



EN LIBERTAD:

MANUAL PARA LA
REINTEGRACIÓN DE
PRESOS POLÍTICO

EN LIBERTAD:

MANUAL PARA LA REINTEGRACIÓN DE PRESOS POLÍTICOS



**WORLD
LIBERTY
CONGRESS**

1.ª edición, noviembre de 2025



© World Liberty Congress

**En Libertad:
Manual para la Reintegración de Presos Políticos**

Directora del proyecto: Lilian Tintori

Autoras principales: Berta Valle, Gloria Wu

Autores colaboradores: Manuel Llorens, Camilo Sánchez, John Shaffe ,
Anaïse Kanimba, Félix Maradiaga

Editores: Lilian Tintori, Antonieta López, Stephen Parks, Juan Cardona,
Katelyn Bremer

Asesores: Asesores: X21 Consulting, Javier Cremades, Juan Carlos
Gutiérrez, Diego Zambrano

Diseño e ilustraciones: Sandra Natasadu Grafik, Jorge Pe domo

Asistencia en el proyecto: Miranda Mora, Sylvia Popoli, Mariana Suárez

Agradecimientos

Estamos profundamente agradecidos con Rising Tide Foundation por su patrocinio de este manual y por su confianza en nuestra misión. Agradecemos también a la iniciativa End Arbitrary Detention, al programa Democratic Futures Project de la Universidad de Virginia, y a New City Community Press por su apoyo institucional.

También agradecemos las valiosas contribuciones de Myo Yan Naung Thein, Ajak Mayen, Yaritzha Mairena, Anaïs Kanimba, Waleed Shawky, Evgenia Kara-Murza, Lillian Tintori, Leopoldo López, Berta Valle, Félix Maradiaga, Victoria Cárdenas, Víctor Navarro, Gabriela Caveda, Ronaldo Aldana, Manuel Antonio Peña, Migdalia López, Susan Torres, Jesús Alemán, Brian Tronic y Pedro Pizano, cuyas ideas y testimonios han enriquecido este manual y reflejan la resiliencia colectiva que pretende honrar.



Pudieron encarcelar injustamente tu cuerpo, pero nunca tu convicción de alcanzar la justicia. Tu paso por el desierto abrió caminos, y tu fe dio fruto.

Tu familia fue raíz, fue luz, fue el cielo que no viste por mucho tiempo. Ahora juntos caminan hacia un nuevo amanecer: la Libertad.

Equipo de Apoyo a los Presos Políticos



ÍNDICE

	Prólogo.....	8
	Introducción.....	10
1	Preparación para la liberación.....	12
2	La primera semana después de la liberación.....	16
	Atención médica inmediata.....	17
	Manejar las presiones de los medios de comunicación.....	18
	Tomar la decisión: activismo o perfil bajo.....	20
3	Seguridad física.....	22
	Recomendaciones de seguridad física.....	24
4	Seguridad digital.....	30
	Seguridad de los dispositivos personales contra el hacking y el spyware.....	33
	Seguridad en las redes sociales.....	34
	Comunicaciones seguras y organización.....	36
	Protección de la información personal/sensible en el espacio digital.....	37
	Consideraciones sobre seguridad digital para exiliados frente a residentes en el país.....	39
5	Reconocer y gestionar el estrés y el trauma.....	42
	La importancia de mantener la salud física.....	51
	Hablar abiertamente sobre su experiencia.....	54
6	Recuperación emocional y psicológica como familia.....	56
	Atención a las necesidades emocionales de los miembros de la familia.....	58
	Atención a las necesidades emocionales de los niños.....	58
	Resiliencia familiar y crecimiento postraumático.....	59
	Dale sentido y propósito al dolor.....	61
	Mantener una actitud positiva y alegre.....	63

7	Garantizar el acceso a las necesidades fundamentales.....	66
	Tener en cuenta las necesidades materiales.....	68
	Acceso a vivienda y servicios básicos en el exilio.....	69
8	Reintegración y empoderamiento económico - País de origen...72	
	Vida familiar y comunitaria.....	74
	Reconstruir una identidad profesional y acceder a oportunidades laborales.....	75
	Formación continua y desarrollo de habilidades.....	76
	Su experiencia en un entorno profesional.....	76
	Emprendimiento con dignidad: convertir la experiencia en trabajo y medio de vida.....	77
9	Reintegración y empoderamiento económico en el exilio.....	78
	Reconocimiento de las credenciales académicas y profesionales.....	81
	Acceso al empleo y a oportunidades económicas.....	82
	Hablar de tu experiencia en entrevistas o solicitudes de empleo.....	85
	Daño a la reputación y «huellas digitales» hostiles.....	87
10	Lucha contra la represión transnacional.....	90
	Acceso financie o tras la puesta en libertad.....	93
	Libertad financiera a través de las nuevas tecnologías.....	96
11	Navegar por los procesos legales.....	100
	Acceso a representación legal.....	104
	Asilo, condición de refugiado, residencia u otras formas de protección...108	
12	En busca de justicia.....	113
	Recopilación y clasificación de pruebas.....	114
	Cómo navegar por los mecanismos internacionales de denuncia.....	115
	Reclamar reparaciones.....	117
13	Organizaciones internacionales y programas de asistencia.....	122
	El papel de las Naciones Unidas y los organismos internacionales e interregionales.....	124
	El papel de las organizaciones no gubernamentales (ONG).....	125
	Redes de expresos políticos y comunidades solidarias.....	135
14	El camino hacia la resiliencia sostenible.....	138

PRÓLOGO

A quienes han sido liberados, pero aún llevan las marcas del encarcelamiento político:

Si estás leyendo estas palabras, es porque tú, o alguien a quien amas, ha soportado una de las pruebas más duras a las que puede enfrentarse un ser humano: el encarcelamiento político. Quizás fuiste tú quien estuvo tras las rejas, detenido sin un juicio justo, separado de tu familia y aislado del mundo. O quizás fuiste tú quien esperó afuera, con esperanza, pero viviendo con miedo, incertidumbre y dolor cada día del confinamiento. Aunque la puerta de la celda se haya abierto, sabemos que la libertad física no borra las heridas.

Este manual nace del silencio. Se ha escrito mucho sobre cómo exigir la liberación de los presos políticos, pero mucho menos sobre lo que viene después, tras las rejas, tras el exilio, tras la pérdida, tras el fin de los titulares y la vuelta a la vida cotidiana, a menudo en países desconocidos, sin documentos, con una salud frágil y con corazones que necesitan sanar. La reintegración rara vez es inmediata. La salud, la confianza, la estabilidad y las relaciones no se recuperan de la noche a la mañana. Y no hay palabras, ni manuales, que puedan reparar por completo lo que te han quitado. Sin embargo, también hemos visto que la recuperación es posible: paso a paso, se pueden reconstruir vidas rotas, se puede renovar el propósito y se puede recuperar la dignidad. Y lo más importante, nada de esto tiene que hacerse solo.

Este manual está dedicado a ustedes, quienes han pagado un alto precio por la libertad, y a sus familias, que han llevado la lucha con ustedes. Pretende ser una guía práctica y humana para ayudarles a redescubrir su voz, su fuerza y su propósito. Aquí no encontrarán recetas perfectas, pero sí experiencias reales, herramientas concretas y lecciones aprendidas de la solidaridad de otras personas que han recorrido el mismo camino. Esto no sustituye la justicia que merecen, pero busca acompañarlos hasta que esa justicia llegue. En estas

páginas encontrarán vías para la sanación, el acceso a los derechos, posibilidades de reparación y formas de sostenerse en este nuevo capítulo de la vida. Por encima de todo, rinde homenaje a quienes, al recuperar la libertad, deciden continuar la lucha, alzando sus voces por la libertad, los derechos humanos y la democracia, prueba viviente de que, incluso después de la prisión, la causa perdura.

Este manual también rinde homenaje a la memoria de quienes nunca regresaron. Que su ausencia nunca sea olvidada. Que su sufrimiento y el dolor que llevan sus seres queridos nos inspiren a seguir trabajando por un mundo en el que ninguna voz sea silenciada por exigir libertad, justicia y dignidad humana.

No estás solo. Seguimos contigo, mientras das estos primeros pasos más allá de los barrotes, recuperando tanto tu libertad como tu futuro.

— Equipo de apoyo a los presos políticos

World Liberty Congress

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual, los regímenes autoritarios siguen reprimiendo las libertades fundamentales. Incontables personas son arrestadas o procesadas injustamente por ejercer sus derechos de expresión, asociación y defensa de los derechos humanos. Estos regímenes manipulan elecciones, dismantelan la sociedad civil, concentran el poder y utilizan fuerzas militarizadas para intimidar y dañar a la población, evadiendo toda responsabilidad.

Dentro de estos sistemas, la detención arbitraria por razones políticas se ha convertido en un instrumento para silenciar la disidencia. Priva a las personas de su libertad y seguridad, las aísla de sus familias y comunidades, y busca disuadir a futuras voces. Es cruel y eficaz a la vez.

Es profundamente injusto torturar, dañar o arrestar a personas por aspirar a una sociedad mejor. En todo el mundo, los dictadores encarcelan a los críticos con impunidad. Tras su liberación, muchos no reciben apoyo, se ven forzados al exilio y enfrentan solos una gran incertidumbre. Reconstruir la vida sin recursos ni comunidad puede resultar igualmente doloroso.

A pesar de los inmensos retos del encarcelamiento político, estamos con ustedes incondicionalmente. La intimidación y la desesperación son exactamente lo que estos regímenes buscan. La liberación no es el final, sino el inicio de un capítulo exigente, marcado por trauma psicológico, pérdida de identidad, limbo legal, dificultades económicas y, con frecuencia, desplazamiento.

Si eres un expreso político o alguien que ha sufrido una detención arbitraria, este manual te acompaña en la transición hacia una vida digna y sostenible. “En Libertad: Manual para la reintegración de presos políticos” es una guía práctica para orientarte en temas de seguridad personal, migración, reconstrucción y recuperación emocional. También ofrece herramientas para continuar la lucha por la democracia desde el exilio o tras la detención, reuniendo las principales recomendaciones para afrontar los desafíos de la liberación.

Las experiencias varían entre países e individuos. Algunos enfrentan

aislamiento o arresto domiciliario; otros padecen tratos degradantes, condiciones inhumanas o tortura. El apoyo tras la liberación oscila entre sólidas redes comunitarias o el exilio en soledad. Factores como la resiliencia, la educación o los antecedentes socioeconómicos influyen en cada proceso. No existen recetas únicas, pero este manual brinda orientación basada en patrones comunes, sabiendo que cada contexto es distinto.

Los sistemas jurídicos difiere sustancialmente. Incluso entre los Estados autoritarios, algunos reconocen formalmente las normas internacionales contra la detención arbitraria y la tortura, mientras otros las rechazan abiertamente.

Según la iniciativa End Arbitrary Detention de la Universidad de Virginia, al menos 78 países mantienen presos políticos o personas detenidas arbitrariamente. En Irán, la detención se usa como moneda de cambio política; en Venezuela, una “puerta giratoria” perpetúa ciclos de arrestos y liberaciones. Cuba y China imponen largas condenas, mientras que en Corea del Norte apenas se conoce información sobre los detenidos. Estas diferencias también se reflejan tras la liberación: algunos países ofrecen asilo, visas humanitarias o programas de protección académica como Scholars at Risk; otros no ofrecen nada. Muchos mecanismos se han debilitado por la falta de cooperación internacional. Este manual no busca ser un análisis jurídico exhaustivo, sino destacar patrones, recursos y recomendaciones prácticas.

El World Liberty Congress reafirma su compromiso con quienes han pagado el precio más alto por la libertad. Este manual forma parte de ese esfuerzo colectivo por no dejar atrás a quienes fueron silenciados. Es una herramienta para sanar, reconstruir y seguir adelante.





Capítulo 1

PREPARACIÓN PARA LA LIBERACIÓN

La liberación puede producirse con poco o ningún aviso. Es posible que se informe a las familias con solo unas horas de antelación, pero la preparación puede comenzar antes. Prepárense preguntándose:

- ¿Qué dirán en el primer momento en que los vean?
- ¿Qué preguntas les harán?

Repasar diferentes escenarios ayuda a que el primer encuentro sea menos abrumador. Además de prepararse emocionalmente, planifique medidas prácticas. Cuando le notifiquen, prepare ropa, artículos de higiene y artículos esenciales. En medio de la emoción, es fácil pasar por alto detalles; un plan sencillo puede ser de ayuda. Lleve consigo a familiares cercanos o amigos de confianza que puedan viajar para recibir a la persona liberada; las caras conocidas crean una sensación de seguridad, especialmente en entornos incómodos o impredecibles. Si es posible, cuente con la participación de un médico y un abogado, aunque esto puede no ser realista. Por encima de todo, documente el estado

físico de la persona en el momento de la liberación o inmediatamente después para conservar los registros para futuras acciones legales.

Tan pronto como se conozca el contexto, prepárese para el entorno y los actores presentes. ¿La liberación tendrá lugar en la prisión, en un juzgado o en otro lugar? ¿Estarán presentes los medios de comunicación? ¿Se espera que la persona liberada haga declaraciones? ¿El régimen la dejará en paz o es posible que haya paramilitares, simpatizantes o multitudes hostiles? Anticipar el contexto ayuda a las familias a tomar las precauciones de seguridad necesarias y a planificar los mensajes públicos en consecuencia.

Lista de verificación: Elementos esenciales del kit de liberación

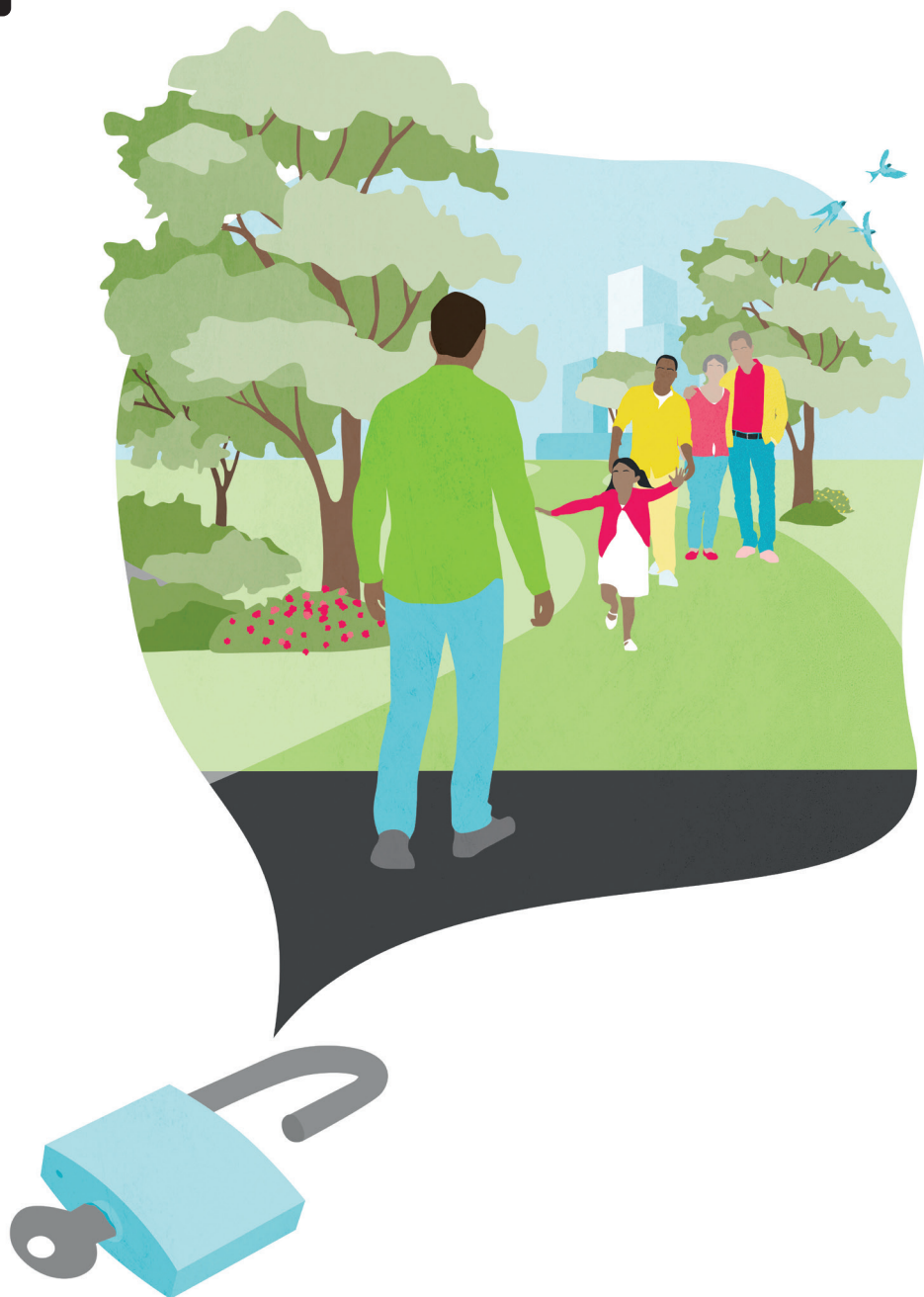
Categoría	Elementos que se deben preparar	Notas
Identificación	Tarjeta de identificación, documentos de liberación, copias	Guarde las copias en un lugar seguro
Salud	Medicamentos, información de contacto del médico	Incluya números de emergencia
Lo Básico	Ropa, dinero en efectivo, plan de transporte	Adaptarse a las condiciones locales
Seguridad	Persona de contacto de confianza, teléfono seguro	Confidencialidad y discreción

Tan pronto como se conozca el contexto, prepárense para el entorno y las personas que estarán presentes. ¿La liberación ocurrirá en la prisión, en un tribunal o en otro lugar? ¿Habrá medios de comunicación? ¿Se esperará que la persona liberada hable? ¿El régimen la dejará en paz o podrían estar presentes paramilitares, simpatizantes o multitudes hostiles? Anticipar el contexto ayuda a las familias a tomar precauciones de seguridad necesarias y a planificar los mensajes públicos en consecuencia.

Más allá de la planificación logística, las familias deben informarse sobre el impacto psicológico del encarcelamiento político y la tortura. La pérdida de libertad, el aislamiento, la violencia y la humillación pueden dejar heridas emocionales duraderas. Comprender las secuelas comunes —como la hipervigilancia, el retraimiento, la irritabilidad o el insomnio— puede evitar interpretaciones erróneas y daños involuntarios. La orientación psicológica básica o los recursos de salud mental pueden guiar a las familias para apoyar a su ser querido sin añadir presión emocional ni hacer preguntas intrusivas. Incluso frases bien intencionadas como “ya pasó” o “sé fuerte” pueden profundizar el malestar. Lo más importante es ofrecer apoyo constante, paciencia y un espacio seguro y libre de juicios para la recuperación.

Las familias deben buscar orientación legal o apoyo de organizaciones de derechos humanos con experiencia, antes del momento de la liberación. Con frecuencia, las autoridades presentan documentos con implicaciones legales o políticas —a veces insinuando culpabilidad o renuncia de derechos—. Aunque firmar pueda ser inevitable, es crucial leer con cuidado, conservar copias o fotografías y luego aclarar que las firmas se hicieron bajo coacción. Esta preparación legal ayuda a proteger los derechos de la persona liberada y refuerza su defensa.

Mis Notas



Capítulo 2

LA PRIMERA
SEMANA
DESPUÉS DE LA
LIBERACIÓN

Acaba de salir en libertad. En un instante, pasa de estar recluido, sometido a una rutina y a restricciones, a un mundo de movimiento e imprevisibilidad. Todo le parece nuevo: la luz del sol, el aire fresco, las calles concurridas, incluso viajar en un vehículo. Después de tanto tiempo sin poder elegir, es posible que sienta que podría caminar durante horas. Su cuerpo es libre, pero su mente puede seguir sintiéndose recluida por el recuerdo de la detención.

Atención médica inmediata

En las primeras 24 a 72 horas, es esencial someterse a un chequeo médico completo.

- Realiza exploraciones de todo el cuerpo, análisis de sangre y documenta todas las lesiones o afecciones. Estos registros sirven como prueba en las solicitudes de asilo o las reclamaciones de reparación.
- En los días siguientes, vigile cualquier síntoma (dolor, pérdida de peso, trastornos del sueño, infecciones no tratadas) y busque

tratamiento de inmediato.

La intervención temprana es más eficaz. Tratar rápidamente las lesiones y dolencias crónicas ayuda a evitar los costos más elevados y los mayores riesgos de la atención en etapas avanzadas. Las familias pueden apoyar este proceso observando los cambios, animando a acudir al médico, organizando las visitas de seguimiento y asegurándose de que se surten las recetas.

Manejar las presiones de los medios de comunicación

Para Waleed Shawky, cofundador del Movimiento Juvenil 6 de Abril en Egipto, era importante tener preparado un mensaje para su liberación. Su historia era una historia humana de éxito, siendo la prisión una de las peores experiencias que cualquier ser humano puede soportar. Las circunstancias son muy duras, y hay que celebrar que un ser humano haya sido capaz de superar tales dificultades, manteniendo la cordura y el compromiso con sus valores fundamentales. «Esta es mi vida, mi dignidad. No quiero renunciar a ello», comentó; quería que la gente supiera que no estaba destrozado.

En el momento de la liberación, las demandas inmediatas pueden ser abrumadoras. Es posible que los medios de comunicación estén esperando para grabar el momento y que te pidan que concedas entrevistas o pronuncies discursos en el acto. Mostrar fortaleza tras la liberación es una prueba de haber soportado —y superado— la intención del régimen de quebrantarlos. Es importante tener preparado un mensaje potente e impactante y, para ello, debes tomarte tu tiempo para pensar y procesar emocionalmente antes de responder. El tiempo que se necesita para sentirse preparado para responder varía de una persona a otra, por lo que siempre debe responder en sus propios términos.

Estudio de caso: responder a los medios de comunicación en sus propios términos

Vladimir Kara-Murza, un destacado disidente ruso, fue detenido sin juicio y permaneció separado de su familia durante más de dos años y medio. Su liberación se produjo de forma inesperada como parte de un intercambio de prisioneros entre varios países negociado por Estados Unidos y varios gobiernos europeos. Al conocer la noticia, su esposa, Evgenia, y sus hijos se apresuraron

a recibirlo en el aeropuerto, ansiosos por un reencuentro íntimo tras años de separación.

Un amigo periodista se ofreció a filmar el momento. Para la mayoría de los observadores, parecería una historia de gran interés humano: una familia separada por la represión política, reunida ante las cámaras. Sin embargo, Evgenia se negó. Reconoció que exponer las primeras reacciones vulnerables de sus hijos podría hacer más daño que bien.

Su respuesta a los medios de comunicación muestra la importancia de tomarse un tiempo antes de responder y volver a ser el centro de atención. Es importante recordar que no estás obligado a responder inmediatamente a todas las solicitudes. Elige interactuar con los periodistas que respeten tu tiempo, tu privacidad y tu proceso de recuperación. Las relaciones saludables con los medios de comunicación se basan en el respeto mutuo: tu apertura cuando estés listo y su paciencia al concederte el espacio que necesitas.

Antes de hacer una declaración pública, considera lo siguiente:

Pausa para protegerte del trauma: Date tiempo para procesar tus emociones lejos de las cámaras. Cada palabra que digas puede tener repercusiones personales, emocionales o legales. Define qué parte de tu experiencia compartirás, qué mantendrás en privado y cuándo será el momento adecuado. Tu bienestar emocional y tu seguridad deben estar por encima de la curiosidad pública.

Evalúa el entorno mediático: Durante tu detención pudieron ocurrir cambios importantes en el contexto o la opinión pública. Elige con cuidado a quién hablas. Algunos medios te apoyarán, otros podrían tergiversar tus palabras para desacreditarte o justificar una nueva detención. Si sigues en tu país, recuerda que una sola frase mal citada puede usarse en tu contra.

La “Puerta Giratoria” describe la práctica de ciertos regímenes autoritarios de liberar temporalmente a presos políticos para luego arrestarlos de nuevo, fingiendo apertura mientras mantienen a las víctimas bajo constante amenaza.

Alinea la narrativa familiar: Las campañas de tu familia durante tu encarcelamiento pueden haber creado su propia versión de la historia. Es importante armonizar los mensajes para evitar confusiones o malentendidos. Cada palabra cuenta: puede influir en la percepción pública, en tu seguridad y en la estabilidad emocional de tus seres queridos.

Algunos ejemplos de temas que pueden discutir en familia para crear una narrativa unificada son:

1. ¿Cuánto queremos compartir públicamente sobre el caso?
2. ¿Existe algún riesgo para la seguridad al hablar públicamente? ¿Hay algún tema que no deba discutirse públicamente?
3. ¿Hay un periodo de tiempo durante el que queremos mantener la privacidad y rechazar cualquier aparición pública?
4. ¿Hay algún miembro de la familia que no quiera participar en ninguna campaña pública en el futuro? Si es así, ¿cómo podemos proteger su privacidad?
5. ¿Cuánto más está dispuesto a aportar a la causa? ¿Hay algún límite restricción que deba establecerse de cara al futuro?

Reconstruir los lazos emocionales requiere tiempo y escucha mutua. La persona liberada debe poder hablar sobre su experiencia en prisión y sobre los cambios que ocurrieron durante su ausencia. Este intercambio ayuda a recuperar el sentido de pertenencia. Los familiares, por su parte, deben compartir sus propias historias con empatía y paciencia, evitando ejercer presión emocional o apresurar el proceso. Escuchar y compartir con amor y paciencia es una forma de sanar juntos.

Tomar la decisión: activismo o perfil bajo

Este es un mensaje muy personal para ti y tu familia. En este momento, es posible que te sientas agotado, culpable por haber sido liberado dividido entre volver al activismo, cuidar de tus seres queridos simplemente esconderte. Es posible que incluso sientas la presión de compensar el tiempo perdido. Aunque los medios de comunicación tus seguidores exijan que actúes, necesitas tomarte las cosas con calma. Solo tú puedes elegir tu próximo paso.

Concéntrate en el presente y el futuro, reconecta con tu cuerpo, tu mente y tu propósito, y confía en que, con tiempo y reflexión, surgirá la respuesta correcta. Retomar el activismo no es una obligación moral, ni permanecer en silencio es una rendición permanente. Puedes expresarte de inmediato, esperar un año o alternar entre la visibilidad y el retiro. El silencio puede ser resistencia, y encontrar tu propio ritmo puede ser vital para la sanación.

En la práctica, el activismo requiere mucho tiempo, no está remunerado y te expone a la vigilancia, las amenazas o incluso a una nueva detención, y no puedes liderar un movimiento y mucho menos recuperarte desde

detrás de las rejas. Además, la realidad en algunos países es que, aunque reanudes tu activismo desde dentro del país, es posible que no haya nada que puedas hacer. Si intentas volver a protestar u oponerte al gobierno, te volverán a detener de inmediato. En tales situaciones, la mejor opción es primero reconstruirte, formarte y esperar una oportunidad.

Pero permanecer en silencio conlleva el riesgo de ser olvidado o tachado de «cobarde», especialmente en el exilio, donde los regímenes pueden manchar tu reputación, poner en peligro tus solicitudes de asilo y debilitar el movimiento que ayudaste a construir. El silencio puede parecer una segunda muerte, que te despoja de tu identidad y tu alegría.

Para quienes decidieron seguir alzando la voz, era una forma de afrontar la situación y dar sentido a su lucha. La vida convierte a alguien en político y activista. Es porque tienes tu propia visión del mundo y no puedes aceptar la injusticia y la opresión que has sufrido. En el caso de los familiares de los liberados, alzasteis la voz porque no podíais aceptar la violación que suponía el encarcelamiento injustificado de vuestros seres queridos. La lucha tiene sentido, aunque no la hayas elegido desde el principio. Solo tú puedes decidir cuándo o si reanudar la lucha.

Prioridades en los primeros siete días

Prioridad	Acciones Clave	Riesgos Comunes
Salud	Revisión médica, descanso, nutrición	Ignorar los síntomas
Seguridad	Perfil bajo, evitar la vigilancia	Nueva detención temprana
Medios de comunicación/Público	Retrasar las entrevistas, coordinar los mensajes	Sobreexposición, acoso
Familia/Apoyo	Reuniones privadas, atención emocional	Presión para el activismo



Capítulo 3

SEGURIDAD
FÍSICA

Las primeras semanas después de la liberación traen consigo emociones intensas y presión. Te enfrentarás a una decisión importante: quedarte o salir del país. No te apresures a tomar esta decisión ni dejes que otros te presionen. Quedarte te mantiene cerca de tu familia, tu comunidad y tu causa, pero te expone al riesgo de vigilancia constante, acoso o un nuevo arresto. El exilio te ofrece seguridad inmediata, pero te obliga a dejar tu hogar y reconstruir tu vida en un entorno desconocido.

A la hora de decidir entre quedarte o exiliarte, pregúntate:

- ¿Cuáles son los riesgos reales para mi seguridad personal si me quedo?
- ¿Puedo reconstruir de manera realista una vida normal aquí, o la persecución seguirá siguiéndome?
- ¿Qué implicará mi decisión para la seguridad y el bienestar de mi familia?
- ¿Tengo redes u organizaciones en el extranjero que puedan ayudarme a reestablecerme?

Tómese el tiempo necesario para reflexionar sobre estas preguntas. El exilio puede ser la opción más segura o incluso la única viable si:

- El riesgo de volver a ser detenido es alto. Los regímenes autoritarios suelen liberar a los presos solo para volver a detenerlos.

- La vida cotidiana es imposible. Si no puede encontrar trabajo, acceder a los servicios o incluso moverse libremente sin sufrir acoso, quedarse en casa solo puede aumentar su vulnerabilidad.
- La familia está en peligro. Si su presencia en el país supone un peligro para sus seres queridos, marcharse puede ser una forma de protegerlos.
- No se puede cuidar la salud. Muchos ex presos se van con graves necesidades médicas. Si su país le niega el tratamiento, el exilio puede ser necesario para sobrevivir.
- Te silencian. Si no puedes hablar, escribir u organizarte sin poner en peligro tu vida o la de otros, actuar desde el extranjero puede devolverte la voz.

Decidir el exilio no es una derrota, sino una elección estratégica para preservar su vida, su libertad y su capacidad de contribuir. Aunque los regímenes utilizan el exilio para aislarlo de su país y su pueblo, usted puede transformarlo en una nueva primera línea de lucha.

Utiliza el exilio como protección. Vuelve a conectar con aliados globales y tiende puentes con organizaciones, universidades, medios de comunicación y gobiernos para amplificar tu causa. Ejerce tu libertad de expresión hablando en público, escribiendo y organizándote. Establece una vida estable en el extranjero para fortalecer tu activismo. Mantén una comunicación segura con los que están en tu país, defiende a los presos políticos detenidos y recuerda al mundo que la lucha continúa.

El exilio es doloroso, pero no borra tu identidad, dignidad o propósito. Es un cambio de geografía, no de misión. Al darle un nuevo significado al exilio, conviertes el desplazamiento en testimonio, la ausencia en presencia y la distancia en fuerza.

Recomendaciones de seguridad física

Los peligros que plantea un régimen autoritario no terminan con la liberación o el exilio. Ningún lugar es completamente seguro, pero algunos son más seguros que otros.

Vivir en un miedo perpetuo socava la recuperación. Es fundamental crear una sensación de seguridad. Identifica tus desencadenantes personales y crea un entorno seguro —cierra las puertas con llave,

rodéate de personas de confianza y establece rutinas reconfortantes — para contrarrestar la impotencia de la detención.

Para muchos ex presos, especialmente los que permanecen en el país, la amenaza persiste en nuevas formas después de la liberación. La vigilancia, los casos «abiertos», el arresto domiciliario, las comparecencias obligatorias ante los tribunales y el acoso informal pueden cernirse sobre el hogar como una nube de tormenta permanente. Como dijo un miembro de la familia:

«Todos nos convertimos en presos; la casa estaba rodeada por la policía. Nos sentíamos completamente vigilados».

El objetivo no es el riesgo cero (a menudo imposible), sino el riesgo controlado: una estructura suficiente para seguir adelante sin ignorar los peligros reales.

Protocolos de seguridad y gestión de la seguridad

Identifique la amenaza y elabore un plan. Celebre una breve «reunión de seguridad» familiar una vez a la semana. En 15 minutos, revise lo que ha cambiado (nuevas llamadas, visitas, coches fuera), acuerde lo que se debe y no se debe hacer durante la semana y actualice un plan de comunicación PACE sencillo (primario/alternativo/contingencia/emergencia).

Hábitos básicos que reducen la exposición. Mantenga los teléfonos actualizados y bloqueados; minimice el intercambio de ubicación; elimine los metadatos de las fotos; separe las cuentas personales de las de defensa; evite publicar rutinas o planes de viaje.

Identifique lugares y personas seguros. Identifique dos o tres «lugares seguros» (iglesia/ONG/clínica/servicio de asistencia de la embajada, si procede) y dos contactos de confianza con los que se pueda contactar rápidamente. Comparta esta información con todos los miembros del hogar.

Documentar con calma y de manera constante. Mantener un registro de los incidentes (fecha, hora, lugar, quién/qué). Guardar capturas de pantalla, mensajes, matrículas. Almacenar

copias fuera del dispositivo (nube cifrada o aliado de confianza). La documentación ayuda en los tribunales, los procesos de asilo y la defensa.

Designa a un portavoz. Elige a un miembro de la familia (o una organización asociada) para que se encargue de los medios de comunicación y las consultas externas. Esto reduce los mensajes contradictorios y disminuye la presión sobre la persona sobreviviente.

Practique la desescalada. Cuando se le acerquen los funcionarios, utilice declaraciones breves y objetivas; evite discusiones en la puerta; pida nombres, números de placa y órdenes escritas. Grabe solo si es seguro y legal.

Cuide el sistema nervioso. El miedo es fisiológico. Las rutinas sencillas (dormir, comer, pasear a diario, rezar/meditar, pasar un rato sin dispositivos) ayudan a las familias a mantenerse equilibradas y pensar con claridad bajo presión.

Muchas «liberaciones» son condicionales. Las personas salen de prisión con casos abiertos, obligaciones de presentación, prohibiciones de viajar o privación de derechos civiles. Algunos regímenes pueden incluso intensificar sus castigos.

Tras liberar a 222 presos en febrero de 2023 y a otros 135 en 2024, las autoridades nicaragüenses les retiraron la nacionalidad, confiscaron sus bienes y los declararon fugitivos, lo que obligó a sus familias a empezar de cero en el limbo legal del exilio.

Por principio, la legalidad forma parte de la seguridad. Un rastro documental claro y la presentación oportuna de documentos son escudos que, aunque tardan en construirse, se vuelven poderosos con el tiempo. A continuación, se indican algunos pasos que puede seguir para orientarse en el laberinto legal.

Seguridad a través de un marco judicial

Obtenga un mapa legal desde el principio. Con la ayuda de un abogado (local o pro bono), haga una lista de sus limitaciones (números de casos abiertos, fechas de presentación de informes,

restricciones de viaje) y opciones inmediatas (apelaciones, recursos, permisos humanitarios, solicitudes de asilo/apátrida). Anote los plazos en un calendario que todos puedan ver.

Elabore el expediente de pruebas. Organice: documentos de identidad y civiles; documentos de detención/tribunales; informes médicos; pruebas de pérdida de bienes; noticias/informes de ONG que corroboren su caso; registro de incidentes. Guarde una copia fuera de sus instalaciones.

Conozca sus derechos desde el principio. Averigüe qué pueden y qué no pueden hacer los funcionarios en su jurisdicción. Prepare dos o tres frases para utilizar cuando le pidan información y un plan para ponerse en contacto con su abogado o con una ONG de apoyo.

Aproveche las instituciones. Cuando sea seguro, informe a ONG de buena reputación, colegios de abogados o clínicas de derechos humanos sobre el acoso legal que está sufriendo. En el exilio, pida a organizaciones reconocidas que emitan cartas de apoyo en las que se resuma su situación para propietarios, escuelas o empleadores.

Planifique su situación. En los países de acogida, actúe con rapidez en los trámites de inmigración (asilo, protección complementaria, permiso humanitario, procedimientos de apatridia). La situación legal le permite trabajar, acceder a servicios bancarios y sanitarios, y reduce la influencia del perseguido.

Proteja sus bienes y documentos. Si existe la posibilidad de que se produzca una confiscación o congelación, consulte con un abogado sobre las medidas preventivas; guarde copias notariales y traducciones; registre los inventarios con fotos y testigos.

Cuida tu discurso público. Di la verdad con cuidado: evita revelar detalles que los fiscales puedan utilizar en tu contra mientras los casos estén abiertos. Recurre a un portavoz designado y revisa las declaraciones públicas con un abogado cuando haya mucho en juego.

Si bien las estrategias anteriores hacen hincapié en la creación de seguridad a través de rutinas, algunas familias han encontrado otros métodos únicos para crear una sensación de seguridad. A continuación se presentan algunos enfoques adicionales que han utilizado las familias:

1. Nunca viaje ni conduzca solo durante los primeros meses; lleve siempre a un familiar o a un acompañante de confianza como testigo en caso de peligro.
2. Tome precauciones adicionales en los aeropuertos, especialmente en las salas de llegadas y salidas, que operan en zonas grises legales que a veces explotan los regímenes.
3. Recorra a los medios de comunicación como testigos externos: entablar amistad con periodistas significa que cualquier incidente que sufra se informará de inmediato.
4. Solicite la protección del ACNUR: aunque su aplicación no esté clara, tener la condición de «persona protegida» puede ofrecer tranquilidad.
5. Haga apariciones públicas, como hablar en conferencias internacionales: la documentación visible de su liberación hace que cualquier nueva detención sea mucho más difícil de ocultar.

Estudio de caso: Protección de la identidad mediante la desidentificación

Tras ser diagnosticado con cáncer en fase inicial, un expreso político necesitaba recibir tratamiento en un hospital y someterse a anestesia. Tenía mucho miedo a que lo anestesiaran, debido a un temor profundamente arraigado a quedar inconsciente e indefenso y despertarse de repente de nuevo en prisión. La familia había elegido un hospital por su ubicación, para que una red cercana de personas pudiera apoyarlo durante el tratamiento. Sin embargo, dado que muchas otras personas de su diáspora también acudían al mismo hospital, era posible que reconocieran su nombre en los registros médicos y lo expusieran al público, o al régimen. Su familia decidió pedir a los médicos que cambiaran su nombre por uno falso en el sistema. Y... ¡funcionó! La persona pudo ser anestesiada y recuperarse cómodamente en el hospital

sin tanto miedo a ser identificada

Aunque este tipo de solicitudes pueden no ser posibles en todas partes, es una idea de lo que se puede hacer con solo intentarlo. Si se mantiene abierto a diversas estrategias, investiga todas las opciones posibles y se muestra flexible y adaptable, podrá elegir los enfoques que le permitan sacar el máximo partido a sus circunstancias particulares.

Puntos Clave

- La desidentificación puede ser una herramienta de seguridad práctica en contextos de alto riesgo, incluso en entornos formales como los hospitales.
- Nunca asumas que una solicitud es imposible: prueba soluciones poco convencionales consultando a profesionales competentes.
- Investigue las políticas locales y defienda las adaptaciones que protejan su identidad.
- Mantén la flexibilidad: adapta las estrategias a medida que surjan nuevos riesgos u oportunidades.

Mis Notas



Capítulo 4

SEGURIDAD DIGITAL

Aunque estés fuera del alcance físico del régimen, este puede seguir vigilando tus actividades digitales. Proteger tu seguridad física significa proteger tu presencia en línea: la filtración de datos personales puede exponerte a amenazas.

Si te han confiscado tus dispositivos, da por hecho que estos y sus cuentas están comprometidos. Si es posible, hazte con nuevos dispositivos; de lo contrario, restablece los ajustes de fábrica de todos los que tengas. Crea nuevas cuentas de correo electrónico y redes sociales o, si no es posible, cambia todas las contraseñas y cierra todas las sesiones. A continuación, activa la autenticación multifactorial en cada cuenta.

Para organizar sus activos digitales, haga una lista y clasifíquelos por prioridad. Utilice los ejemplos que se muestran a continuación para identificar qué cuentas y dispositivos son más importantes

Inventario personal

- Credenciales para cuentas de correo electrónico, comunicaciones y redes sociales
- Credenciales para dispositivos
- Fotos personales (no destinadas a ser compartidas con el público)
- Planes de viaje

- Ubicaciones de lugares de reunión u otros espacios seguros donde se puedan mantener conversaciones fuera del ámbito del régimen
- Información de contacto personal (incluidas direcciones físicas) de amigos cercanos y socios
- Eventos previstos para protestas u otras actividades activistas
- Credenciales (por ejemplo, nombre de usuario/contraseña) para bancos y carteras criptográfica

Una vez que haya enumerado sus activos digitales, infórmese sobre cómo el régimen ataca a las personas en línea para que pueda adaptar sus defensas. Algunos utilizan ciberejércitos y malware personalizado; otros compran spyware comercial o servicios de monitoreo continuo. Al comprender las herramientas específicas que utilizan, podrá elegir las protecciones adecuadas.

Cuando investigues, ponte en contacto, de forma segura, con otros presos liberados, partidos de la oposición, organizaciones sin fines de lucro y grupos de derechos humanos, o busca informes fiables sobre las tácticas de tu régimen. Borra y refuerza siempre tus dispositivos antes de ponerte en contacto con alguien para evitar ponerlos en peligro.

Teniendo en cuenta la vigilancia digital continua que el régimen ejerce sobre los expresos políticos, puede enfrentarse a cuatro retos de seguridad fundamentales:

- Protección de los dispositivos personales contra el hackeo y el spyware
- Seguridad en las redes sociales
- Comunicaciones y organización seguras
- Protección de la información personal y confidencial en línea

Revise todas las recomendaciones, pero abórdelas en el orden que satisfaga sus necesidades más urgentes.

Seguridad de los dispositivos personales contra el hacking y el spyware

Los regímenes autoritarios suelen adquirir spyware comercial para supervisar su actividad digital. El spyware es un malware que recopila información de forma secreta desde su dispositivo, normalmente teléfonos, pero también tabletas y computadoras portátiles. Dependiendo de su sofisticación, puede leer mensajes cifrados, grabar llamadas, rastrear su ubicación, acceder a fotos e incluso activar su cámara y micrófono.

Las infecciones por spyware se producen principalmente a través de ataques de spearphishing y zero-click. El spearphishing utiliza correos electrónicos, mensajes de texto o mensajes dirigidos que le engañan para que descargue malware o haga clic en un enlace malicioso. Los ataques zero-click aprovechan vulnerabilidades no reveladas en aplicaciones o software para instalar spyware sin que usted tenga que hacer nada.

Estudio de caso: ataque de spyware Pegasus

Entre septiembre de 2020 y julio de 2021, el teléfono de Carine Kanimba, la hija menor del hotelero Paul Rusesabagina, conocido por los acontecimientos de «Hotel Rwanda», fue infectado con el software espía Pegasus. El software espía podía utilizarse para escuchar llamadas privadas, acceder a la cámara del dispositivo, rastrear la ubicación y acceder a otros datos privados de aplicaciones y comunicaciones del teléfono. Más tarde, en junio de 2021, el software espía se activó y se utilizó para vigilar una reunión entre Carine y Sophie Wilmes, entonces ministra de Relaciones Exteriores de Bélgica.

Las infecciones de Pegasus suelen pasar desapercibidas hasta que es demasiado tarde, ya que las conversaciones y los movimientos confidenciales pueden haber quedado expuestos. Una vez comprometido, el propio dispositivo se convierte en una herramienta de vigilancia continua.

Medidas de seguridad proactivas

- Dispositivos Apple (iPhone/iPad/Mac): active inmediatamente

el modo de bloqueo, que bloquea los vectores de ataque de spyware más comunes. Tenga en cuenta que desactiva los archivos adjuntos automáticos de los mensajes y cierto código web. (Soporte técnico de Apple: <https://support.apple.com/en-us/HT212650>)

- Dispositivos Google/Android: inscribise en la Protección avanzada de Google a nivel de cuenta. Requiere una llave de seguridad de hardware (por ejemplo, YubiKey o Titan) y protege contra el phishing y el acceso no autorizado. (Protección avanzada de Google: <https://landing.google.com/advancedprotection/faq/>)
- Mantenimiento diario: apague completamente y reinicie los dispositivos cada día para eliminar posibles programas maliciosos; mantenga actualizados los sistemas operativos y las aplicaciones para cerrar las brechas de seguridad.
- Verificación de aplicaciones: Instale solo aplicaciones verificadas. El spyware suele ocultarse en aplicaciones falsas; por ejemplo, RCS Labs ha desplegado aplicaciones falsificadas en Android e iOS en Italia y Kazajistán.

Todas las recomendaciones anteriores son a nivel preventivo. Pero si sospecha que su dispositivo ya está infectado, pruebe la línea de ayuda de seguridad digital de AccessNow. La línea de ayuda de seguridad digital de Access Now ofrece a personas y organizaciones de todo el mundo asistencia técnica y asesoramiento en tiempo real para garantizar su seguridad en línea. Puede acceder a la línea de ayuda en: <https://www.accessnow.org/help/>

Seguridad en las redes sociales

Las redes sociales son vitales para los activistas, pero también son utilizadas como arma por los regímenes para reprimir y desacreditarte. Entre las tácticas más comunes se incluyen:

Apropiación de cuentas: piratear su perfil para difundir desinformación.

Cuentas falsas: confundir a los seguidores y amplificar los mensajes

del régimen.

Doxing: publicar números de teléfono, direcciones, datos familiares u otra información confidencial

Acoso: campañas de desprestigio utilizando bots o actores contratados.

Uso de las políticas como arma: abuso de los informes sobre políticas de contenido para eliminar tus publicaciones o expulsarte de la plataforma.

Para proteger tus cuentas en redes sociales, activa la autenticación multifactorial (MFA) segura en todas las cuentas importantes. Tener MFA significa que debes autenticar tu cuenta/dispositivo utilizando al menos dos métodos de entre opciones como contraseñas, un token o dispositivo de hardware y reconocimiento de huellas dactilares o facial. Se recomiendan los siguientes métodos, ordenados de mayor a menor seguridad:

1. Token de hardware (FIDO2, basado en criptografía asimétrica, el más seguro); YubiKey es un ejemplo común.
2. Aplicación de autenticación (cifrado simétrico), Google Authenticator es un ejemplo común.
3. Push: el servicio envía una notificación a un dispositivo en el que ya ha iniciado sesión.

Nota: SMS: aunque los SMS (o «mensajes de texto») son un tipo de MFA, debe EVITAR elegir los SMS. Los SMS tienen debilidades de seguridad inherentes y son fáciles de explotar.

Mantenga una higiene de seguridad sólida (modos de bloqueo, reinicios periódicos y actualizaciones oportunas), ya que las plataformas suelen ofrecer poco apoyo cuando se es objeto de un ataque. Si su cuenta se ve comprometida, obtenga la condición de actor cívico (o equivalente) en las plataformas prioritarias. Esto dotará a sus cuentas de un mayor nivel de prioridad en caso de que el régimen se haga con ellas o intente atacarlas. Normalmente, es necesario trabajar con una organización externa (por ejemplo, AccessNow) que defienda sus intereses. Puede ponerse en contacto con AccessNow para obtener apoyo adicional.

Comunicaciones seguras y organización

Una piedra angular de su estrategia para garantizar la seguridad de las comunicaciones y las actividades de organización debe ser el desarrollo de un plan de comunicaciones primario, alternativo, de contingencia y de emergencia (PACE). El plan PACE debe ser compartido y acordado por todas las personas con las que se comunica habitualmente. No tiene por qué ser muy elaborado; su objetivo es establecer y mantener comunicaciones seguras independientemente de los ataques del régimen. También puede considerar opciones no digitales.

Los elementos de un plan PACE son los siguientes, y puede ir ideando un plan de comunicación para cada parte a medida que avanza:

Primario: Elija una rutina y el método de comunicación más eficaz, como Signal y Th eema.

Alternativo: A continuación, elija otro método común para transmitir un mensaje, utilizando también una plataforma de comunicación segura. La comunicación alternativa puede utilizarse junto con los métodos principales en circunstancias normales para garantizar la preparación. Por ejemplo, si utiliza principalmente Signal, puede utilizar WhatsApp o Threema como alternativa.

Contingencia: También debe contar con un tercer método de comunicación. Este método normalmente no será tan conveniente ni eficiente como los dos primeros, pero es capaz de transmitir tráfico cuando sea necesario. Los SMS o las llamadas de voz pueden ser ejemplos de comunicaciones de contingencia fiables, aunque carecen de confidencialidad. Para compensarlo, debe establecer de antemano unas directrices sobre lo que es aceptable comunicar a través de esta plataforma de contingencia y si se deben utilizar palabras o frases clave.

Emergencia: Este es un método de último recurso, que probablemente sea un medio de comunicación más difícil y lento. Un ejemplo sería pasar mensajes físicos entre personas o acudir a un lugar de encuentro preestablecido a una hora determinada.

Como preso político liberado, es fundamental establecer un plan PACE antes de ponerse en contacto con sus contactos personales o reanudar su labor organizativa. A la hora de elegir aplicaciones de mensajería segura, evalúe la jurisdicción de sus servidores, los protocolos de cifrado y si han sido sometidas a auditorías independientes. Securemessagingapps.com ofrece comparativas detalladas. Seleccione una aplicación que sea compatible y fácil de usar para su red, ampliamente adoptada a nivel local para evitar sospechas y resistente a la censura o al bloqueo.

Protección de la información personal/sensible en el espacio digital

Después de hacer un inventario de sus activos digitales, utilice su investigación sobre el régimen para elaborar un plan ACTD: seguridad operativa, compartimentación, transitoriedad y formación de la percepción. Equilibre cada medida con sus costos de tiempo, recursos y eficiencia

Aplicación de la seguridad operativa (OPSEC): piense como su adversario para identificar y proteger sus datos más sensibles. La ciberhigiene básica, junto con los demás elementos ACTD, es un buen punto de partida. Recurso: <https://securityplanner.consumerreports.org/>

Compartimentación: Aísle las actividades activistas y personales: utilice dispositivos, cuentas, navegadores y ubicaciones separados para obligar a los adversarios a dividir sus esfuerzos.

Transitoriedad: rote los dispositivos, las cuentas y las rutinas con regularidad para que los atacantes tengan que empezar desde cero

cada vez.

Modelado de la percepción: Asuma que existe una vigilancia constante: los teléfonos, las redes sociales, los visitantes y el entorno pueden estar siendo observados. Utilice tácticas de bajo riesgo para desviar la atención; evite las operaciones encubiertas. Para cuestiones relacionadas con el engaño activo o cuestiones legales, consulte a expertos en seguridad y derecho.

Reglas básicas para moldear la percepción:

- Asuma que todo está siendo vigilado.
- Proteja a los demás: nunca exponga a sus colegas o seres queridos.
- Verifique las restricciones legales; consulte a un abogado.
- Encargue evaluaciones formales de riesgos para tomar medidas avanzadas.

Estos pasos ayudan a reducir la atención y a frenar los ataques dirigidos sin crear narrativas falsas.

Controle los mensajes públicos.

- Utilice declaraciones breves y basadas en hechos.
- Designe a un portavoz u organización de confianza para que se encargue de los medios de comunicación.
- Escalonar los anuncios (no publicar los planes o los plazos de una sola vez).
- Limite lo que comparte
- Evite las publicaciones que revelen su ubicación, rutina o planes de viaje.
- Elimine los metadatos de las fotos antes de publicarlas.
- Traslade las conversaciones delicadas a mensajería cifrada y fuera de las plataformas públicas.

Utilice canales institucionales

- Trabaje a través de ONG, universidades o socios internacionales siempre que sea posible; la cobertura institucional desvía la atención de un individuo concreto.
- Anime a sus aliados a centrar la atención pública en cuestiones más amplias (otros presos, reforma legal), no en su vida privada.

Reduzca la previsibilidad

- Varíe los horarios de viaje, los lugares de reunión y las rutas dentro de los límites normales.
- Prefiera lugares públicos u oficiales (embajadas, oficinas de ONG) para las reuniones en lugar de domicilios particulares.

Proteja a su familia y a sus contactos

- Capacite a su familia en materia de higiene y seguridad digital básicas.
- Evite enviar a sus familiares archivos o dispositivos confidenciales al extranjero.
- Si los familiares son objeto de ataques, informe de los incidentes sin demora a las organizaciones de apoyo.

Consideraciones de seguridad digital para los exiliados frente a los que permanecen en el país

Si permaneces en tu país de origen, el régimen puede rastrear tu ubicación, someterte a vigilancia física y volver a detenerte. A menudo controla las telecomunicaciones —vigilando, censurando o cerrando Internet durante los disturbios políticos— e intercepta cualquier comunicación no cifrada, lo que dificulta tu capacidad de coordinación.

Si vive en el exilio, pueden tomar medidas contra sus familiares mediante vigilancia, amenazas o violencia. Elija cuidadosamente los métodos de comunicación y limite los datos personales. Enseñar seguridad digital básica a sus seres queridos en su país de origen puede ayudar a reducir el riesgo.

Estudio de caso: ataque de tipo «watering hole»

Entre septiembre de 2023 y marzo de 2024, unos hackers que probablemente trabajaban para el Partido Comunista Chino comprometieron el sitio web de los organizadores del festival anual Kaygu Monlam, un festival internacional de oración budista que se celebra en la India y que es muy significativo para el budismo tibetano. Los atacantes colocaron un script en el sitio web que verifica la dirección IP de la víctima potencial. Si esta dirección IP se encontraba dentro de uno de los rangos de direcciones objetivo, mostraba una página de error falsa que incitaba al usuario a descargar un certificado denominado «solución». Este archivo es un descargador malicioso que despliega la siguiente etapa de la cadena de compromiso, identificada por una extensión .exe en Windows o .pkg en macOS. Si el compromiso se llevaba a cabo con éxito, la máquina de la víctima se infectaba con la puerta trasera Nightdoor, que permitía a los hackers recopilar datos y enviar comandos a la máquina de la víctima. Los atacantes se dirigieron a miembros de la diáspora tibetana en la India, Taiwán, Hong Kong, Australia y Estados Unidos.

Puntos clave

- Proporcione formación básica en seguridad digital a su equipo y socios para reducir su exposición.
- Examine y supervise los sitios web que visita habitualmente su comunidad en busca de scripts no autorizados o compromisos de tipo watering hole.
- Aplique medidas de higiene en los dispositivos: contraseñas únicas y seguras; autenticación multifactorial; actualizaciones periódicas del sistema operativo y las aplicaciones.

La vida digital es ahora inseparable de la vida cotidiana. Mantenerse informado y mantener rutinas de higiene digital es su mejor defensa. Mientras los regímenes se adaptan, la sociedad civil y las organizaciones sin fines de lucro ofrecen recursos accesibles para contrarrestar las amenazas. Con la práctica constante, estos hábitos se convierten en


algo natural.

Mis Notas

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire surface, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins or additional markings present.



Capítulo 5



RECONOCER Y GESTIONAR EL ESTRÉS Y EL TRAUMA

Los expresos políticos y sus familias se enfrentan a enormes retos tras su liberación. Las estrategias de afrontamiento pueden agotar sus recursos hasta el límite, y el trauma persistente puede ensombrecer este momento de libertad. En medio de la celebración, aún debe preguntarse: «¿Y ahora qué?».

La duración y las condiciones del encarcelamiento político varían, pero la mayoría de los sobrevivientes se enfrentan a privaciones extremas y amenazas constantes. Estos entornos inhumanos desencadenan intensas reacciones de estrés. Comprender estas respuestas, y los ejercicios para gestionirlas, puede ayudarle a recuperar el control. Comenzamos con los mecanismos del estrés y pasamos a reacciones emocionales más complejas.

Respuestas emocionales y psicológicas:

Estrés: es una respuesta innata al peligro. Una amenaza repentina, como un ruido fuerte, desencadena la respuesta de lucha o huida: aumento del estado de alerta, aceleración del ritmo cardíaco y de

la respiración, tensión muscular y ralentización de las funciones no esenciales. El miedo te prepara para la acción; la ira activa la defensa. Cuando la huida parece imposible, el cuerpo puede «congelarse», ralentizando el ritmo cardíaco e induciendo la parálisis. Este bloqueo, un instinto de supervivencia, se relaciona más tarde con los sentimientos de desconexión de los sobrevivientes.

Estrés postraumático: el trauma abruma tu capacidad para procesar la impotencia extrema o las experiencias cercanas a la muerte, dejando recuerdos fragmentados. Estos fragmentos no integrados afloran más tarde en forma de reviviscencias incontrolables —flashbacks o pesadillas— características del estrés postraumático.

Desregulación emocional: el trauma abruma tu capacidad para procesar la impotencia extrema o las experiencias cercanas a la muerte, dejando recuerdos fragmentados. Estos fragmentos no integrados afloran más tarde en forma de reviviscencias incontrolables (flashbacks o pesadillas), características del estrés postraumático.

En nuestras entrevistas con expresos políticos venezolanos, estos solían comentar que el sonido de las llaves traqueteando durante mucho tiempo después de su liberación les causaba cierta ansiedad, ya que era el sonido que esperaban con impaciencia cuando llegaban visitas o cuando se les permitía salir al patio. En otro ejemplo, un antiguo refugiado político solicitó una consulta porque, después de ver una película que mostraba escenas de las protestas estudiantiles en las que había participado, comenzó a sentir que su corazón se aceleraba cuando hacía ejercicio. El aumento de la frecuencia cardíaca le provocó la fantasía de que podría estar sufriendo un ataque al corazón, a pesar de que un examen médico no reveló ningún problema médico. Este es un ejemplo típico de desregulación. La ansiedad provocada por la película intensificó su respuesta fisiológica de alarma y la interpretación subjetiva de estar en riesgo de muerte.

Desconexión/disociación/evitación: Los sobrevivientes suelen referir entumecimiento emocional, aburrimiento o desinterés. La disociación separa los recuerdos dolorosos de la conciencia, lo que conduce a lagunas en la memoria o a sentimientos de irrealidad. Algunas personas evitan lugares, personas o temas que les recuerdan su trauma, a veces incluso inventando identidades alternativas para escapar de asociaciones dolorosas.

En algunos casos, esto llega a extremos. Los sobrevivientes de los campos de concentración nazis, como el escritor Jorge Semprún, fabricaron una identidad falsa e inventaron un pasado ficticio con el que vivieron durante muchos años para evitar tener que volver a pensar en esas experiencias.

Reexperimentación: Los recuerdos intrusivos y los flashbacks hacen que los momentos traumáticos vuelvan a la conciencia. Las pesadillas devuelven fragmentos disociados a la conciencia, lo que provoca pánico, horror o angustia física mucho tiempo después del suceso.

Cómo reconocer sus síntomas:

Reconocer sus respuestas emocionales es el primer paso para recuperar el control. El modelo del semáforo muestra tres niveles de estrés: el verde indica seguridad y conexión, cuando se siente tranquilo y seguro en compañía de personas de confianza; el amarillo indica un estado de alerta elevado y preparación para luchar o huir; y el rojo indica una amenaza extrema, que provoca un bloqueo en el que las funciones corporales se ralentizan para evitar ser detectadas.

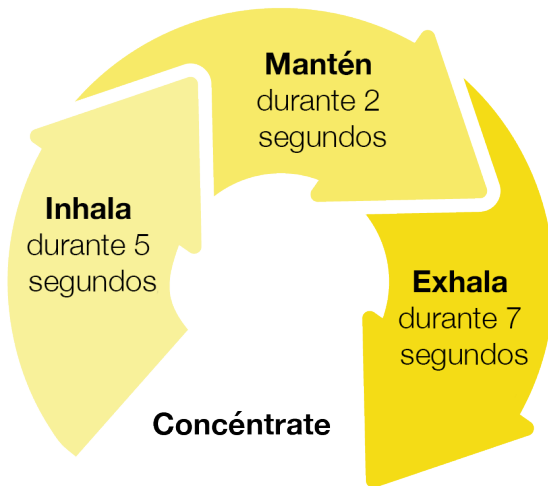
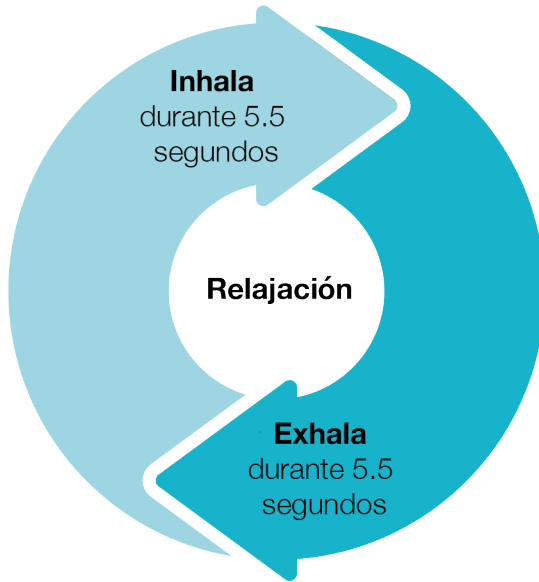
Tómate tu tiempo para hablar sobre las sensaciones y reacciones que experimentas a diario. Asignar tus emociones al modelo del semáforo te ayuda a ver que estas respuestas son solo la forma en que tu cuerpo maneja las situaciones extremas.

Nivel de Respuesta	Tipos de Respuestas	Reacciones Fisiológicas
Verde	Seguridad, conexión	Digestión, respuesta inmunitaria activa para combatir infecciones, descanso, placer, bienestar, recuperación, circulación sanguínea a órganos no vitales, circulación sanguínea en las extremidades, liberación de oxitocina
Amarillo	Alerta, lucha o huida	Hipervigilancia, sensación de agobio, terror y enfado, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, aumento de la circulación sanguínea a los órganos vitales, dilatación de las pupilas y liberación de adrenalina.
Rojo	Parálisis	Liberación de endorfinas que causan anestesia, letargo, paralización, disminución de la frecuencia cardíaca, disminución de la presión arterial, disminución de la interacción interpersonal (aislamiento), disminución de la respuesta inmunitaria.

1. El primer paso para aliviar el malestar es garantizar la seguridad, tanto física como relacional. Eso significa permanecer en espacios protegidos, conectar con personas comprensivas que puedan apoyarte con sensibilidad y satisfacer necesidades básicas como la alimentación, la atención médica y la ropa.
2. Mejorar la regulación emocional depende de cuál sea la respuesta dominante. Si estás atrapado en la zona amarilla (lucha o huida), trabaja en identificar tus desencadenantes y en utilizar estrategias de relajación después de emociones intensas.
3. Si estás en rojo (congelación/parálisis), concéntrate en acciones que ayuden a reactivar tu cuerpo y tu mente.

Para estrategias de calma más inmediatas, aquí hay tres ejercicios de respiración que pueden ayudar a calmar tu sistema nervioso, mejorar tu concentración y ayudarte a relajarte:





Estrés postraumático complejo: cuando el trauma se repite y es ineludible, puede conducir a un estrés postraumático complejo. Los presos políticos suelen soportar un peligro prolongado y pueden seguir sintiendo este estrés incluso después de su liberación bajo un régimen autoritario.

Los sobrevivientes de un cautiverio prolongado pueden enfrentar dificultades en sus relaciones cercanas, cambios en su autoimagen y sistemas de creencias, y confusión hacia sus captores. Estas reacciones a menudo coexisten con desregulación emocional, disociación, recuerdos intrusivos y evasión.

Si reconoces múltiples síntomas y tienes antecedentes de estrés extremo prolongado, es posible que padezcas estrés postraumático complejo. Es importante buscar ayuda profesional si sospechas que padeces esta afección.

Duelo, tristeza prolongada y depresión

El duelo es la respuesta esperada ante pérdidas significativas. Como sobrevivientes de persecución política, es posible que hayan perdido la libertad, sus propiedades, la nacionalidad, el sentido de la justicia y la seguridad. El duelo suele traer consigo tristeza, dolor, enojo y desesperanza. Es posible que toda su familia comparta estas pérdidas y sentimientos. Los recuerdos del sufrimiento pasado pueden resurgir mucho tiempo después si no se abordan.

- Sea amable consigo mismo, tómese todo el tiempo que necesite para asimilar el impacto de su experiencia. Sea paciente con su cuerpo y sus emociones. Algunas sensaciones inquietantes deberían mejorar con el tiempo.
- Identifique sus mecanismos de regulación emocional. Piense en las actividades, los lugares y las personas que le han ayudado a lo largo de su vida a lidiar con las emociones difíciles. ¿A qué ha recurrido cuando ha sentido dolor, miedo, ira, etc.? ¿Le ayudan el ejercicio, la música, la amistad, la oración, la risa, el baile, su trabajo, la escritura, la meditación, darse una ducha, dar paseos, ir a la naturaleza, estar con animales, etc.? Recupere aquellos que le han sido útiles y téngalos a su disposición para esta fase de recuperación.
- Encuentre formas de expresarse. En la medida en que lo sienta

necesario y lo tolere, encuentre formas de expresar lo que ha vivido. Busque personas de confianza que puedan acompañarle en la reconstrucción de su testimonio; escriba, pinte y comparta con otras personas que hayan vivido experiencias similares. Si la experiencia de compartir lo que ha vivido acaba abrumándole, considere la posibilidad de buscar ayuda.

- Recupera el significado y el propósito de tu vida. Tómate tu tiempo, pero considera cómo puedes canalizar lo que has vivido de una manera que promueva el propósito de tu vida. ¿Qué significado ha tenido toda esta experiencia en tu trayectoria personal y familiar?

Estudio de caso: saber cuándo buscar ayuda

El día de la liberación de mi esposo me trajo una alegría inmensa, pero después del alivio inicial, se impuso otra realidad. Unos seis meses después, comencé a sentir que los síntomas regresaban: inquietud, irritabilidad, dificultad para concentrarme y desinterés por las actividades que antes valoraba, incluido mi trabajo en defensa de los derechos humanos. La defensa de los derechos humanos, que me había dado un propósito, ya no era el centro de mi vida y me sentía insegura sobre el futuro. La liberación no significó el fin de la ansiedad, solo cambió su forma. Buscar terapia era esencial. Con apoyo profesional, aprendí herramientas de regulación emocional, recuperé la claridad y poco a poco comencé a reconstruir mi sentido de propósito.

Las estrategias de autoayuda tienen sus límites. Cuando los síntomas de estrés y trauma persisten, la ayuda profesional se vuelve crucial. Las luchas emocionales no son un signo de debilidad, sino una respuesta corporal natural al trauma. La ayuda profesional puede ayudarte a identificar síntomas y señales que tal vez no hayas notado por ti mismo.

También existe la posibilidad de desarrollar depresión. La depresión es más que un simple sentimiento de tristeza: es una afección médica con muchos síntomas que persisten en el tiempo. Algunos de estos síntomas son:

- Sentirse triste o vacío

- Sentirse desesperanzado o impotente
- Sentirse inútil
- Sentirse excesivamente culpable
- Falta de interés o placer en las actividades
- Ira e irritabilidad
- Sentirse cansado y con falta de energía
- Insomnio o falta de sueño
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Falta de apetito
- Comer en exceso y aumento de peso
- Dolores, molestias y síntomas físicos
- Dificultad para «desconectar» el cerebro
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Si ha estado lidiando con un conjunto de estas emociones durante un período prolongado, es esencial que busque atención médica de inmediato. La depresión es una afección grave, no descarte ni niegue sus síntomas. Aunque los problemas de salud mental a menudo carecen de signos físicos evidentes, son tan reales e impactantes en la mente, el espíritu y el cuerpo. Ignorar o restar importancia a su bienestar mental puede tener consecuencias devastadoras tanto para usted como para sus seres queridos. Si estos síntomas le resultan familiares, busque ayuda de un profesional de la salud mental calificado sin demora.

Puntos Clave

- Los ejercicios de control emocional y los cambios positivos en la vida pueden modificar, pero no eliminar, la ansiedad y el trauma subyacentes.
- Los síntomas persistentes de estrés o trauma indican la

necesidad de intervención profesional.

- Busque rápidamente ayuda médica o de salud mental cuando aparezcan múltiples indicadores de depresión.
- En caso de un episodio depresivo grave, busque inmediatamente las líneas de atención telefónica para casos de crisis en su región. Puede encontrar números internacionales de prevención del suicidio aquí: <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines/>

La importancia de mantener la salud física

Algunas recomendaciones se hacen eco de capítulos anteriores por diseño. La recuperación del trauma comienza con el cuerpo: sueño rutinario, nutrición adecuada y movimiento regular. La mente y el cuerpo son inseparables. El dolor crónico o la fatiga pueden magnificar la ansiedad, la irritabilidad o la desesperación, haciendo que la esperanza se sienta lejana. Por el contrario, cada pequeña mejora (dormir mejor, sentir menos dolor, una comida satisfactoria o diez minutos de caminata) fortalece la resiliencia mental y despierta la confianza para enfrentar el futuro.

Suponemos que si usted es capaz de hacer ejercicio, tiene movilidad y no padece problemas médicos urgentes. Sin embargo, si tiene lesiones duraderas, síntomas neurológicos, dolor intenso o movilidad limitada, acuda a una evaluación médica completa y colabore con los profesionales sanitarios (atención primaria, medicina deportiva, fisioterapia/ rehabilitación, odontología y salud mental). Busque siempre la autorización de un profesional antes de comenzar o reanudar el ejercicio, especialmente si padece afecciones cardíacas, respiratorias, metabólicas o musculoesqueléticas.



El cuerpo habla



Estudio de caso: el costo de descuidar las lesiones leves

Un exatleta élite de resistencia nos contó que durante los interrogatorios se vio obligado a permanecer sentado durante horas con las manos esposadas a la espalda. Desestimó el dolor de espalda resultante como «leve». Sin tratamiento ni ejercicio, la lesión empeoró silenciosamente y, dos años después, se enfrentó a graves complicaciones.

Su experiencia demuestra que incluso las lesiones físicas leves, si se ignoran, pueden convertirse en problemas graves. Una evaluación temprana y un movimiento constante y suave pueden prevenir daños duraderos.

Puntos clave

- Incluso las lesiones «leves» pueden agravarse si no se tratan; acuda a una evaluación temprana.
- Los cuerpos se curan a diferentes velocidades; si el dolor empeora o se siente inseguro, deténgase y consulte a un médico.
- El ejercicio físico constante y moderado, realizado con personas de confianza, convierte la recuperación física en fuerza duradera, dignidad y tranquilidad.
- Las pequeñas victorias (mejorar el sueño, reducir las molestias, una comida ligera, un paseo corto) alimentan la resiliencia.

Hay dos cosas innegociables que debe seguir.

- **El sueño es una medicina.** Protéjalo con la misma seriedad con la que protegería cualquier receta médica.
- **Mantenga el ejercicio social y suave.** Prefiera actividades ligeras que pueda disfrutar con otras personas. Sea suave y constante, no duro y rápido.

Hablar abiertamente sobre su experiencia

Si no tiende a sentirse abrumado al recordar experiencias traumáticas,

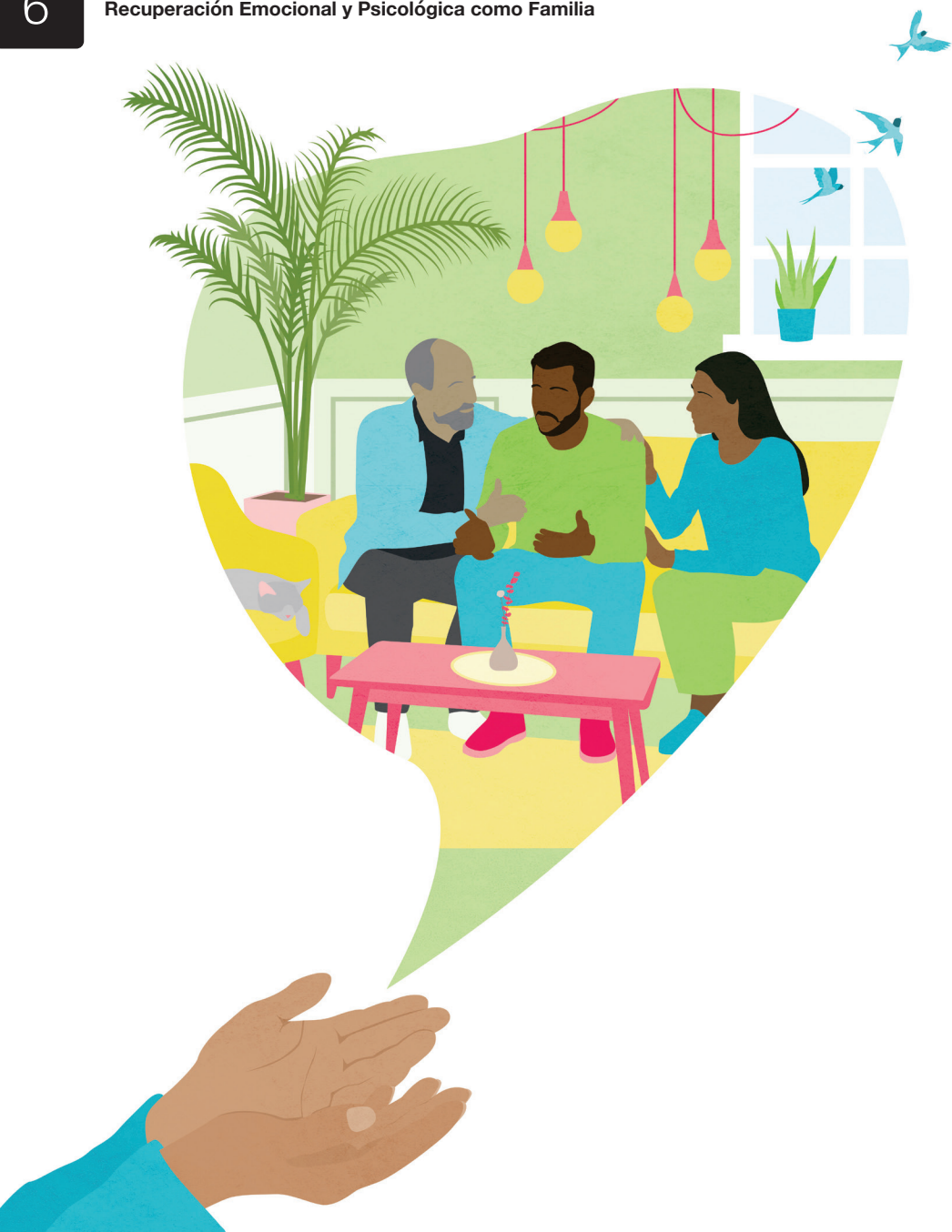
comience gradualmente a contárselas a sus seres queridos. Esto puede llevar tiempo, pero cuando esté listo, comience por compartir algunos datos. Los familiares pueden estar atentos a cualquier desregulación emocional. Compartir lo que sucedió ayuda a construir una narrativa completa de los recuerdos, y las personas con recuerdos más completos suelen tener menos síntomas que aquellas que no pueden hablar de sus experiencias. Una persona que escuche con seguridad ofrece un apoyo emocional crucial.

Si no puede compartirlo en voz alta, intente escribir un diario. James Pennebaker descubrió que escribir durante 20 minutos sobre el trauma durante cuatro días mejora la salud emocional y física. Demostró que escribir un diario puede mejorar el estado de ánimo, reducir las visitas al médico y beneficiar al sistema inmunológico y cardiovascular.

Recomendaciones para escribir un diario

Escriba durante 20 minutos al día durante cuatro días seguidos. Puede escribir sobre una experiencia emocional dolorosa. Intente escribir sobre esa experiencia desde una perspectiva diferente cada día. Durante estas sesiones, intente escribir de forma continua, sin preocuparse por la ortografía o la gramática, sin detenerse demasiado en el recuerdo, sino simplemente escribiendo lo que le venga a la mente. También puede escribir para usted mismo, sin pensar en compartirlo. Cuando haya terminado, reflexione sobre cómo se siente al final de los 20 minutos.

A menudo se dice que el ejercicio deja a la persona con una tristeza persistente que suele mejorar con el tiempo. Sin embargo, si este ejercicio te deja sintiéndote desesperanzado o devastado, puede ser conveniente buscar ayuda profesional.



Capítulo 6

RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA COMO FAMILIA

El siguiente paso para reparar la ruptura emocional de su familia es unirse como colectivo. Los roles cambiarán al regresar: los papás que se las arreglaban solos ahora deben compartir las tareas, y la energía que se dedicaba al cuidado del familiar encarcelado debe reorientarse hacia nuevos retos. Reconstruir las conexiones interrumpidas por la distancia requiere tiempo y conversaciones abiertas para negociar estos cambios.

Las relaciones familiares funcionan a través de la corregulación emocional: el estado interior de cada miembro afecta a los demás. El regreso de un ser querido conlleva cargas emocionales que pueden aumentar el estrés de la crianza de los hijos o provocar culpa. Crear espacios seguros para compartir emociones profundas es esencial, pero difícil.

En lugar de limitarse a observar el silencio o el habla, las familias deben fomentar activamente la confianza. Si la persona liberada necesita hablar, escúchela con paciencia y sin juzgarla, incluso si eso significa escuchar las mismas historias repetidamente. Si se muestra reacia,

ofrézcale una presencia tranquila, afecto y recuérdale que usted está dispuesto a escucharla cuando ella lo desee.

Atención a las necesidades emocionales de los miembros de la familia

Los miembros de la familia (cónyuges, hijos, hermanos, padres o amigos cercanos) llevan una carga oculta. Su miedo, tristeza, ira y vacío a menudo se pasan por alto, pero sin su sanación, la capacidad de recuperación de la familia se ve debilitada.

Reconocer sus propias emociones no es un signo de debilidad, sino un paso hacia el equilibrio. Reconocer estos sentimientos le permite cuidar de forma sostenible a su ser querido.

Necesita momentos de descanso para recuperar energías, y las redes de apoyo (amigos, grupos comunitarios o profesionales) pueden evitar el aislamiento y aligerar la carga emocional.

También debe darse permiso para establecer límites y compartir las responsabilidades del cuidado sin sentirse culpable. Debe animarse a perseguir sus propias esperanzas y propósitos más allá de su papel de cuidador.

Apoyar a los familiares no es opcional. Cuando los familiares reciben cuidados, pueden acompañar a sus seres queridos con paciencia y preservar su propia dignidad y resiliencia.

Atención a las necesidades emocionales de los niños

Un cuidador emocionalmente disponible, ya sea el padre liberado u otro adulto de confianza, es uno de los factores de protección más fuertes para los niños que han sufrido un trauma. Apoyar su recuperación significa sanar la ruptura emocional que han sufrido, dar un significado real al reencuentro y reafirmar la identidad de la familia. A continuación se ofrecen algunas pautas para que las familias ayuden a sus hijos:

Las familias pueden apoyar a los niños de las siguientes maneras:

- **Permitir una reconexión gradual.** Los niños pueden sentir alegría mezclada con miedo, confusión o enojo. Estas emociones ambivalentes son normales y necesitan ser validadas. También pueden temer perder al padre o la madre nuevamente o sentirse

culpables si el cuidador que regresa se muestra distante o irritable.

- **Reconocer la complejidad del proceso.** Los niños pueden buscar afecto mientras que el cuidador se siente emocionalmente abrumado. Ambas realidades son válidas y requieren paciencia. La sanación se produce a través de repetidas rupturas e intentos de reparación a lo largo del tiempo.
- **Tranquilizarles.** Los niños suelen imaginar que son culpables de lo que ha sucedido. Es fundamental recordarles, de forma clara y frecuente, que nada de eso fue culpa suya.
- **Utilizar estrategias familiares para calmarles.** Las rutinas, las actividades en la naturaleza y el tiempo con las mascotas pueden crear espacios seguros donde las emociones pueden liberarse más fácilmente.
- **Prestar atención a los niños que «funcionan bien».** Algunos niños ocultan su dolor para no ser una carga para sus padres, llegando incluso a asumir roles adultos. Es importante preguntarles directamente cómo se sienten, para darles permiso para expresar sus dudas, miedos y frustraciones.
- **Proporcionar espacios seguros e información.** Incluir a los niños en conversaciones adecuadas a su edad sobre lo que la familia va a afrontar y, a medida que crecen, ayudarles a navegar por la información, especialmente en las redes sociales, donde pueden aparecer manipulaciones psicológicas y narrativas distorsionadas.

Por último, los miembros de la familia también deben reconocer su propio agotamiento. Es válido sentirse abrumado por las necesidades emocionales de los niños, y es aconsejable buscar la ayuda de otros adultos de confianza que puedan intervenir para compartir la carga.

Resiliencia familiar y crecimiento postraumático

Se han descrito varios estilos de afrontamiento que contribuyen a superar las experiencias traumáticas sin sufrir graves trastornos. Por ejemplo, las personas que son capaces de encontrar un sentido y un propósito en sus vidas, creen que tienen la capacidad de influir en su entorno y también creen que son capaces de aprender de las experiencias negativas de la vida tienden a afrontar mejor las situaciones. Este conjunto de actitudes les permite afrontar dificultades extremas sin

sentirse totalmente pasivos o víctimas de las circunstancias.

Algunos estudios también han demostrado que las personas que tienden a controlar mucho sus expresiones emocionales, con tendencia a la represión emocional, no sufren tantos síntomas postraumáticos. Por último, las personas que mantienen la capacidad de reírse ante la adversidad, las que cultivan un espacio para las emociones positivas en medio del desastre, también parecen afrontar mejor las experiencias traumáticas.

Estudio de caso: El camino hacia el crecimiento postraumático

Víctor Navarro comenzó un lento proceso de recuperación tras su liberación y exilio, que incluyó psicoterapia. En este proceso de sanación emocional, sintió que faltaba una pieza importante: la justicia y sacar a la luz los crímenes contra la humanidad cometidos por el gobierno venezolano. Por eso escribió un libro sobre su testimonio. Luego convirtió ese testimonio en un proyecto aún más ambicioso. Junto con otros sobrevivientes de la misma prisión, diseñó una experiencia que muestra las condiciones en las que estuvo recluido a través de la realidad virtual. Literalmente, construyó un mecanismo que permite a otros ver el interior de la prisión donde estuvo recluido. Esa experiencia lo llevó a convertirse en un importante portavoz de otros presos políticos. Su activismo y su trabajo con otros sobrevivientes han sido fundamentales para dar sentido a su experiencia y encontrar alivio.

El trabajo de Navarro es un ejemplo de crecimiento postraumático, el proceso por el cual las personas transforman el sufrimiento en nuevas fortalezas. Combinó la terapia personal con la defensa creativa, primero a través de unas memorias y luego co-creando una reconstrucción en realidad virtual de su celda, para recuperar la agencia y crear conciencia. Al compartir su historia y colaborar con otros sobrevivientes, convirtió su trauma en un catalizador para la justicia y la sanación de la comunidad.

Puntos clave

- El crecimiento postraumático convierte la adversidad en oportunidad: los sobrevivientes pueden empoderarse creando nuevos proyectos o roles que honren sus experiencias.
- La justicia y la narración de historias pueden acelerar la sanación: documentar los abusos en un libro o en un medio inmersivo proporciona una salida constructiva al trauma.
- La acción colectiva fortalece la resiliencia: la unión con otros sobrevivientes amplifica el impacto y proporciona apoyo mutuo.
- Recupera tus fortalezas haciendo un inventario de lo que te ayudó a sobrevivir y prosperar en condiciones extremas.
- Inspírate en los modelos a seguir y en los «héroes silenciosos» que resistieron la injusticia, y luego adapta sus lecciones a tu propio camino.

Dale sentido y propósito al dolor

Pero, ¿qué significa reconstruir tu vida? ¿Tener dinero, tener estatus? No lo creo. Reconstruir tu vida es otra cosa. Me gustaría tener estabilidad... pero hay algo mucho más importante que eso, que es cómo vives tus valores. Una de las cosas que admiro de mi esposo es que vive según sus convicciones: «Creo en la libertad, daré mi vida por la libertad». Y me ha demostrado que eso es lo que es. Esa coherencia en mantener su honestidad, su dignidad... eso, creo, es reconstruir tu vida, y no estar dispuesto a transigir en ello...

La esposa de un ex preso nos contó que, tras la liberación de su esposo, resurgieron las preguntas sobre cómo reconstruir la familia. La recuperación familiar abre un espacio para pensar juntos en lo que vendrá después. Esto implica las necesidades inmediatas y urgentes que sin duda habrá que abordar, las necesidades emocionales de cada miembro que se vieron alteradas por la separación y, en un plano más amplio, el propósito o el significado de aquello a lo que quieren dedicar sus esfuerzos.

Recuperar tu vida requiere reconectarte con tu propósito más profundo. Esta familia se mantuvo a flote aferrándose a valores como la unidad, el cuidado mutuo y el amor, junto con principios colectivos de libertad, justicia y solidaridad. Estos ideales se convirtieron en la base de su

resiliencia. Del mismo modo, tómate tu tiempo para reflexionar sobre tus propios valores familiares y personales.

Un ejercicio para dar sentido a tu experiencia es practicar la gratitud. Escribir en un diario o expresar agradecimiento estimula la actividad en la corteza prefrontal, lo que mejora la toma de decisiones y la regulación emocional, y aumenta la dopamina y la serotonina, lo que mejora el estado de ánimo y agudiza el pensamiento. La práctica diaria de la gratitud es un poderoso antídoto contra el sesgo negativo natural de nuestro cerebro.

Práctica de Gratitud

Por la mañana:



Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido (salud, riqueza, relaciones).

Imagina: ¿Cómo sería la vida sin estas tres cosas?

Date cuenta de que estas tres cosas existen y saborea las sensaciones y emociones positivas.

Antes de dormir:



Escribe tres cosas que hayan salido bien durante tu día.

Saborea las sensaciones y emociones positivas durante al menos 30 segundos.

Mantener una actitud positiva y alegre

Uno de los aspectos más notables de las entrevistas con los familiares es cómo, en medio del dolor, a menudo se ríen y recuerdan momentos alegres o emotivos que les proporcionan cierto alivio de la angustia y el dolor. Canciones compartidas, pintar juntos, juegos que inventaron con sus hijos, etcétera.

En estas reuniones con las familias de las víctimas, hemos tratado de no centrarnos solo en las historias difíciles, sino también de dedicar tiempo a cantar, comer juntos, bailar y reír. Estos espacios, con algunos de los expresos políticos, son profundamente sanadores.

En la película brasileña «We Are Still Here», sobre la desaparición forzada de Rubens Paiva y el impacto en su familia durante la dictadura de los años 80, hay un episodio emblemático en el que unos periodistas van a informar sobre la familia. Cuando se les pide que se pongan delante de la casa para una foto familiar, todos sonríen, y el fotógrafo les dice que se trata de un reportaje sobre un acontecimiento terrible y que el editor ha sugerido una foto «menos alegre». La madre dice irónicamente: «Ah, quiere que estemos tristes», e insiste desafiante: «Vamos a sonreír». Las fotos sonrientes de la familia acompañan toda la película.

La risa y la alegría deben preservarse y defenderse incluso bajo el peso de la opresión. No es fácil encontrar la luz en momentos de desesperación o estrés intenso. Sin embargo, debemos esforzarnos por aferrarnos y centrarnos en cualquier felicidad o positividad que aún exista en nuestras vidas.

Estudio de caso: Transformar la convicción en propósito colectivo

Cuando Félix Maradiaga fue detenido arbitrariamente por sus convicciones políticas en Nicaragua, su esposa Berta Valle y su pequeña hija enfrentaron años de separación e incertidumbre. Tras su liberación y exilio, la alegría del reencuentro vino acompañada de nuevas preguntas: ¿Cómo reconstruir la vida después de una pérdida tan profunda? Para Berta, la respuesta iba mucho más allá de la recuperación material.

“Reconstruir tu vida no se trata de dinero o estatus”, reflexionó. “Se trata de vivir de acuerdo con tus valores. Félix siempre ha dicho: ‘Creo en la libertad y estoy comprometido a defenderla a cualquier costo’. Verlo vivir con esa convicción me enseñó que la verdadera reconstrucción consiste en permanecer fiel a quien eres.”

En los meses posteriores a su liberación, la pareja transformó su dolor en propósito al lanzar la Iniciativa End Arbitrary Detention en la Universidad de Virginia, donde Félix ahora se desempeña como Professor of the Practice on Global Democracy. A través de esta iniciativa, buscan visibilizar la detención política como una preocupación global de derechos humanos y promover un acuerdo internacional que reconozca la detención arbitraria por motivos políticos como un arma inhumana que destruye a individuos, familias y comunidades.

Más allá de este esfuerzo, Berta continúa acompañando a quienes recorren el mismo camino que ella una vez transitó. Como cofundadora del Political Prisoners Support Team, un programa del World Liberty Congress, sigue dedicada a apoyar a las familias de presos políticos actuales y expresos, ayudándolas a enfrentar los procesos de incidencia, recuperación y reintegración.

Para Félix y Berta, reconstruir la vida después de la represión significa vivir sus convicciones a través de la acción. Su compromiso compartido con la libertad los ha guiado a transformar el sufrimiento en servicio: convertir el dolor en una plataforma de justicia y solidaridad democrática.

Juntos, nos recuerdan que la sanación no es solo personal, sino también colectiva. Al mantenerse firmes en sus valores, demuestran que la integridad y la compasión son los verdaderos cimientos de la renovación.

Puntos clave

- Los valores anclan la recuperación: Convicciones morales como la honestidad y la dignidad guían la vida después de la pérdida.
- El propósito transforma el dolor: Canalizar el sufrimiento hacia la acción restaura el sentido y la dirección.
- El servicio sostiene la sanación: Apoyar a otros convierte la recuperación personal en fuerza colectiva.

Mis Notas



Capítulo 7

GARANTIZAR EL ACCESO A LAS NECESIDADES FUNDAMENTALES

Aunque gran parte de esta sección se aplica más a quienes están en el exilio, algunas de las recomendaciones pueden aplicarse a quienes permanecen en su país de origen pero tienen dificultades para acceder a las necesidades básicas.

El objetivo es planificar con la mayor antelación posible. Antes de llegar, haz un presupuesto básico para tus primeros tres a seis meses: renta, servicios públicos, transporte, comida, medicamentos y gastos de documentación. Incluye a tu pareja o personas a tu cargo en el cálculo. Investigue los precios reales por barrio, ya que los costos pueden variar mucho dentro de una misma ciudad. Incluso con una buena preparación, las primeras semanas pueden depararle sorpresas, así que, si es posible, cree una pequeña red de seguridad (ahorros, el compromiso de un amigo de confianza o el apoyo a corto plazo de una organización aliada). Póngase en contacto con antelación con cualquier persona de su red (familia, amigos, antiguos compañeros de trabajo, grupos de la diáspora) para saber a quién llamar para pedir consejo o ayuda en caso de crisis.

Tener en cuenta las necesidades materiales

El encarcelamiento político casi siempre produce un impacto económico, y la liberación no cambia la situación de la noche a la mañana. En el exilio, las familias se enfrentan a sistemas y costos desconocidos. En casa, los antiguos trabajos desaparecen, los clientes se retiran por miedo y los donantes o amigos pueden asumir que «la crisis ha terminado». A continuación se indican algunas medidas inmediatas para estabilizar y reconstruir, y para gestionar los factores de estrés económico

Medidas prácticas para estabilizarse y reconstruirse:

Presupuesto de supervivencia para 90 días. Haga una lista de los gastos imprescindibles (renta, comida, transporte, medicamentos). Elimine los gastos recurrentes innecesarios (planes/suscripciones que no utiliza). Identifique una fuente de ingresos rápida por adulto (trabajo temporal, repartos, clases particulares, cuidados) mientras busca opciones a medio plazo.

Escala de ingresos (corto - medio - largo plazo).

Corto plazo: trabajos esporádicos y jornaleros; pequeños servicios a redes de confianza; crowdfunding modesto con un propósito y una fecha de finalización claros.

Mediano: certificados o cursos cortos alineados con la demanda local; evaluación de credenciales cuando sea viable; trabajo a distancia/en línea.

Largo plazo: recertificación, aprendizaje o emprendimiento con un modelo de negocio básico (costos, clientes, canales, riesgos).

Activa tu capital social. Cuéntale a tu círculo de confianza qué tipo de trabajo buscas; pide tres presentaciones a cada uno. A menudo, las oportunidades llegan a través de las personas, no de las plataformas.

Utilice las puertas institucionales. Regístrese en los servicios sociales disponibles; acuda a grupos de ayuda a refugiados/inmigrantes para la gestión de casos, la búsqueda de empleo,

clases de idiomas y pequeñas subvenciones.

Proteja su identidad financiera Guarde copias de sus documentos de identidad, documentos legales, historiales médicos y títulos; guarde los escaneos de forma segura. Si se le bloquea el acceso a la banca, explore alternativas que cumplan con la normativa con asesoramiento legal/fiscal antes de utilizar cualquier solución alternativa.

Valora tu historia. Si te invitan a hablar o escribir, no tengas miedo de preguntar por adelantado sobre los honorarios o la ayuda para los gastos de viaje. Tu tiempo y tu experiencia tienen valor: nombrarlos es parte de la reconstrucción de la dignidad.

La carga de trabajo familiar se comparte. Haga una lista de las tareas semanales (papeleo, búsqueda de empleo, escuela, cuidados) y distribúyalas de forma explícita para que una sola persona no tenga que cargar con todo. Revise la lista todos los domingos.

Mentalidad: el progreso es desigual. Celebre las pequeñas victorias (primera entrevista, primera factura, primera clase completada). El impulso alimenta la resiliencia.

Acceso a la vivienda y los servicios básicos en el exilio

Primera prioridad: un lugar donde descansar sin miedo. Muchos exiliados pasan sus primeras noches en habitaciones prestadas o refugios rotativos. Eso es un puente, no un destino. Priorice el sueño y la seguridad por encima de la perfección: cuatro paredes sólidas, una cerradura que funcione y un trayecto al trabajo que pueda manejar.

Estudio de caso: crear estabilidad a través de la vivienda cooperativa

Las familias recién exiliadas a menudo se enfrentan a elevados depósitos, exigencias de avalistas y discriminación cuando buscan alquileres. Para superar esto, muchos se centraron en barrios con comunidades de inmigrantes establecidas, donde los propietarios son más flexibles con la documentación no estándar, y verifica on por adelantado los costos totales de la mudanza y la

documentación necesaria. Cuando la disponibilidad era limitada, consiguieron viviendas compartidas, subarrendamientos o habitaciones a través de grupos religiosos y ONG, utilizando los pagos puntuales para reforzar su historial de alquiler. Al mismo tiempo, se inscribieron pronto en los servicios esenciales (sanidad, escuelas, transporte y ayudas) y mantuvieron registros digitales y en papel bien organizados.

En 2023, 222 nicaragüenses fueron liberados juntos en Estados Unidos por el régimen de Daniel Ortega. Muchos de estos expresos políticos se enfrentaron a enormes retos para reconstruir sus vidas. Entre ellos, tres familias decidieron poner en común sus recursos y trabajar juntas por un objetivo común. Tras largas horas de exigente trabajo de construcción y un ahorro decidido, finalmente consiguieron comprar una casa juntas en una zona más asequible. Al trabajar juntas, lograron mucho más en poco tiempo, sentando unas bases sólidas para su nueva vida.

Puntos clave

- Busque barrios con comunidades de inmigrantes para obtener una mayor flexibilidad por parte de los propietarios.
- Aclare los costos totales de la mudanza y distinga entre los documentos obligatorios y los recomendados antes de presentar la solicitud.
- Utilice viviendas compartidas o subarrendamientos a través de redes comunitarias para acumular credenciales de pago puntual.
- Regístrese inmediatamente en los servicios locales y mantenga en orden sus archivos digitales y en papel.
- Proteja su bienestar: limite las visitas, documente cada una de ellas, haga un informe y rechace cualquier trato injusto.
- Considere la posibilidad de poner en común recursos y mano de obra con sus compañeros para acelerar la adquisición de una vivienda y la estabilidad.

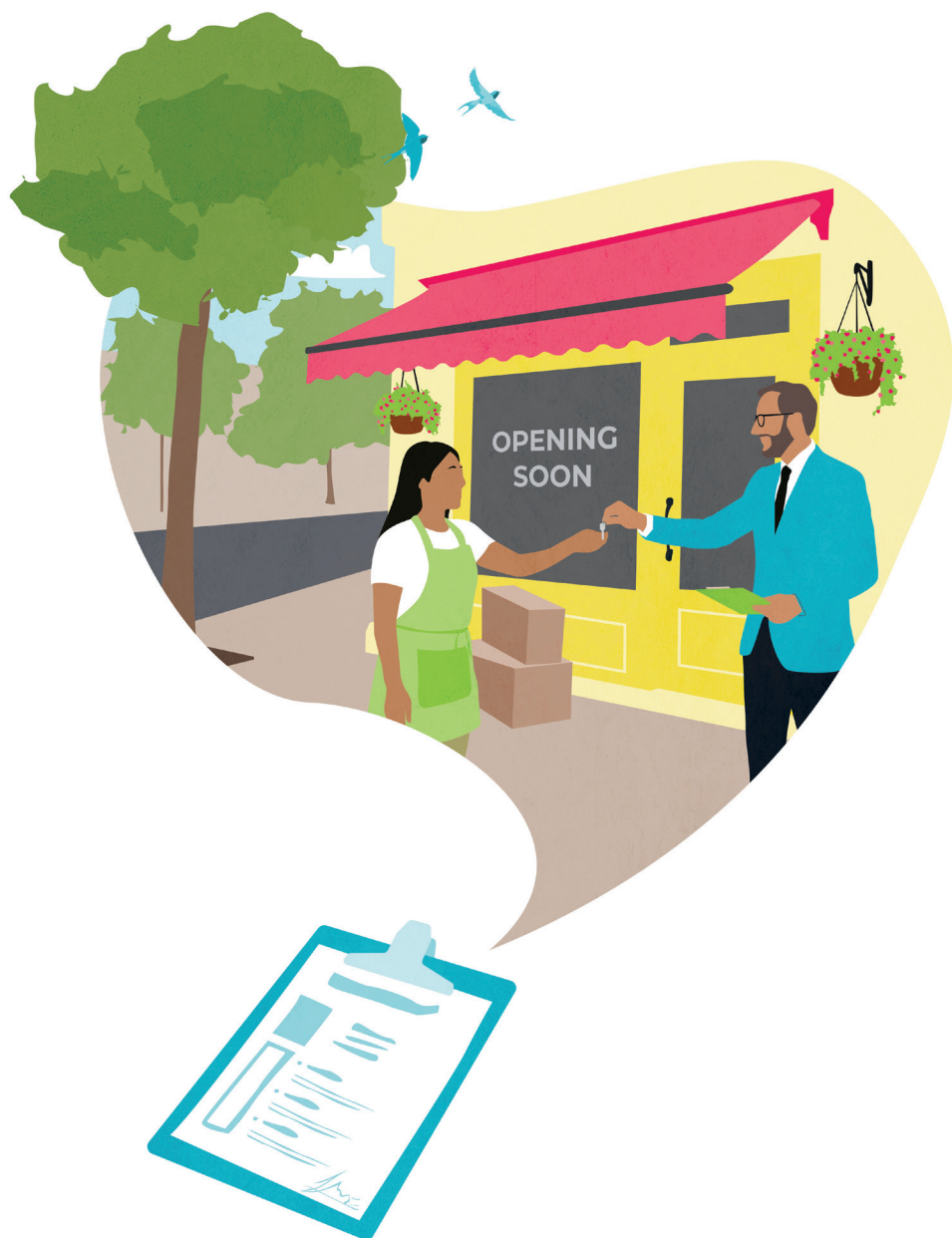
Encontrar un lugar donde vivir, gestionar los documentos legales y las solicitudes, y aprender a acceder a los recursos puede resultar difícil al

principio. Si se familiariza con los procesos, estas tareas le resultarán mucho más fáciles. A continuación le ofrecemos algunos recursos adicionales para que la transición sea más fácil:

- Busque redes comunitarias o centros de apoyo a los refugiados. Estas redes o centros tienen publicaciones internas sobre viviendas de alquiler más seguras y asequibles y programas de ayuda para la vivienda.
- Regístrese en los servicios sociales del país. A veces, puede haber beneficios adicionales para los solicitantes de asilo, como la atención médica pública.
- Póngase en contacto con ONG u otros grupos de ayuda humanitaria internacional que operen en su país de exilio. Es posible que estos grupos no puedan patrocinarlo directamente, pero pueden ponerlo en contacto con posibles donantes. No tema hablar abiertamente sobre sus experiencias y necesidades económicas en estos momentos.
- Tramita tu estatus migratorio lo antes posible. Tener un estatus te permite abrir cuentas bancarias, acceder a los servicios básicos a los que tienen derecho los ciudadanos y optar a un empleo formal.

Lleve siempre consigo una copia de su solicitud de asilo o de su tarjeta de identificación de inmigrante.

Mis Notas



Capítulo 8

REINTEGRACIÓN Y
EMPODERAMIENTO
ECONÓMICO - PAÍS
DE ORIGEN

Reintegrarse en la sociedad y recuperar la estabilidad económica es un camino difícil. Puede parecer que todo está en tu contra, con presiones por todas partes. A estas alturas, ya has superado la primera semana tras tu puesta en libertad y has empezado a afrontar los efectos emocionales y psicológicos del encarcelamiento. Aunque el trauma y el dolor pueden persistir, la recuperación por sí sola no es suficiente. La curación es esencial, pero también lo es la reconstrucción. Su tarea es seguir adelante, encontrando un equilibrio viable entre las necesidades económicas y profesionales y el bienestar emocional y social. No existe una fórmula perfecta; prepárese para reevaluar y ajustar a medida que trabaja para alcanzar un equilibrio más saludable.

Este capítulo ofrece orientación sobre la reintegración y el empoderamiento económico, comenzando con el escenario de permanecer en su país de origen. El siguiente capítulo explora estos retos en el exilio. Una nota sobre la estructura: aunque el capítulo se organiza en torno a dos escenarios, la mayoría de las vidas no encajan perfectamente en categorías. Como ex preso político, o como familiar, su decisión de quedarse o marcharse puede cambiar con el tiempo. La reintegración rara vez es lineal. Teniendo esto en cuenta, aplique la orientación que le resulte útil, independientemente del punto del camino

en el que se encuentre.

Vida familiar y comunitaria

Incluso si ha regresado físicamente, es posible que las relaciones pasadas tengan que evolucionar. La reintegración en la comunidad en general puede ser especialmente compleja. Es posible que se enfrente a la desconfianza, el estigma, los chismes o el miedo. En entornos controlados por el régimen, es posible que se le considere una amenaza o un mártir. Incluso ser retratado como un héroe puede hacerle sentir aislado y deshumanizado.

Como compartió un familiar de un preso político, de la noche a la mañana, notó que la gente comenzaba a distanciarse. En las redes sociales, los seguidores desaparecieron silenciosamente. En el trabajo y entre amigos, algunos ofrecían palabras corteses de simpatía —«Lamentamos tu experiencia»— solo para cortar el contacto poco después. En una reunión familiar, una simple foto de grupo se convirtió en una fuente de tensión cuando los familiares pidieron que no se compartiera en Internet. El aislamiento se agravó aún más cuando su cuñada, en nombre de otros miembros de la iglesia que se sentían incómodos, pidió a la activista que dejara de asistir a su congregación.

Las noticias se difunden rápidamente y las antiguas comunidades pueden distanciarse por miedo a la asociación. Aunque es posible que comprendas su necesidad de seguridad, ser rechazado por los vecinos y excluido de los espacios públicos puede ser desgarrador. Los seres humanos necesitamos conexión para prosperar, y el aislamiento puede dificultar la recuperación. Aun así, tu libertad te brinda la oportunidad de reconstruir relaciones. Debes:

- Buscar personas y comunidades que compartan tus valores o que hayan sufrido una persecución similar.
- Tu nueva vida social puede parecer más privada que antes, pero es importante elegir cuidadosamente en quién confiar tu historia.
- Si eres una persona espiritual, considera la posibilidad de organizar

o participar en reuniones en casa, es decir, encuentros privados con personas de confianza que puedan fomentar conexiones más profundas y abiertas a medida que te recuperas.

El miedo de su antigua comunidad puede que no dure para siempre; los cambios políticos pueden crear nuevas oportunidades para la reintegración.

Reconstruir una identidad profesional y acceder a oportunidades laborales

El régimen no solo encarcela nuestros cuerpos, sino que intenta borrar nuestra existencia del mundo profesional. Nos despojan de nuestros títulos, nos cierran las puertas de la educación superior y nos excluyen de las redes de empleo.

Como ex preso político o familiar, el régimen puede intentar borrar tu identidad pública a través de sus redes. Aprovechando el poder de las empresas estatales y privadas en sectores clave, te incluye de forma encubierta en una lista negra y presiona a las empresas para que eviten contratarte. En los Estados autoritarios, muchas empresas cumplen, ya sea por miedo o por lealtad.

A pesar de estos retos, puedes resistir. Eres más que un «ex preso político»: eres alguien que ha soportado y sobrevivido a los intentos de quebrarte. Esa resiliencia es una habilidad poderosa, que puedes aprovechar y aplicar.

Empieza por hacer una lluvia de ideas con estas sugerencias.

- Identifica qué habilidades o capacidades tienes
- Identifica lo que te gustaría volver a aprender o empezar a aprender.
- Identifica dónde o de quién puedes recibir instrucción o capacitación.
- Identifica en qué lugares o plataformas puedes ofrecer el servicio que elijas.

Formación continua y desarrollo de habilidades

«Creo que estudiar es un acto de rebeldía, especialmente cuando el régimen quiere que seas ignorante, quebrantado y sumiso. Todo lo que haces para educarte es una forma de decir: «No me has derrotado»». Yaritza R. Mairena, ex presa política de Nicaragua.

Aunque ya no se pueda acceder a la educación formal, quedan muchas alternativas. Con acceso a Internet, puedes leer y ver contenidos educativos desde casa. No subestimes el valor del aprendizaje informal. Puedes continuar tu educación inscribiéndote en:

- Programas en línea a través de universidades extranjeras
- Plataformas de cursos en línea masivos y abiertos (MOOC)
- Otras opciones de aprendizaje a distancia, algunas de las cuales ofrecen certificaciones para tu currículum vita
- Las organizaciones sociales también pueden ofrecer educación comunitaria

Tu experiencia en un entorno profesional

Hablar de tu encarcelamiento en una entrevista de trabajo es delicado: no sabes si te abrirá puertas o te las cerrará. Las personas de alto perfil pueden ser reconocidas de inmediato, mientras que otras pueden dirigir la conversación hacia sus habilidades y fortalezas profesionales. En cualquier caso, estos momentos te ofrecen la oportunidad de replantear

tu historia. Tienes la autonomía para elegir qué compartir.

Si habla de su experiencia, céntrese en lo que aprendió, en cómo le fortaleció y en las habilidades que adquirió. Hable con dignidad, no para dar lástima. No necesita justificar el hecho de ser víctima de persecución: la culpa es del régimen. Aunque es probable que haya estigma y prejuicios, algunos empleadores pueden ver su historia como una señal de integridad, resiliencia y compromiso. El reto es seguir intentándolo hasta que surjan esos espacios.

Emprendimiento con dignidad: convertir la experiencia en trabajo y medio de vida

Si los lugares de trabajo tradicionales te han excluido, el emprendimiento sigue siendo una opción. Puedes trabajar de forma independiente o colaborar con otros exreclusos o activistas. Muchos recurren al trabajo artesanal e informal: preparación de alimentos, artesanía, clases particulares, servicios de belleza, arte, limpieza y mantenimiento. Las redes de confianza, como la familia y los amigos, pueden ayudar a conseguir trabajos o recomendar clientes. Si tienes acceso a Internet, utiliza las plataformas en línea para ofrecer servicios o vender productos, incluso bajo un seudónimo si es necesario. Haz un mapa de recursos: las alianzas locales, las redes de solidaridad, los proyectos comunitarios y los programas religiosos suelen abrir puertas.

En entornos autoritarios, pueden producirse bloqueos financieros: cierre de bancos, restricciones a las transferencias o confiscación de documentos. Por eso, este manual recomienda herramientas legales como el bitcoin y las stablecoins para eludir la censura. El siguiente capítulo aborda el problema específico de los ex presos políticos que no tienen cuenta bancaria: cómo abrir cuentas, alternativas legales, los documentos que necesitarás y cómo proteger tu identidad financiera





Capítulo 9

REINTEGRACIÓN Y
EMPODERAMIENTO
ECONÓMICO EN EL
EXILIO

La reintegración en la vida social significa recuperar una forma de vida humana, sanando su capacidad de crear vínculos y confiar. Los ex presos políticos y sus familias suelen llegar al exilio aún con traumas, lo que pone a prueba las relaciones cercanas. Si llega con su familia, es posible que tenga que cuidar de ellos mientras usted mismo necesita cuidados. El exilio puede fragmentar los vínculos: los niños se sienten confundidos por el cambio, los padres sufren en silencio, las parejas se rompen bajo la presión. Controlar su estado emocional es esencial para evitar dañar a quienes le rodean. Si llegas solo, el dolor puede aislarte aún más.

Independientemente de su sistema de apoyo, no puede hacerlo todo solo. Si tiene personas a su cargo, ofrézcales rutinas de afecto y sinceridad. Cuando su red inmediata no sea suficiente, busque apoyo emocional en grupos de mujeres, clubes deportivos, espacios de voluntariado, iglesias, comunidades de inmigrantes o redes de la diáspora.

Estudio de caso: Convirtiendo el exilio en una plataforma para redes de libertad

En febrero de 2014, el líder opositor venezolano Leopoldo López alzó su voz contra la dictadura de Nicolás Maduro, denunciando corrupción, represión y violaciones de derechos humanos. Su llamado a la libertad fue respondido con prisión. Durante siete años —cuatro en una cárcel militar, uno y medio bajo arresto domiciliario y otro año y medios refugiado en la embajada de España— soportó el aislamiento, pero transformó el sufrimiento en propósito. Desde su celda comprendió que la libertad no es solo un derecho individual, sino una causa colectiva que trasciende fronteras.

Durante esos años, Lilian Tintori se convirtió en su voz y rostro de la libertad. Desde Venezuela y el exilio, denunció los abusos y exigió la liberación de los presos políticos. Su compromiso, guiado por el amor y la solidaridad con miles de familias, convirtió el dolor en acción.

Cuando el régimen confiscó su hogar, Lilian tomó una decisión que cambiaría su vida: huyó de Venezuela por mar con su hija de un año, Federica, navegando trece horas hasta una isla del Caribe antes de llegar a Madrid. Un año y medio después, Leopoldo escapó por la frontera con Colombia. En 2020, tras años de persecución y separación, la familia se reunió en España, convirtiendo la supervivencia en renovación.

Desde el exilio, entendieron que la libertad no era el final de la lucha, sino el inicio de un nuevo capítulo. Leopoldo fundó el World Liberty Congress, una alianza internacional que une a movimientos democráticos y defensores de derechos humanos de países bajo regímenes autoritarios. Su liderazgo ha trascendido Venezuela, uniendo a disidentes y activistas en todo el mundo.

Lilian, por su parte, acompaña a familias de presos políticos y promueve resiliencia y bienestar emocional entre activistas dentro y fuera del país. Juntos han construido una comunidad que cruza océanos y une corazones, convencidos de que la libertad no es un privilegio, sino una responsabilidad compartida.

“Nos arrebataron la libertad física, pero nunca pudieron

encarcelar nuestra fe ni nuestra esperanza. Hoy seguimos de pie, construyendo comunidad, fortaleciendo la resiliencia y trabajando por una Venezuela —y un mundo— verdaderamente libre.”

— Leopoldo López y Lilian Tintori.

Puntos clave

- El exilio puede ser una renovación: la distancia no apaga el compromiso, sino que amplía la perspectiva.
- La comunidad fortalece la resiliencia: la colaboración entre fronteras sostiene la libertad.
- La fe da sentido a la lucha: transformar el dolor en propósito convierte la esperanza en acción.

Reconocimiento de las credenciales académicas y profesionales

En el exilio, es posible que descubras que tu educación, experiencia profesional o logros en tu país de origen no se reconocen. Si te fuiste apresuradamente, es posible que no tengas pruebas físicas de tus credenciales. Incluso con la documentación, tu título podría no ser válido o ser rechazado. Hay muchos factores que influyen en el reconocimiento, como la importancia de tu universidad. Los títulos de las universidades locales o comunitarias suelen ser rechazados, mientras que los de instituciones conocidas tienen más posibilidades. En muchos casos, es posible que tenga que repetir su educación, pero una investigación exhaustiva puede ahorrarle tiempo y dinero. A continuación, le indicamos algunos pasos que puede seguir para iniciar el proceso de reconocimiento:

1. Si tienes diplomas o expedientes académicos, guárdalos inmediatamente.
2. Una vez que confirmes la prueba de finalización, evalúa sus posibilidades de aceptación.
3. Busque asesoramiento legal o educativo gratuito en ONG como RET International, HIAS o ACNUR.
4. Los grupos de migrantes también pueden ofrecer orientación

basada en experiencias compartidas.

5. Esté preparado: el reconocimiento de credenciales a menudo implica traducciones costosas, requisitos complejos, instrucciones poco claras y posible discriminación. Planificar con anticipación puede reducir la confusión y el estrés. Tenga en cuenta que los títulos especializados, como el de derecho, suelen requerir una nueva formación.

Acceso al empleo y a las oportunidades económicas

Es posible que haya pasado de ser un líder o profesional respetado a un desconocido sin empleo. Muchos ex presos políticos y sus familias comienzan con trabajos poco cualificados: limpieza, construcción, cocina, reparto, cuidado de personas mayores o marketing informal. La clave es no victimizarse. No te obsesiones con el pasado ni lamente lo que has perdido. No hay nada indigno en tener que empezar de nuevo desde cero. Afronta la vida como un recién graduado, listo para empezar. Después de las privaciones de la cárcel, esta es tu oportunidad de perseguir tus sueños.

Estudio de Caso: Reconstruir la vida desde cero

Tras el golpe militar de 2021 en Myanmar, el ex preso político Myo Yan Naung Thein y su esposa se vieron obligados a huir de su país. Antes una figura destacada en el ámbito político y de la sociedad civil birmana, Yan Naung y su esposa llegaron a Estados Unidos con poco más que su determinación y resiliencia.

Comenzaron desde cero, aceptando cualquier trabajo que encontrarán: entregas de comida, turnos en restaurantes y trabajos de construcción. Aunque muy alejados de sus antiguas vidas profesionales, estos empleos fueron pasos esenciales en su nueva realidad.

A pesar de las exigencias de sus trabajos, permanecieron comprometidos con la causa. Yan Naung dio charlas en universidades locales, colaboró en proyectos de investigación y mantuvo el contacto con activistas birmanos que aún permanecían en Myanmar, sacrificando horas de sueño para conservar esos lazos.

Su persistencia dio fruto. Aprovecharon los recursos comunitarios y poco a poco lograron incorporarse a la vida académica, inscribiéndose en programas de contabilidad en una universidad local. La pareja espera usar sus nuevos títulos para construir una carrera más estable en su ciudad. Mientras tanto, continúan involucrados en la lucha por la liberación de su país, aguardando el día en que puedan regresar a su tierra natal.

Puntos Clave

- Aceptar el punto de partida: Yan Naung y su esposa asumieron sin vergüenza trabajos de baja cualificación. Comprendieron que reconstruir empieza con humildad y esfuerzo.
- No vivir en el pasado: En lugar de lamentar su antiguo estatus, enfocaron su energía en el presente y el futuro, viendo la vida como un nuevo comienzo.
- Mantenerse fiel al propósito: La defensa de los derechos siguió siendo el eje de su identidad. Aun con largas jornadas laborales, encontraron formas de seguir contribuyendo a su causa.
- Aprovechar todos los recursos disponibles: Desde apoyos comunitarios hasta programas universitarios, supieron utilizar las redes y oportunidades locales para avanzar.
- La educación como puente: Volver a estudiar les permitió recuperar impulso profesional y abrir puertas hacia nuevas trayectorias.
- La resiliencia es una práctica diaria: Su camino no fue lineal ni fácil, pero paso a paso construyeron una nueva vida con dignidad y propósito.

Cuando busques trabajo, aprovecha todas las redes disponibles. Pide referencias a familiares, amigos o contactos de la diáspora. Si careces de apoyo, visita espacios públicos como bibliotecas, que a menudo comparten ofertas de trabajo, talleres y eventos para establecer contactos.

1. Investiga cuidadosamente las leyes laborales, especialmente los

requisitos para obtener un permiso de trabajo y los riesgos de trabajar sin él. Para acceder a mejores oportunidades, se recomienda:

2. Solicitar la autorización de trabajo lo antes posible. A veces, tener la condición de refugiado o asilado puede acelerar el proceso de obtención del permiso de trabajo.
3. Formarse en habilidades muy demandadas. Algunas ONG ofrecen cursos gratuitos en áreas como ventas, informática, idiomas y atención al cliente.
4. Busque trabajos a distancia. Plataformas como Upwork, Freelancer o Fiverr le permiten ofrecer servicios digitales. Algunas de estas plataformas solo ofrecen oportunidades para determinados idiomas, así que tenga esto en cuenta. Acude a organizaciones que ofrecen servicios de colocación laboral. Por ejemplo, HIAS, RET, ACAI, Fundación Mujer, entre otras. Otra vía ética y legítima es profesionalizar tu historia. Cobrar por charlas, talleres, entrevistas o libros, cuando se hace con honestidad y cuidado, es válido. Tu testimonio es un trabajo intelectual; educa, inspira y puede mantener a tu familia.

Pasos prácticos para profesionalizar su historia:

- Defina su oferta. Aclare los temas, los formatos y la duración; prepare un breve perfil del ponente
- Establece precios justos. Los honorarios y el apoyo para los gastos de viaje son habituales; si lo deseas, ofrece tarifas reducidas para grupos de base o dona una parte, por decisión propia, no por presión.
- Proteja su bienestar y seguridad. Establezca límites sobre lo que compartirá; solicite acuerdos sencillos por escrito (grabación, uso de datos); coordine la seguridad básica con los anfitriones
- Si tienes vínculos con organizaciones internacionales, algunos donantes pueden apoyarte desde el extranjero. Estas oportunidades son poco frecuentes, pero posibles si cuentas tu historia con claridad y amplías tu red de contactos.

Hablar de su experiencia en entrevistas o solicitudes de empleo

Compartir su experiencia como ex preso político puede ser un arma de doble filo: admirado en algunos contextos, visto con recelo en otros. Algunas empresas evitan a las personas políticamente expuestas (PEP) debido a los riesgos que perciben. Usted controla su narrativa y no necesita revelarlo todo. En algunas entrevistas, es mejor centrarse en sus habilidades. Cuando hable, hágalo con dignidad, no con el trauma a flor de piel

En primer lugar, reconoce el impacto del trauma. A muchos ex presos les cuesta hablar abiertamente: son comunes los flashbacks, la ansiedad, la vergüenza y el miedo a ser malinterpretados. Esto es normal. Si hablar de tu detención te desestabiliza, es aceptable:

- Utilizar un lenguaje breve y objetivo («detenido arbitrariamente durante X meses; liberado el [fecha] sin condena») y centrarse en las habilidades.
- Prepara un guion breve con anticipación y practícalo con un consejero, mentor o amigo de confianza
- Establece límites en una entrevista (“Prefiero centrarme en las competencias que aportó a este puesto”).
- Busque apoyo profesional para procesar la historia a su propio ritmo; la sanación no es una actuación.

Es probable que haya más organizaciones en su país de exilio que puedan apreciar y admirar los valores de integridad, lucha y coherencia de su experiencia. Hablar con calma y concisión les ayuda a verlo.

Estudio de caso: Profesionalizar las deficiencias en la defensa de causas

Anaïs Kanimba y su hermana Carine dejaron de trabajar durante unos dos años para centrarse en la campaña por la liberación de su padre, Paul Rusesabagina. Su padre fue liberado en 2023 y la campaña finalmente concluyó. Algún tiempo después, Anaïs finalmente estuvo lista para volver al mercado laboral. Los empleadores le preguntaban qué había hecho durante

esos dos años, lo cual era difícil de explicar a alguien que no entendía el contexto político de Ruanda y la lucha de su papá. A Anaïs se le ocurrió la idea de crear una página de LinkedIn sobre su campaña. Puso «líder de campaña» como su puesto y tradujo sus experiencias en la defensa de su papá en habilidades profesionales.

No era que hubiera pasado los últimos dos años sin hacer nada, sino que necesitaba expresarse de una manera que los empleadores pudieran entender. En los últimos dos años, había adquirido mucha experiencia en comunicación, organización, planificación, coordinación, negociación... Había desarrollado las habilidades necesarias para desenvolverse en el complejo panorama de las organizaciones internacionales, las burocracias gubernamentales, la prensa y mucho más. No fue una tarea fácil. La experiencia que había adquirido era valiosa y muy relevante en el ámbito empresarial. Descubrió que explicar su trabajo utilizando un lenguaje profesional le ayudaba a recuperar partes de su historia y su identidad. Su experiencia en la campaña a favor de su padre no es una laguna en su currículum; no ocurrió en el vacío, sino que forma parte de la historia de su vida y de su trayectoria.

De la historia de Kanimba, lo importante no era su historia en sí, sino cómo la contaba y la profesionalizaba.

Puntos clave:

- Destaca tus habilidades y resultados. Añade una breve frase neutral sobre la detención solo si es relevante o te lo preguntan.
- Ten preparada una frase que se limite a los hechos (duración, falta de condena, reconocimiento como político) y vuelve a centrarte en las competencias.
- Incluye un enlace creíble (sitio web personal o documento sobre derechos humanos) en tu currículum o portafolio para contextualizar.
- Si un empleador muestra preocupación, ofrezca un resumen de una página del caso y referencias que puedan dar fe de

su integridad y desempeño.

- **Proteja su energía:** si una conversación se vuelve indiscreta o irrespetuosa, es aceptable hacer una pausa o negarse a continuar.

Es fácil pasar por alto tu propia experiencia como expreso político o defensor. Los empleadores pueden hacer lo mismo. El síndrome del impostor puede aparecer, pero mantén la confianza: tu supervivencia y tu resiliencia te hacen tan cualificado, si no más, como muchos otros.

Daño a la reputación y «huellas digitales» hostiles

Un problema real y delicado: muchos ex presos políticos se enfrentan a campañas de desprestigio tras su liberación. Los regímenes autoritarios inundan Internet con acusaciones falsas, presentándote como un delincuente en lugar de como una víctima. En el exilio, los empleadores que no están familiarizados con el contexto de tu país pueden suponer lo peor. Aunque no puedes borrar Internet, puedes crear un rastro documental: documentos y referencias que aclaren tu historia sin obligarte a revivir el trauma en cada conversación.

Puede afianzar la veracidad de forma proactiva mediante:

- **Página de referencia pública.** Si procede, colabora con tus aliados para crear o mejorar una página de Wikipedia o un sitio web personal que resuma claramente tu caso, la cronología y tus actividades pacíficas, con enlaces a fuentes fiables.
- **Documentos oficiales.** Guarde copias digitales e impresas de las opiniones pertinentes del Grupo de Trabajo de las Naciones Unidas sobre la Detención Arbitraria, los expedientes judiciales que muestren la desestimación o la falta de condena y las cartas de organizaciones de derechos humanos de prestigio que reconozcan su caso como político.
- **Hoja profesional de una página.** Prepare un resumen conciso del caso (una página): quién es usted, qué sucedió (un párrafo), qué hace ahora y dos o tres enlaces a fuentes de alta credibilidad. Compártalo solo cuando sea necesario.

- **Referencias que puedan dar fe de usted.** Identifique a dos o tres referencias profesionales (por ejemplo, un profesor, el director de una ONG, un antiguo supervisor) que puedan confirmar su integridad y aclarar el contexto si se les contacta.
- **Búscate a ti mismo.** Revisa periódicamente los resultados de tu búsqueda. Si aparecen difamaciones, destaca los enlaces creíbles (tu sitio web, informes de derechos humanos, medios de comunicación de renombre) en tus perfiles y biografías para que ocupen un lugar más destacado.

Reconstruir tu vida lleva tiempo, y volver a sentirte tú mismo puede llevar aún más. Al principio, es posible que te sientas atrapado en el modo de supervivencia, centrado únicamente en superar el día. Pero al celebrar las pequeñas victorias, empezarás a ver progresos. Muchos de los que han recorrido este camino dicen que les llevó al menos dos años volver a conectar con su yo interior. Sé paciente y amable contigo mismo. Ya has hecho lo que muchos no pudieron hacer. Confía en tu experiencia: no hay nada que te impida alcanzar tus metas y volver a vivir plenamente.

Mis Notas

[illegible]

[illegible]





Capítulo 10

LUCHA CONTRA LA REPRESIÓN TRANSNACIONAL

¿Qué es la TNR (Represión Transnacional)? Es cuando los gobiernos atacan a personas en el extranjero mediante acoso en línea, programas espía, presión sobre familiares, retornos forzados y, en casos extremos, ataques físicos o intentos de asesinato. Freedom House ha documentado cientos de casos en más de 100 países. China es uno de los principales perpetradores, junto con Bielorrusia, Rusia, Nicaragua y Venezuela. Algunas de estas campañas pueden ser fatales, como se evidenció en el intento de asesinato contra Masih Alinejad en Nueva York, que afortunadamente fue frustrado a tiempo.

El exilio puede alejarte de la cárcel, pero no del alcance del régimen. La vigilancia, el acoso, las campañas de desprestigio y las amenazas suelen continuar más allá de las fronteras. Para los expresos políticos, esto complica sus esfuerzos por estudiar, trabajar y vivir con dignidad. En el World Liberty Congress (WLC), esta es una realidad vivida: el presidente Masih Alinejad ha sobrevivido a múltiples complots transnacionales y cientos de miembros denuncian intimidaciones similares. Hablar abiertamente sobre el TNR es una forma de protección; la concienciación permite una defensa tranquila y deliberada.

En 2025, el G7 condenó la TNR como injerencia extranjera y activó su Mecanismo de Respuesta Rápida. En Estados Unidos, la TNR se considera una amenaza tanto para la seguridad nacional como para los derechos civiles.

Para quienes están en el exilio, es fundamental saber dónde encontrar recursos y apoyo:

- En Estados Unidos, el FBI ha creado una unidad especializada para investigar la TNR. Se anima a las víctimas a denunciar directamente las amenazas, la vigilancia o el acoso. La documentación (capturas de pantalla, mensajes, matrículas) puede formar parte de un caso oficial
- El Departamento de Justicia (DOJ) también procesa los casos de TNR cuando actores extranjeros violan la legislación estadounidense, como se ha visto en recientes condenas relacionadas con complots iraníes.
- La Oficina de Democracia, Derechos Humanos y Trabajo (DRL) del Departamento de Estado financia programas y apoya a organizaciones de todo el mundo que ayudan a las víctimas de la TNR y abogan por protecciones sistémicas.
- A nivel internacional, el Mecanismo de Respuesta Rápida (RRM) del G7 coordina a los Estados miembros para detectar y contrarrestar la injerencia extranjera, incluido el TNR, lo que ofrece otra capa de visibilidad y presión diplomática.

Cómo responder en la práctica:

- Reconocer y registrar. Tratar los mensajes extraños, las suplantaciones de identidad en línea o los contactos sospechosos como posibles amenazas. Llevar un registro y conservar las pruebas.
- Denuncie lo antes posible. Comparta los incidentes con ONG de confianza y, si se encuentra en EE. UU., con el FBI o las autoridades locales. La denuncia temprana crea un rastro documental de protección.
- Reduzca la exposición. Limite el intercambio de ubicación,

retrase las publicaciones sobre viajes y reúnanse en espacios institucionales siempre que sea posible.

- Refuerce la seguridad digital. Utilice autenticación fuerte, gestores de contraseñas y dispositivos limpios para el trabajo sensible. Desactive el uso compartido de la ubicación predeterminada y borre los metadatos de las fotos.
- Proteja a su familia. No involucre a sus familiares en tareas arriesgadas, como transportar datos sensibles; en su lugar, comparta con ellos prácticas sencillas de higiene digital.
- Busque protección y aliados. Actúe y hable a través de organizaciones, como WLC, ONG o universidades, para desviar la atención del individuo al colectivo y acceder a la protección institucional.
- Escalar con prudencia. Si el acoso se intensifica, busque apoyo legal, órdenes de protección y plantee su caso a aliados que puedan utilizar canales diplomáticos y multilaterales como el G7 RRM.

La TNR busca silenciar y aislar, pero cada vez más gobiernos e instituciones la reconocen como un ataque a los derechos humanos y la democracia. Al documentar los incidentes, denunciarlos rápidamente y utilizar los recursos disponibles —desde el FBI y el Departamento de Justicia hasta la DRL y el Mecanismo de Respuesta Rápida del G7—, los expresos políticos pueden mitigar su impacto. Para los miembros y aliados de WLC, la concienciación sobre el TNR no es alarmismo, sino una medida de seguridad esencial. Garantiza que el exilio no se convierta en un lugar de miedo, sino en una plataforma para la libertad y la expresión.

Acceso financiero tras la liberación

La exclusión financiera es una dificultad muy extendida, pero a menudo pasada por alto, para los expresos políticos. Incluso con pocos activos, muchos se encuentran con que el sistema bancario se utiliza en su contra: se les cierran cuentas, se bloquean transferencias, se retienen pensiones y se les marca como «actividad sospechosa» en todas las instituciones. Esto ocurre tanto en su país de origen como en el

exilio, donde el impacto suele ser peor: sin una cuenta bancaria, no se puede alquilar, ganar un salario, pagar impuestos o reconstruir una vida normal. Abordamos este tema aquí porque es recurrente, a gran escala y solucionable con método.

Existe una doble trampa: ser etiquetado como persona políticamente expuesta (PEP) desencadena un escrutinio adicional, mientras que proceder de un país sancionado conduce a la «eliminación del riesgo»: los bancos cierran las cuentas en lugar de revisar casos complejos. La paradoja es evidente: perseguido por un régimen autoritario, sancionado por la comunidad internacional y, sin embargo, penalizado de nuevo por su origen y su condición. En casos extremos, los regímenes explotan las notificaciones de la Interpol o inundan Internet con desinformación, creando una estela hostil de «medios adversos». Esto se conoce como represión financiera transnacional, documentada por grupos de la sociedad civil como la Open Dialogue Foundation y explorada en *How Dictators Use Your Money*. El mensaje es claro: la exclusión financiera no es inevitable, hay formas de luchar contra ella.

Camino práctico para acceder a los servicios bancarios

1) Crea un pequeño «expediente de cumplimiento».

Debes acudir al banco preparado. Un expediente conciso y creíble puede convertir un «no» en un «vamos a revisarlo».

Identidad y estatus: pasaporte o identificación oficial; prueba de estatus legal en el país de acogida; prueba de domicilio (contrato de alquiler, factura de servicios públicos, carta del refugio/ONG donde se le ha acogido).

Resumen del caso de una página: quién es usted; fechas de detención/liberación; ausencia de condenas (si procede); ocupación/estudios actuales; dos o tres enlaces a fuentes fiables (por ejemplo, opiniones del Grupo de Trabajo de las Naciones Unidas sobre la Detención Arbitraria, declaraciones respetadas sobre derechos humanos, medios de comunicación serios).

Cartas de apoyo: de una organización de derechos humanos reconocida, una universidad, un empleador o un líder religioso/comunitario que pueda dar fe de su integridad y explicar el

contexto político.

Ingresos y fuente de fondos: currículum vitae sencillo, carta de oferta o contrato si lo tiene, facturas/honorarios o una breve nota en la que se expliquen las transferencias previstas (quién le paga, por qué, importes aproximados).

Kit de coherencia: asegúrate de que tu nombre, fechas, ortografía y documentos coincidan en todos los idiomas; lleva traducciones certificadas cuando sea necesario

A un ex preso le cerraron tres cuentas seguidas después de que los sistemas de control detectaran su historial de detención. Con un breve expediente y una carta de apoyo de una conocida ONG de derechos humanos, consiguió una reunión con un responsable de cumplimiento normativo; el banco le abrió una nueva cuenta bajo una supervisión reforzada. El papeleo y un aliado creíble marcaron la diferencia.

2) Solicite la reunión adecuada.

Cuando presente la solicitud, pida una revisión de cumplimiento por adelantado («Entiendo que puedo ser clasificado como persona políticamente expuesta; me gustaría proporcionar contexto y documentos»). Sea transparente y mantenga la calma. Ofrezca medidas de mitigación razonables (límites de transacción más bajos al principio; tarjeta solo para uso nacional; no realizar depósitos en efectivo por encima de un umbral determinado).

3) Elija la institución adecuada.

- Los bancos comunitarios y las cooperativas de crédito suelen tener más flexibilidad que las grandes multinacionales.
- Las instituciones fintech/de pago (con licencia y reguladas) pueden ser un puente mientras busca una cuenta bancaria completa.
- Si una sucursal se niega, pruebe con otra de la misma red, ya que la discreción local varía.

4) Documente cada decisión.

Si te rechazan o cierran la cuenta, pide que te den la razón por escrito (o al menos la base de la política) y guarda toda la correspondencia. Puede ser útil para apelar, acudir al ombudsman

o intentarlo en otro lugar.

5) Limpie su huella pública de forma proactiva.

No puede borrar Internet, pero puede afianzar la verdad: un sitio web modesto (o una entrada neutral en Wikipedia) que resuma sus actividades pacíficas y enlace a fuentes acreditadas; un resumen conciso en LinkedIn; y biografías coherentes ayudan a contrarrestar las noticias adversas que aparecen en la selección de los bancos.

6) Aclare los abusos cuando sea posible.

Si sospecha que hay una notificación abusiva de la Interpol o cargos falsos, consulte con un abogado sobre las vías para impugnarlos o anotarlos. Eliminar las falsas acusaciones elimina los principales obstáculos para la incorporación.

7) Cumpla con la ley.

Nunca tergiverses tu identidad, tu situación o tus fuentes de ingresos. El cumplimiento normativo es protección: ser sincero y organizado genera confianza y te mantiene a salvo

Si, a pesar de sus esfuerzos, sigue sin tener acceso a servicios bancarios, no le recomendamos que se rinda. Siga intentándolo periódicamente: las leyes y las políticas de riesgo cambian, y una nueva carta o contrato pueden inclinar la balanza.

Libertad financiera a través de las nuevas tecnologías

Los dictadores ahora usan la tecnología para espiar, silenciar y

romper los lazos de solidaridad. Pero en ese mismo espacio digital vive el poder de liberarnos. Cuando usamos la tecnología para proteger la privacidad, defender la verdad y restaurar la confianza, la convertimos en una fuerza a favor de la dignidad. Bitcoin es parte de esa revolución silenciosa: un recordatorio de que, incluso en los sistemas de control más oscuros, la libertad siempre encuentra una señal.

Si no se dispone de acceso legal a la banca, las herramientas descentralizadas como Bitcoin pueden servir como último recurso para recibir un apoyo modesto, pagar lo esencial o salvaguardar el valor. Estos sistemas no dependen de los bancos ni de los gobiernos, y los saldos pequeños y bien protegidos son más difíciles de congelar. Bitcoin es una moneda digital descentralizada que permite realizar transacciones globales sin la aprobación de los bancos ni los gobiernos. Si controlas tus claves privadas, ninguna autoridad puede confiscar tus fondos. También se considera una reserva de valor, protegida de la inflación y la devaluación de la moneda. Para los expresos políticos que se enfrentan a restricciones financieras, Bitcoin ofrece un camino hacia la independencia y la protección. Incluso si eres nuevo en esto, empieza poco a poco, aprende los conceptos básicos y explora cómo puede ayudarte a reconstruir tu vida con dignidad.

La seguridad es lo primero: comience con cantidades muy pequeñas, busque formación y siga las orientaciones legales de su país de acogida, especialmente en lo que se refiere a impuestos, declaración de ingresos y protección del consumidor. Errores como la pérdida de claves o las estafas pueden salir muy caros.

Paso 1: Crear y proteger tu billetera digital

El primer paso para utilizar Bitcoin es elegir una cartera. Para el uso diario y una configuración sencilla, lo mejor son las carteras móviles, especialmente en lugares donde las criptomonedas están formalizadas. Si prefieres realizar intercambios ocasionales desde un lugar seguro, utiliza una cartera de escritorio instalada en tu computadora personal. Para cantidades mayores y almacenamiento sin conexión, elige una cartera de hardware. Debe guardarse en un lugar seguro y privado, y no llevarse consigo, lo que la hace menos conveniente que las otras opciones.

Al configurar tu cartera, esta generará automáticamente tus claves

privadas, las cuales estarán respaldadas por una frase de recuperación de 12 o 24 palabras. Esta frase te da control total sobre tu Bitcoin, ya que permite restaurar el acceso a tu billetera en caso de pérdida del dispositivo. Se recomienda empezar por recibir una pequeña cantidad para practicar y sentirse cómodo.

Para mantener tu cuenta segura:

- Evita los custodios que no sean de confianza: si otra persona o plataforma controla tus claves, pueden congelar o confiscar tus fondos.
- Nunca compartas tu frase de recuperación con nadie.
- Anótala y guárdala en un lugar que resista el fuego, el agua o el robo, si es posible.
- No pierdas tu frase de recuperación. Si la pierdes, también perderás permanentemente el acceso a tus bitcoins. Ningún banco ni empresa podrá restaurarla por ti.

Paso 2: Recibir pagos internacionales o remesas

Si utiliza criptomonedas para recibir pagos, comparta solo su dirección de recepción, nunca su frase de recuperación. Los bitcoins pueden llegar en cuestión de minutos, sin necesidad de aprobación bancaria. Para transacciones pequeñas y rápidas, considere la red Lightning Network. Utilice canales de comunicación de confianza y cambie su dirección de recepción periódicamente para mayor seguridad. Para obtener consejos sobre mensajería segura, consulte la subsección Seguridad digital del capítulo 2.

Paso 3: Convertir bitcoins de forma segura a la moneda local

Si necesitas cambiar tus bitcoins por efectivo a través de transacciones entre pares (P2P), primero verifica la confiabilidad de la persona o negocio con quien harás el intercambio. En entornos represivos, prioriza la discreción y elige un lugar seguro para la transacción. Evita divulgar públicamente que posees Bitcoin, ya que podrías convertirte en objetivo de vigilancia o robo. Si estás en el exilio, es posible que existan plataformas de cambio formales. En ese caso, asegúrate de llevar una identificación válida y cumplir con las normativas locales del país en el que te encuentres.

Paso 4: Utilizar criptomonedas en su país de origen o en el exilio

En su país de origen, el uso de criptomonedas puede conllevar riesgos

legales si están prohibidas o son objeto de vigilancia. Los regímenes pueden bloquear las plataformas o cerrar el acceso a Internet, lo que obliga a depender de redes entre pares. En el exilio, es más probable que se pueda acceder a los intercambios y a la conversión formal, con menores riesgos legales y de Internet. Si el bitcoin está ampliamente aceptado, puede integrarlo en sus ahorros o inversiones.

Nota: El bitcoin no es anónimo por defecto. Las transacciones pueden rastrearse. Utilice herramientas de privacidad (por ejemplo, CoinJoin, PayJoin) y carteras separadas para diferentes fines a fin de proteger su identidad.

Acoso legal por parte de testaferros del régimen

Otra forma en la que los regímenes autoritarios extienden la represión transnacional es mediante el uso del sistema legal como arma. A través de demandas presentadas en el extranjero —frecuentemente por intermediarios o personas que actúan en su nombre— buscan no ganar en los tribunales, sino agotar los recursos emocionales y financieros del disidente. Esta táctica, a veces llamada lawfare, tiene como objetivo intimidar, silenciar o arruinar económicamente a quienes alzan su voz.

Si alguna vez recibes una notificación de demanda o amenaza legal, busca el apoyo de un abogado que esté familiarizado con este tipo de acoso y que conozca herramientas como las **mociones anti-SLAPP**—mecanismos legales diseñados para desestimar rápidamente demandas que intentan censurar la libre expresión. Comprender que el objetivo del régimen no es la justicia sino el desgaste, es clave para proteger tus recursos y tu tranquilidad.

Mis Notas



Capítulo 11

NAVEGAR POR LOS PROCESOS LEGALES

Su pasado como preso político (o su conexión con uno) no le priva de sus derechos humanos. Sigue siendo libre de expresarse pacíficamente. Si se encuentra en una situación vulnerable, es posible que reciba protección adicional para garantizar que se respeten sus derechos. Cuando se violan los derechos, el gobierno debe:

- Detener las acciones perjudiciales de inmediato.
- Asegurarse de que no vuelva a ocurrir, y
- Proporcionar acceso a reparaciones.

Desafortunadamente, es posible que los desafíos no terminen cuando salga de prisión. Incluso cuando sea libre, es posible que el acoso no cese. Podría resultarle difícil volver a participar en actividades políticas y es posible que se le impongan límites injustos sobre su dinero o sus propiedades. Su seguridad y libertad podrían seguir en peligro. En algunos casos, es posible que incluso tenga que abandonar su país, lo que podría acarrearle una serie de problemas completamente nuevos. Podría tener dificultades para encontrar un nuevo hogar o podría perder su ciudadanía.

Las formas de lidiar con estos problemas pueden variar dependiendo de dónde vivas. A nivel mundial, es posible que puedas recurrir a

diferentes sistemas internacionales para obtener ayuda. Por ejemplo, si te encuentras en Europa, podrías recurrir a sistemas mundiales como los de las Naciones Unidas, o regionales como el Tribunal Europeo de Derechos Humanos. En este capítulo no se enumeran todas las opciones ni se indica exactamente qué hacer. Sin embargo, conocer estos diferentes sistemas puede ayudarte a decidir cuáles serán tus próximos pasos.

Hay dos tipos principales de formas de obtener ayuda:

- **Mecanismos de respuesta rápida:** son para cuando crees que algo malo puede suceder pronto. Puedes solicitar protección de inmediato. No deciden quién tiene la culpa ni hacen que nadie pague por los daños. Solo tratan de mantenerte a salvo.
- **Procedimientos de resolución de disputas:** investigan lo que sucedió cuando alguien dice que se violaron sus derechos. Ambas partes comparten su versión y sus pruebas. Una persona o grupo neutral decide quién tiene razón. También pueden decidir si alguien debe reparar el daño que causó.

Hay dos lugares principales donde puedes buscar justicia: en tu propio país o a nivel internacional. A continuación, te ofrecemos un breve resumen de los tipos de procesos legales que pueden ser útiles en tu caso, clasificados según el tipo de mecanismo y la jurisdicción (nacional o internacional):

	Nacional	Internacional
Respuesta Rápida	Recursos de ayuda, mecanismos de alerta temprana, denuncias ante las oficinas del ombudsman y las comisiones nacionales de derechos humanos, solicitudes ante programas nacionales para la protección de periodistas y defensores de los derechos humanos amenazados	Medidas cautelares ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), medidas provisionales ante la Corte Africana de Derechos Humanos, acciones urgentes ante el Comité de las Naciones Unidas sobre Desapariciones Forzadas, apelaciones urgentes ante los Procedimientos Especiales de las Naciones Unidas.
Decisión Sustantiva	Procedimientos penales, acciones constitucionales, acciones civiles y otras acciones civiles, procedimientos administrativos	Comunicaciones individuales ante comités de la ONU, peticiones ante la CIDH, solicitudes ante el Tribunal Europeo de Derechos Humanos, procedimiento de denuncia ante el Consejo de Derechos Humanos

Si considera que un proceso internacional es apropiado o necesario, es esencial recordar que existen limitaciones en cuanto a las denuncias que pueden tramitar los organismos internacionales.

La regla de oro es que primero debe intentar obtener ayuda en su propio país, antes de llevar su caso ante un organismo internacional. Esto se denomina «agotar los recursos internos».

Sin embargo, hay excepciones a esta regla si:

- El gobierno no está dispuesto o no puede proporcionarle un proceso legal adecuado. Por ejemplo, si hay interferencia política o el sistema es demasiado débil.
- Los recursos internos disponibles son ineficaces y no abordan adecuadamente el problema.
- Existen retrasos injustificados en la resolución de su problema a través del sistema interno.
- El proceso legal interno no sigue procedimientos justos.
- Se le impide acceder o utilizar los recursos internos.

En estos casos, es posible que pueda saltarse el paso de intentar los recursos en su propio país y pasar directamente a las opciones internacionales. La clave es demostrar que el sistema nacional no funciona adecuadamente para su situación. Esto puede ayudarle a eludir el requisito habitual de agotar primero todas las opciones nacionales.

Nota: Los «mecanismos de respuesta rápida» tienen por objeto prevenir amenazas urgentes y, por lo general, no requieren que se demuestre que se han agotado primero las opciones nacionales.

Es importante analizar detenidamente su situación y sus necesidades específicas a la hora de decidir cómo obtener ayuda.

Deberá elaborar un plan que tenga en cuenta:

- Qué recursos tiene a su disposición

- Qué ayuda legal podría necesitar
- Sus circunstancias personales, tanto si se encuentra en su país de origen como en el exilio
- Los riesgos que conlleva emprender acciones legales
- Para preparar este plan, como persona que busca ayuda, debe asegurarse de tener en cuenta algunos aspectos clave:
- Conoce tus derechos, tanto los principales como los procedimientos para hacerlos valer
- Reúna todos los documentos o pruebas que respalden sus reclamaciones
- Identifique las organizaciones o instituciones que pueden ayudarle a acceder al sistema judicial
- Entender dónde debe presentar su caso: el tribunal, comité u otra instancia adecuados.

Dedicar tiempo a reunir estos elementos le ayudará a desarrollar una estrategia eficaz adaptada a su situación particular. Esto aumentará sus posibilidades de éxito a la hora de obtener la ayuda y las soluciones que necesita. El resto de este capítulo le proporcionará información y orientación sobre las siguientes cuestiones fundamentales: acceso a representación legal, situaciones migratorias vulnerables (por ejemplo, exilio, condición de refugiado y apatridia), documentación de información y pruebas, y reparaciones por violaciones de los derechos humanos. En conjunto, la información de los siguientes capítulos tiene por objeto ofrecer una visión general de alto nivel de los elementos jurídicos clave que debe tener en cuenta a medida que continúa buscando justicia.

Acceso a representación legal

El tipo de asistencia legal que necesite dependerá de lo que esté tratando de lograr. Los diferentes procesos legales pueden requerir diferentes tipos de representación. Por ejemplo, es posible que un abogado que trabaja para un programa de asistencia jurídica del gobierno no pueda llevar su caso ante un tribunal internacional. Y la asistencia jurídica que

necesita para obtener protección urgente puede ser diferente de la que se requiere para exigir responsabilidades u obtener una indemnización. Algunas reclamaciones solo pueden presentarse a través del sistema legal de su propio país, por lo que necesitará un abogado con licencia para ejercer allí.

A continuación se presentan algunos tipos comunes de representación legal disponibles tanto a nivel nacional como internacional:

Instituciones del Defensor del Pueblo: pueden proporcionar un tipo de ayuda cuasi legal que puede ser útil en determinadas situaciones. Pueden ayudarle de las siguientes maneras:

- Permitiéndole presentar denuncias ante organismos administrativos.
- Documentar los abusos, recopilar pruebas e investigar casos individuales
- Supervisar si se respetan las leyes de derechos humanos y abogar por reparaciones
- Mediar entre usted y los organismos gubernamentales
- Abogar por cambios en las políticas y leyes
- Ayudarle a acceder a servicios legales y otra asistencia

Estas instituciones suelen denominarse «Defensoría del Pueblo» en América Latina o «instituciones nacionales de derechos humanos» en otras regiones. Su objetivo es facilitar su uso al público como forma de tender puentes entre los ciudadanos y el gobierno.

Sin embargo, el apoyo que pueden brindar las instituciones del defensor del pueblo tiene algunas limitaciones:

- Es posible que no puedan presentar directamente casos en su nombre ante los tribunales, incluso si pueden respaldar sus reclamaciones allí.
- En algunos países, estas instituciones pueden carecer de fondos suficientes o de independencia respecto al gobierno, lo que les dificulta apoyar eficazmente las reclamaciones contra el Estado.

Nota: aunque las instituciones del ombudsman pueden ser un recurso útil, el nivel de ayuda que pueden ofrecer puede depender de la institución específica y de las circunstancias de su país.

Asistencia jurídica: si la institución del defensor del pueblo de su país no puede proporcionarle el apoyo que necesita, es posible que pueda obtener ayuda de una organización de asistencia jurídica. La asistencia jurídica es una ayuda para las personas que normalmente no pueden permitirse una representación legal. Estas organizaciones pueden proporcionar:

- Asesoramiento y orientación jurídica
- Representación legal directa
- Defensa en su nombre

Algunos grupos de asistencia jurídica se centran en cuestiones específicas, como la libertad de expresión o las detenciones arbitrarias, que pueden ser relevantes para su caso. La asistencia jurídica puede provenir del gobierno o de organizaciones sin fines de lucro. Aunque a veces interactúan con procesos internacionales, los programas de asistencia jurídica suelen centrarse más en el sistema legal de su propio país.

En algunos casos, una oficina del ombudsman puede incluso remitirle a un grupo de asistencia jurídica que pueda proporcionarle la representación legal directa que requiere su situación. La clave es encontrar una organización de asistencia jurídica que pueda atender las necesidades particulares de su caso, ya sea mediante asesoramiento, representación o defensa.

Asistencia jurídica gratuita obligatoria por ley y proveedores de asistencia jurídica estatales: Muchos países cuentan con algún tipo de servicio de asistencia jurídica administrado o financiado por el gobierno. Esto puede adoptar diferentes formas:

- Prestación directa de servicios de asistencia jurídica por parte del gobierno a través de instituciones estatales.

- El gobierno proporciona financiación a organizaciones sin fines de lucro para que presten asistencia jurídica.

El tipo específico de asistencia que pueden proporcionar estos programas de asistencia jurídica respaldados por el Estado suele depender del proceso legal en cuestión. Por ejemplo, es más probable que ayuden en asuntos jurídicos nacionales que en asuntos internacionales.

En la mayoría de los países, el gobierno suele garantizar la asistencia jurídica en los procesos penales más que en los civiles. Algunos países pueden tener leyes que también proporcionan asistencia jurídica para determinados tipos de casos civiles o administrativos. Sin embargo, la disponibilidad de la asistencia jurídica proporcionada por el Estado puede variar mucho dependiendo del lugar en el que se encuentre. A menudo depende de las leyes y políticas específicas de su jurisdicción.

Incluso cuando se dispone de asistencia jurídica respaldada por el Estado, puede haber limitaciones, tales como:

- Recortes de financiación o interferencias políticas que socavan el programa.
- Normas de elegibilidad basadas en la ciudadanía o el estatus migratorio

Nota: aunque la asistencia jurídica gratuita impuesta o financiada por el Estado puede ser un recurso importante, los detalles de lo que puede proporcionar dependerán de su situación particular y de su ubicación.

Asistencia jurídica sin fines de lucro: si no se dispone de asistencia jurídica patrocinada por el Estado, puede recurrir a organizaciones independientes sin fines de lucro como una valiosa fuente alternativa de asistencia jurídica. Estos programas de asistencia jurídica sin fines de lucro suelen centrarse más en los procesos jurídicos civiles, en comparación con los programas gubernamentales, que tienden a dar prioridad a los casos penales. La ventaja de la asistencia jurídica sin fines de lucro es que estas organizaciones pueden tener más experiencia, flexibilidad y disposición para participar en una gama más amplia de mecanismos jurídicos internacionales.

Representación legal pro bono: Además, en países como Estados Unidos y Reino Unido, puede recurrir a una cultura de trabajo legal pro bono, en la que abogados y bufetes de abogados ofrecen voluntariamente representación gratuita o a precio reducido, especialmente a víctimas de abusos contra los derechos humanos. Este apoyo pro bono puede extenderse más allá de los asuntos nacionales para ayudar también a personas que se enfrentan a complejos procesos judiciales internacionales, como tribunales regionales u órganos de tratados de la ONU. Cuando las opciones patrocinadas por el Estado son limitadas, se debe explorar la representación legal pro bono como una vía alternativa importante para obtener la asistencia jurídica que su caso pueda requerir.

Asilo, condición de refugiado, residencia u otras formas de protección

Si su caso implica o puede implicar un desplazamiento, es importante que tenga un conocimiento general de los estatus y procesos migratorios. El estatus de protección ofrece derechos fundamentales: permanecer en el país, evitar el retorno forzoso (no devolución), acceder al trabajo, la educación y la atención médica, y solicitar la residencia permanente o la ciudadanía.

Hasta que se complete la naturalización, los expresos políticos conservan su ciudadanía original. Este limbo legal puede exponerlos a presiones diplomáticas, restricciones de viaje y vigilancia continua, incluso en el exilio.

Ciudadanía y estatus migratorios:

Estatus de refugiado y asilo. Si abandona su país porque teme sufrir daños debido a su raza, religión, nacionalidad, creencias políticas o grupo social, es posible que sea refugiado. Esto significa que no puede contar con la protección de su país de origen. El estatus de refugiado es su estatus migratorio, mientras que el asilo es la protección legal que le brinda otro país. Si decides regresar a tu país de origen o volver a utilizar sus protecciones, podrías perder el estatus de refugiado.

Protecciones complementarias y humanitarias. Aunque no

seas oficialmente un refugiado, es posible que sigas enfrentándote a graves riesgos. Algunos países ofrecen protecciones legales en estos casos. Estas pueden incluir visas especiales o permisos que te permiten quedarte si tu deportación infringiría las normas internacionales contra el envío de personas de vuelta al peligro. Es importante que preguntes por estas opciones en el país en el que te encuentras actualmente.

Estatus de protección temporal y visas de emergencia. Algunas leyes protegen temporalmente a las personas que están en riesgo debido a la guerra o a que son objeto de persecución injusta en su país de origen. Es importante obtener asesoramiento legal para ver si usted reúne los requisitos para estas protecciones en el lugar donde se encuentra.

Residencia por apatridia o circunstancias especiales. Si pierdes tu ciudadanía o se te niega la nacionalidad, tu proceso de migración podría ser más difícil. Algunos países ayudan a las personas apátridas ofreciéndoles la residencia legal, lo que te permite vivir, trabajar y acceder a servicios esenciales. Otros países pueden ofrecer ayuda informal. Debes averiguar si las leyes locales pueden protegerte. Los acuerdos internacionales describen los derechos de las personas apátridas, que muchos países siguen.

El tipo de estatus migratorio al que debe aspirar depende tanto de las leyes del país en el que presenta la solicitud como de su situación. Para empezar, documente cualquier violación de sus derechos y busque ayuda legal. Junto con su abogado, deberá decidir cuál es la mejor vía a seguir. Debe hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué opciones hay disponibles en este sistema legal?
- ¿Reúne los requisitos para ser refugiado?
- ¿Se encuentra en situación de apatridia?
- ¿Existen otras formas de obtener un estatus de protección?

Por lo general, cuando se solicita un estatus migratorio en un nuevo país, debe esperar lo siguiente:

- **Presentar solicitudes.** Solicite el estatus que desea a la autoridad nacional, normalmente una agencia de inmigración.

- **Preparación de testimonios y pruebas.** Reúna y presente todos los documentos necesarios para respaldar su caso.
- **Entrevistas y audiencias.** Prepárese para las entrevistas o audiencias en las que compartirá su historia con los funcionarios.
- **Adjudicación.** Las autoridades revisarán su solicitud y las pruebas para decidir si reúne los requisitos.
- **Apelaciones o nuevas solicitudes.** Si su solicitud es denegada, es posible que tenga la oportunidad de apelar o volver a presentar una solicitud con nueva información.

Considere la posibilidad de ponerse en contacto con estas organizaciones para obtener ayuda:

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). Pueden determinar la condición de refugiado en países que no han firmado la Convención sobre los Refugiados o en los que no existen los procesos necesarios. En cuestiones relacionadas con la apatridia, colaboran con gobiernos y ONG para prestar ayuda. Consulte su sitio web o la oficina local del ACNUR para obtener más ayuda

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Este grupo relacionado con las Naciones Unidas se centra en la migración y tiene oficinas en todo el mundo para los migrantes que necesitan ayuda. También ayudan con la reunificación familiar.

Mis Notas

[illegible]





Capítulo 12

EN BUSCA DE JUSTICIA

Registrar cuidadosamente las violaciones de los derechos humanos es muy importante para buscar justicia, ya sea en su país o a nivel internacional. Ser preciso y minucioso aumenta sus posibilidades de éxito al presentar denuncias. Es fundamental contar con un buen plan que incluya la recopilación de pruebas sólidas y el seguimiento de los procedimientos adecuados.

El primer paso es comprender por qué está documentando y quién verá o utilizará esta información. Esto le ayudará a decidir cómo y qué registrar. Su documentación debe crear una imagen clara de lo que sucedió.

Pregúntese:

- **¿Quién?** ¿Quiénes estuvieron involucrados? Víctimas, agresores, policía, personal penitenciario, particulares, etc.
- **¿Qué?** ¿Qué ocurrió exactamente? Describa las acciones, los métodos, los antecedentes legales y cualquier medida legal o acusación.
- **¿Dónde?** La ubicación exacta del incidente: calle, comisaría,

juzgado, cárcel, domicilio o lugar de trabajo.

- **¿Cuándo?** La fecha, la hora y el año en que tuvo lugar el suceso.
- **¿Por qué?** ¿Por qué ocurrió? Especialmente si su condición de víctima (por ejemplo, ser preso político) es relevante.

Para las denuncias internacionales, necesitas datos detallados y claros, aunque sea difícil recopilar esta información. Un buen informe incluye detalles específicos sobre lo que se hizo, no solo palabras vagas como «tortura» o «maltrato». Evita hacer suposiciones, utilizar un lenguaje emotivo o afirmaciones sin fundamento, ya que pueden debilitar tu caso.

Recopile la información de forma sistemática. Haga una lista de lo que necesita y añádale elementos a medida que recopile más detalles. Asegúrese de presentar todo de forma ordenada, clara y sencilla. Numere los párrafos y haga referencias cruzadas si es necesario. Incluya documentos de apoyo, como informes policiales o registros médicos, con su petición.

Su investigación debe abarcar:

- La gravedad y el tipo de violación
- Si fue un hecho aislado o parte de un patrón
- Quiénes se vieron afectados, incluidas las comunidades
- Qué medidas han tomado otros (gobierno u ONG) en respuesta

Recopilación y clasificación de pruebas

Los documentos de apoyo pueden incluir muchas cosas: copias de las leyes locales, declaraciones de testigos, informes policiales, decisiones judiciales, fotos, informes médicos y de salud mental e informes de autopsias, si son relevantes. Si no puede obtener algunos de estos documentos, explique por qué.

Las pruebas pueden ser de dos tipos:

1. **Pruebas directas:** son relatos de primera mano, como las historias de las víctimas o los testigos. Aportan detalles importantes sobre lo que ocurrió y pueden demostrar si otras personas han

sufrido violaciones similares.

a. Documentos: las pruebas físicas, como informes policiales, expedientes judiciales, expedientes médicos o fotos de lesiones, ayudan a contar su historia.

2. Pruebas circunstanciales: son indicios indirectos que respaldan su caso. Por ejemplo, familiares que describen su estado después del incidente o informes de testigos que vieron lo que ocurrió.

3. Informes de los medios de comunicación: los artículos periodísticos pueden aportar detalles útiles, pero deben estar respaldados por pruebas directas siempre que sea posible.

Asegúrate de organizar todas las pruebas de manera clara, incluir los documentos más relevantes y explicar si falta alguno. Si necesitas presentar documentos originales ante una organización o entidad internacional, debes asegurarte de conservar copias certificadas o fotografías de cada documento. Los registros oficiales probablemente serán archivados y no podrán recuperarse más adelante. Esta precaución es esencial, ya que esos mismos documentos pueden ser necesarios posteriormente en procedimientos de refugio, asilo político o reparación, o para demostrar una persecución continua.

Cómo navegar por los mecanismos internacionales de denuncia

Cuando presente una denuncia de derechos humanos ante organizaciones internacionales, es útil consultar los consejos que figuran en las notas al pie de la tabla 1. Cada organización puede tener sus propios formularios y normas, pero la información importante que se necesita suele ser similar.

Aunque no utilice sus formularios específicos, su denuncia podrá ser considerada si incluye todos los detalles esenciales.

Para que su presentación sea sólida y completa, incluya:

- **Sus datos:** nombre, nacionalidad, fecha de nacimiento, dirección y correo electrónico.
- **El país acusado:** el nombre del país donde ocurrió la

violación.

- **Una cronología clara:** un relato paso a paso de lo que ocurrió.
- **Cómo se relacionan los hechos con las leyes:** explique cómo los acontecimientos violan los tratados internacionales de derechos humanos.
- **Qué derechos se violaron:** indique claramente qué derechos cree que se violaron.
- **Lo que usted desea:** especifique las reparaciones o soluciones que busca.
- **Lo que se ha hecho:** Muestre las medidas que ha tomado dentro de su país para buscar justicia. Si no ha podido hacerlo o el gobierno se ha negado a ayudarlo, explique por qué.
- **Otras presentaciones:** Indique si ya ha enviado su caso a otros organismos internacionales o si aún se encuentra en proceso de revisión en otro lugar.
- **Documentos de respaldo:** Adjunte copias de todas las pruebas que respalden su caso.

Mantenga sus reclamaciones claras y basadas en hechos sólidos. Prestar atención a lo que requiere cada proceso aumenta sus posibilidades de éxito.

Tome nota de estas tres guías que ofrecen consejos detallados sobre cómo redactar denuncias de derechos humanos eficaces

- **Cómo redactar una denuncia de derechos humanos, de Redress:** esta guía ofrece formación detallada sobre cómo presentar denuncias sólidas y convincentes.
- **Litigation Practice Note (Nota práctica sobre litigios), de Open Society Justice Initiative:** este documento ofrece consejos prácticos para redactar casos legales.
- **Directrices para las organizaciones de la sociedad civil sobre la cooperación con la CPI de Eurojust y la CPI:** aunque

abarca más que las reclamaciones de derechos humanos, esta guía ofrece ideas útiles sobre cómo preparar presentaciones para los tribunales penales internacionales.

Estos recursos pueden ayudarle a comprender cómo organizar su denuncia y hacerla más eficaz

El Protocolo de Estambul: si está documentando torturas u otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes, puede consultar el Protocolo de Estambul como otro recurso. Este manual internacional establece directrices médicas y jurídicas para investigar y documentar dichos abusos. También ofrece información sobre las normas y estándares jurídicos pertinentes. El protocolo también ofrece criterios para evaluar la coherencia entre las denuncias de tortura y sus pruebas, ya sean médicas o psicológicas. Al conocer los criterios, podrá estructurar y presentar las pruebas de manera más eficaz para las investigaciones, las entrevistas y los casos legales. Puede encontrar el Protocolo de Estambul en línea y descargarlo gratuitamente mediante una simple búsqueda.

Reclamar reparaciones

Los Estados tienen la responsabilidad de proporcionar reparaciones cuando se han violado sus derechos humanos. Si usted es familiar de un preso político y ha sufrido daños mientras ayudaba a las víctimas o intentaba detener las violaciones, los organismos internacionales podrían reconocerle también como víctima. Sin embargo, el tipo de daño es importante.

Algunos países pueden no reconocer los daños que se producen de forma indirecta (daños que son consecuencia de la violación principal). Por ejemplo, ser detenido injustamente también puede causar otras violaciones de derechos, pero el daño directo de la detención en sí suele ser más relevante a la hora de solicitar una indemnización.

Dependiendo de la situación, las reparaciones pueden obtenerse a través de procesos judiciales, acuerdos, mecanismos constitucionales u organismos internacionales de derechos humanos.

Tipos de reparaciones:

- **Restitución:** significa intentar devolverle a la situación en la que se encontraba antes de la violación. La restitución completa no

siempre es posible, pero a veces se pueden devolver sus bienes o restaurar su empleo o sus derechos civiles. Por ejemplo, si le quitaron sus bienes injustamente, la restitución significaría recuperarlos.

- **Indemnización:** es el dinero que se concede por los daños y perjuicios. Puede cubrir la atención médica y psicológica, la pérdida de ingresos, las lesiones o el daño a su reputación. Puede solicitar una indemnización si ha sufrido daños físicos o emocionales, ha perdido su trabajo o ha sido injustamente estigmatizado.
- **Satisfacción:** Implica el reconocimiento oficial de que se cometió una injusticia. Puede incluir disculpas públicas, declaraciones oficiales en las que se reconozca lo sucedido o ceremonias en honor a las víctimas. Las sentencias judiciales también pueden reconocer la injusticia, o los procesos de revelación de la verdad pueden revelar lo que realmente sucedió.
- **Justicia:** Es fundamental que los responsables rindan cuentas mediante investigaciones y procesos penales. La justicia ayuda a prevenir futuras violaciones y demuestra responsabilidad. Puede revelar hechos sobre detenciones ilegales o torturas y llevar a los responsables ante la justicia.
- **Verdad:** Comprender lo que realmente ocurrió, como los detalles de las detenciones, la identidad de los responsables o el destino de las personas desaparecidas, es una parte esencial de la justicia. Esto se puede lograr mediante comisiones de la verdad, investigaciones oficiales y testimonios de los sobrevivientes, todo lo cual ayuda a revelar los hechos.
- **Rehabilitación:** Esto significa ayudar a las víctimas a recuperarse mental, física, legal y socialmente. Puede incluir atención médica, asesoramiento, ayuda legal y apoyo social. Para los expresos políticos, esto puede significar borrar sus antecedentes penales, restablecer sus derechos de voto o ayudarles a reintegrarse en la sociedad.
- **Garantías de no repetición:** Para prevenir futuras violaciones, los países pueden cambiar las leyes, educar a las fuerzas de seguridad sobre los derechos humanos y crear organismos

independientes para supervisar las prácticas de detención. Estas medidas tienen por objeto corregir las causas de las violaciones para que no se repitan.

Estudio de caso: Reparaciones en Chile tras la dictadura

Tras el fin de la dictadura de Augusto Pinochet en Chile, miles de expresos políticos y sobrevivientes de torturas buscaron reconocimiento y reparación. Durante años, los sobrevivientes se enfrentaron al silencio y la negación. Pero la defensa persistente de las asociaciones de víctimas condujo finalmente a la creación de la Comisión Valech (2003-2005).

Las conclusiones de la Comisión sirvieron de base para un programa de reparaciones. Los sobrevivientes reconocidos por la Comisión tenían derecho a una modesta pensión mensual inferior al salario mínimo. Las víctimas también recibían prestaciones sanitarias, educativas y de vivienda. El programa no proporcionaba una compensación económica completa, ni procesaba a todos los responsables, muchos de los cuales quedaron impunes. Sin embargo, las medidas representaban un reconocimiento oficial del sufrimiento y una forma concreta de apoyo que mejoraba la calidad de vida de los sobrevivientes.

Puntos clave:

- La persistencia da sus frutos. Las asociaciones de sobrevivientes presionaron durante años antes de que el Estado reconociera sus derechos. La organización colectiva fue clave.
- Las reparaciones son multidimensionales. Las pensiones económicas se acompañaron de prestaciones sanitarias y educativas, que atendían tanto las necesidades económicas como las sociales.
- El reconocimiento simbólico es importante. El reconocimiento público de los delitos validó la dignidad de los sobrevivientes, incluso cuando los enjuiciamientos siguieron siendo limitados.
- La justicia imperfecta sigue siendo un avance. Aunque muchos perpetradores eludieron su responsabilidad, el programa de reparaciones ofreció un apoyo tangible y un

reconocimiento histórico.

El caso chileno demuestra que la justicia a largo plazo rara vez es inmediata o completa. Se logra mediante la defensa sostenida, la documentación y la resiliencia colectiva. Para los sobrevivientes de encarcelamientos políticos en todo el mundo, ofrece la prueba de que, incluso décadas después de la liberación, la justicia, aunque imperfecta, sigue siendo posible.

Mis Notas

[illegible]

[illegible]





Capítulo 13

ORGANIZACIONES INTERNACIONALES Y PROGRAMAS DE ASISTENCIA

Navegar por la vida después del encarcelamiento político es complejo y peligroso. Más allá de la recuperación física, los ex presos a menudo se enfrentan a profundos traumas psicológicos: trastorno de estrés postraumático, ansiedad y el dolor de la separación de sus seres queridos. Muchos deben tomar la difícil decisión de abandonar su país de origen por seguridad, una medida llena de riesgos legales y personales. Por esta razón, ofrecemos una lista de organizaciones y recursos de apoyo.

Esta información puede cambiar debido a las condiciones políticas cambiantes. Verifique siempre si un programa, subvención o servicio sigue estando disponible. La aceptación no está garantizada: la elegibilidad depende de criterios específicos, no del mérito personal. El rechazo puede resultar desalentador, pero la persistencia y el mantenerse informado aumentan sus posibilidades. Si se le niega, solicite que le remitan a otros programas. Los sistemas internacionales son complejos, pero el conocimiento abre puertas.

El papel de las Naciones Unidas y los organismos internacionales e interregionales

Ningún organismo internacional puede conceder el estatus de protección de forma unilateral; solo los gobiernos nacionales tienen esa autoridad. Sin embargo, las agencias de la ONU, las organizaciones internacionales y las ONG desempeñan un papel fundamental en el apoyo a los expresos políticos mediante ayuda legal, logística y protectora.

Aunque los ex presos puedan seguir teniendo el pasaporte de su país de origen, utilizarlo o regresar sigue siendo peligroso. Esto pone de relieve la importancia de las organizaciones que ayudan a salvar la brecha entre la persecución y la protección.

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR): Este grupo es el organismo más importante de las Naciones Unidas para los expresos políticos que buscan protección. Aunque no concede asilo por sí mismo, tiene el mandato de proteger a los refugiados y desempeña un papel fundamental en el proceso de asilo.

Apoyo legal: El ACNUR proporciona asistencia legal y orientación a las personas que huyen de la persecución. Puede ayudar a un ex preso a registrarse como persona de interés y colaborar con los gobiernos de acogida para facilitar el proceso de asilo. Su reconocimiento oficial de una persona como «refugiada» es un primer paso fundamental.

Estatus de protección: El ACNUR no puede conceder asilo directamente, ya que se trata de un acto soberano de un Estado. Sin embargo, es la principal autoridad para determinar quién es refugiado. Según la Convención sobre el Estatuto de los Refugiados de 1951, una persona puede ser considerada refugiada si tiene «un temor fundado de ser perseguida por motivos de [...] opinión política». Los casos de expresos políticos suelen encajar directamente en esta definición.

Reasentamiento: En los casos en que un ex preso político no puede integrarse en el país donde buscó refugio por primera vez, el ACNUR puede colaborar con otras naciones para reasentarlo, lo que constituye una solución duradera clave.

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH) y Grupo de Trabajo de las

Naciones Unidas sobre la Detención Arbitraria (WGAD): Estos grupos son cruciales en la fase legal antes y después de la liberación.

Apoyo jurídico: El Grupo de Trabajo sobre la Detención Arbitraria puede emitir dictámenes en los que se declare que el encarcelamiento de una persona viola el derecho internacional. Esta conclusión oficial de las Naciones Unidas puede ser una herramienta poderosa para la defensa jurídica de un ex preso o en su solicitud de asilo, ya que proporciona pruebas independientes y especializadas de persecución. Si bien no otorga protección, puede proporcionar la base jurídica para que un país lo haga.

Tribunales regionales de derechos humanos: Para los ex presos políticos de los Estados miembros, estos tribunales pueden proporcionar un recurso legal formal. Los tribunales de derechos humanos europeos e interamericanos ofrecen los recursos legales más sólidos y vinculantes para las personas. El Tribunal Africano es un mecanismo poderoso y en crecimiento para la defensa de los derechos humanos. Otros organismos regionales, como los del mundo árabe y el sudeste asiático, ofrecen recursos legales más limitados, pero siguen siendo importantes para la defensa, la supervisión y la presión sobre los gobiernos para que respeten los derechos de sus ciudadanos, incluidos los presos políticos.

El papel de las organizaciones no gubernamentales (ONG)

Muchas ONG son fundamentales en el proceso, ya que proporcionan un apoyo que complementa la labor de las Naciones Unidas. Las organizaciones internacionales de derechos humanos documentan los casos de detenciones ilegales y abusos, creando pruebas esenciales para las solicitudes de asilo, al tiempo que utilizan sus plataformas globales para abogar por la protección. Por su parte, las organizaciones de asistencia jurídica centradas en los refugiados y la inmigración ofrecen representación legal especializada, ayudando a los expresos políticos a navegar por los complejos procedimientos de asilo y representándolos ante las autoridades nacionales.

Organizaciones que operan a nivel internacional

World Liberty Congress: el WLC tiene oficinas clave en Madrid (España) y Washington D. C., y reúne a una red de líderes y

activistas de todo el mundo. Ofrece sesiones de coaching para familiares de presos políticos y proporciona recursos educativos.

Cómo solicitar ayuda: Póngase en contacto a través de la página web del WLC (<https://worldlibertycongress.org/contact/>).

Human Rights Foundation: organización con sede en Nueva York dedicada a proteger a los activistas de derechos humanos en todo el mundo. Su apoyo incluye un programa de microcréditos que proporciona ayuda financiera a los activistas que luchan contra la tiranía.

Cómo solicitar ayuda: Póngase en contacto a través de la página web de contacto de la HRF (<https://hrf.org/contact-us/>) o llame a la oficina central: +1 (212) 246-8486

Freedom House: proporciona asistencia de emergencia a defensores de los derechos humanos y presos políticos de todo el mundo. El apoyo incluye asistencia jurídica, seguimiento de juicios, gastos médicos y de manutención, reubicación temporal y campañas de defensa para la liberación.

Cómo solicitar ayuda: Póngase en contacto a través de los programas de asistencia de emergencia de Freedom House (a través de su página web o de sus socios), que coordinan la ayuda rápida a nivel mundial.

Front Line Defenders: organización con sede en Irlanda que protege a los defensores de los derechos humanos (DDH) en situación de riesgo. Ofrece subvenciones de seguridad/protección (hasta 7500 €) para mejorar la seguridad física y digital, gastos legales para los DDH que se enfrentan a persecución, tratamiento médico para lesiones, asistencia familiar para los defensores encarcelados y reubicación de emergencia según sea necesario.

Cómo solicitar ayuda: Puede enviar una solicitud a través del formulario en línea seguro de Front Line Defenders o utilizar su línea de emergencia 24/7. En casos urgentes, puede llamar al +353-1-210-0489 para obtener asistencia inmediata.

Civil Rights Defenders: ONG con sede en Suecia que apoya a los defensores de los derechos humanos en todo el mundo. Gestiona un fondo de emergencia que presta asistencia rápida

a quienes se encuentran en peligro grave y puede cubrir la asistencia jurídica, la reubicación segura a corto plazo de los defensores y sus familias, las medidas de seguridad física y digital y la formación en materia de seguridad.

Cómo solicitar ayuda: Los defensores de los derechos humanos que se enfrentan a amenazas graves pueden solicitar ayuda rápida a través del Fondo de Emergencia de CRD. Póngase en contacto con Civil Rights Defenders a través de info@crd.org o de la página de preguntas frecuentes del Fondo de Emergencia para obtener orientación. (Oficina central de CRD: Tel. +46 8 545 277 30).

People in Need (Personas necesitadas) – Centro para los Derechos Humanos y la Democracia – Organización checa que trabaja a nivel internacional. Proporciona asistencia directa a activistas civiles, expresos políticos y personas perseguidas en unos 20 países. Las formas de apoyo incluyen subvenciones monetarias, apoyo legal, asesoramiento psicosocial y reubicación de emergencia en zonas más seguras.

Cómo solicitar ayuda: Póngase en contacto con People in Need a través de su sitio web o de sus oficinas locales. (Son socios del consorcio Lifeline para organizaciones de la sociedad civil en situación de riesgo, por lo que a menudo coordinan las solicitudes de ONG y redes locales de confianza)

Freedom Now: ONG con sede en Washington D. C. que ofrece representación legal y defensa pro bono a presos de conciencia de todo el mundo. Sus abogados han ayudado a liberar a cientos de personas de detenciones arbitrarias a través de tribunales internacionales y campañas de gran repercusión. Freedom Now también asesora sobre la rehabilitación de expresos políticos y la mejora de las condiciones carcelarias.

Cómo solicitar ayuda: Los posibles casos pueden enviarse por correo electrónico a info@freedom-now.org. Freedom Now suele aceptar casos de personas encarceladas por sus actividades en favor de los derechos humanos o la democracia y colabora con abogados voluntarios para presentar peticiones legales para su liberación.

ProtectDefenders.eu: consorcio mundial liderado por la UE para la protección de los defensores de los derechos humanos. Ofrece subvenciones de emergencia de hasta 10 000 euros para activistas en situación de riesgo y un programa de reubicación temporal para aquellos que se enfrentan a amenazas inminentes. Los defensores que cumplan los requisitos pueden obtener ayuda para la evacuación a corto plazo, un refugio seguro y los gastos relacionados.

Cómo solicitar ayuda: Rellene el formulario de apoyo individual en el sitio web de ProtectDefenders o presente su solicitud a través de uno de sus socios (por ejemplo, [el formulario](#) seguro de Front Line Defenders). En casos de emergencia, las solicitudes pueden tramitarse por vía rápida en cualquier idioma de las Naciones Unidas.

Fondo Prisoners of Conscience (PoC): organización benéfica con sede en el Reino Unido especializada en la asistencia financiera a personas que han sufrido por defender los derechos humanos. Proporciona subvenciones de ayuda rápida para aliviar la pobreza o necesidades urgentes, cubre los gastos de tratamiento médico, vivienda y alimentación, y ayuda a reunir a las familias separadas por el encarcelamiento. También ofrece becas para que los ex presos puedan continuar su educación o volver a cualificarse profesionalmente.

Cómo solicitar ayuda: Los solicitantes individuales (o las agencias de referencia) pueden presentar su solicitud a través de la página «Obtener apoyo» de PoC. Para obtener orientación, póngase en contacto con el responsable de subvenciones en grantsoffice.prisonersofconscience.org o llame al +44 (0)203 859 5244.

Redress: Redress trabaja para ayudar a los sobrevivientes de tortura. Buscan justicia legal para los ex presos (por ejemplo, presentando demandas de indemnización por tortura, casos de jurisdicción universal) y se asocian con grupos locales para garantizar que los ex detenidos reciban rehabilitación psicosocial.

Cómo solicitar ayuda: Póngase en contacto con Redress a través de su formulario de admisión o envíe un correo electrónico a info@redress.org. Proporcione un resumen de la tortura o los malos tratos sufridos. Los abogados de Redress evalúan si

pueden aceptar el caso o lo remiten a otros especialistas (por ejemplo, poniendo en contacto al superviviente con un centro de rehabilitación o un abogado de su país).

Organizaciones que operan en África

African Defenders (Red Panafricana de Defensores de Derechos Humanos): red paraguas de cinco coaliciones subregionales de defensores en toda África. Dirige la iniciativa Ubuntu Hub Cities, un programa de reubicación temporal en ciudades para defensores de derechos humanos amenazados en el continente. Los activistas que corren un grave riesgo pueden ser acogidos durante unos meses en una ciudad africana segura, donde reciben alojamiento y apoyo para continuar su trabajo.

Cómo solicitar ayuda: Rellene el formulario de solicitud de Hub Cities y envíelo por correo electrónico a hubcities@defenddefenders.org (secretaría de African Defenders). La solicitud (disponible en inglés, francés, árabe y portugués) debe documentar el trabajo de defensa de los derechos humanos del solicitante y las amenazas a las que se enfrenta. Las decisiones de acogida se toman de forma confidencial y caso por caso.

Defend Defenders: red regional (África Oriental y el Cuerno de África) con sede en Uganda, que apoya a los defensores de los derechos humanos en África Oriental. Ofrece asistencia de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, lo que puede incluir el traslado de un defensor de los derechos humanos a un refugio seguro, apoyo financiero y logístico, y asesoramiento en materia de seguridad cuando un activista se encuentra en peligro inminente. También ofrece capacitación en seguridad digital y defensa de los activistas en riesgo en la subregión.

Cómo solicitar ayuda: Los defensores de los derechos humanos de África Oriental y el Cuerno de África que lo necesiten pueden ponerse en contacto con la línea directa de Defend Defenders, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en el número +256-707-020-086. También pueden ponerse en contacto con Defend Defenders por correo electrónico o Signal/WhatsApp (la información de contacto se encuentra en su sitio).

web) para solicitar apoyo urgente en materia de protección.

Red de Defensores de Derechos Humanos de África Meridional (Southern Defenders): coalición que abarca 10 países de África meridional y coordina la protección integral de los activistas. Gestiona un fondo de emergencia (creado en 2019) que puede proporcionar reubicación temporal, asistencia jurídica, médica y psicosocial a los defensores de derechos humanos que sufren ataques. También organiza talleres regionales y entrega premios para reconocer a los defensores.

Cómo solicitar ayuda: Los defensores de los derechos humanos en África meridional (Angola, Zimbabwe, Malaui, etc.) pueden enviar su solicitud de protección por correo electrónico a protection@southernafricadefenders.africa. La Red evaluará el riesgo y coordinará el apoyo (incluida la reubicación del defensor o la asistencia a los familiares, según sea necesario).

Dignity – Instituto Danés contra la Tortura – Aunque tiene su sede en Europa, Dignity trabaja en varios países africanos para apoyar a los sobrevivientes de la tortura (muchos de ellos son expresos políticos). Colabora con centros de rehabilitación locales para ofrecer tratamiento médico, asesoramiento para superar traumas y asistencia jurídica para exigir responsabilidades.

Cómo solicitar ayuda: Las personas suelen acceder al apoyo de Dignity a través de clínicas locales asociadas u ONG. Por ejemplo, un ex preso puede ser derivado a un centro de rehabilitación apoyado por Dignity en su país.

IRCT (Consejo Internacional de Rehabilitación para Víctimas de Tortura): una red mundial con una fuerte presencia en África, que reúne a más de 160 centros de tratamiento para sobrevivientes de tortura. Los ex presos políticos que sufrieron tortura pueden recibir atención médica gratuita, asesoramiento psicológico y apoyo social en los centros miembros del IRCT.

Cómo solicitar ayuda: Busque una clínica local miembro del IRCT a través del sitio web del IRCT y póngase en contacto con ella directamente. Estos centros (en países como Kenia, República Democrática del Congo, Sudáfrica, etc.) aceptan derivaciones propias o de ONG. La Secretaría del IRCT también puede

orientar a las víctimas hacia los servicios (correo electrónico: headquarters@irct.org).

Organizaciones que operan en Asia

FORUM-ASIA (Foro Asiático para los Derechos Humanos y el Desarrollo): una red regional de más de 85 ONG de toda Asia. Gestiona un plan de protección para los defensores de los derechos humanos asiáticos, que ofrece fondos de emergencia, apoyo para la reubicación temporal, observación de juicios y otra asistencia cuando los defensores se encuentran en situación de riesgo. FORUM-ASIA concede subvenciones para necesidades urgentes de seguridad y puede facilitar la reubicación de activistas dentro o fuera de su país por motivos de seguridad.

Cómo solicitar ayuda: Los defensores de los derechos humanos en Asia deben ponerse en contacto con FORUM-ASIA o con una de sus organizaciones miembros. Las solicitudes de protección o reubicación pueden enviarse a su Programa de Defensores de los Derechos Humanos (en el que figuran las direcciones de correo electrónico de contacto regionales, por ejemplo, una@forum-asia.org para la defensa de las Naciones Unidas, etc.). FORUM-ASIA evaluará el caso y podrá prestar apoyo o remitirlo a sus socios.

South Asians for Human Rights (SAHR): iniciativa regional que abarca países como India, Pakistán, Bangladesh, Nepal y Sri Lanka. SAHR supervisa la situación de los presos políticos y aboga por su liberación y rehabilitación. Puede facilitar asistencia jurídica y solidaridad regional para los defensores. (Por ejemplo, los miembros de SAHR suelen ayudar a poner en contacto a ex detenidos con abogados y asesores).

Cómo solicitar ayuda: Puede ponerse en contacto con los representantes de SAHR en cada país o a través de su sitio web.

Safeguard Defenders: ONG especializada en Asia Oriental (en particular, China). Proporciona apoyo directo a los disidentes que se enfrentan a persecución judicial, incluyendo refugios clandestinos, apoyo para la exfiltración y guías para las familias de los desaparecidos. Publica manuales (por ejemplo, para las

familias de los detenidos políticos chinos) y ayuda a los ex presos a reasentarse en el extranjero cuando es necesario.

Cómo solicitar ayuda: Por motivos de seguridad, el contacto inicial es cifrado. Se puede contactar con Safeguard Defenders a través de correo electrónico seguro o Signal (los detalles se encuentran en su sitio web). Las familias de los presos y los activistas amenazados suelen ponerse en contacto con ellos a través de intermediarios de confianza o de sus canales de contacto de emergencia publicados.

Comisión Asiática de Derechos Humanos (AHRC): con sede en Hong Kong, la AHRC ayuda a las víctimas de abusos contra los derechos humanos en toda Asia. A través de su programa de llamamientos urgentes, destaca los casos de encarcelamiento político y, en ocasiones, proporciona ayuda económica o refugio temporal a activistas en peligro inmediato.

Cómo solicitar ayuda: Envíe un llamamiento urgente a través del formulario en línea de la AHRC o por correo electrónico. Aunque la función principal de la AHRC es la defensa, en determinados casos moviliza recursos para la defensa jurídica de las víctimas o para satisfacer sus necesidades básicas. (Por ejemplo, la AHRC cuenta con un fondo asociado para la asistencia de emergencia en el sur de Asia).

Organizaciones que operan en Oriente Medio

Centro del Golfo para los Derechos Humanos (GCHR):

ONG independiente que apoya a los defensores de los derechos humanos en la región del Golfo y los países vecinos de Oriente Medio. El GCHR proporciona protección y apoyo, como defensa de emergencia, observación de juicios y subvenciones de respuesta rápida para los defensores que se encuentran amenazados. Emite llamamientos de acción urgente y ayuda a coordinar la reubicación segura o la asistencia jurídica cuando los activistas se encuentran en peligro inminente.

Cómo solicitar ayuda: Póngase en contacto con el GCHR a través del formulario «Obtener ayuda» de su sitio web. Se anima a las

personas en situación de riesgo a que se pongan en contacto (de forma segura): el GCHR cuenta con una solicitud de emergencia en línea para defensores de los derechos humanos. Al hacer clic en «Obtener ayuda ahora», se pueden enviar los detalles de la amenaza; el personal de protección del GCHR revisará el caso de forma confidencial y elaborará un plan de apoyo

MENA Rights Group: organización de defensa jurídica con sede en Ginebra para Oriente Medio y el norte de África. Proporciona apoyo jurídico gratuito a las víctimas de detenciones arbitrarias y torturas, a menudo llevando los casos ante los mecanismos de la ONU.

Cómo solicitar ayuda: Las familias o los representantes pueden ponerse en contacto con MENA Rights Group a través de su formulario en línea seguro. Se les pedirá información detallada y documentación sobre la detención. Una vez que aceptan un caso, se ponen en contacto directamente con los procedimientos especiales de la ONU.

EuroMed Rights (Red Euromediterránea): red regional que abarca Europa y Oriente Medio y Norte de África, cuenta con un grupo de trabajo sobre Palestina, Egipto, etc., que apoya a los presos políticos mediante la defensa y la conexión de grupos locales con fondos de emergencia. Por ejemplo, EuroMed Rights ayuda a dirigir el apoyo de la UE a la defensa legal y las necesidades médicas de los activistas encarcelados.

Cómo solicitar ayuda: Las ONG locales asociadas suelen canalizar las solicitudes. (Las personas de Oriente Medio y el Norte de África pueden ponerse en contacto con una organización miembro o con las oficinas de EuroMed Rights en Túnez/Bruselas).

Organizaciones que operan en Europa

Country for Life - Country for Life (Країна для життя): apoya a los presos políticos y a sus familias en Bielorrusia. Proporcionan ayuda psicológica, apoyo en asuntos legales y apoyo y asesoramiento para trasladarse a Lituania. Además, existe un programa de amigos de la familia, en el que su familia

puede quedar bajo tutela financiera pa cial.

Cómo solicitar ayuda: Los bielorrusos pueden solicitar programas específicos en la página de inicio (<https://www.stranafund.org/>) y también enviando un correo electrónico a: contact@stranafund.org y press@stranafund.org

Centro de Asistencia Unida para Prisioneros Ucranianos:

una coalición (que incluye el Centro para las Libertades Civiles y Euromaidan SOS) que se centra en los ucranianos encarcelados por motivos políticos (en Rusia o en territorios ocupados). Proporciona asistencia jurídica (por ejemplo, abogados para juicios ficticios en Crimea), presiona para que se produzcan intercambios de prisioneros y, tras la liberación, ofrece ayuda médica y psicológica y alojamiento temporal a los repatriados.

Cómo solicitar ayuda: Las familias de los presos políticos ucranianos pueden ponerse en contacto a través de la línea directa del Centro o por correo electrónico (publicado en el sitio web del CCL). La coalición ayudará a navegar por los mecanismos internacionales (como el Tribunal Europeo de Derechos Humanos) y se asegurará de que los presos liberados reciban servicios de rehabilitación.

Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR): el CICR puede ayudar a los expresos políticos (especialmente en zonas de guerra) con los documentos de viaje, el transporte a su hogar y los chequeos médicos. También administra un programa de asistencia humanitaria para las familias de personas desaparecidas o detenidas.

Cómo solicitar ayuda: Aunque las personas no pueden «solicitar» ayuda al CICR como si fuera una ONG, las familias deben informar a su Cruz Roja local si un familiar está detenido por motivos políticos.

Organizaciones que operan en América Latina

Robert F. Kennedy Human Rights – América Latina – RFK Human Rights (EE. UU.) apoya a los defensores de los derechos humanos en Cuba, Nicaragua y Venezuela mediante

subvenciones y evacuaciones de emergencia. En el marco de su Fondo Souad Al-Shammary, ha prestado asistencia rápida a mujeres defensoras de los derechos humanos en América Latina, incluyendo refugio seguro y asistencia jurídica. RFK también colabora con organizaciones locales para proporcionar estipendios a expresos políticos mientras reconstruyen sus vidas.

Cómo solicitar ayuda: RFK Human Rights acepta solicitudes a través de su página de apoyo financie o de emergencia. En ella se enumeran varios fondos (entre ellos ProtectDefenders y Lifeline) en un resumen de recursos para defensores de los derechos humanos y periodistas. Los activistas latinoamericanos pueden enviar un correo electrónico a RFK con una breve descripción de su situación para ver si pueden acceder rápidamente a alguno de los fondos.

Redes de ex presos políticos y comunidades solidarias

Los testimonios destacan repetidamente la importancia de contar con redes de solidaridad más amplias. En América Latina, se propuso el término «comunidad emocional» para designar a los grupos de solidaridad que han surgido en situaciones de opresión política, donde el vínculo que surge al compartir el dolor de la injusticia teje redes de resistencia y movilización política. Los autores que propusieron el término afirman que «las víctimas convocan a la solidaridad y logran unir, al menos temporalmente, a una sociedad civil fragmentada en este acto».

La violencia estatal no solo consiste en silenciar a las personas; la intimidación tiene como objetivo paralizar a la sociedad fragmentándola y aislándola. El autoritarismo se nutre de la división, mientras que los actos de resistencia reconstruyen el tejido social.

La experiencia con el encarcelamiento político y el apoyo familiar ha dado lugar a una red internacional que conecta a activistas para ayudar a familias perseguidas, un brillante ejemplo de comunidades emocionales. Estas organizaciones se especializan en el tema de las detenciones injustas y arbitrarias, a menudo con el apoyo de familias, comunidades y especialistas. Estos grupos de apoyo suelen ser útiles si se buscan organizaciones que puedan identificarse y tengan experiencia con el tema del encarcelamiento político.

Comunidades y redes solidarias

World Liberty Congress (WLC) – Equipo de Apoyo a Presos Políticos (PPST)

A través de una red global de activistas, líderes y defensores, el World Liberty Congress empodera a las personas que luchan por la democracia en regímenes autocráticos. El Equipo de Apoyo a Presos Políticos (PPST) es una red dedicada dentro del World Liberty Congress que proporciona un apoyo crucial a las familias y defensores de los presos políticos.

Enlace: <https://worldlibertycongress.org/what-we-do/we-support/>

El Instituto McCain: Programa de Derechos Humanos y Libertad

El Instituto McCain es una organización no partidista inspirada en el senador John McCain y la dedicación de su familia al servicio público. Forma parte de la Universidad Estatal de Arizona y tiene su sede en Washington, D.C. Sus programas defienden la democracia, promueven los derechos humanos y empoderan a líderes con carácter. El Programa de Derechos Humanos y Libertad protege y promueve los derechos humanos y la libertad individuales en todo el mundo, colaborando con los responsables políticos estadounidenses y otros socios estratégicos para impulsar medidas audaces que eviten las violaciones y hagan rendir cuentas a los responsables.

Enlace: <https://www.mccaininstitute.org/programs/human-rights-freedom/>

Coalición RIGHTS

La Coalición de Derechos Humanos es un grupo de personas encarceladas, exreclusos y sus familiares y simpatizantes que luchan por los derechos y la vida de los presos.

Enlace: <https://www.hrcoalition.org/about>

Traigamos a nuestras familias a casa

Bring Our Families Home (BOFH) es una campaña integrada en su totalidad por familiares de estadounidenses secuestrados o detenidos injustamente en el extranjero.

Enlace: <https://www.bringourfamilieshome.org/>

Hostage International

Hostage International ofrece asistencia especializada a personas afectadas por secuestros y detenciones arbitrarias en todo el mundo. Su enfoque integral ayuda a individuos, familias y organizaciones a afrontar estas difíciles situaciones. No participan en la resolución de los casos, pero cubren una necesidad muy importante al ayudar a las personas a comprender cómo se resuelven estos incidentes. Ayudan a dar sentido a las dificultades que surgen en el proceso y ofrecen apoyo continuo tras la liberación.

Enlace: <https://www.hostageinternational.org/>

Centro de Estudios Estratégicos e Internacionales (CSIS)

El Centro de Estudios Estratégicos e Internacionales (CSIS) es una organización bipartidista sin fines de lucro dedicada a la investigación de políticas y al avance de ideas prácticas para abordar los mayores desafíos del mundo.

Enlace: <https://www.csis.org/>

Freedom House (Iniciativa para los presos políticos)

Liberarlos a todos: El Programa Fred Hiatt para liberar a los presos políticos es un nuevo proyecto de Freedom House para ayudar a liberar a los presos políticos y luchar contra el encarcelamiento de activistas como herramienta de represión. El objetivo final de Freedom House es permitir que estos presos políticos continúen con su valiente labor y promuevan las libertades democráticas, al tiempo que se responsabiliza a los regímenes autoritarios por sus esfuerzos por silenciarlos.

Enlace: <https://freedomhouse.org/about-political-prisoners-initiative>



Capítulo 14

EL CAMINO HACIA
LA RESILIENCIA
SOSTENIDA

El final de un capítulo y el comienzo de otro

La liberación del encarcelamiento político no es un epílogo, sino la primera página de una nueva etapa, ya sea en el país de origen o en el exilio, llena de trabajo que requiere paciencia, valentía y, sobre todo, resiliencia. Cruzar la puerta no borra las noches de miedo, humillación o separación, sino que invita a desarrollar un tipo diferente de fortaleza. Reconocer esta verdad no es rendirse. Es el primer paso para convertir el dolor en un propósito.

Las investigaciones demuestran que el trauma deja huellas en los cuerpos y las familias: Rachel Yehuda documenta las cicatrices biológicas que se transmiten de generación en generación. Sin embargo, la resiliencia también se transmite. Cuando los sobrevivientes reconstruyen vínculos y comparten su verdad dentro de una comunidad solidaria, transmiten competencia, valentía y esperanza. Como escribió Viktor Frankl: «A una persona se le puede quitar todo menos una cosa: la última de las libertades humanas, la de elegir su actitud». Esa elección diaria transforma el sufrimiento en significado.

Muchos cargan con la culpa del sobreviviente —«¿Por qué me fui cuando otros se quedaron?»— y se enfrentan a campañas de desprestigio que convierten a los defensores de la dignidad en delincuentes comunes. Estos ataques tienen como objetivo aislarte y reescribir tu historia. Tu

sacrificio fue noble, no una locura. Contrarresta la culpa con la verdad y la compasión; contrarresta las calumnias con documentación tranquila y las estrategias de este manual. Tu dignidad no la define un algoritmo

Las familias fueron liberadoras durante el encarcelamiento y siguen siéndolo en la reintegración. Su amor protege el sueño, restaura las rutinas y reabre mundos, a menudo antes que las instituciones. A todos los cónyuges, padres, hermanos y amigos que hicieron fila para conseguir agua, aprendieron nuevas leyes o respondieron llamadas a medianoche: su amor es liberador. Reconstruye la confianza en los niños y encuentra un propósito cuando se orienta a otros, se comparten listas de verificación o se une a redes de apoyo. El servicio no borra las heridas, pero les da sentido.

Ya sea que reconstruyan bajo vigilancia en casa o naveguen por nuevos sistemas en el extranjero, no están regresando a lo que era, sino fundando lo que vendrá después. Ambos caminos exigen vigilancia y honor. Cada pequeña victoria —una hora de sueño, un documento presentado, una sonrisa tranquilizadora— ilumina el camino a seguir.

Los niños aprenden a ser resilientes observando cómo vivimos nuestras heridas. Cuando nos ven buscar ayuda, disculparnos, descansar y perseverar, aprenden que el dolor no es la última palabra. La resiliencia, como nos recuerda Boris Cyrulnik, no es olvidar, sino integrar lo que sucedió en una vida que crece.

Nuestro compromiso compartido

El autoritarismo está avanzando en muchos lugares; solo retrocederá si las personas libres se unen. El World Liberty Congress renueva su compromiso:

- Apoyar a quienes siguen encarcelados y a sus familias;
- Acompañar a los liberados en su proceso de sanación, reconstrucción y, si así lo deciden, regreso a la vida pública;
- Fortalecer las protecciones prácticas contra la represión transnacional, incluidas sus formas financieras y eputacionales;
- Dar mayor relevancia a las necesidades de los niños, garantizando que su seguridad, su escolarización y su cuidado emocional sigan siendo fundamentales en todos los planes.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a los sobrevivientes y a las familias que compartieron sus testimonios para este manual, así como a las organizaciones, tanto locales como internacionales, cuya experiencia y valentía han hecho posible estas páginas. Sus voces dan forma a lo que el mundo aprende y hace.

A quienes hoy salen de la oscuridad y vuelven a respirar el aire de la libertad: nunca olviden que no caminan solos. Estamos juntos en la recuperación de nuestras vidas. Cada herida que llevamos es también una semilla de esperanza para los demás, y cada paso que den hacia adelante estará acompañado por nuestras manos, nuestros ojos y nuestros corazones.

Nos comprometemos a sostenerlos cuando el cansancio sea demasiado pesado, a celebrar cada victoria, por pequeña que sea, y a recordarles que su dignidad es inquebrantable. Como equipo, como comunidad, como activistas, estaremos con ustedes y sus familias, firmes y presentes, hasta el día en que nadie tenga que sufrir el encarcelamiento por pensar, amar o soñar con un mundo libre.

¡Celebremos juntos la libertad!

Esta publicación concluye con un agradecimiento a todas las personas que contribuyeron a su creación y a las familias y antiguos presos políticos cuyos testimonios inspiraron sus páginas.

© 2025 Equipo de Apoyo a los Presos Políticos – World Liberty Congress
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

ISBN: 979-8-90119-175-0

Primera edición, 2025
Publicado por el Equipo de Apoyo a los Presos Políticos (PPSTWorld
Liberty Congress (WLC
www.worldlibertycongress.org

Diseño y maquetación de Jorge Perdomo y Sandra Natasadu
Impreso en Charlottesville

En Libertad: Manual para la Reintegración de Presos Políticos ofrece orientación para un camino muchas veces invisible: el regreso a la vida después de sobrevivir a una detención arbitraria por motivos políticos. Es una ruta marcada por la pérdida, la adaptación y una profunda transformación, especialmente en contextos donde la justicia y la verdad siguen ausentes.

Este manual brinda herramientas prácticas y reflexiones sobre la recuperación emocional, la seguridad digital y legal, la reintegración económica y la reconstrucción de relaciones. Cada sección fue elaborada con aportes de expresos políticos, sus familias, psicólogos, expertos legales y defensores de derechos humanos.

El objetivo de este manual no es solo acompañar a quienes han sido liberados, sino también acompañar y honrar a las familias que han luchado junto a ellos. La reintegración no es el fin de la lucha: es una continuación, un camino personal y colectivo para recuperar la dignidad, la libertad y el propósito. Este manual es un compañero para ese camino, que afirma que avanzar con valentía es, en sí mismo, un poderoso acto de resistencia.

