MANUAL

para la protección física, psicoemocional, digital y legal de los líderes comunitarios y periodistas

RED DE MUJERES CONSTRUCTORAS DE PAZ

Instituto Prensa y Sociedad
América Latina

CRÉDITOS

Textos: ***Mabel Sarmiento***

Diseño: ***ET***

Ilustraciones: ***Camila Agelvis***

Coordinadora de periodistas: ***María Laura Chang***

Coordinadora general de Tejiendo Redes: ***Carmen Riera***

INTRODUCCIÓN

Sabemos que en las comunidades hay quienes trabajan para proteger a otras personas, pero a menudo sin prestar suficiente atención a su propia **seguridad**.

Aunque esto no es de ahora, las personas con cierto liderazgo dentro de las comunidades, **han levantado la voz** para exigir la disponibilidad y la accesibilidad de alimentos, agua, medicamentos esenciales y servicios de atención de la salud, transporte y seguridad.

El Cepaz documentó durante el primer trimestre de 2022, 300 actos de persecución y criminalización

Sin embargo, llegar a esto implica un alto nivel de **riesgo** y vulnerabilidad, pues en general las acciones de exigibilidad de los ciudadanos son emprendidas en contra de poderes políticos y económicos que muchas veces, por no decir en la totalidad de los casos, sobrepasan sus recursos.

En ocasiones no lo vemos. Solo cuando por las **redes sociales** se hacen denuncias de allanamientos, persecución y **criminalización** en algún ciudadano.

El Instituto Prensa y Sociedad (IPYS), en su informe semestral (30 de junio-2022) señala que las acciones de persecución y censura continuaron obstaculizando el trabajo de periodistas, activistas, medios de comunicación y

organizaciones que se dedican a informar y a denunciar. Al cierre del primer semestre de 2022, IPYS Venezuela constató 73 casos que comprendieron 108 vulneraciones a las garantías informativas.

Cuando se hacen visibles estos ataques, en consecuencia, los líderes se sienten **amenazados** y eso hace que **disminuya** la participación.

Por eso es importante que el ciudadano, involucrado con el **activismo comunitario**, entienda que debe preocuparse por su seguridad, la de su familia y la de las personas con quien trabaja.

De ahí el propósito de este manual que trabajará, en diferentes secciones: la seguridad física, psicológica, digital y legal de quienes intentan construir un tejido social en Venezuela, busca fomentar el liderazgo, el empoderamiento femenino, la visibilidad de las minorías como los grupos LGTBI y los indígenas y la participación dentro de las comunidades.

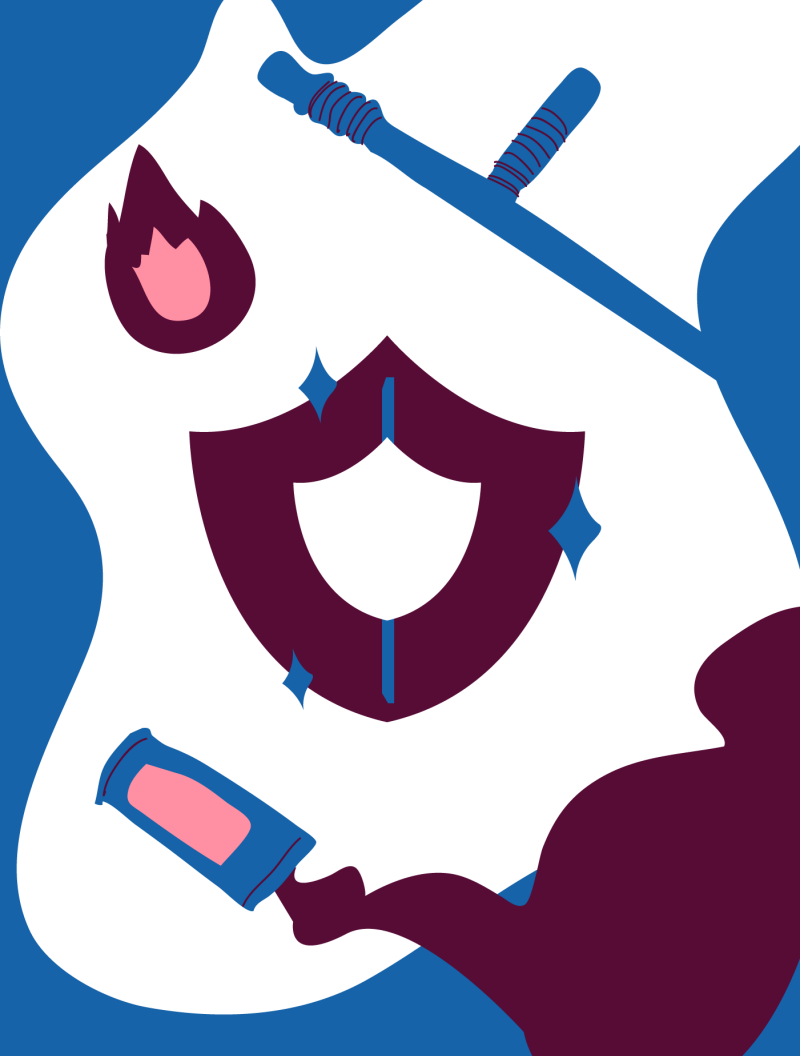
Es necesario que sigan documentándose y busquen, en paralelo, otras técnicas de protección contra las violaciones de los DD. HH.

Tiene, además, como objetivo principal presentar **alternativas de protección** para que se puedan desenvolver en una ambiente más seguro, propicio y generador de cambios.

Incluye varios test para que sepan cómo abordar estas estrategias de seguridad personal y física, y para aprender a identificar los riesgos que provengan de su entorno, detectando las amenazas (como avisos de allanamiento, detenciones en plena vía pública), evaluando su nivel de defensa y asumiendo la responsabilidad de **autoprotección**.

Claro, es necesario también que los ciudadanos 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.

Este manual es un pequeño aporte a una población que también se ha hecho blanco, pero en aras de preservar el valiosísimo trabajo que hacen dentro de sus comunidades y para que nadie les invisibilice el protagonismo, es necesario que sigan documentándose y busquen, en paralelo, otras técnicas de protección con las cuales hacerles frente a las violaciones sistemáticas de los Derechos Humanos tanto de las instituciones gubernamentales, como de grupos e individualidades.



I

SEGURIDAD FÍSICA

En los últimos años se ha evidenciado el afianzamiento de la criminalización como política de Estado y el uso de medidas represivas y de **control social** más violentas.

Solo en 2020, por citar un caso, se registraron **303 ataques** e incidentes de seguridad en contra de las personas y organizaciones defensoras de derechos humanos en el país, conforme a la documentación llevada a cabo por el Centro para los Defensores y la Justicia (CDJ).

Estos hechos están asociados a situaciones de criminalización, como judicialización, fiscalización, allanamientos, detenciones arbitrarias, desapariciones forzadas, amenazas, violencia física, entre otro tipo de represalias.

¿Qué queremos que aprendas?

Cuando funcionarios de la Dirección General de Contrainteligencia Militar (Dgcim), interceptaron al activista social **Gabriel Blanco**, en las afueras de

su vivienda ubicada en la urbanización Carlos Delgado Chalbaud, en la parroquia Coche de Caracas, por los grupos vecinales se corría la petición de auxilio: "Vecinos salgan se quieren llevar preso a Gabriel".

Ese día, el 7 de julio de 2022, quienes estaban en el sitio ponían fotos en las redes sociales y en los grupos de WhatsApp. Sin embargo, la **protesta vecinal** no trascendió y los policías terminaron por llevarse detenido al líder comunitario.

¿Hubo **miedo a la autoridad**? ¿Desinterés? ¿Desconocimiento de las leyes y de cómo saber actuar en estos casos? ¿Apatía?

Razones sobran para pensar que hay de todo un poco en el comportamiento de la comunidad cercana, pero la idea de exponer este caso es vincularlo con la necesidad de protección.

En el terreno, puedes ser conocido de cara, te pueden haber escuchado en las reuniones o quizás deben saber de ti por la actividad que desarrollas en las redes y grupos vecinales. Sin embargo, nada de eso te blinda.

Por eso es importante que sepas cómo procurarte seguridad física y personal, que abarque incluso al espacio, es decir, la zona donde vives.

El derecho a la seguridad es de todos y para que se cumpla el Estado debe proteger nuestra vida y asegurar las condiciones para que sea tranquila y libre de amenazas. Si se vulnera, está en riesgo la vida, la **libertad** y la integridad.

Para prevenir esto debes hacer un análisis y valoración de contexto (de lo que haces), del entorno, de las capacidades y vulnerabilidades, amenazas, incidentes y riesgos.

Entonces qué es lo primero que debes hacer:

- Reconoce la importancia de tu rol, no solo como líder sino como orientador/a y formador/a.

- En segunda instancia, debes conocer muy bien los temas de interés para la comunidad, saber quiénes son los actores políticos locales y municipales para ver cómo está estructurada la forma de gobierno y poder exigir gobernanza.

- Usa todos los medios y los recursos que tienes a tu alcance para que las personas (los vecinos) comprendan bien cuál es tu trabajo como líder.

Ahora nos gustaría que respondas estas preguntas, las cuales nos dirán si estás en una situación de vulnerabilidad y qué tanto sabes de las medidas de seguridad para resguardarte físicamente.

1 ¿Compartes información de tu ubicación y la de los tuyos?

2 ¿Tus vecinos conocen tu número de teléfono local?

3 ¿Acostumbras a salir de tu casa con una libreta de directorios y teléfonos en caso de que te quedes sin pilas en el teléfono celular?

4 ¿Conoces las rutas de acceso y los caminos verdes para salir de su comunidad?

5 ¿Sabes qué hacer ante el allanamiento de su domicilio?

6 ¿Sabe qué hacer en caso de detención?

7 ¿Conoces las instituciones del Estado para poner denuncias?

8 ¿Si estás en una reunión vecinal y ocurre una pelea estás preparado para mediar?

9 ¿Comes antes de salir a algún evento en la comunidad?

10 ¿Estás claramente identificado como líder comunitario?

11 ¿Conoces quiénes son tus vecinos?

12 ¿Sabe dónde están ubicados los cuerpos de seguridad en tu zona?

Si tus respuestas arrojan un mayor número de **respuestas negativas** estás en una condición de vulnerabilidad alta.

Pero no te angusties, pues la idea de este manual, además de fomentar la prevención, es que de una forma didáctica y segura aprendas a cuidarte y a velar por la seguridad de quienes te acompañan.

En caso de riesgo rompa el vidrio

Ciertamente, con las respuestas anteriores puedes priorizar qué datos proteger, qué acciones desarrollar y considerar cómo te vas a proteger de las amenazas del entorno.

Si eres mujer, perteneces a una etnia o a la población LGTBI ten en cuenta que puedes ser víctima de intimidación sistemática, delitos contra la libertad e integridad sexual, violencia física, psicológica, discriminación, entre otros hechos. Por eso, es importante conocer el contexto, donde se desenvuelven.

POR EJEMPLO:

- Si convocas a una reunión asegúrate de encontrar un buen espacio y horario para que las personas asistan. Recuérdales previamente mediante avisos o llamadas el horario, lugar y la importancia del encuentro.

- Conoce a tus vecinos y, a partir de eso, establece líneas de trabajo en las que se hable el mismo lenguaje. Recuerda que lo que se hace es por el bien común.

- Mantén empatía con la comunidad y busca generar el enlace con las organizaciones que hacen vida dentro de tu zona (policías, sector salud, maestros, comerciantes, vecinos).

- Informa transparentemente las acciones a desarrollar.

- En el caso de estar en una situación de conflicto durante una asamblea vecinal, documenta y registra todos los detalles. Anota especificaciones de todas las situaciones por todos los medios posibles sin exponer tu vida, seguridad y libertad.

- Si te ves atrapado/a en un intercambio de disparos, lánzate al suelo, busca un lugar seguro, tras un muro grueso o detrás de un vehículo. Cuando te encuentres a salvo, retírate de ese lugar, no expongas tu vida ni te dejes llevar por el pánico.

- Localiza las rutas de escape. Trata de estar siempre en sitios públicos e iluminados.

- Favorece relaciones de confianza e intercambio de saberes entre líderes de la comunidad.

- Ubica una casa segura dónde te puedes resguardar en caso de ataque o persecución. Esa misma estrategia aplícala para el grupo que te acompaña. Recuerda que se trata de tu seguridad y la de tu grupo.

- Identifica dónde se encuentran

frecuentemente o ejercen control los actores armados y violentos de la comunidad. Esto aplica tanto a las fuerzas del Estado como grupos ilegales, también puedes ubicar los grupos de delincuencia común y bandas criminales.

- Determina los lugares conocidos blanco de agresiones contra la población en general y hacia los líderes.

- Haz un mapeo en dónde ubiques colegios, hospitales, centros de salud, parques, iglesias, zonas comerciales, entre otros.

- Identifica las probabilidades de que ocurra una amenaza.

Te ponemos aquí unos ejemplos:

* Desde hace unos días una camioneta desconocida se ha visto haciendo vigilancia cerca de donde suelen hacer las actividades comunitarias.

* Desde hace unos días se está hablando mal de un líder comunitario y se le está asociando con grupos "terroristas".

* La semana pasada aparecieron panfletos donde me amenazan por ser lideresa de la comunidad.

* Frecuentemente tienes problemas con las comunicaciones móviles.

* Hay un grupo reuniéndose a tus espaldas.

* Recibes llamadas anónimas.

* Hay personas extrañas en el sector haciendo preguntas de interés local.

Una vez tengas una lista con las amenazas contra tu vida, libertad, integridad o seguridad personales u organizativas, intenta hacer un ejercicio para que califiques si se puede volver realidad o no.

Sin exponerte al máximo, documenta el tiempo y las veces que ese carro hace rondas extrañas y si se para en las cercanías de algún otro vecino que no tiene incidencia en lo público. Así podrás saber si te vigila o no.

Una vez identificado el riesgo, y su gravedad, es bueno que pongas en conocimiento a las organizaciones sociales (solo si ya lo conformaste, pues no debes hacerte eco de suposiciones o rumores) y poner en conocimiento a las entidades del orden público.

También puedes crear un efecto en la opinión pública haciendo eco en los medios de comunicación.

Que te recomendamos

Ya entramos en el contexto en el que te recomendamos ideas para que puedas prevenir situaciones que afecten tu vida, libertad, integridad y seguridad personales, y así protegerte a ti mismo, a tu familia y a los integrantes de la comunidad.

1 Aumenta el **nivel de observación**, para que puedas identificar las acciones sospechosas. Documenta las situaciones: cuántos eran, cómo estaban, placas de vehículos, con quiénes hablaron, a qué lugares fueron, entre otros.

2 Evita la rutina, es decir, no camines siempre por los mismos calle-

jones, evita frecuentar los mismos lugares. No dejes muchos rastros de lo que haces.

3 Evita el contacto con sujetos desconocidos.

4 No permitas requisas de personas que no se encuentren identificadas. Solicita cordialmente la identificación.

5 Evita conversaciones en voz alta y discusiones en sitios públicos, evita que otras personas puedan escuchar tu información personal y laboral.

6 No dejes en manos de personas no vinculadas con la organización documentos o listados con los datos de los vecinos que asisten a las reuniones.

7 Trata de tener en todo momento elementos de comunicación, ten minutos en tu celular y que éste se encuentre siempre con carga suficiente.

Lo que debes saber:

La prevención y autoprotección pueden **reducir los riesgos**.

Pero no te quedes con solo esto, indaga en las leyes nacionales sobre las **medidas de protección**, sobre los derechos y ejerce un liderazgo positivo, para que aportes en la reconstrucción del tejido social.

Nos gustaría terminar esta primera parte un ejercicio básico sobre lo aprendido en el manual.

1 Describe brevemente el contexto en el que te desenvuelves y, tomando como referencia lo expuesto en este manual, identifica las amenazas o riesgos que te hacen vulnerable.

_____

_____

_____

2 ¿Cuáles serían las estrategias para protegerte? Menciona por lo menos cuatro.

_____

_____

_____

FUENTES CONSULTADAS:

https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00Z58K.pdf

https://www.fundaredes.org/manuales/manual-de-seguridad-holistica-2022.pdf

II

SEGURIDAD DIGITAL

Así como pones rejas en tu casa, los equipos de comunicación digital también deben ser resguardados. Los **datos y contactos** de los vecinos, las acciones que desarrollas para la exigibilidad de algún derecho, la lista de votantes para una elección interna, toda esa información también puede estar en riesgo.

Debes saber que en Internet compartes no sólo información sobre tus ideas políticas y tu trabajo, sino que, además, mezclas fotos de la familia, referencias de los lugares que visitas, etc.

Permanentemente estás dejando una marca en el espectro, la cual muchas veces contiene datos personales innecesarios y, dado el contexto de violencia y criminalización por el que atraviesa Venezuela, esa información la pueden utilizar en tu contra.

Las redes sociales, los chats y los correos electrónicos se han convertido en herramientas para amenazar, señalar y justificar amenazas.

Debes saber que:

- La seguridad digital, está compuesta por un conjunto de herramientas, hábitos y métodos empleados para proteger los equipos electrónicos y la información manejada a través de ellos.
- Tener seguridad en lo digital también implica saber cuándo y dónde publicar en RRSS.

Bien se ha documentado cómo la política gubernamental tiene entre sus líneas de acción la consolidación del **miedo a expresarse** y minimizar, o reducir a cero la publicación de contenidos e información crítica a su gestión.

Ya IPYS en su informe semestral, citado líneas arriba, dice que la interceptación arbitraria de las telecomunicaciones es una privación a la privacidad de los ciudadanos.

Por tanto, la seguridad digital abarca la identificación de las amenazas y la forma de contrarrestarlas a través de distintas capas de protección.

Sin embargo, los ciudadanos en general desconocen **herramientas y estrategias** de protección en la esfera digital, aun cuando manejan información sensible en sus equipos o celulares.

¿Cómo te proteges?

Como líder comunitario usas todas las redes disponibles para comunicarte con tus vecinos y para articular enlaces con las instituciones locales, municipales y nacionales.

Pero, ¿lo estás haciendo bien? Como en el anterior capítulo queremos que hagas una revisión a tu presencia e impacto en lo digital, para saber qué terreno estás blindado:

- ¿Tienes **verificación de dos pasos** en el correo y RRSS?
- ¿Posees gestor de contraseñas?
- ¿Tratas de usar contraseñas más o menos iguales para que no se te olviden?
- ¿Publicas en tus redes todo lo que haces y por dónde te encuentras?
- ¿Sabes para qué sirve el Authenticator?
- ¿Usas **herramientas cifradas** como Signal para tus comunicaciones con fuentes?
- ¿Borras al menos cada semana los chats vecinales?
- ¿Compartes las **claves** en diferentes aplicaciones y plataformas?
- ¿Sabe alguien de tu entorno tus claves?
- ¿Qué red usas para enviar información relativa a alguna acción de la comunidad, como una protesta por la falla de los servicios públicos? ¿WhatsApp o Telegram?
- ¿Si es un correo para asuntos de la comunidad, cuántas personas saben las contraseñas?

- ¿La comunidad tiene redes sociales? ¿Las maneja un grupo o una sola persona?

- ¿Te aseguras de no dejar en la computadora información comprometedora?

- ¿Tienes una **navegación segura**?

- ¿Haces copias de respaldo?

- ¿Usas **VPN** para ingresar a sitios web bloqueados?

- ¿Sabes instalar el VPN?

- ¿Cuándo te conectas a una red pública desde tu celular lo haces a través del modo incógnito?

- ¿Borras el material también de la papelera?

- ¿Usas antivirus?

Ya con estas interrogantes y sus respuestas nos damos una idea de cómo está tu seguridad digital:

* Si tienes al menos 5 respuestas positivas, tiene un nivel básico de protección, pero igual debes estar mosca porque no estás del todo seguro/a.

* Si tienes entre 5 y 10 NO, es hora de empezar a tomar medidas, porque puedes pasar un susto.

* Y si tienes más de 10 respuestas negativas, la situación es de inminente peligro.

No te preocupes. Aquí no todo está perdido, eso lo podemos arreglar, pues hay tips prácticos y didácticos de los que puedes echar mano. Incluso si en el grupo de líderes hay personas de la **tercera edad** son amigables y fáciles de poner en práctica.

Te invitamos ahora a que anotes estas primeras estrategias que debes tener en cuenta:

1 Establece contraseñas para acceder a los equipos y plataformas que utilices.

2 Las contraseñas deben ser seguras. Mientras más letras, algunas mayúsculas, números y símbolos es mejor.

3 No uses información personal. Usa diferentes contraseñas para diferentes servicios.

4 No las anotes en físico en ningún lado; usa un gestor de contraseñas.

5 Activa el cifrado de archivos.

6 Bloquea tu equipo cuando no lo estés usando. Usa **antivirus** y VPN. Actualiza el software de tus equipos constantemente.

7 Activa la verificación de 2 pasos en las plataformas que lo permitan.

8 Respalda tus archivos en línea.

9 Ponte alerta con los correos o mensajes aparentemente confiables, pero que buscan extraer tu información (Pishing).

10 **No descargues** todos los enlaces que te compartan en los grupos comunitarios.

11 **Borra la papelera** de tus dispositivos, incluso los móviles.

12 Apaga el Bluetooth, el WIFI y el GPS cuando no lo necesites.

13 Asegúrate de cerrar las sesiones

de tus aplicaciones antes de apagar los equipos.

14 Cuando se borra un archivo en Windows, la información permanece en el disco duro incluso al vaciar la papelera de reciclaje, por lo cual es posible ser recuperada con las herramientas y programas adecuados. Así para garantizar que la información borrada caiga en las manos equivocadas, es necesario destruir de forma segura y permanente estos archivos con programas como Eraser, es un programa de borrado seguro de código abierto. Eraser permite eliminar permanentemente los archivos, ya sea seleccionando solo el archivo, el contenido de la papelera de reciclaje o borrando todo el contenido no asignado en la unidad.

15 Otra práctica recomendada es **eliminar el historial** de navegación y archivos temporales con herramientas como Ccleaner (www.piriform.com/ccleaner) que permite borrar el rastro que se produce mientras se visitan diferentes sitios web.

16 Evita usar unidades USB que no sean de tu propiedad, ya que podrían contener malware.

Ya hemos aprendido que la seguridad digital se refiere principalmente a la protección de la información. No obstante, hay otras cosas que debes saber.

- Medidas para abordar la **seguridad digital** en el entorno.

Es muy común por los grupos de WhatsApp vecinales, donde hay 80, 120, 180 y hasta más de 200 usuarios que se mezclen informaciones de interés común con enlaces de virus, de estafas y de informaciones falsas.

Se sabe de usuarios que no se identifican que venden combos de comida

y más de un vecino cae, le deposita y luego no ve el pollo, el arroz o las caraotas.

Pues bien, conocer el entorno o tener reglas claras y seguras para la operatividad de estos grupos, también es parte de la seguridad digital.

Por lo menos pedir que todos los miembros estén identificados (conoce a tus vecinos), le da seguridad al chat.

Tampoco en estas comunidades digitales se debe ofrecer o publicar información personal, pues puede estar minada por **ciberatacantes** que pueden explotar esos datos mediante transacciones fraudulentas.

Otro tips que te ayudará cuando manejes grupos digitales es que hay quienes, para engañar a las víctimas, las invitan a descargar **aplicaciones maliciosas**, pues los cibercriminales buscan copiar los sitios web de marcas famosas u organizaciones reconocidas.

Los estafadores crean **sitios fraudulentos** disfrazándose del sitio oficial con un dominio similar, pero agregando una letra o símbolo que lo hace distinto. Los sitios web estarán ligados a un malware y tratarán de hacer que la víctima haga clic en estos enlaces que descargarán algún código malicioso en sus dispositivos.

Para evitar que tu dispositivo se vea infectado con malware siempre realiza una búsqueda manual en Google del dominio oficial o escribe en la barra del navegador la dirección. Vale la pena recordar que una solución de seguridad adecuada también protegerá a los usuarios de la mayoría de las amenazas y también impedirá al usuario acceder a sitios web maliciosos.

Apóyate en estas recomendaciones:

* Sembramedia hizo un hilo en el que recomendó "Cuatro herramientas digitales para proteger tu trabajo como periodista de hackeos y códigos maliciosos". Y lo compartimos con ustedes, los líderes comunitarios, que maneja también una data de sus vecinos, sus zonas e incluso material para la defensa de los Derechos Humanos:

https://twitter.com/sembramedia/status/1559221439122874370?s=20&t=s5L-GzD7o85G2VsFzjnVi1w

https://bit.ly/3SPMMWi

La alternativa más utilizada a Google Anaytics que te ofrece un amplio rango de características, seguridad y que protege la privacidad de tus usuarios. Esto te permite saber cómo mejorar tu web, tomar mejores decisiones para tu negocio.

https://cloudup.com

Es una aplicación de almacenamiento en la nube que te permite subir fotos, música, videos y archivos de forma instantánea y segura. **Encripta archivos** de todo tipo y permite sintetizar los links para compartirlos con personas específicas.

https://bit.ly/3w7F93D

Se trata de un servicio de Google que provee protección frente a los ataques DDoS. En un ataque de DDoS, los **hackers** usan miles de computadoras en riesgo para sobrecargar un sitio web, haciendo imposible que alguien pueda visitarlos.

https://bit.ly/3draUyd

Software gratuito para comunicaciones seguras. Oculta la dirección de IP de los dispositivos utilizados. Permite navegar sin ser detectado ni dejar rastro de sitios visitados o la ubicación geográfica del usuario.

Ahora vamos con un ejercicio:

Intenta construir una clave que tenga mínimo 20 caracteres.

¿Recuerdas las reglas básicas que te recomendamos para proteger tu espacio digital? Nombra algunas.

_____

_____

_____

FUENTES CONSULTADAS:

https://espaciopublico.ong/wp-content/uploads/2017/09/Gui%CC%81a-de-Seguridad-Digital.pdf

https://www.axis.com/blog/secure-insights-es/2021/02/10/ciberseguridad-ciudades-inteligentes/

https://ciberseguridad.com/guias/nuevas-tecnologias/smart-cities/

https://www.welivesecurity.com/la-es/2021/01/05/formas-comunes-dispositivos-pueden-infectarse-con-malware/

III

SEGURIDAD PSICOLÓGICA

Todos, o una gran mayoría en Venezuela, padecemos las mismas precarias condiciones de vida: crisis de los servicios públicos y falta de combustible, horarios de trabajo prolongados, dificultades de conciliar las exigencias de la vida laboral y familiar y presiones sociales hoy amplificadas por la intervención de las redes sociales.

Todos estos elementos que minan la confianza y generan miedo e incertidumbre, pueden aumentar nuestra **vulnerabilidad psico-emocional**.

Por eso, nos sentimos cansados, somatizamos enfermedades, sufrimos cuadros de trastornos mentales, no dormimos bien y, por tanto, nuestro desempeño diario se ve afectado.

Toda esta carga pesa y quienes asumen un **liderazgo comunitario** no la tienen fácil. Es todo un desafío. Pues a veces tienen muchas goteras en sus casas, pero su vocación es tapar las que ve en los hogares de sus vecinos y eso, incluso, les puede quitar el sueño y provocar mal humor.

Algunos no lo saben o no lo internalizan, pero la permanente exposición a situaciones de estrés por problemas sociales (resolver el déficit de agua, arreglar una calle, buscar recursos para casos de salud) conlleva a una carga emocional que se traduce en afectaciones a la salud mental y, por ende, el desempeño y la productividad.

También la pandemia de COVID-19 ha tenido efectos devastadores en las emociones de las personas. Un dossier científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó que la prevalencia mundial de la **ansiedad y la depresión** aumentó 25 % en el primer año de la pandemia.

Sin embargo, la escasa prioridad que se le ha dado históricamente al tema, con financiación y recursos humanos insuficientes y poco capacitados, ha obstaculizado la capacidad de responder de forma adecuada. Y Venezuela no es la excepción.

Marisol Ramírez, psicóloga de Acompañando en el dolor y presidenta de Psicólogos Sin Fronteras Venezuela (PSF), al referirse al término depresión, algo muy común ahora entre los ciudadanos, dice que "tiene que ver con la supresión, con la falta de logros que vayan más allá de lo nutricional: el logro de sueños, de competencias, de expectativas cumplidas".

No te juzgamos si pasas por esto. Buscamos la forma más sencilla de apoyarte, de darte recomendaciones para que reconozca tus emociones y sus impactos; y, en todo caso, para que como líder comunitario seas multiplicador de estos mensajes, pues en tu zona debe haber alguien pasando por circunstancias difíciles.

Entonces, responde estas interrogantes básicas:

1 ¿Sientes **estrés**?

2 ¿Qué situaciones te causan estrés?

3 ¿En momentos de estrés intentas relajarte?

4 ¿Te alimentas balanceadamente?

5 ¿Descansas y haces actividades recreativas? ¿Cada cuánto?

6 ¿Duermes lo suficiente? ¿Cuánto es suficiente?

7 ¿Tomás café? ¿Fumas? ¿Tienes hábito de ingerir bebidas alcohólicas?

8 ¿Te pones muy frecuentemente de mal humor?

9 ¿Sientes poca **tolerancia**?

10 ¿Hablas con otros de lo que sientes?

Si respondes más de cuatro SI hay una situación de estrés, de cansancio, fatiga. Pero si hay más de cuatro NO, igual estás atravesando los mismos síntomas y, en ambos casos, hay alteración de los estados de ánimos.

En este punto nos apoyarnos en los expertos de la organización PSF y te ofrecemos otro test siguiendo los criterios diagnósticos para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).

Sin tienes tres (o más) de los seis síntomas siguientes (en el caso de los niños,

solo se requiere uno de los ítems), sufres de **ansiedad y preocupación**:

- Inquietud o te sientes agitado/a.
- Te fatigas fácilmente.
- Tienes dificultad para concentrarte o tienes la mente en blanco.
- Te irritas.
- Tienes tensión muscular.
- Sufres de trastornos del sueño (dificultad para conciliar o mantener, dormir poco o inquieto).

Con este camino recorrido es fácil llegar al punto de que la ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos deben estar provocándote malestar o deterioro en las **relaciones sociales**, ocupacionales, u otras importantes para tu funcionamiento.

Entonces, te traemos estas claves:

1 Cuando sientas fatiga, mal humor por todo, desagrado, cuando sientas que el tiempo no te rinde, que estás lento, no solo asocies esas condiciones con la falta de vitaminas, también relaciónalas con el estado de tu salud mental.

2 Si no lo haces, comienza a hacer ejercicios.

3 Completa la jornada del día viendo una película en familia.

4 Abre espacio para los paseos y para retomar las relaciones con las amistades.

5 Reconoce tus **limitaciones y emociones** y trata de autoevaluarte. Si continúa busca un especialista.

6 Un buen ejercicio es anotar, llevar como una bitácora de qué haces para despejar la carga de los pensamientos.

7 Habla con otros sobre lo que sientes y lo que pasa.

8 No te desanimes si no alcanzas un objetivo de la agenda.

9 Cuando hay algo que no está en tus manos resolver reconócelo.

10 **Delega**, no asumas toda la carga.

Y cuándo es alguien de tu comunidad quien manifiesta estos síntomas, prepara este kit de primeros auxilios psicológicos:

1 Pregunta cómo puedes ayudar. Trata de no indagar qué pasó en ese primer encuentro. Solo ponte a disposición.

2 Escucha sin juzgar. Permite que la otra persona se desahogue. Sirve de contención.

3 Si la persona no quiere hablar, pero permite que estés a su lado, valora el silencio. A veces solo la compañía física es un consuelo.

4 No la/o critiques si llora, abrázala/o si puedes. Ese contacto físico puede servir de aliciente.

5 Observa el comportamiento de la persona, si olvida cosas, si se ve nerviosa, alterada. Ayuda a que su día a día sea más llevadero. No trates de invadir tu privacidad.

6 Respeta su espacio.

Cuando sientes que todo tu estado psicosocial está como entrampado y que, con estas herramientas no puedes, es hora de buscar ayuda y apoyarse en los especialistas, quienes son los que van a despejar ese panorama que mina la confianza, genera miedo e incertidumbre, aumenta la vulnerabilidad psico-emocional y hace aparecer síntomas de fatiga, sobrecarga emocional, **enfermedades psicosomáticas** y trastornos mentales frecuentemente graves.

Otros tips que puedes incluir en este kit es organizar con frecuencia **actividades recreativas** con el grupo de líderes comunitarios.

También en las reuniones diarias trata de tomar cinco minutos para que cada uno diga una noticia positiva y otra negativa.

Y no olvides realizar una lista con los contactos y organizaciones que pueden brindar **apoyo** en estos casos:

- Sociedad Venezolana de Psiquiatría (0426-519.66.18).

- Federación de Psicólogos de Venezuela (0412-416.31.16/0212-416.31.18).

- Psicólogos Sin Fronteras Venezuela psfvenezuela@gmail.com. Instagram y Twitter: @psfvenezuela. Facebook: Psicólogos Sin Fronteras Venezuela

- Psicología Clínica UCAB: Director del programa: Dr. José Eduardo Rondón E-mail: jrondonb@ucab.edu.ve (0212-4074524)

- Fundación Luz y Vida (0424-218.44.38/0424-218.10.38).

- Cecodap (0424-284.23.59/0412-952.62.69).

Ahora queremos que hagas un ejercicio práctico:

Identifica cuatro estados de ánimo que generan alteraciones y comprometen tu salud mental.

_____

_____

_____

¿Qué estrategia implementarías si alguien de tu equipo se ve angustiado, no duerme y no se concentra?

_____

_____

_____

No olvides que no estás solo/a. Habla con tus iguales y recuerda el kit de primeros auxilios psicológicos.

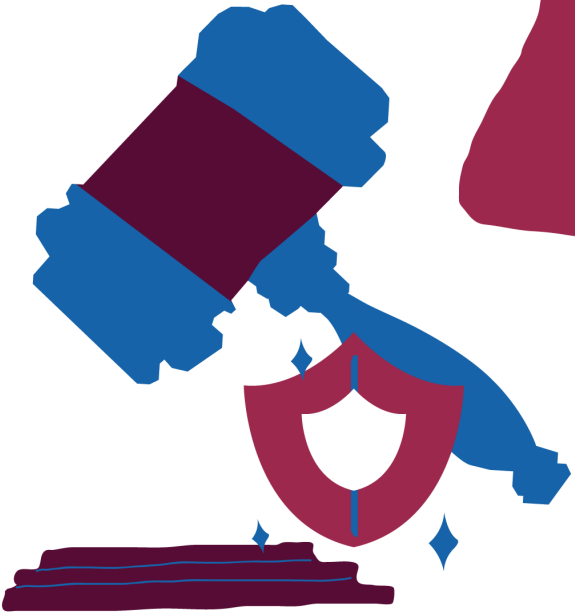
FUENTES CONSULTADAS:

https://www.unicef.org/ecuador/historias/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia

https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

https://www.fundaredes.org/manuales/manual-de-seguridad-holistica-2022.pdf

https://psfvenezuela.wordpress.com/



IV
SEGURIDAD LEGAL

Ya en el manual ***"Periodista a buen resguardo"***, actualizado por Ipys en junio de 2021, nos explican la importancia (en el caso de los periodistas) de tomar conciencia del derecho a la información, establecido en la Constitución y en pactos, tratados y convenios internacionales.

También se lee en ese manual que, 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 figura del líder comunitario es, en muchas ocasiones, un referente clave y fundamental, pues fortalece las capacidades individuales y colectivas, está vinculada en su sociedad, conocen bien el territorio, a sus ciudadanos y las dinámicas que se producen entre ellos.

Para que las comunidades evolucionen y se enriquezcan, es necesario trabajar

de manera **colectiva** por el bien común. En este sentido, el líder ejerce un papel fundamental como motivador y regulador de esta colaboración comunitaria.

Los líderes comunitarios defienden el uso de técnicas que respeten y cuiden el territorio y los recursos de los que disponen. Es un individuo que motiva y alienta hacia la consecución de objetivos comunes, promueve **la movilización y la participación**.

Quienes hacen este trabajo lo hacen con devoción y dedicación, la mayoría de las veces dejando a un lado los sueños personales.

Y para lograr todo esto es necesario que conozca el **piso legal** en el que se mueve, y más en un país donde el activismo comunitario y la defensa de los Derechos Humanos se criminaliza.

Así como los comunicadores, igual se ven vejados en su libertad de expresión, encarcelados cuando hacen la **exigibilidad** de sus derechos ciudadanos, amenazados de muerte, son atracados.

Hay dos casos el de Álvaro Sánchez Negro, líder vecinal del municipio Chacao, a quien detuvieron en 2020 y procesaron por "instigación al odio. Lo acusaron de administrar cuentas anónimas que difundían información de Chacao. Fue excarcelado en 2021.

El otro, el de José Gregorio Ochoa, conocido como "Chegoyo", quien fue amenazado durante un robo, por su trabajo en la parroquia Antímano. Eso fue en 2019.

Páginas arriba reflejamos el caso de Gabriel Blanco y podríamos seguir citando. Sin embargo. La idea es que tú recibas orientación de cómo blindarte legalmente.

Primero queremos que respondas estás interrogantes:

1 Por tus demandas ante los organismos que deben velar por tus derechos como ciudadano, ¿Te amenazan con quitarte algún beneficio social (bolsa de alimentación, jornada de salud…)?

2 ¿Por ser dirigente vecinal, tienes problemas en tu trabajo?

3 ¿Sabes a qué instancia dirigirte en caso de la pérdida de alguna documentación personal o de la asociación comunitaria a la que perteneces?

4 ¿Cómo grupo se han asociado o registrado?

5 ¿Ser de la comunidad LGTBI, te ha limitado el acceso al sistema de atención público, es decir, a la jefatura de tu comunidad, al hospital, a los colegios?

6 ¿Te han detenido?

7 ¿Sabes cómo elaborar una denuncia?

Si la mayoría de las respuestas son positivas, tu situación es de vulnerabilidad.

¿Qué debes hacer entonces?

- 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.

- Documéntate sobre las organizaciones defensoras de los DD. HH,

para que te ayuden a formalizar una denuncia y a qué organismo debes consignarla.

- Lleva siempre una lista (en físico) de los contactos para los casos de emergencia.

- Indaga sobre los códigos y leyes penales.

- Conoce las instituciones que deben velar por el cumplimiento de tus derechos como ciudadano, la Fiscalía, la Defensoría del Pueblo.

Debes reconocer qué se transgrede en tu entorno. Por ejemplo, si estás reclamando en nombre de tu parroquia la construcción de escuelas, los afectados son todos los integrantes de la comunidad y, por tanto, a la hora de hacer una demanda ante algún organismo público, la exigibilidad no puede hacerse individualmente.

Ahora, cuando reclamas, te expresas políticamente, así sea como líder comunitario, y te censuran, quien lo hace está atentando en tu contra y no en contra de un colectivo. En este caso el procedimiento legal también varía.

En el primer caso hablamos de derechos económicos y sociales que afectan a un colectivo en este caso a la comunidad y, en el segundo, de civiles y políticos relacionados con un ciudadano de la comunidad.

En esta parte del manual queremos que empieces a reconocer las situaciones concretas que te toca vivir y cuáles de ellas implican amenazas que te exponga a detención, allanamiento, despido de tu empleo y diversos tipos de acoso.

- En caso de **arresto**. Ten en cuenta los servicios de un abogado. Esa es una previsión que vas a tener desde el día 1 de tus actividades como líder comunitario.

- Memoriza el número de tu defensor legal.

- Cuenta con un contacto de seguridad. Esa persona que va a contactar al abogado en caso de que no tengas como comunicarte, en el momento del arresto.

- No te resistas al arresto. Ten en cuenta que ninguna persona puede ser detenida sin una orden expresamente emitida por un tribunal competente. Pero, al mismo tiempo, también ten 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.

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

- Solicita 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.

- Pide comunicarte con una persona de tu confianza, preferiblemente de tu red de apoyo, e informar sobre la situación y el lugar donde se encuentra.

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

¿Cómo debes protegerte si vas a una zona peligrosa dentro de tu comunidad?

Pasó con muchos líderes de las parroquias La Vega El Valle y El Paraíso (Cota 905) durante los tiroteos ocurridos entre mayo y junio de 2021, que no podían desplazarse libremente y algunos tuvieron que resguardarse en otras zonas de la ciudad por temor a ser atacados (incluso mortalmente) por los delincuentes que tenían el control de las zonas.

- Por eso es necesario que cargues tu documentación personal, pero también que cuides qué papeles va a llevar contigo en el momento de una salida repentina de la comunidad. Si eso sucede avisa a tu abogado.

- Si hay amenaza de desaparición forzada, no olvides que –por lo general– está precedida por una detención arbitraria y el delito se configura con la negativa de las 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.

Si eres víctima de hostigamiento judicial, ¿qué hacer?

- Verifica 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.

- Solicita asesoría de organizaciones defensoras de los Derechos Humanos en Venezuela.

- Evalúa los hechos que motivan la actuación de las autoridades judiciales en tu contra con el apoyo de una persona profesional del derecho.

- Si se requiere tu comparecencia ante algún organismo del Estado, hazte acompañar por un abogado/a. Nunca acudas a la cita solo/a.

En caso de allanamiento de domicilio, ¿qué hacer?

- Los líderes o 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.

- Procura comunicar la situación a familiares y compañeros de trabajo que puedan activar una red de apoyo y evitar abusos de poder o autoridad.

- Si los funcionarios actuantes están armados y en actitud violenta, no te resistas.

- En la medida de lo posible, deja 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.

En esa documentación o registro debes dejar claro ¿Cuándo ocurrieron las agresiones? Fecha y horas precisas. ¿Cómo agredieron?, ¿De qué manera lo hicieron?, ¿A través de qué mecanismos o procedimientos? ¿Dónde ocurrieron las agresiones, si fuese posible identificar un lugar físico?

Además, deja 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.

También debes describir los efectos físicos y psicológicos inmediatos en el plano personal, doméstico y laboral de la o las agresiones.

- Si se impone una situación de incomunicación, lo cual constituye una violación del derecho al debido proceso, establece contactos con los integrantes de la red de apoyo legal.
- Tan pronto sea posible, un abogado/a 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.

También es necesario formalizar la denuncia ante 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.

Debes hacerlo ante el Ministerio Público y la Defensoría del Pueblo y con el acompañamiento de expertos o expertas de su confianza.

Te recomendamos igualmente replicar la denuncia ante organismos internacionales de promoción y defensa de los derechos humanos y, si fuera el caso, solicitarles medidas de protección.

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.

Ahora, en esta parte del manual queremos que hagas unos ejercicios que servirán para refrescar los aportes.

1 ¿Conoces cuáles son y dónde quedan los organismos del Estado antes los cuales puedes interponer una denuncia por acoso, amedrentamiento o allanamiento de morada? Nómbralos.

_____

_____

_____

2 ¿Piensas incluir en tu equipo comunitario a un defensor/a o abogado/a? ¿Por qué?

_____

_____

_____

FUENTES CONSULTADAS:

https://www.fundaredes.org/2022/06/07/mecanismos-de-proteccion/

https://espaciopublico.ong/?s=manual+legal

RESUMEN

Recuerda además que tú como ciudadano tienes el derecho universal de asociarte, artículo 20 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. También es un derecho constitucional establecido en la Carta Magna en su artículo 52.

La libertad de asociación facilita el ejercicio de los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales y es deber del Estado garantizar y ofrecer condiciones para que se ejerza sin limitaciones ni represalias.

Recuerda además que tú como ciudadano tienes el derecho universal de asociarte

Si te atacan o te agreden se ve afectado este derecho. Por eso la idea de este manual. Aquí reunimos estrategias y elaboramos un kit que llamamos de primeros auxilios para que te protejas en lo físico, en lo digital, emocional y legal y, a la vez, te conviertas en agente multiplicador mientras vas haciendo tejido social.