde se desarrollará la cobertura. Identifique y acuerde un lugar de encuentro, en el caso que vaya en grupo y se dispersen.
- 4. Utilice el equipamiento necesario para la cobertura de calle.** En el caso de concentraciones, manifestaciones públicas y hechos de violencia, lleve cascos, máscaras antigás y chalecos antibalas. Cargue un pañuelo y un recipiente de agua con bicarbonato.
- 5. Use ropa cómoda.** Trate de llevar un atuendo neutro y adecuado para que no lo confundan con grupos vulnerables en conflicto. Utilice zapatos cerrados, resistentes, livianos y cómodos.
- 6. Prepare un morral** pequeño y discreto para llevar sus equipos y los elementos de primeros auxilios, en caso que la cobertura se torne peligrosa.
- 7. Infórmese sobre los derechos que lo amparan,** así como las garantías de su equipo de trabajo y también de su audiencia. Recuerde que el periodismo es un servicio público.
- 8. Instale la opción de marcado rápido su celular** e invite a su equipo de trabajo a hacerlo. Esto ayudará a contactar de manera rápida al equipo periodístico involucrado en la cobertura.
- 9. Tenga a la mano números de teléfonos y los contactos de ONG de DDHH** para denuncia y visibilizar cualquier situación de conflicto. Use las redes sociales de manera inteligente.
- 10. Porte su credencial de identificación como periodista** y evalúe constantemente si es conveniente llevarla en un lugar visible o si por el contrario si es mejor ocultarla, dependiendo de la situación y los niveles de riesgo. Pregúntese si el carnet lo expone o lo protege ante las fuerzas del orden o de los manifestantes.

11. Actúe con prudencia en el sitio donde realiza su cobertura, sea discreto y esté atento a las señales de advertencia y peligro. No se deje llevar por la adrenalina ni por el ansia de reconocimiento. Su vida, integridad y seguridad están por encima de todo.

12. Busque ubicarse en un lugar seguro, nunca se interponga entre las fuerzas del orden público y los manifestantes, o en la línea de fuego. Tenga cuidado con las granadas, cócteles molotov, perdigones, pelotas de goma, metras y vehículos en movimiento.

13. Decida cómo se comunicará con su medio y su familia, así como con contactos claves, con el fin de mantenerlos informados y para alertarlos en caso de emergencia. Comuníquese de forma inteligente. Es recomendable que el primer contacto sea con su jefe inmediato y no el de algún familiar para evitar generar crisis emocionales ante cualquier eventualidad.

Estrategias de atención o reacción en coberturas de calle

1. Si se ve atrapado en un intercambio de disparos, láncese al suelo, cúbrase en un lugar seguro, tras un muro grueso o detrás de un vehículo. Los ejes y las ruedas protegen de forma efectiva de los disparos. Cuando se encuentre a salvo, retírese de ese lugar, no exponga su vida ni se deje llevar por el pánico.

2. Si hay gases lacrimógenos, colóquese en contra del viento y cúbrase la cara con un pañuelo empapado con agua y bicarbonato. No subestime el poder de los insumos de control de manifestaciones, y tenga en cuenta que es difícil correr con una máscara de gas, pues se quedará sin aliento rápidamente.

3. Si ocurre algún conflicto o ataques desde las ballenas o tanquetas militares, trate de moverse rápidamente hasta un lugar seguro. No se ubique en primera fila. En el caso de que se deba quedar ahí, obligatoriamente, ubíquese de espaldas y use sus manos para proteger su nariz y pueda respirar con mayor facilidad.

4. En el caso de estar en una situación de conflicto, documente y registre todos los detalles. Anote especificaciones de todas las situaciones por todos los medios posibles sin exponer su vida, seguridad y libertad.

5. Ante un allanamiento de su domicilio, mantenga la calma. Solicite la orden de allanamiento donde se especifica los motivos. Registre y documente el procedimiento y la actuación de los funcionarios. Establezca contacto con su abogado, vecinos y colegas.

6. En la medida de lo posible, comparta la información sobre alguna eventualidad a través de las redes sociales, y utilice avances por mensajería y correo electrónico con su equipo de trabajo o la redacción con la que trabaja.

7. Antes de compartir cualquier información por los distintos medios personales y masivos, confirme y verifique con distintas fuentes. No se haga eco de rumores ni comparta información de la que usted no pueda dar certeza. Informe con rapidez, pero con prudencia y responsabilidad.

¿Qué áreas deben ser reforzadas en caso de traslados o viajes?

- 1. Prepárese ante un viaje.** Tenga conocimiento del contexto con respecto a los niveles de conflicto que existan, la cultura, las costumbres. Evalúe los posibles riesgos a los que se puede enfrentar y las fortalezas que se tienen.
- 2. Elabore un itinerario de viaje,** que incluye nombres y números de las personas de referencia y un horario/tiempos para realizar llamadas de seguimiento para compartirlo con la persona que le realiza el seguimiento.
- 3. Hágase un chequeo médico y revise su certificado de vacunación,** en caso de que a la zona a la que se dirija necesite una protección determinada.
- 4. Mantenga siempre la discreción sobre el viaje y su objetivo.** Resérvese los detalles de sus desplazamientos: horarios, rutas, etapas, medios de transporte utilizados o acompañantes. Tenga cuidado cuando se comunique, y preste atención a lo que publica en las redes sociales.
- 5. En los desplazamientos por vías alejadas y poco pobladas siempre asegúrese de estar acompañado por alguna persona de la zona.** Trate en lo posible de transitar por vías amplias y concurridas, evite aquellas con poca iluminación o solitarias.
- 6. Establezca un plan de seguridad junto a su equipo para hacer seguimiento de manera remota.** Haga alianzas con organizaciones de derechos humanos y asociaciones de abogados que lo puedan asistir en caso de algún peligro.
- 7. Cuando viaje por tierra mantenga un adecuado comportamiento en los puntos de control.** Utilice un tono de voz tranquilo y cortés. Tenga cuidado con lo que comunica. No abandone el vehículo a menos que sea necesario. Coopere, pero sin que los funcionarios transgredan sus derechos. Aporte información general, no ofrezca detalles ni especificaciones de la cobertura que realiza, ni a dónde se dirige, ni dé los nombres de sus fuentes. En caso de sentirse en peligro, comuníquese inmediatamente con su equipo de trabajo o con algún abogado de confianza.
- 8. Maneje adecuadamente sus contactos de confianza.** Informe regularmente a la redacción de su medio o equipo de trabajo dónde se encuentra y cómo evoluciona la cobertura. Acuerde con ellos previamente mensajes clave, y si se comunican por mensajería de texto, dé el menor detalle posible.

Programador de viajes según IFEX

ITINERARIO	
Hora	
Actividad / desplazamiento	
Persona contacto (número de teléfono)	
Medio de transporte	
Tipo de comunicación que se tiene con la persona que hace el seguimiento	
HOSPEDAJE	
Nombre	
Número de teléfono	
Dirección	
e-mail	
Contacto	
Otros hospitales cercanos, estación de policía, gremio...)	
DETALLES DE LOS CONTACTOS	
Organización anfitriona. contacto	
Nombre, dirección, correo electrónico	
Embajada / Cuerpo diplomático	
Nombre, dirección, correo electrónico	
Otras personas de referencia	

Seguridad Sanitaria



Con la llegada de la Covid-19, los mecanismos para informar y llevar a cabo coberturas de interés público debieron afinarse y ejecutarse con cuidado. Las formas en que se recopilan las informaciones se adecuaron a nuevos métodos para evitar la propagación del virus en nuestros entornos. Con el avance de la pandemia, el compromiso de los periodistas y los medios de comunicación no debe disminuir.

Recomendaciones especiales para la protección de periodistas en medio de la pandemia de COVID-19

1. La prevención y el autocuidado en medio de emergencias sanitarias como la de Covid-19 cobran principal importancia, por ello es trascendental que todos los trabajadores de la prensa sigan las recomendaciones de protección indicadas por las autoridades de salud.

Entre ellas están:

1.1. El correcto y constante lavado de manos con abundante agua y jabón; en su defecto, el uso de antibacterial o alcohol de forma provisoria, pero sin relegar por mucho tiempo el lavado de manos.

1.2. Mientras esté en espacios donde haya contacto con otros, evite a toda costa tocarse la nariz, la boca y los ojos sin antes haber realizado un proceso de desinfección.

1.3. Use en todo momento tapaboca, preferiblemente N-95, y siga las recomendaciones de uso. Evite utilizar de forma reiterada el mismo tapaboca cuando sea desechable, y cuando use otro tipo de tapaboca (p.ej. de tela) lleve a cabo lavados constantes para desinfectarlo. En coberturas informativas trate de usar también caretas faciales (face shield) para minimizar los riesgos.

2. Recordar que el abordaje informativo de un hecho no está por encima de la seguridad y la salud individual. La vida siempre debe ser lo más importante para un periodista.

3. En medio de las medidas de confinamiento y el incremento del trabajo desde casa, evalúe las condiciones y los equipos que necesita para ejercer sus labores de la forma más óptima posible. Informe al medio o a los jefes inmediatos los requerimientos, y designe horarios para ejecutar las tareas profesionales.

4. Si debe realizar una cobertura en espacios públicos o aglomerados, mantener el distanciamiento según indiquen las instituciones expertas, pero que en ningún caso sea menor a un metro de distancia

- 5.** Ante el aumento de casos de personas infectadas en la zona en que se encuentren sus fuentes, promueva llevar a cabo entrevistas a través de vías telefónicas o por internet, si las condiciones lo permiten, con ello minimiza los riesgos de exposición a la Covid-19 y resta las posibilidades de continuación de la cadena de contagios.
- 6.** Todos pueden verse afectados por el virus SARS-CoV-2, sin embargo amplíe información sobre las edades de riesgo y las patologías subyacentes que pueden aumentar el porcentaje de gravedad del coronavirus. Si se encuentra en esos rangos etarios o de riesgo, evite realizar coberturas informativas donde su salud se pueda ver afectada.
- 7.** Pida y consulte constantemente los planes de seguridad que vaya a ejecutar el medio de comunicación para el que trabaje. Es importante que en la medida en que la pandemia avance, los mismos continúen actualizándose.
- 8.** Si le permiten acceder a lugares de cuarentena o espacios médicos, cumpla las indicaciones de los trabajadores de la salud y evite exponerse con los pacientes. Tome todas las precauciones y mantenga siempre la distancia normada.
- 9.** Antes de las pautas informativas verifique que sus equipos estén debidamente protegidos, y posterior a la cobertura, realice una limpieza de cada artefacto. Se recomienda usar algún plástico envolvente que los proteja sin que se vea perjudicado el registro de la información.
- 10.** Una vez realizadas las coberturas informativas retire con cuidado y lave y/o desinfecte las cubiertas de esponjas o cortavientos de micrófonos. Limpie cualquier superficie que pudo haber estado expuesta durante la cobertura, sobre todo la de cámaras, audífonos, computadoras portátiles, credenciales de prensa, disco duros, cables, lentes y otros.
- 11.** El monitoreo de su salud es trascendental. Si presenta síntomas lo mejor será quedarse en casa e informar al equipo del medio de comunicación para tomar las medidas que correspondan. Es importante aislarse de forma inmediata.
- 12.** El acceso a la información y el ejercicio de la prensa no puede verse afectado ni en estados de emergencia. Justamente en momentos como estos es cuando los periodistas cobran principal importancia para entender lo que sucede y para mantener informada a la ciudadanía, por tal razón, las autoridades están en todo el deber de promover que los periodistas ejecuten coberturas que garanticen su protección. Es un derecho de la prensa y un deber del Estado.
- 13.** Si a su alcance está vacunarse, hágalo lo más pronto posible, sobre todo si está expuesto a coberturas en zonas donde haya altos números de contagios y sean de riesgo. Aún vacunado, no minimice sus mecanismos de bioseguridad.
- 14.** Cuando entreviste a sus fuentes, evite los lugares pequeños y cerrados. Trate en todo momento de que sea en espacios abiertos y en caso contrario, en lugares donde haya alta circulación de aire.

- 15.** Evite estar de frente con sus entrevistados. Manténgase siempre de ángulo y con la distancia recomendada.
- 16.** Disminuya el contacto físico como abrazos, besos y tomadas o apretones de mano, sobre todo cuando se encuentre ejerciendo sus labores informativas. Evite usar utensilios que no tengan la debida desinfección y que hayan podido ser utilizados por otras personas.
- 17.** Si usa lentes o anteojos, promueva limpiarlos constantemente con agua y jabón, sobre todo si ejecuta coberturas informativas en lugares con altas probabilidades de contagios. Incluso, se recomienda no usar lentes de contacto cuando esté en la calle, ya que podría llevarle a tocarse los ojos sin el debido cuidado.
- 18.** Si no tiene medio de transporte privado, evite usar el transporte público en las horas de alto tránsito y mantenga siempre las medidas de bioseguridad. Luego de abandonar el vehículo busque lavarse o desinfectarse las manos.
- 19.** Ejercza su labor informativa siempre desde la empatía y la comprensión. No se deje llevar por rumores y siempre consulte a las voces expertas para llevar información precisa y sencilla a la población en general.

Fuentes y guías:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

COVID-19: Consejos para informar. Guía para periodistas.

Disponible en:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52934/opscmupacovid-1920003_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Comité para la Protección de los Periodistas (CPJ)

Aviso de seguridad del CPJ: La cobertura de la pandemia de la COVID-19.

Disponible en: <https://cpj.org/es/2020/03/aviso-de-seguridad-del-cpj-la-cobertura-del-brote/>

Organización Voces del Sur

Periodismo en tiempos de COVID-19. Guía latinoamericana de cobertura.

Disponible en: <http://www.vocesdelsurunidas.org/wp-content/uploads/2020/04/Manual-COVID19.pdf>

Seguridad Digital



Acciones para la defensa y protección de los datos obtenidos a través de notas periodísticas, testimonios, información confidencial que aportan los contactos; de los archivos audiovisuales y otra información de interés periodístico que se encuentren almacenados en dispositivos digitales. La seguridad digital abarca la identificación de las amenazas y la forma de contrarrestarlas.

La mayoría de los periodistas desconoce cómo proteger la información que manejan durante el proceso de reportería y cobertura informativa en los entornos digitales. Esto pone en riesgo no solo al trabajador de la prensa sino a sus fuentes de información y al medio para el cual trabaja.

La falta de conocimiento sobre herramientas y estrategias de protección en la esfera digital también conllevan a que el periodista no sepa cómo reaccionar ante la interceptación ilegal de sus comunicaciones online o el robo de sus equipos como celulares y computadoras, en las que guardan todos sus datos personales.

Esto también comprende el desconocimiento de un protocolo de actuación de los periodistas ante ataques digitales, como los de DDOS, que ocurren cuando hay un ataque de denegación de servicio distribuido en algún portal de Internet, y que genera de manera robótica un alto flujo de tráfico que colapsa las páginas web. Ipys Venezuela observa con preocupación que este tipo de incidentes contra portales de medios digitales y organizaciones no gubernamentales en Venezuela son cada vez más reiterados.

Algunas de las rutinas de prevención digital aplicadas por los periodistas venezolanos consisten en la realización de copias de respaldo de la información que manejan, en dispositivos electrónicos que consideran seguros; la utilización de diversas herramientas de seguridad digital para manejar y administrar información personal y profesional, tales como verificación a dos pasos, la aplicación de mensajería cifrada, gestores de contraseñas seguras como Lastpass y VPN, que es un túnel que mantiene bajo confidencialidad la conexión y las consultas de contenidos en internet.

¿Cuáles son las principales amenazas y los mayores desafíos que enfrentan los periodistas con sus dispositivos digitales?

- 1. Defina y utilice contraseñas seguras.** Deben ser frases conocidas y fáciles de recordar para usted pero difíciles de adivinar. Utilice más de 15 caracteres. Para crear esta contraseña se puede utilizar un verso de una canción, de un poema favorito, o cualquier frase célebre o fácil de recordar, pero que no sea muy evidente. Añada letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos para hacerla aún más segura. Practique antes de implementarla en sus cuentas digitales. O establezca una clave utilizando palabras inconexas.
- 2. Cree contraseñas blindadas** y diferentes para cada cuenta digital, y cámbielas con regularidad.
- 3. Utilice un administrador de contraseñas** en la medida de lo posible para gestionar varias claves. Este tipo de aplicaciones permite generar contraseñas únicas y almacenarlas de forma segura con un acceso, que servirá como clave maestra para acceder a todas las demás contraseñas. Entre algunos de los más recomendables administradores de contraseñas se encuentran KeePass (<https://keepass.info/>) y LastPass (<https://lastpass.com/es/>).
- 4. Programe la autenticación de cuentas** que ofrece una identificación o verificación en dos pasos. Este sistema envía un número a su celular o correo electrónico secundario, que usted debe introducir en su cuenta digital cuando abre su correo desde otro dispositivo no registrado. Esto evitará que otra persona pueda entrar a sus cuentas sin su permiso.
- 5. Utilice el cifrado** para reducir los riesgos de intervenciones en las comunicaciones si maneja información sensible durante la cobertura que lo comprometa a usted, al medio o a sus fuentes. El protocolo de PGP (Pretty Good Privacy), entre otros, permiten cifrar el contenido de un correo electrónico antes de transmitirlo por Internet.
- 6. Instale un túnel de navegación** o VPN (virtual private network o red privada virtual), para cifrar sus conexiones a Internet. Este sistema hará que sea ilegible su rastro en Internet de cara a terceros, y hará su navegación más segura (contra la piratería o la interceptación), y le permitirá acceder a sitios bloqueados o censurados en el país de destino.
- 7. Instale herramientas de seguridad informática.** Mantenga al día todas las actualizaciones recomendadas para tu sistema operativo, navegador y antivirus con el fin de que sean lo más seguras posible en el momento de partir. Active el cortafuegos (firewall).
- 8. Cree un código de bloqueo o número de identificación personal de su celular (PIN)**, en lugar de deslizar los dedos en un patrón para ingresar a su dispositivo móvil.
- 9. Realice copias de respaldo de la información** contenida en el teléfono o en el computador regularmente. Guarde la copia de respaldo de manera segura, y evite transportar la copia de seguridad con usted a todos lados, pues puede perder toda la información en cualquier incidente.

- 10. Utilice software de cifrado de comunicaciones de punta a punta**, que permite comunicarse de manera más segura en la medida en que el mensaje es convertido en un código ilegible. Descargue las aplicaciones de Signal, para mensajería de texto; Jitsi, para videoconferencias.
- 11. Borre frecuentemente las conversaciones y documentos que comparta** con su equipo de trabajo y sus fuentes de información por correo o mensajería de texto. Incluso, no deje rastros en su celular de conversaciones personales con familiares y amigos.
- 12. Navegue en internet con un protocolo seguro.** Asegúrese de que su conexión siempre empiece con HTTPS. Verifique siempre la dirección web en la parte superior del navegador. Si los enlaces no tienen la “s” de seguridad, está consultando un sitio que no es seguro y por lo tanto no introduzca sus claves ni información personal o laboral.
- 13. Si maneja información sensible o de alto riesgo**, utilice la pestaña de su navegador que se identifica como incógnita. Si lo prefiere, utilice el navegador Tor (<https://www.torproject.org/>) que no muestra la dirección IP, sino la dirección del último servidor por el que transitaron los datos.
- 14. Evite abrir archivos o enlaces de remitentes desconocidos** enviados por correo electrónico, mensajería o chats de WhatsApp o redes sociales. Si es absolutamente necesario revise el archivo adjunto sospechoso con un software antivirus. Si recibe mensajes violentos, amenazantes o discriminatorios, no los responda. Haga una captura y guarde la información.
- 15. Elimine de manera segura los archivos de sus dispositivos**, utilizando programas de limpieza de datos que no eliminan el archivo sino que escriben encima de éste datos aleatorios.

¿Cuáles serían las medidas más efectivas para abordar la seguridad digital en el entorno?

- 1. No utilice conexiones Wifi de lugares públicos** si trabaja en una investigación muy delicada, ni comparta la clave de su conexión del trabajo o su casa, con vecinos, extraños o desconocidos.
- 2. Cuando termine la jornada de trabajo cierre todas sus cuentas**, borre el historial de navegación y apague su ordenador cuando abandone el escritorio por largo tiempo.
- 3. No pierda de vista su computador en lugares públicos o con mucha gente.** No la deje en manos de otra persona ni confíe que va a estar a buen resguardo.
- 4. Evalúe los niveles de seguridad de la oficina.** Establezca un entorno seguro creando con los compañeros de trabajo protocolos de seguridad a partir de la evaluación de los niveles de seguridad de la oficina. Se debe valorar quiénes tienen acceso a claves y equipos.

5. No le preste su computador del trabajo ni su celular a desconocidos, para hacer consultas personales o que usted desconoce.

6. Evite utilizar dispositivos ajenos. Si está en la calle, evalúe el nivel de riesgo antes de utilizar cualquier dispositivo (celular, computadora, tablet). En el caso de no ser urgente o extremadamente necesario, evite utilizar dispositivos ajenos. Si tiene que hacerlo por una necesidad imperiosa, asegúrese de borrar el historial de consultas y contraseñas, así como de cerrar todas sus sesiones.

7. Procure no revisar documentos sensibles o confidenciales si alguien más puede ver la pantalla de su dispositivo móvil o computadora. Evite sostener conversaciones telefónicas o presenciales con fuentes que le aporten información delicada cuando tenga a su alrededor personas extrañas o desconocidas.

8. Cuando viaje limpie los dispositivos que utilizará para tu trabajo. Evite llevar información no relevante para el reportaje o cobertura que realiza. Si planea viajar a un ambiente más riesgoso, tome en cuenta la posibilidad de dejar atrás la información sensible y utilizar otra laptop o un sencillo teléfono que lleve una cantidad de información mínima.

9. Si maneja información de alto riesgo o sensible, instale aplicaciones de cifrado para encriptar la información de su computadora, celular y dispositivos de almacenamientos (USB). Algunos ejemplos de este tipo de herramientas son OnionShare y Veracrypt.

Seguridad Legal



Mecanismos legales disponibles para que un periodista venezolano, ante la vulneración de sus derechos, presente la denuncia del caso en las instancias correspondientes, así como las medidas de protección nacional e internacional.

El contexto hostil para el ejercicio del periodismo en Venezuela amerita que los y las profesionales de la comunicación conozcan y se apropien de los estándares de protección de la libertad de expresión y del derecho a la información establecidos en la Constitución y en pactos, tratados y convenios internacionales.

Sin embargo, también es necesario que sean conscientes de la normativa restrictiva y represiva que se ha instaurado en el país, mediante legislaciones, sentencias judiciales con carácter vinculante y resoluciones administrativas. En sí misma, esta normativa vulnera el principio de progresividad en materia de derechos humanos y constituye una fuente adicional de violaciones.

La formación de los periodistas sobre los alcances y límites de la libertad de expresión y el derecho a la información es la principal estrategia de protección legal. Ello implica tomar conciencia de las responsabilidades que acarrea el ejercicio de la profesión, en la medida en que pueden causar daños a una persona o grupos de personas (incluso de manera involuntaria).

Al mismo tiempo, implica ser conscientes de que el Estado debe proteger a todas las personas que se dedican profesionalmente a la comunicación social. Por argumento en contrario, el incumplimiento de la obligación de proteger a los trabajadores de la prensa acarrea responsabilidad por la eventual violación de derechos humanos. Y, como quiera que las agresiones pueden implicar comisión de delitos, los autores, individualmente considerados, son responsables penalmente.

Generalmente, las agresiones contra los trabajadores de la prensa incluyen la violación del derecho al debido proceso con consecuencias graves, sobre todo en casos que atentan contra los derechos a la libertad, a la integridad personal y a la vida, tales como las detenciones arbitrarias, las desapariciones forzadas y las torturas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

La violación del debido proceso en un sistema de administración de justicia como el venezolano, con déficits estructurales de autonomía, independencia e imparcialidad, implica un desafío adicional a efectos de planificar y ejecutar estrategias de protección.

En medio de la represión sistemática del trabajo de la prensa, que en Venezuela se ha consolidado como política de Estado a través de la incorporación de nuevos mecanismos para ejecutar las agresiones, las estrategias de protección legal implican una reflexión y evaluación permanentes sobre nuevas y mejores prácticas para preservar los derechos humanos de los periodistas que ejercen la profesión en el país.

¿Cómo proceder ante agresiones a los y las trabajadores de la prensa?

- 1.** Es recomendable advertir alertas tempranas sobre hostigamiento, acoso y/o persecución, ya sea por medios físicos, audiovisuales o digitales, para evitar el escalamiento de las agresiones y de los daños.
- 2.** A menos de que sirva como única opción para obtener socorro inmediato cuando la integridad física o la vida estén en peligro, los periodistas no deben apresurarse a denunciar agresiones públicamente de manera individual, por ejemplo a través de redes sociales, sin antes evaluar riesgos.
- 3.** Antes de formalizar una denuncia los trabajadores de la prensa deben solicitar asesoría de personas expertas de su confianza o de organizaciones gremiales y especializadas en la promoción y defensa de la libertad de expresión y el derecho a la información en Venezuela, a efectos de la evaluación de riesgos en cada caso y la pertinencia de tomar medidas de seguridad preventivas inmediatas o mediatas, entre ellas la reubicación física de la víctima en un lugar seguro que la mantenga a buen resguardo.
- 4.** Los periodistas agredidos no deben formalizar la denuncia sin acompañamiento legal de personas expertas en libertad de expresión y derecho a la información al momento de acudir ante los organismos del Estado venezolano directamente responsables del cumplimiento del deber de proteger a los trabajadores de la prensa.
- 5.** En atención a las circunstancias específicas de cada caso, los trabajadores de la prensa víctimas de agresiones deben evaluar con personas expertas de su confianza la conveniencia o no de hacer pública la denuncia.

¿Por qué y cómo denunciar ante instancias nacionales e internacionales?

- 1.** Es necesario formalizar la denuncia ante las instancias nacionales, a pesar de las deficiencias estructurales del sistema de administración de justicia venezolano y la situación de impunidad generalizada sobre las violaciones de derechos humanos. El eventual incumplimiento de la obligación de investigar, juzgar y sancionar en instancias nacionales, conforme a los estándares de protección más favorables, es un elemento relevante a efectos de acciones de exigibilidad y justiciabilidad en instancias internacionales.
- 2.** En general, las agresiones a los y las periodistas constituyen violaciones de derechos humanos y/o delitos de acción pública, por lo cual le corresponde al Ministerio Público emprender las investigaciones correspondientes, así como procurar las medidas necesarias para evitar daños mayores.
- 3.** A la Defensoría del Pueblo, por su parte, le corresponde garantizar las obligaciones estatales de protección, entre ellas la protección especial que merecen los trabajadores de la prensa, de acuerdo con el estándar establecido por la Corte Interamericana de Derechos Humanos. Por lo tanto, la Defensoría del Pueblo está obligada a recibir, tramitar y dar respuestas oportunas y satisfactorias a las denuncias sobre violaciones de los derechos humanos de los periodistas.

- 4.** Los delitos de acción privada en perjuicio de trabajadores y trabajadoras de la prensa, como difamación e injuria, ameritan que la o las víctimas se conviertan en acusadores privados ante un tribunal de juicio.
- 5.** Ante el Ministerio Público y la Defensoría del Pueblo y con el acompañamiento de expertos o expertas de su confianza, la o las víctimas deben invocar los estándares más favorables de protección y solicitar expresamente la práctica de todas las diligencias que permitan determinar: a) la identificación de los autores de las violaciones, b) las responsabilidades penales correspondientes, c) la dimensión de los daños causados y d) las medidas de seguridad que sean necesarias para evitar que tales daños continúen o empeoren.
- 6.** Además de formalizar la denuncia ante instancias institucionales del Estado venezolano, es recomendable replicar la denuncia ante organismos internacionales de promoción y defensa de la libertad de expresión y el derecho a la información y, si fuera el caso, solicitarles medidas de protección.
- 7.** Los sistemas internacionales de protección de derechos humanos, como el sistema interamericano (OEA) y el sistema universal (ONU) tienen carácter complementario de las jurisdicciones nacionales. Pero la impunidad generalizada en Venezuela justifica la denuncia y el requerimiento de protección ante instancias internacionales, sobre la base de una interpretación pro homine del principio de agotamiento de los recursos internos.
- 8.** Evalúe los riesgos de lo sucedido ante una violación de derechos humanos y, si lo considera prudente, visibilice el caso. Contacte a alguna organización de derechos humanos y deje constancia de lo ocurrido. En casos de alta gravedad, plantee o trabaje con las organizaciones de la sociedad civil en estrategias colectivas que sean efectivas y fortalezcan su denuncia.
- 9.** Además de los sistemas internacionales de protección, es recomendable extender las denuncias ante las organizaciones internacionales dedicadas a la promoción y defensa de la libertad de expresión y el derecho a la información, que han afinado el escrutinio y documentación de las agresiones a los periodistas venezolanos.
- 10.** Es recomendable solicitar y resguardar el acuse de recibo de la denuncia, ya sea en formato físico o digital.
- 11.** Es necesario y útil hacer seguimiento a las denuncias que los periodistas formulen, tanto en instancias nacionales como en instancias internacionales, pues ello también contribuye a documentar la efectividad o no de los mecanismos de exigibilidad y justiciabilidad y, en el peor de los casos, la impunidad.

¿Cómo documentar las violaciones de derechos humanos de los y las periodistas?

La documentación de las agresiones es la contribución más contundente que pueden hacer los y las periodistas para combatir la impunidad de las agresiones en su contra. Es necesario y útil fortalecer la denuncia con la documentación de las circunstancias en que han ocurrido los hechos y situaciones lesivas, con el mayor nivel de detalle posible.

- 1.** ¿Quién o quiénes ejecutaron y/o planificaron la o las agresiones? Si se trata de cuerpos de seguridad u organismos del Estado, precisar cuántos funcionarios y/o funcionarias intervinieron directamente, la dependencia a la cual están adscritos, así como la cadena de mando correspondiente. Si se trata de grupos afectos a alguna organización social, económica o política no estatal, precisar las características de dicha organización en términos de número de personas directamente involucradas en la o las agresiones, la estructura jerárquica y los modus operandi.
- 2.** ¿Cuándo ocurrieron las agresiones? Fecha y horas precisas.
- 3.** ¿Cuántas veces o con qué frecuencia han ocurrido las agresiones?
- 4.** ¿Cómo agredieron?, ¿de qué manera lo hicieron?, ¿a través de qué mecanismos o procedimientos?
- 5.** ¿Dónde ocurrieron las agresiones, si fuese posible identificar un lugar físico?
- 6.** Además de un relato escrito con la versión de la o las personas directamente afectadas, es recomendable incorporar la mayor cantidad de elementos demostrativos de la agresión; es decir, registros de imágenes (fotografías y/o videos), mensajes escritos enviados o divulgados por medios de comunicación social, redes sociales, correo electrónico o mensajería de texto.
- 7.** Describir los efectos físicos y psicológicos inmediatos en el plano personal, doméstico y laboral de la o las agresiones. El relato de la o las víctimas sobre la percepción del daño sufrido es relevante a efectos de acciones de justiciabilidad, independientemente de que dichos daños sean o no verificados posteriormente a través de exámenes forenses.
- 8.** En la medida de lo posible, incorporar a la denuncia experticias técnicas médicas y psicológicas, ya sea realizadas en servicios de salud públicos o privados, sobre los daños físicos y psicológicos causados a la o las víctimas.
- 9.** Incorporar a la denuncia el contexto de las agresiones: hechos y situaciones precedentes, directa o indirectamente relacionados con la o las agresiones en el caso es cuestión y, en general, con las violaciones de los derechos humanos de los trabajadores de la prensa en Venezuela.
- 10.** Verificar si la o las agresiones en cuestión corresponden a patrones de violación de derechos humanos de periodistas, identificados por organizaciones nacionales e internacionales promoción y defensa de derechos humanos. La determinación de la sistematicidad de las agresiones contra los trabajadores de la prensa es especialmente relevante a efectos de acciones de exigibilidad y justiciabilidad.
- 11.** Si la o las agresiones constituyen hechos públicos y notorios, incluir en la denuncia cuál ha sido la actuación de las autoridades estatales encargadas de proteger a los y las trabajadores de la prensa y garantizar sus derechos humanos.

¿Qué hacer cuando la integridad física está comprometida?

1. En caso de allanamiento de domicilio

1.1 Las personas directamente afectadas tienen el derecho a exigir que se les muestre la correspondiente autorización judicial del procedimiento, donde debe constar la causa y el objetivo del mismo, así como la identificación del organismo y funcionarios actuantes.

1.2 Las personas directamente afectadas deben procurar comunicar la situación a familiares y compañeros de trabajo que puedan activar una red de apoyo y evitar abusos de poder o autoridad.

1.3 Si los funcionarios actuantes están armados y en actitud violenta, es recomendable no oponer resistencia.

1.4 En la medida de lo posible, es recomendable dejar registro fotográfico o audiovisual de la actuación de los funcionarios que ejecutan el allanamiento. Si los funcionarios lo impiden, es recomendable hacerlo después de que estos hayan abandonado el lugar.

1.5 Si se impone una situación de incomunicación de la o las personas directamente afectadas, lo cual constituye una violación del derecho al debido proceso, la persona o personas directamente afectadas deben establecer contactos con los integrantes de la red de apoyo del o de la periodista tan pronto sea posible.

1.6 Tan pronto sea posible, una persona profesional del Derecho debe intervenir para analizar las circunstancias del allanamiento y tomar las medidas que sean urgentes, necesarias y efectivas, con el fin de evitar daños mayores.

2. En caso de hostigamiento judicial

2.1 Verifique la autenticidad de la actuación de la autoridad judicial que podría constituir un mecanismo de hostigamiento vinculado a su desempeño como trabajador o trabajadora de la prensa.

2.2 Solicite asesoría de organizaciones gremiales y especializadas en la promoción y defensa de la libertad de expresión y el derecho a la información en Venezuela.

2.3 Evalúe los hechos que motivan la actuación de las autoridades judiciales en su contra con el apoyo de una persona profesional del Derecho y experta en libertad de expresión y derecho a la información, así como una eventual precalificación jurídica de esos hechos; todo ello a efectos de la planificación de una estrategia de defensa legal.

2.4 Si se requiere su comparecencia ante algún organismo del Estado, hágase acompañar por una persona profesional del Derecho y experta en libertad de expresión y derecho a la información. Nunca acuda a la cita sólo o sola.

3. En caso de detención arbitraria

3.1 Tenga en cuenta que ninguna persona puede ser detenida sin una orden expresamente emitida por un tribunal competente. Pero, al mismo tiempo, también tenga en cuenta que la detención arbitraria implica una situación de abuso de poder y/o autoridad, que coloca en situación de vulnerabilidad a las víctimas. Por encima de todo, es imprescindible preservar la integridad física y la vida. En ese sentido, si las personas (funcionarios públicos o particulares) que ejecutan la detención arbitraria están armadas, no oponga resistencia que pueda acarrear daños mayores.

3.2 En la medida de lo posible, identifique a los o las funcionarios públicos o particulares que ejecutan la detención arbitraria.

3.3 En la medida de lo posible, solicite a los o las funcionarios públicos o particulares que ejecutan la detención arbitraria que le precisen los motivos de la detención y la orden judicial correspondiente.

3.4 Solicite comunicarse con una persona de su confianza, preferiblemente de su red de apoyo, e infórmele sobre la situación y el lugar donde se encuentra.

3.5 Si la detención arbitraria implica una situación de incomunicación, familiares, compañeros de trabajo o abogados de confianza, pueden ejercer acciones judiciales por privación ilegítima de libertad.

4. En caso de desaparición forzada

4.1 La desaparición forzada generalmente está precedida por una detención arbitraria y el delito se configura con la negativa de las autoridades del Estado a informar con precisión sobre el paradero y situación en que se encuentra la víctima, así sea por pocas horas. Generalmente implica una situación de incomunicación que inhabilita a la víctima para el ejercicio del derecho a la defensa, por lo cual se requieren acciones legales urgentes.

4.2 Cuando existan fundados indicios de desaparición forzada de una o varias personas trabajadoras de la prensa, sus familiares, compañeros de trabajo, representantes gremiales y/o abogados de confianza, deben insistir en la exigencia de información sobre el paradero y situación en que se encuentra la o las víctimas. Además de solicitar la información ante cuerpos de seguridad que podrían estar directamente involucrados en la ejecución del delito, es recomendable hacerlo también ante el Ministerio Público y la Defensoría del Pueblo.

4.3 Previa evaluación de la circunstancias de la desaparición forzada, en términos de riesgos a la integridad física y la vida de la o las víctimas, sus familiares, compañeros de trabajo, representantes gremiales, organizaciones de derechos humanos y/o abogados de confianza tienen derecho a interponer una acción de amparo (hábeas corpus) ante los tribunales competentes.

4.4 En la medida de lo posible, la o las víctimas de desaparición forzada o, en su defecto, sus familiares, compañeros de trabajo, representantes gremiales, organizaciones de derechos humanos o abogados de confianza deben tratar de precisar detalladamente circunstancias de modo, tiempo y lugar de la comisión del delito.

5. En caso de tortura o tratos crueles, inhumanos o degradantes

5.1 Las torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes pueden ser físicas y psicológicas, por lo cual lo prioritario es procurar la atención médica especializada que se requiera en cada caso. El personal de salud debe estar en capacidad de detectar indicios de tortura, independientemente de que también se requiera una evaluación forense más específica y exhaustiva. Es necesario y útil promover la documentación técnica de las torturas en las instancias de atención médica, a efectos de acciones de justiciabilidad.

5.2 Tan pronto sea posible, la o las víctimas de torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes o, en su defecto, sus familiares, compañeros de trabajo, representantes gremiales, organizaciones de derechos humanos o abogados de confianza, deben exigir la evaluación médico forense en las instancias correspondientes del sistema de administración de justicia venezolano.

5.3 Si fuera posible, es recomendable procurar una evaluación privada de los daños físicos y psicológicos causados por torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes.

5.4 Si las torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes se dan en el contexto de una reclusión prolongada, es recomendable involucrar a organizaciones nacionales e internacionales de defensa de los derechos de las personas privadas de libertad, a efectos de acciones de exigibilidad y justiciabilidad.

Seguridad Psicosocial



Alertas para develar las situaciones de riesgo psicosocial que experimentan los periodistas. Síntomas para detectar sus características e indicaciones para afrontar y mitigar su impacto.

Los periodistas en Venezuela están expuestos a situaciones cotidianas marcadas por la violencia, el dolor y la vulneración de los derechos elementales. Cuando cubren la crisis humanitaria, investigan sobre corrupción, narcotráfico y crimen organizado, registran la situación de precariedad crónica de las condiciones de vida de los venezolanos, se enfrentan a historias con una fuerte carga emocional que pueden afectar su salud psicosocial. Su trabajo se traduce en un oficio que a diario convive con un ambiente de injusticia y hostilidad. Los periodistas se transforman en los testigos y relatores de situaciones de conflicto, como enfrentamiento militares, crisis migratorias y desastres naturales, y en esos contextos presencian de manera directa el sufrimiento de una población vulnerable que vive el miedo, la impunidad, la indiferencia y tantas veces la desatención por parte de las autoridades.

A ello le sumamos otra realidad: los periodistas en Venezuela sufren ataques a su integridad física, campañas de descrédito, hostigamiento contra ellos o sus familiares, querellas judiciales, precariedad laboral. Reciben amenazas de cárteles de droga, grupos rebeldes irregulares, gobiernos autoritarios, personajes influyentes, y también han sido víctimas de explosivos, de las balas de un sicario, o de las órdenes de censura desde el poder.

Pero además los periodistas venezolanos padecen las mismas precarias condiciones de vida como muchos otros ciudadanos: crisis de los servicios públicos y falta de combustible, horarios de trabajo prolongados por urgencias y guardias ante sucesos inesperados, dificultades de conciliar las exigencias de la vida laboral y familiar, presiones sociales hoy amplificadas por la intervención de las redes sociales, y la incertidumbre ante las transformaciones de un oficio cambiante ante la explosión de las nuevas tecnologías.

Todos estos elementos que minan la confianza y generan miedo e incertidumbre, pueden aumentar la vulnerabilidad psico-emocional de los periodistas y hacer aparecer síntomas de fatiga, sobrecarga emocional, enfermedades psicosomáticas y trastornos mentales frecuentemente graves.

¿Cómo identificar las señales de una crisis psicológica?

1. Se pueden sentir confundidos y eso altera su percepción y capacidad de analizar con objetividad y distancia los hechos. Siente que sus referentes resultan inservibles para comprender la situación.
2. El periodista puede vivir una sobresaturación de emociones, que se mezclan unas con otras y pueden reflejarse como episodios de angustia, tristeza, euforia, indignación y rabia por las situaciones vividas. La respuesta puede ser la ira, el miedo, la frustración, un sentimiento de indefensión, entre otras.
3. La consecuencia inmediata de una crisis psicológica es sufrir altos niveles de estrés producto de que resulta difícil concentrarse, analizar los hechos racionalmente y tomar decisiones. El estrés por lo general se manifiesta con afectaciones físicas, además de las emocionales, y pueden despertar en la persona intranquilidad, reacciones violentas, posiciones de intolerancia y una conducta agresiva.
4. En general el desequilibrio emocional provocado por una crisis psicológica afecta las capacidades de pensamiento, análisis, raciocinio, memoria y juicio, todo ello produce reacciones físicas, emocionales, cognitivas, conductuales y sociales.

Reacciones y alteración en el área cognoscitiva:		Reacciones psicósomáticas:	
Confusión para analizar objetivamente los hechos Baja concentración Dificultad para tomar decisiones Fallas de memoria Pérdida de creatividad Bajo rendimiento al ejercer su labor Pensamientos repetitivos y negativos Autocrítica Preocupación por el futuro		Dolores de cabeza Afecciones cardiovasculares Malestares gastrointestinales Dolores musculares Dermatitis Alteraciones del sueño Alteraciones del apetito Problemas respiratorios como: asma, hiperventilación, respiración agitada	
Manifestaciones a nivel emocional:			
Irritabilidad	Ansiedad y ataques de pánico	Pensamientos sobre el fracaso	
Tristeza	Disfunción social (incapacidad para relacionarse socialmente)	Ideas suicidas	
Negación		Uso de drogas y alcohol	
Miedo	Bloqueo del miedo	Excesiva preocupación por la seguridad personal	
Culpabilidad	Depresión		
Desamparo e indefensión	Sentimientos de baja autoestima		
Estrés agudo	Sensación de vulnerabilidad		
Estrés postraumático			

Síndrome de agotamiento laboral/burn out

Su nombre en inglés hace referencia a la expresión utilizada por los primeros pacientes atendidos, luego de que se les preguntaba cómo se sentían: “fundidos” o “quemados”, respondían invariablemente. Se caracteriza por extremo agotamiento físico y mental, bajo rendimiento laboral y pérdida de interés hacia el trabajo.

Christina Maslach y el equipo de expertos lo ha definido como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas”.

¿Cómo reconocer el Síndrome de agotamiento laboral/burn out ⁽¹⁾?

- 1. Fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, trastornos gastrointestinales, pérdida de peso, falta del apetito sexual, problemas cardiovasculares.**
- 2. Depresión, ansiedad, desmotivación, hastío, desesperanza (haga lo que haga, nada cambia), distanciamiento afectivo (me cuesta trabajo sentir algo por las personas de mi entorno), impaciencia, baja concentración, etc.**
- 3. Disminución en el desempeño y eficacia laboral, deshumanización en el trato para con personas con las que se relaciona, interacciones hostiles, comunicación inadecuada, comportamiento irritable e incluso violento, posibles adicciones.**

⁽¹⁾ <https://snrp.org.mx/DocumentsSNRP/Manual%20para%20periodistas%20final.pdf>

El autocuidado y la salud psíquica de los periodistas

- 1. Escucha las señales de tu cuerpo. Te dan alertas sobre situaciones que pueden estar afectando**
- 2. Se paciente con tus emociones, conócelas, identificalas, y se sincero en cuanto afectan tu labor, tus relaciones, tu entorno y a ti mismo**
- 3. Reconoce que las reacciones emocionales son normales en personas que se exponen al sufrimiento humano y situaciones estresante**
- 4. Habla con otras personas sobre lo que está sintiendo o experimentando. Compartirlo ayuda a enfrentarlo y tener control sobre el problema**
- 5. Limita tus actuaciones e interrelaciones en las redes sociales, especialmente aquellas más tóxicas que saturan tu vínculo con tu labor y con la realidad**
- 6. Prevé el punto de ruptura e identifica cuáles son las situaciones límites que te puede sobrepasar y prepárate para reaccionar racionalmente antes de que sucedan**
- 7. Toma el control de la situación y realiza actividades para separarte o desconectarte de aquellas experiencias que te recargan**
- 8. Escribe sobre tus propias experiencias traumáticas para utilizarlas como recursos que sirva para enfrentarlas**
- 9. Apóyate en otras personas que también trabajan con situaciones o contextos extremos, de riesgo, catástrofes o emergencia humanitaria**
- 10. Cuida tu cuerpo e incorpora rutinas que te ayuden a relajarte y a mejorar tu bienestar general. Infórmate, capacítate y fortalece tus estrategias de autocuidado**

¿Qué medidas tomar para protegerse y reducir el impacto emocional en contextos hostiles?

- 1.** En escenarios hostiles, es importante prevenir situaciones de riesgo en la cobertura periodística de manifestaciones públicas, disturbios, concentraciones, zonas en conflicto, investigaciones de organizaciones criminales y corrupción.
- 2.** Se hace necesaria una intervención psicológica que permita fortalecer la adaptación psicosocial y manejo emocional de periodistas y sus familias ante posibles crisis generadas por las amenazas que generan miedo, impiden su labor, fomentan la autocensura y afectan su salud mental, cuando son objeto de acciones tales como el secuestro, la intimidación, la violencia física, la vigilancia, y el acoso.
- 3.** Practicar la empatía. Si la empatía supone comprender los sentimientos y experiencias vividos por otros, la empatía es un proceso consciente, voluntario y deliberado de separación de las emociones y circunstancias del otro. No es indiferencia o apatía, es una manera de protegerse de las consecuencias del contagio emocional y permite poner límites que favorezcan el reconocimiento y atención de las propias necesidades.
- 4.** Es importante estar alerta e identificar las primeras señales: el desinterés por la labor que se hace y la pérdida de confianza hacia el equipo. Al no alcanzar los resultados esperados en el trabajo o no ser capaz de verlos, se produce frustración y rabia que a la vez se manifiesta en abordajes desde el cinismo, la burla, el sarcasmo.

Estrategias de atención o reacción en contextos hostiles

- 1.** Prepárese de manera física y mental para las condiciones de conflictos y para trabajar bajo presión, si se llega a presentar alguna eventualidad
- 2.** Definir claramente los objetivos de la cobertura.
- 3.** Establecer un protocolo de seguridad que incluya análisis de contexto, amenazas, escenarios, plan de acción
- 4.** Los medios deben entrenar a sus equipos y actualizar los planes de seguridad para cada salida a cobertura de temas riesgosos
- 5.** Hablar con familiares sobre su labor, sus implicaciones, compartir protocolos de seguridad
- 6.** Realizar una evaluación posterior a las coberturas.
- 7.** Siempre salir equipados con medidas de seguridad y bioseguridad.

Fuentes:

Presentación de la licenciada Claudia Carrillo, Psicóloga Clínica de COFAVIC en evento Un Café con El Pitazo, organizado por Ipys Venezuela, Junio 2021.

Edith Zúñiga Vega. **Manual para el cuidado psicosocial de periodistas.** México, 2017.

Redes de apoyo en emergencias

Nacional e internacionalmente, existe una red de organizaciones no gubernamentales para apoyar a los periodistas y defensores de derechos humanos en asuntos de protección y seguridad ante riesgos inminentes. Estos sistemas deben ser utilizados con rigurosidad. Cada acción reportada debe ser documentada con evidencias que comprueban los riesgos. Cada caso debe ser sometido a un proceso de evaluación de riesgos.

Instancias institucionales de Venezuela para la tramitación de denuncias y medidas de protección	Ministerio Público: www.mp.gob.ve Defensoría del Pueblo: www.defensoria.gob.ve
Organizaciones venezolanas de promoción y defensa de la libertad de expresión y el derecho a la información	Instituto Prensa y Sociedad de Venezuela: www.ipysvenezuela.org Espacio Público: www.espaciopublico.org Sindicato Nacional de Trabajadores de la Prensa (SNTP): @sntpvenezuela Programa Venezolano de Educación-Acción en Derechos Humanos (Provea): www.provea.org Comité de Familiares de Víctimas de los sucesos de febrero y marzo de 1989 (Cofavic): www.cofavic.org.ve (Asesoría legal y psicosocial) Grupo social Cesap, Programa de acompañamiento del dolor: https://gruposocialcesap Atención psicosocial
Organizaciones internacionales de protección y seguridad de periodistas	Comité de Protección de los Periodistas (CPJ): https://www.cpj.org Global Journalist Security: https://www.journalistsecurity.net/ Federación Internacional de Periodistas (FIP): www.ifj.org/es Instituto Internacional para la Seguridad de la Prensa (INSI): https://newssafety.org/home/ Reporteros Sin Fronteras: https://cpj.org/ Free Press Unlimited: https://www.freepressunlimited.org/en Frontline Defenders: https://www.frontlinedefenders.org/es

Organizaciones internacionales
dedicadas a la tramitación
de denuncias, documentación,
y visibilización de casos

Intercambio Internacional por la Libertad de Expresión (IFEX-ALC):
<https://www.ifex.org/alc/es/>

Amnistía Internacional: <https://www.amnistia.org>

World Press Freedom: <http://www.wpfc.org/>

Fórum de periodistas por las libertades de expresión e información:
<https://www.forumdeperiodistas.org/> Article19: www.article19.org

Relatorías de los sistemas
internacionales de protección
de derechos humanos

**ONU. Relator Especial sobre la promoción y protección
del derecho a la libertad de opinión y de expresión:**

<https://www.ohchr.org/sp/issues/freedomopinion/pages/opinionindex.aspx>.

Sra. Irene Khan. 8-14 Avenue de la Paix 1211 Geneve 10, Switzerland.

Correo electrónico: freedex@ohchr.org

**ONU. Relatora Especial sobre la situación de los defensores
y defensoras de los derechos humanos**

Sra. Mary Lawlor. 8-14 Avenue de la Paix 1211 Geneve 10, Suiza.

Correo electrónico: defenders@ohchr.org

**ONU. Relator Especial sobre la tortura y otros tratos o penas crueles,
inhumanos o degradantes.**

<https://www.ohchr.org/SP/Issues/Torture/SRTorture/Pages/SRTortureIndex.aspx>

Sr. Nils Melzer. Correo electrónico: sr-torture@ohchr.org

CIDH. Relatoría Especial para la Libertad de Expresión:

<http://www.oas.org/es/cidh/expresion/index.asp>.

Sr. Pedro Vaca Villarreal.

**CIDH. Relatoría sobre Defensoras y Defensores de Derechos Humanos
y Operadores de Justicia.**

<https://www.oas.org/es/cidh/jsform/?File=/es/CIDH/r/DDDH/default.asp>.

Sr. Joel Hernández García.

