

# LA MOCHILA INVISIBLE:

---

desafíos y resiliencias de  
periodistas centroamericanas  
en exilio



Este estudio analiza casos de periodistas exiliadas de Nicaragua, El Salvador, Guatemala y Honduras. En él, se exploran las circunstancias que las obligan a huir, los obstáculos que encuentran en los países de acogida y las estrategias de resiliencia que desarrollan para seguir ejerciendo su profesión y reconstruir sus vidas. A través de testimonios y análisis, se revela el papel que juega la intersección de género, periodismo y exilio. Se exponen las cargas adicionales que soportan estas mujeres en términos de seguridad, integración, salud y estabilidad económica. Finalmente, se identifican claves y propuestas para fortalecer su protección y apoyo.

*\*Aviso: este artículo contiene citas y descripciones que pueden resultar perturbadoras y causar sentimientos de retraumatización para algunas personas. Se recomienda discreción y cuidado al leer.*



# LA MOCHILA INVISIBLE:

---

desafíos y resiliencias de  
periodistas centroamericanas  
en exilio

Un proyecto de



En colaboración con



Socios de la red



Promovido por



---

# Imprenta

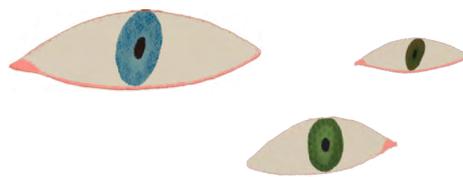
Esta publicación se realizó en el marco del proyecto Casa para el Periodismo Libre. El contenido es responsabilidad de los autores.

En Casa para el Periodismo Libre, periodistas y profesionales de los medios de comunicación en situación de exilio pueden acceder a recursos de formación, informes y charlas, así como a actividades de bienestar, salud mental, seguridad integral y apoyo para continuar ejerciendo su trabajo periodístico. A través de una casa física y una plataforma virtual ([periodismolibre.org](http://periodismolibre.org)), Casa para el Periodismo Libre sirve de punto de encuentro para organizaciones aliadas que visibilicen la situación de periodistas en situación de exilio y/o desplazamiento.

DW Akademie implementa el proyecto Casa para el Periodismo Libre junto a su socio en Costa Rica, el Instituto de Prensa y Libertad de Expresión (IPLEX). El proyecto forma parte del programa global “*Space for Freedom*” de DW Akademie, que a su vez se enmarca en la Iniciativa Hannah Arendt, promovida por el Ministerio Federal de Relaciones Exteriores.

**Para más información sobre el proyecto, visitar:**

[periodismolibre.org](http://periodismolibre.org)



## **Aviso legal**

### **RESPONSABLE**

Raúl Silesky, *IPLEX*  
Carsten von Nahmen, *DW Akademie*

### **AUTORES**

Édgar López  
Karen Saavedra

### **EDICIÓN**

Karla Casillas Bermúdez  
Irene Baños Ruiz

### **COORDINACIÓN**

Isabela Valdés Marín

### **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Camilo Paredes Linares

### **ILUSTRACIONES**

DW / Herikita

### **ACOMPañAMIENTO ESTRATÉGICO**

Julia Manske  
Elena Ern  
Edgar Zamora Orpinel

### **Publicado por:**

Asociación Instituto para Libertad de Prensa y Expresión IPLEX

De la Universidad Veritas, 400 metros al este y 400 metros al norte

**E-Mail:** [iplexcostarica@gmail.com](mailto:iplexcostarica@gmail.com)

**Teléfono:** +506 87353519

© 2025

---

# Índice

6	.....	Prólogo
7	.....	I. Introducción
9	.....	II. Patrones de violencias
18	.....	III. Obstáculos
27	.....	IV. Resiliencias
36	.....	V. Reflexiones
38	.....	VI. Recomendaciones
43	.....	Metodología
44	.....	Referencias



# Prólogo

Ejercer el periodismo en Centroamérica es un reto enorme y hacerlo desde el exilio es aún mayor. Si además se es mujer, la tarea parece gigantesca.

¿Cómo influye la sexualización de las campañas de difamación en la expulsión de las mujeres periodistas? ¿Cómo se compatibiliza el proceso de exilio con la responsabilidad de la maternidad o el cuidado de familiares? ¿Cómo se accede a asistencia médica y psicológica cuando una está lejos de su país y contexto? Y, finalmente, ¿qué herramientas existen para resistir y seguir ejerciendo el oficio en el exilio?, estas son algunas interrogantes que enfrenta una mujer periodista en exilio.

Si bien el interés internacional por el ejercicio del periodismo en el exilio está en aumento, todavía se presta poca atención a la experiencia particular de las mujeres. Al igual que en otros ámbitos, es clave comprender los desafíos específicos de los contextos de estas mujeres, sus motivaciones para huir de sus países y los obstáculos que enfrentan una vez en el exilio. Al mismo tiempo, cabe destacar que las mujeres muestran a menudo una resiliencia sobresaliente por su capacidad para unirse en comunidad y construir redes de apoyo.

En 2024 nació el proyecto Casa para el Periodismo Libre impulsado por DW Akademie en colaboración con el Instituto de Prensa y Libertad de Expresión (IPLEX). Forma parte de la Iniciativa Hannah Arendt y

del proyecto global “*Space for Freedom*” (Espacios para la libertad) que brindan apoyo a periodistas en riesgo en diferentes regiones del mundo, incluyendo a periodistas en exilio o desplazamiento. Dentro de las actividades de Casa para el Periodismo Libre decidimos otorgar un espacio específico para mujeres, planteándonos cómo deberían ser y qué deberían significar para ellas estos “espacios para la libertad”. Sabíamos, por evidencia anecdótica, que el exilio las expone a retos particulares y, en muchos casos, más complejos que los que enfrentan los hombres. Sin embargo, al preparar estas actividades, nos dimos cuenta de la escasa información disponible sobre los obstáculos específicos que enfrentan las mujeres periodistas exiliadas.

El objetivo de este estudio es llenar el vacío de conocimiento con el fin de mejorar las respuestas a esta retadora situación. En la intersección de las categorías de mujer, periodista y exiliada, este documento visibiliza la influencia del género en las razones por las que las mujeres se ven obligadas a dejar su país y en su integración en los países de acogida. Finalmente, se identifican claves y propuestas para fortalecer su protección y apoyo.

Aunque no es un estudio representativo, los testimonios de las mujeres entrevistadas hablan por sí mismos. Agradecemos profundamente la participación de cada una de ellas y que compartieran sus historias, preocupaciones y recomendaciones, reconociendo que no es fácil contar lo vivido.

Confiamos en que este estudio sirva como herramienta para proyectos como Casa para el Periodismo Libre, que apoyan a periodistas en situación de exilio o desplazamiento, así como de invitación para que se analice de manera más minuciosa la situación de las mujeres periodistas en exilio. Además, deseamos que inspire una mayor colaboración y apoyo para fortalecer las redes de solidaridad y resiliencia que estas mujeres ya han comenzado a construir.



**Elena Ern**  
Head of Unit  
Central America,  
Mexico and the Caribbean  
DW Akademie

**Raúl Silesky**  
Presidente de la Junta  
Directiva  
Instituto de Prensa y  
Libertad de Expresión  
(IPLEX)

# I. Introducción

En Centroamérica, cerca del 83% de los y las periodistas afirma que ha recibido violencia, insultos o acoso en redes sociales por su trabajo (Martínez, Rodríguez & Jiménez, 2025). Y tienen motivos sólidos para percibirlo.

En Nicaragua, el número de periodistas forzados al exilio desde 2018 asciende a más de 280, según la Fundación por la Libertad de Expresión y Democracias (FLED), con un importante número de expulsiones directamente ordenadas por el gobierno. El último informe anual de la Red Rompe el Miedo Guatemala sobre la situación de periodistas en el país revela un contexto de persecución sistemática contra la prensa, impulsado por actores estatales y grupos de poder. La Asociación de Periodistas de El Salvador (APES) registró 277 agresiones en el país en tan solo tres meses de 2024. De las 84 que fueron atribuidas a funcionarios públicos, el 40,5% procedieron del propio presidente de la República. Y las constantes agresiones y campañas de acoso e intimidación contra periodistas sitúan a Honduras entre los 50 países con peor nivel de libertad de prensa a nivel global en el ranking de Reporteros Sin Fronteras.

Sin duda, el ejercicio del periodismo en la región implica un alto riesgo, pero el peligro es aún mayor para las mujeres periodistas. Ellas no solo enfrentan la misma inseguridad que sus colegas hombres, sino que además sufren una violencia específica de género, caracterizada por actitudes machistas y misóginas, con un uso reiterado del acoso y la violencia sexual (Article 19 et al., 2023). Dicha violencia traspasa las fronteras físicas y las persigue en su periplo de exilio a través del contexto digital, donde reciben desde amenazas de agresión sexual y mensajes privados de acoso a caricaturas con imágenes manipuladas con el fin de generar miedo (Martínez, Rodríguez & Jiménez, 2023).

Tal como expone la Red Rompe el Miedo Guatemala, “las mujeres que cubren temas políticos o de derechos humanos enfrentan mayor presión y suelen ser atacadas no solo por su trabajo, sino también en función de su género”. La coalición de organizaciones de promoción y defensa de la libertad de expresión precisa que las agresiones contra mujeres periodistas constituyen el 20% del total registrado durante el primer semestre de 2024 en el país centroamericano. “Las amenazas hacia ellas pueden ser más personalizadas, como ataques sobre su vida privada o su seguridad familiar, en lugar de agresiones únicamente profesionales”, indica.



En Nicaragua, entre 2018 y 2020, se registraron al menos 242 agresiones contra mujeres periodistas (Aguilera & Guevara, 2023), algunas perpetradas por agentes estatales o grupos parapoliciales. Mientras tanto, en El Salvador se evidencia un patrón sistemático de acoso digital: 49% de las agresiones dirigidas contra mujeres periodistas ocurrieron en redes sociales como X (antes Twitter) (APES, 2024).

Además de la violencia estructural, a las mujeres periodistas de la región les afectan de manera desproporcionada la precariedad laboral, las brechas salariales y la desigualdad económica. La falta de una remuneración justa y de garantías de seguridad las sitúa en una posición vulnerable, sin margen para decidir qué riesgos pueden asumir en contextos peligrosos. Algunas se ven obligadas a permanecer en entornos violentos por la necesidad de mantener a sus familias, enfrentándose a la doble carga de la incertidumbre económica y la amenaza a su seguridad (de Frutos & Jorge, 2022).

## I. Introducción

- ▶ Así mismo, a menudo, las mujeres periodistas enfrentan dificultades para acceder a roles de liderazgo, lo cual limita su crecimiento profesional y su capacidad de toma de decisiones. Los puestos de coordinación suelen estar mayoritariamente ocupados por hombres y, cuando las mujeres logran acceder a estos cargos, con frecuencia su trabajo se subestima o se valora menos (Martínez, Rodríguez & Jiménez, 2023). Este desequilibrio les impone mayores exigencias, obligándolas a demostrar constantemente su valía para obtener el mismo reconocimiento que sus colegas masculinos.

Cuando a estas dinámicas de violencia estructural y desigualdad de género se suman otros factores, como la represión política y las amenazas directas contra la libertad de expresión por parte de gobiernos y grupos criminales, algunas mujeres periodistas se ven obligadas a huir de sus países para proteger su integridad física y la de sus familias.

Sin embargo, el desplazamiento y el exilio también representan un desafío constante, marcado por la incertidumbre y la falta de apoyo. Por ejemplo, algunas periodistas en el exilio se ven abocadas al desempleo o a la necesidad de cambiar de profesión para sobrevivir (Garrido, 2021), lo que afecta su estabilidad económica y dificulta su reinserción profesional, limitando sus posibilidades de continuar con el ejercicio periodístico.

Con el propósito de visibilizar su situación y promover estrategias que garanticen su protección y el pleno ejercicio de su profesión, el análisis de este estudio se basa en una amplia revisión de literatura, los testimonios de 13 entrevistas a profesionales de la comunicación en el exilio, procedentes de

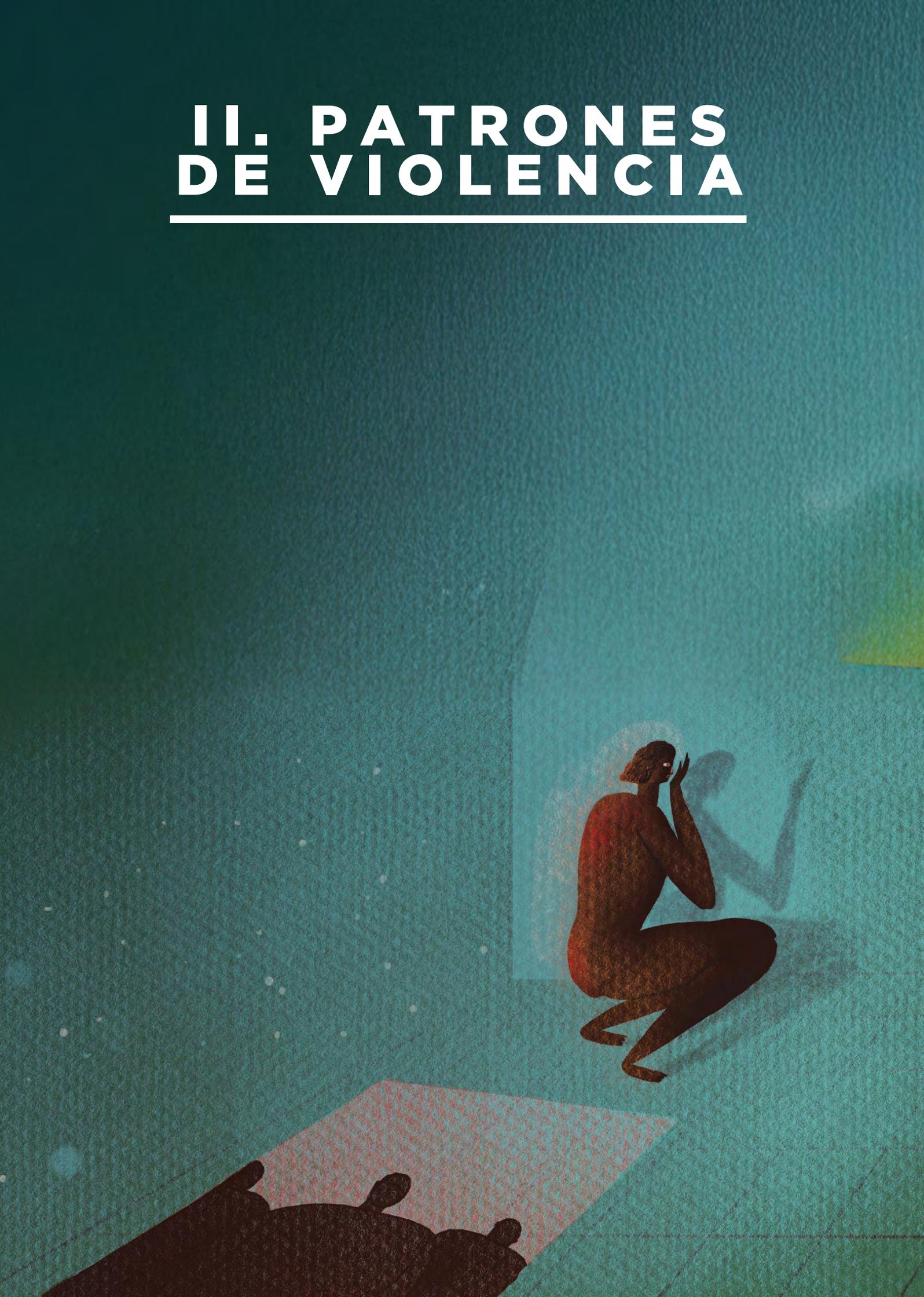
Nicaragua, Honduras, El Salvador y Guatemala, así como en cinco entrevistas semiestructuradas a expertas en género y periodismo.

Los resultados ponen de manifiesto los retos que el exilio plantea a la vida laboral, personal, emocional y social de las mujeres periodistas, pero también demuestran que esta experiencia de pérdida y desarraigo implica, por otra parte, un proceso de resistencia y reconstrucción. Además, este documento presenta propuestas dirigidas a mejorar las condiciones de las mujeres periodistas en situación de desplazamiento y exilio. Promover estrategias de apoyo, protección y fortalecimiento de redes contribuye a garantizar su seguridad y, por tanto, el libre ejercicio del periodismo.



# II. PATRONES DE VIOLENCIA

---



# “Matan su nombre”: la destrucción de la identidad profesional como violencia

*La violencia que obliga a las reporteras de Centroamérica a salir de sus países suele provenir de actores de poder y se manifiesta en un discurso misógino con ataques que suelen enfocarse en su apariencia física, su sexualidad y sus roles en la familia, así como el aniquilamiento de su identidad profesional.*

Entre 2020 y 2022, mujeres periodistas en El Salvador enfrentaron una campaña sistemática de hostigamiento en redes sociales, articulada en torno al *hashtag* #malqueridas. Este término se convirtió en una herramienta de violencia digital con una fuerte carga misógina, usada para desacreditar y atacar a comunicadoras que ejercían una labor crítica frente al poder, según exponen testimonios como el de *Julieta* y *Claudia*.

Las agresiones no se limitaban a cuestionamientos profesionales. Incluían ataques personales, sexuales y humillantes: publicaciones con montajes ofensivos, amenazas explícitas de violencia física y sexual, y descalificaciones centradas en su vida privada o estado civil. Todo esto ocurría con frecuencia desde cuentas vinculadas a entornos oficiales o afines al poder, lo que sugiere una estrategia de intimidación más amplia, como demuestra el artículo de *El Faro* *El bukalismo se ensaña con las mujeres periodistas del 2022*.

“También nos llamaban ‘las sin marido’ y yo fui parte del grupo de periodistas *tagueadas* [en redes sociales]”, narra *Julieta* en entrevista desde el país en el que está exiliada. La mencionada etiqueta de #malqueridas obtuvo amplio alcance en redes sociales y supuso un ataque contra las reporteras, más que por su labor de escrutinio del gobierno, por ser mujeres.

\**Claudia* también tuvo que salir de El Salvador en 2022, cuando la situación ya era “insostenible” debido al linchamiento público por parte del gobierno hacia mujeres periodistas, según afirma ella misma.

“Si bien se ataca a figuras masculinas, el énfasis era hacia mujeres. Nos habían hecho el *hashtag* #malqueridas y nos ponían en unos montajes horribles. Que nos iban a violar, que los pandilleros nos iban a descuartizar, cosas así. Ataques con carga sexual y sobre nuestra apariencia física o nuestra vida personal. Ese tipo de ataques no se ejecutan contra nuestros colegas hombres [...]. La carga de misoginia siempre es bien fuerte. La carga sexual y el tipo de violencia es bien diferente hacia las mujeres”, narra *Claudia*.

Los casos de *Claudia* y *Julieta* demuestran que la represión gubernamental directa es un patrón habitual de violencia que enfrentan las mujeres periodistas. La violencia política se usa para coartar la libertad de expresión y desacreditar a las periodistas mediante actos de persecución y hostigamiento. Las agresiones incluyen campañas de difamación dirigidas, vigilancia y amenazas directas hacia las familias.



“

*Si bien se ataca a figuras masculinas, el énfasis era hacia mujeres. Recibimos ataques con carga sexual, sobre nuestra apariencia física o nuestra vida personal. Ese tipo de ataques no se ejecutan contra nuestro colegas hombres [...]*

”

*- Periodista salvadoreña*



## Discurso misógino, la vía recurrente para silenciar a las mujeres

Para silenciar las voces críticas de mujeres se recurre al discurso misógino que, muchas veces, comienza en el entorno digital. Los ataques en línea contra las comunicadoras suelen enfocarse en su apariencia física, su sexualidad y su rol de madres, lo que no ocurre con sus colegas hombres. Muchas se ven obligadas a limitar su participación en plataformas digitales y, de esa forma, pierden un espacio vital para el ejercicio del periodismo.

“Yo tengo dos hijas y los ataques en mi contra se extendieron a ellas. Me decían que a las tres nos iban a desaparecer, que nos iban a violar, nos iban a matar e íbamos a aparecer metidas en una bolsa”, recuerda *Claudia*.

Además, la violencia sexual se presenta como un arma recurrente de represión, utilizada para causar daño. Esta forma de violencia puede causar sensaciones de aislamiento, inseguridad y desconfianza en las víctimas. El informe “Nadie se va porque quiere” presta especial atención a las experiencias de las mujeres nicaragüenses en el exilio, documentando cómo la violencia de género se entrelaza con la represión política. En particular, se destacan casos de tortura sexual y psicológica durante las detenciones.

Edith Rodríguez Cachera, vicepresidenta de Reporteros Sin Fronteras (RSF) España, comparte que las periodistas centroamericanas que ha conocido en España han sufrido agresiones sexuales “puras y duras”. Pero, además, considera que todas las violencias basadas en género afectan tanto de forma física como psicológica a las mujeres: “Lo más alarmante es que se naturalizan este tipo de violencias extremas”, apunta.

\**Patricia* huyó de Guatemala en 2021. Ella también habla de la violencia sexual que experimentó en su propio círculo de trabajo y asegura que “persisten los abusos” por parte de empleadores, directores e, incluso, de colegas del mismo rango. “Lo peor es que a las víctimas de acoso sexual les cues-

ta mucho recuperarse emocionalmente”, comenta. “Las que se ven obligadas al exilio, arrastran esas secuelas. Eso dificulta vencer los obstáculos que te encontrarás en un país diferente al tuyo, que probablemente no conozcás”, añade.

Por ejemplo, \**Saharah Hang*, como pidió ser identificada una periodista hondureña, cuenta que las agresiones que sufrió en su país por el ejercicio de la profesión le causaron estrés postraumático: “Después de diez años todavía recibo tratamiento psicológico”.

De hecho, las violencias contra *Saharah Hang* no acabaron con el exilio; al contrario, son el fiel reflejo de la intersección entre discriminaciones que continúan en el país de acogida. “Ser mujer extranjera también trae consecuencias. Tuve un trabajo en el que mi jefe quiso abusar sexualmente de mí”, explica. “Cuando puse la denuncia no hicieron nada porque soy extranjera. Creen que una está disponible porque necesita una visa. Claramente, eso es violencia machista”, incide.

En esa línea, Alejandra Negrete Morayta, experta en comunicación social y estudios de género, explica que “la violencia estructural también permea cuando las mujeres están en el exilio”. Y añade: “Es un continuo de violencia. Salen de un círculo de violencia para entrar a otro círculo de violencia por razones de género”.

En algunos casos, a la lista de ser mujer, periodista y exiliada, se suma ser lesbiana como fuente de segregación adicional. Es la realidad de una periodista nicaragüense de la Costa Caribe que huyó a Costa Rica por la persecución en su contra. Cuando recibía ataques en su país no sabía si la agredían por ser periodista o por ser lesbiana.



***Lo peor es que a las víctimas de acoso sexual les cuesta mucho recuperarse emocionalmente. Las que se ven obligadas al exilio, arrastran esas secuelas***



***- Periodista guatemalteca***



## II. Patrones de violencia

- ▶ “Cuando los policías se me acercaban, me ofendían. Perdón por las palabras, pero me decían ‘hija de puta’, ‘lesbiana’, ‘terrorista’”, recuerda la reportera. “Me aterraba el hecho de caer presa y que me violaran o que me hicieran algo”, agrega. Esta situación refleja cómo múltiples formas de discriminación pueden entrelazarse y agravarse mutuamente.

Este testimonio no es aislado. El informe “Nadie se va porque quiere” documenta cómo las personas LGBT-TIQ+ enfrentan una violencia interseccional que combina represión política con castigos por transgredir las normas de género impuestas por el gobierno de Nicaragua. Muchas fueron víctimas de campañas de difamación, amenazas de violencia sexual “correctiva” y vigilancia constante. Algunas se vieron obligadas a ocultar su identidad o incluso a “volver al clóset” como estrategia de supervivencia, lo que profundiza el trauma y la sensación de desarraigo.

La carga de violencias que arrastran se vuelve todavía más pesada al sumarle factores como la xenofobia, la homofobia y la violencia institucional en los países de destino. “El exilio te carga de nuevas etiquetas por las cuales eres discriminada. Por ejemplo, en tu país eras discriminada por ser mujer, pero en el exilio, además, eres discriminada por ser extranjera y, más específicamente, por ser centroamericana: por tu origen étnico, por tu forma de hablar, por tus costumbres. O sea, te cargás de un montón de cosas que en tu país no eran problema”, agrega la periodista.

“

*La violencia estructural también permea cuando las mujeres están en el exilio. Es un continuous de violencia. Salen de un círculo de violencia para entrar a otro círculo de violencia por razones de género*

”

- **Alejandra Negrete Morayta**

Experta en libertad de expresión y género



## Destruir su identidad y su autoestima: otro tipo de violencia

*Patricia* tuvo que salir de Guatemala y su testimonio ilustra un tipo de violencia que sitúa a la mujer en el exilio en una posición de inferioridad para minar su profesionalidad. “A mí me marcan: uno, viene mojada<sup>1</sup>; dos, pertenezco a una mara o a una pandilla; y, tres, como soy mujer, no soy una persona que pueda producir tanto como un hombre”, lamenta.

“En los medios de comunicación se paga menos a las mujeres que a los hombres”, continúa *Patricia*. “Yo es-

tuve en un medio, aquí en mi país de exilio, en donde a algunos compañeros les pagaban 150 dólares por una nota y les pagaban sus viáticos. A mí me pagaban 100 dólares por una nota y sin viáticos. Yo argumentaba que mi trabajo era tan bueno o mejor que el de mis colegas hombres. Me salían con excusas absurdas. Yo trato de no estar a la defensiva, pero allí están los hechos: sí me han discriminado por ser mujer y por ser guatemalteca”.

<sup>1</sup> La expresión “espalda mojada” o “mojado” (en inglés, “wetback”) suele referirse a inmigrantes que han ingresado a los Estados Unidos de forma irregular.

- ▶ *Claudia* también comparte su punto de vista: “Hay un menosprecio de tus capacidades profesionales por ser mujer y por ser extranjera. Muchos consideran que, por ser salvadoreña, no tenés la misma competencia de los periodistas de acá. En definitiva, todo eso restringe las posibilidades que tenés para insertarte en el mercado laboral periodístico”, explica.

La anulación de la identidad profesional de las mujeres periodistas tiene como propósito obligarlas a autocensurarse. “Matan su nombre”, recalca Dagmar Thiel, CEO de Fundamedios. Las campañas de desprestigio y de socavo de la personalidad pública de las periodistas “son justamente para conseguir la autocensura, el silenciamiento y que desaparezcan de las redes sociales”, recuerda Thiel.

Además, por lo general, a las periodistas les cuesta más obtener reconocimiento público que a sus colegas hombres, de modo que la reconstrucción de su identidad profesional supondrá un reto todavía mayor: “Ese tipo de cosas te van anulando la personalidad y te hacen desaparecer [...]; llegan con su identidad muerta a la situación de exilio”, apunta.

Cristina Zahar, coordinadora para América Latina y el Caribe del Comité de Protección de Periodistas (CPJ, por sus siglas en inglés) sostiene el argumento del impacto diferenciado de las violencias basadas en género para quienes deben ejercer el periodismo desde el exilio. “Los roles de género imponen una carga más pesada para las mujeres en situación de exilio que para los hombres, lo que dificulta su reinserción en el ámbito laboral y la posibilidad de seguir ejerciendo el periodismo en los países de destino”, comenta.

Por otro lado, Lucía Lagunes Huerta, directora de la Asociación Civil Comunicación e Información de la Mujer (CIMAC), indica que las mujeres periodistas son subestimadas intelectualmente de forma intencional, no solo por sesgos inconscientes. En su opinión, las que son obligadas a exiliarse se consideran “peligrosas” en sus países de origen; desafiaron a factores de poder que no escatiman en vengarse. Por eso, los agresores recurren al menosprecio de su capacidad profesional y suelen usar ataques con la idea de que ellas apenas fueron las ejecutoras de un plan orquestado por otros, generalmente por una “mente masculina”.

Además, la vulnerabilidad de las mujeres periodistas exiliadas aumenta por la intersección entre género y situación socioeconómica. Muchas de las reporteras entrevistadas, especialmente las madres solteras, se ven forzadas a aceptar empleos extenuantes o mal remunerados para sobrevivir en los países de destino. De esta forma, el ejercicio del periodismo queda soslayado por una apremiante lógica de supervivencia. La experta en género y comunicación Negrete Morayta explica que en el exilio se agrava la feminización de la pobreza en relación directamente proporcional a las violencias basadas en género.

Pero la anulación de identidad no acaba ahí. También se identifica el uso de críticas a la vida personal, la apariencia y el rol familiar de las mujeres periodistas exiliadas como forma de desacreditar su profesionalidad. A partir de un encuentro con periodistas de Nicaragua, varias expresaron recibir críticas si se percibe que están cuidando su apariencia, ya que se considera que al estar exiliadas no tienen derecho a hacerlo. Para minimizar este tipo de críticas, algunas mujeres comentaron que terminaban por descuidar su apariencia a propósito, lo cual a su vez socava su autoestima. Estos ejemplos representan estereotipos dañinos sobre lo que significa ser una “buena mujer”.

**“ Los roles de género imponen una carga más pesada para las mujeres en situación de exilio que para los hombres, lo que dificulta su reinserción en el ámbito laboral y la posibilidad de seguir ejerciendo el periodismo en los países de destino ”**

**- Cristina Zahar**

Coordinadora para América Latina  
y el Caribe  
Comité de Protección de Periodistas

“

*Al dejar mi país, yo perdí mi casa, perdí mi trabajo, perdí mi red de amigos. Perdí todo y ando cargando esa mochilita. Esa mochilita está allí y muchas veces la ignoramos*

*- Periodista salvadoreña*

”



## Ansiedad y somatización del estrés: consecuencias en la salud mental

El deterioro de la salud mental es una fuente de preocupación adicional explícitamente manifestada por todas las reporteras consultadas para este estudio. Las secuelas psicológicas de las violencias basadas en género que sufrieron las mujeres periodistas en sus países de origen suelen aumentar en los países de destino.

La salvadoreña *\*Diana*, quien no puede permanecer en su país más de dos semanas porque corre el riesgo de ser encarcelada, cuenta que se ha convertido en otra persona: “No tengo hogar: ni en mi país ni en ningún otro lugar. Y me enfermé. Tuve severas afecciones gástricas y comencé a sufrir de hemorroides”. El psicólogo le dijo que todo ello era una somatización del estrés excesivo, lo cual estaba asociado a la pérdida de identidad como periodista en exilio.

Muchas requieren atención especializada, a la cual no siempre tienen acceso. Además, la experta Negrere Morayta explica que las mujeres periodistas exiliadas descuidan su salud mental porque consideran que es lo menos importante en una situación de tanta vulnerabilidad.

“**El exilio te carga de nuevas etiquetas por las cuales eres discriminada.**

- Periodista nicaragüense

“**No tengo hogar: ni en mi país ni en ningún otro lugar.**

- Periodista salvadoreña

“Tuve pérdida del cabello, brotes de caspa, ataques de ansiedad... En las madrugadas, de repente, no podía respirar. Desde que vine a Costa Rica he tenido una súper subida de peso de 40 libras”, narra otra periodista nicaragüense exiliada en Costa Rica.

La salvadoreña *Claudia* compara el impacto de las violencias que sufren las mujeres periodistas en situación de exilio con una mochila que no se puede ni se quiere soltar, porque el exilio fortalece la autopercepción de que las mujeres son responsables de la cohesión y el bienestar familiar. “Al dejar mi país, yo perdí mi casa, perdí mi trabajo, perdí mi red de amigos. Perdí todo y ando cargando esa mochilita. Esa mochilita está allí y muchas veces la ignoramos”, comenta.

Como demuestran los testimonios de este capítulo, esta confluencia de identidades y las discriminaciones resultantes crean un sistema que restringe las oportunidades de las mujeres periodistas en el exilio, socava su reconocimiento profesional y las expone a formas de violencia diferenciada. Su mochila, ya abarrotada, se llena aún más con desafíos marcados por cuestiones de género como la precarización laboral.

## Patrones de violencias

Patrón de violencia	Características
<i>Violencia basada en género digital</i>	Campañas de desinformación, acoso en redes sociales y difamación para desacreditar y aislar a las periodistas del ecosistema digital, discursos misóginos.
<i>Violencia sexual</i>	Acoso sexual, abuso de poder de autoridades. Amenazas de violación.
<i>Violencia psicológica</i>	Anulación de la identidad profesional, agresiones verbales, agresiones verbales por la orientación sexual. Hostigamiento judicial: uso del sistema legal para criminalizar el periodismo fabricando acusaciones.
<i>Violencia física</i>	Amenazas de muerte, ataques armados y agresiones contra familiares.
<i>Violencia política</i>	Represión gubernamental directa.
<i>Violencia estructural</i>	Todas las formas de violencia que son expresiones de un sistema social que reproduce desigualdades de género y se manifiestan en discriminación laboral, menosprecio de capacidades profesionales, críticas a la vida personal por los roles de género, entre otras.

Tabla 1.

Fuente: elaboración propia a partir del análisis de las entrevistas.

# III. OBSTÁCULOS



## Entre la precariedad y la regulación migratoria

*Procesos de regularización, precariedad económica y pérdida de espacios para seguir ejerciendo el periodismo son algunos de los principales obstáculos que enfrentan las periodistas en el exilio. A ello se suma la carga de los roles de género y la gerencia del hogar.*

Obstáculos como los sinuosos trámites para regularizar la situación migratoria, la precariedad económica o el acceso a servicios de salud, son comunes para todos los periodistas que viven el exilio, pero para las mujeres son aún más difíciles de superar debido a obligaciones adicionales que tienen que ver con roles de género como la maternidad, la doble carga laboral y, en general, la gerencia del hogar.

La periodista nicaragüense \*Casey Flores tuvo que salir de su país a mediados del 2024, cuando policías vestidos de civil motorizados comenzaron a buscarla en su casa. Perseguida por su quehacer periodístico, se instaló en el país vecino, en el que fue bien recibida en un principio.

Sin embargo, uno de los grandes obstáculos que ha enfrentado en el exilio ha sido el de equilibrar su rol de madre, el trabajo doméstico y el ejercicio del periodismo. “En Nicaragua tenía una hermana que me apoyaba en los quehaceres del hogar, pero en Costa Rica no tengo ese apoyo [...], además aquí es muy caro. No es lo mismo mi situación económica en Nicaragua, que estar en Costa Rica”, comenta.



## Sin documentos, el exilio es una tortura

Un primer obstáculo que siempre hay que enfrentar es la regularización de la situación migratoria, según coinciden los testimonios de las trece periodistas nicaragüenses, salvadoreñas, guatemaltecas y hondureñas en situación de exilio consultadas para este estudio.

Elas explican que de ello depende su estabilidad económica, su integración sociocultural en el país de destino, su salud física y mental y la posibilidad de seguir ejerciendo la profesión. “Sin documentos en regla, el exilio es una tortura permanente”, expresa *Julieta*, una de las salvadoreñas entrevistadas.

De acuerdo con los estándares internacionales sobre el refugio, las mujeres periodistas obligadas a salir de sus países por el ejercicio de su profesión tienen derecho a la protección internacional. Sin embargo, en la práctica, se enfrentan a las políticas migratorias que establece cada país en forma discrecional.

Desde Naciones Unidas, y específicamente mediante el informe de la Relatora Especial *Periodistas en el exilio* de junio de 2024, se ha insistido en la protección reforzada para la diáspora periodística.

“Tratar a los periodistas como parte de la comunidad general de refugiados puede ser problemático, ya que supone pasar por alto las amenazas y retos específicos a los que se enfrentan aquellos debido a su trabajo, como una vigilancia selectiva y otras amenazas digitales, o ataques desde el país de origen [...]”, indica la Relatora Irene Khan en el informe. “Las necesidades de protección de los periodistas en el exilio refugiados son urgentes y diferenciadas”, añade.

La solicitud de asilo es una opción compleja. En principio, implica no poder regresar al país de origen en el corto plazo, lo cual puede aumentar las secuelas emocionales del desarraigo. Pero quizás lo más retador es adentrarse en un proceso burocrático que generalmente es engorroso y caro.

La periodista salvadoreña *Claudia* cuenta su experiencia: “Formalicé la solicitud de asilo en Estados Unidos en septiembre de 2022, pero mi proceso

avanza a paso de tortuga, pues el equipo de abogados que contraté me está cobrando 15.000 dólares. Yo tuve que pagar 2.000 dólares como enganche para que llevaran mi caso y el de mi hija. Debo pagar cuotas de 300 dólares al mes, pero tengo varios pagos atrasados y eso puede perjudicar el proceso. Volví a tocar puertas con otras organizaciones, buscando apoyo económico, pero ninguna me respondió”.

\**Camila* suma dos años exiliada en Costa Rica y se resiste a solicitar asilo, pues mantiene la esperanza de regresar a Guatemala, aun sabiendo que eso requiere cambios sustanciales en las instituciones de su país. En cambio, *Patricia* y *Minerva* sí han tramitado solicitudes de asilo, respectivamente en Estados Unidos y en México, sobre todo para garantizar la seguridad de sus hijos. Ambas son conscientes de que el asilo las aleja aún más de sus países de origen y que eso tiene impactos profesionales y emocionales con los que deberán lidiar por mucho tiempo.

Zahar, coordinadora para América Latina y el Caribe del CPJ, destaca que, por lo general, los trámites migratorios son procesos lentos que colocan a las afectadas en una situación de extrema vulnerabilidad, puesto que limita su ejercicio de derechos básicos y su acceso a servicios esenciales, como salud pública o educación para sus hijos.



## Cuando la ginecología y la salud mental son un privilegio

Un obstáculo significativo para las periodistas exiliadas es el acceso a servicios de salud, especialmente a atención especializada como ginecología, salud mental y revisiones médicas preventivas.

La falta de estabilidad económica y de documentos legales en sus países de acogida limita su acceso a sistemas de salud pública, dejándolas en una situación de vulnerabilidad donde la atención médica se convierte en un privilegio más que en un derecho. Algunas no pueden costear consultas privadas ni tratamientos específicos, lo que las expone a riesgos de salud no atendidos, especialmente en lo que respecta a controles ginecológicos, acceso a anticoncepción o seguimiento de enfermedades preexistentes.

Una reportera nicaragüense que vivió en su propio país bajo resguardo debido a la persecución que sufrió por su labor, narra que durante los dos años que permaneció allí no pudo acceder a atención médica, a pesar de tener derecho a ella. “Si vos estás en una casa de seguridad y estás tratando de pasar desapercibida, no puedes ir a un hospital a pasar una consulta porque queda un registro y una tiene el temor de avisen a la policía”.

Cuando pudo exiliarse a Costa Rica, su situación no mejoró, pues los costos médicos eran demasiado elevados: “Vengo aquí a Costa Rica y no puedo pasar una consulta médica porque el costo de una consulta ginecológica es muchísimo más, es el doble y el triple de lo que vale en Nicaragua”, explica la periodista.

*Patricia* asegura que la salud mental debería ser lo primero a tratar cuando se está en el exilio. “No hay forma de estar [fuera de tu país] y tener una buena salud mental. Una sola no puede y debe buscar apoyo. Es bien difícil porque no sabes cuánto tiempo va a ser este duelo de enfrentarte a una vida distinta”, comparte.

La periodista de la Costa Caribe de Nicaragua cuenta que obtuvo la condición de refugiada en Costa Rica con relativa celeridad, pues la Comisión Interamericana de Derechos Humanos había dictado medidas cautelares a su favor. Eso permite acreditar la necesidad de protección internacional. Sin embargo, ni siquiera así tiene todas sus necesidades básicas cubiertas: “Aquí se paga por los servicios de salud. Como no tengo un trabajo que me pague el seguro, yo tengo que pagar un seguro obligatorio, porque si no, no tengo acceso a los servicios de salud”.

“

***Si vos estás en una casa de seguridad y estás tratando de pasar desapercibida, no puedes ir a un hospital a pasar una consulta porque queda un registro y una tiene el temor de que avisen a la policía***

***- Periodista salvadoreña***

”

## Hacer pasteles, empacar en fábricas y cuidar niños: en la búsqueda de otras formas de sobrevivir

Otro obstáculo muy difícil de enfrentar cuando las periodistas llegan a los países de acogida es la precariedad económica. Se ven obligadas a insertarse en cualquier tipo de trabajo, lo que las aleja de su carrera. Además, el desafío no radica únicamente en hallar trabajo, sino en conseguirlo en condiciones dignas. En muchas ocasiones, el trabajo autónomo es la única alternativa existente, donde la inestabilidad financiera es un hecho constante.

Desde México, *Minerva* trató de mantener su empleo en un medio comunitario guatemalteco, pero ese medio tiene grandes apremios económicos: “Nunca tenían para pagarme y cuando lo hacían el pago era de apenas diez dólares por nota. Es muy difícil sobrevivir con ese nivel de ingreso”.

La periodista de la Costa Caribe mencionada anteriormente creó y ha tratado de mantener un medio de comunicación que informa sobre su país de origen mediante plataformas digitales. Sin embargo, lo hace por vocación profesional, pues no es una actividad rentable. Es decir, por el ejercicio de la profesión no tiene ingresos fijos ni suficientes para mantenerse en Costa Rica.

A veces no le queda más remedio que extender su jornada laboral: “Ahorita metí papeles en un lugar para trabajar de noche. Yo digo, bueno, trabajo de noche, duermo un rato en el día y trato de hacer periodismo un rato en casa, una hora al día..., porque no quiero soltar el periodismo, la verdad. Se me arruga el corazón con el hecho de pensarlo. Tengo 15 años trabajando en esto, es mi vida”.

“Aprendí a hacer pasteles para sobrevivir”, agrega. También se ha empleado en el cuidado de niñas y niños. “Es desgastante física y emocionalmente saber que, si el próximo mes no surge un proyecto, no tengo para pagar la casa o no tengo comida”, lamenta. Además, las restricciones migratorias impiden a las mujeres obtener permisos de trabajo, lo que las obliga a buscar alternativas en el sector informal. Thirzia Galeas, periodista originaria de Honduras, cuenta que “buscamos cualquier manera de sobrevivir. Yo, por ejemplo, trabajo como empacadora en una fábrica de plásticos [en Estados Unidos]”.

*Casey Flores*, por su parte, agradece que ella y su familia hayan recibido sucesivos apoyos económicos de cuatro organizaciones no gubernamentales vinculadas a la promoción y defensa de la libertad de expresión. “Con eso nos hemos ayudado, porque si no estaríamos en la calle”, explica con alivio. “O sea, con nuestros salarios solo tendríamos para comer o para pagar la renta de la casa donde vivimos aquí en Costa Rica, pero no tendríamos para las dos cosas”.

Volver a ejercer el periodismo también se complica por la dificultad de recuperar y reconstruir las relaciones que se requieren para la profesión. El desplazamiento forzado acarrea debilitamiento o pérdida total de las relaciones con las fuentes de información en los países de origen, de modo que resulta muy cuesta arriba registrar, verificar y difundir hechos noticiosos a distancia.

Por otra parte, es una tarea compleja que amerita largos plazos comprender integralmente el funcionamiento de las instituciones y el desempeño de los actores políticos, económicos y sociales culturales en los países de destino. Si, además, se trata de un país de habla no hispana, el requerimiento de una alta competencia lingüística puede emerger como una barrera infranqueable.

No menos importante es la falta de relaciones con posibles empleadores y la pérdida de legitimidad de la carrera forjada a lo largo de los años en el país de origen.

El testimonio de *Minerva* lo ilustra: “Yo nunca tuve ni siquiera necesidad de hacer currículum porque los trabajos me caían, porque la gente me conocía, conocía mi trabajo y ya”, admite esta periodista guatemalteca que huyó de su país en 2023. “Yo nunca guardé un diploma. Y resulta que aquí, en mi país de exilio, los diplomas son muy valorados por los empleadores”, agrega.



“

*No quiero soltar  
el periodismo, la  
verdad. Se me arruga  
el corazón con el  
hecho de pensarlo.  
Tengo 15 años  
trabajando en esto,  
es mi vida*

*- Periodista nicaragüense*

”

## Expectativas imposibles: la presión social por sostener los lazos familiares

Otro de los obstáculos más profundos que enfrentan las periodistas exiliadas es la fractura de sus lazos familiares. La separación es física y emocional, lo cual genera una sensación de pérdida que impacta tanto a la periodista como a sus seres queridos. La distancia se convierte en un obstáculo insuperable cuando se trata de la crianza de los hijos, la atención a familiares mayores o la simple posibilidad de compartir momentos cotidianos.

*Camila*, una periodista de Guatemala, cuenta que tuvo que salir de su país sola y dejar a sus hijas: “Sentí demasiada depresión [y hubo] problemas en la casa derivados de mi ausencia. Dos hijas adolescentes tuvieron problemas psicológicos muy serios y los siguen teniendo. Ha sido muy difícil estar sin ellos, [sin la familia]”.

La culpa emerge como una carga constante, especialmente en el caso de las mujeres que son madres. La percepción de que sus decisiones han afectado a sus hijos, o de que han puesto en riesgo a su familia, se ve reforzada por la crítica de personas cercanas que, en lugar de apoyarlas, las responsabilizan de la situación. En este contexto, el exilio es una lucha por la supervivencia y una lucha interna contra la autoacusación y el peso de la responsabilidad.

Este sentimiento de culpa refleja la presión de los estereotipos de género, que las posicionan como las principales cuidadoras y responsables de la familia, relegando sus propias aspiraciones y necesidades.

“Desde que una asume la maternidad, como que asume algo que viene a la par, que es la culpa. Los hijos me hacen con una maletita de culpa”, reflexiona la periodista guatemalteca *Minerva*.

“Todo lo que hagas les afecta directamente”, dice, y explica que sus hijos tenían siete y nueve años cuando tuvo que exiliarse por primera vez. En ese entonces “dos de las personas que más amo, mi mamá y el papá de mis hijos que estaba vivo en ese tiempo, me culparon a mí de esa situación. Los dos me dijeron: ‘pusiste en riesgo la vida de tus hijos o de nuestros hijos’. Ahora, en este segundo exilio, la gente que más me quiere es la que me llama: ‘otra vez la cagaste’. O sea, como que yo soy la culpable”, se lamenta.

Además, la adaptación a un nuevo país no solo es un desafío individual; por el contrario, se convierte en un proceso colectivo cuando hay hijos de por medio. Las diferencias culturales, el idioma y la incertidumbre sobre el futuro afectan la estabilidad emocional de toda la familia. La periodista, además de enfrentar su propia angustia, debe convertirse en el soporte emocional de sus hijos, ocultando su propio dolor para mantener una apariencia de estabilidad.

En este contexto, *Lagunes Huerta* considera que las redes de apoyo son imprescindibles para que las mujeres periodistas superen el aislamiento que suele acarrear el exilio. La experta imagina esas redes como espacios de encuentro propicios para tejer la solidaridad y la sororidad.



“

*Sentí demasiada depresión [y hubo] problemas en la casa derivados de mi ausencia. Dos hijas adolescentes tuvieron problemas psicológicos muy serios y los siguen teniendo. Ha sido muy difícil estar sin ellos, [sin la familia]*

”

*- Periodista guatemalteca*

## Obstáculos

<b>Obstáculo</b>	<b>Características</b>
<b><i>Situación migratoria</i></b>	Procesos de regularización lentos y restrictivos que limitan el acceso a empleo y derechos básicos.
<b><i>Salud física</i></b>	Acceso limitado a servicios básicos de salud pública.
<b><i>Salud mental</i></b>	Depresión, ansiedad y estrés por la incertidumbre y el exilio forzado, sin acceso adecuado a atención psicológica.
<b><i>Situación familiar y roles de género</i></b>	Separación de la familia, culpa materna y dificultades en la crianza a distancia.
<b><i>Situación laboral</i></b>	Desigualdad de género en el mercado laboral, trabajos precarios y exclusión del periodismo formal.
<b><i>Inexistencia o debilidad de las redes de apoyo</i></b>	Aislamiento y carencia de información sobre recursos disponibles.

**Tabla 2.**

**Fuente:** elaboración propia a partir del análisis de las entrevistas.

# IV. RESILIENCIAS

---



## “Sola no podés, tenés que tener una red”: la capacidad de reconstruirse

*El abanico de estrategias de resiliencia que han desarrollado las periodistas en el exilio es amplio y pasa por actividades como continuar ejerciendo el periodismo, visibilizar la diáspora en los países de acogida, crear redes de apoyo o desarrollar manuales para navegar mejor por trámites burocráticos.*

ferentes estrategias de las periodistas entrevistadas. Según la organización internacional Oxfam, la resiliencia implica el desarrollo de tres tipos de capacidades: la primera es la absorción, para hacerle frente a la crisis; la segunda es la adaptación, mediante un aprendizaje continuo para innovar y hacer cambios graduales en los modos de vida; y la tercera es la transformación, tanto de las personas directamente afectadas como del entorno (Oxfam, 2016).

Cada historia de exilio es personal y cada una de las periodistas obligadas a huir de sus países afronta los obstáculos y desafíos desde sus propias capacidades y potencialidades. Esto las ha llevado a desarrollar distintas formas de resiliencia. Algunas de ellas incluso han descubierto que “hay una vida después del exilio”.

Las comunicadoras en el exilio entrevistadas para este informe han encontrado diversidad de estrategias de resiliencia, desde abrirse sus propias oportunidades para seguir ejerciendo el periodismo hasta encontrar o reforzar redes de apoyo en los países de acogida.

Existen diferentes definiciones de “resiliencia”, un término controvertido, pero que permite analizar las di-



# ABSORCIÓN

## Conocer tus derechos y ejercerlos como primera estrategia de resiliencia

La conciencia de derechos, sobre todo del derecho que tienen a la protección internacional por ser perseguidas, es una de las primeras estrategias de resiliencia de las periodistas en el exilio.

Los Estados tienen la obligación de adoptar medidas especiales de prevención y protección de los periodistas sometidos a un riesgo especial por el ejercicio de su profesión. Cuando de exilio se trata, el riesgo proviene de la persecución que obliga al desplazamiento forzado y tal obligación estatal corresponde por igual a los países de origen, tránsito y destino.

Aunque todavía falta mucho que hacer para que las periodistas en el exilio se apropien de la jurisprudencia interamericana en materia de libertad de expresión que podría favorecerlas, según la percepción de Negrete Morayta, algunas han logrado avanzar en ese camino. *Minerva*, por ejemplo, fue beneficiaria de medidas de protección dictadas por la Comisión In-

teramericana de Derechos Humanos durante una primera experiencia de desplazamiento forzado dentro de Guatemala. Eso le permite acreditar que es una periodista perseguida y que, por lo tanto, merece protección en México, donde ahora reside.

En todo caso, las experiencias de las periodistas en situación de exilio de este informe demuestran que los argumentos de Derecho son necesarios, pero no suficientes. El aprendizaje adquirido en los países de destino incluye la convicción de que no se pueden quedar paralizadas a la espera de que alguien (actores estatales o no estatales) las auxilie y las mantenga, sino, por el contrario, que ellas pueden hacer algo por mejorar su calidad de vida.

# ADAPTACIÓN

## La importancia del autocuidado y la comunidad para navegar la nueva realidad

Después de las primeras etapas del duelo migratorio, las mujeres periodistas identifican la importancia del autocuidado y comienzan a ocuparse de su salud mental, así no tengan acceso a servicios públicos ni los recursos económicos para costear terapias privadas. A veces lo hacen mediante acciones sencillas, como caminar por San José de Costa Rica y disfrutar de la particularidad de la luz del atardecer, cuenta la guatemalteca *Camila*. O con la exploración de inquietudes artísticas, como lo ha hecho la periodista hondureña Ninfa Gallo, quien, además, se ha aferrado a la fe: “Creo que mi mayor motivación siempre ha sido Dios”.

Además, muchas encuentran nuevas formas para acercarse a su comunidad. “Buscar y encontrar a otros y a otras compatriotas que están pasando por

la misma situación que vos, para darte cuenta que no sos la única”, resalta *Julieta*, haciendo hincapié en la importancia de la comunidad para navegar la nueva realidad. “Darte cuenta que no está mal hablar de lo que te hace sentir deprimida, de lo que te hace sentir triste”, agrega.

La guatemalteca *Minerva* narra que en México se juntó con otras personas exiliadas para socorrer a migrantes que están en situación de pobreza extrema y viven en carpas instaladas en una plaza pública: “Periodicamente, les llevamos comida y ropa. Esa experiencia me hizo salir de la posición de víctima, pues supe que era capaz de ayudar a otras personas que también huyeron de sus países”.

## IV. Resiliencias

- La comunicadora hondureña *Saharah Hang*, por su parte, recuerda que sus primeros oficios en Costa Rica fueron pelar verduras, lavar platos, hacer y vender tejidos de crochet. Pero, desde hace seis años, de los diez que lleva en el exilio, forma parte de una organización de derechos humanos que apoya a solicitantes de refugio. Con orgullo, celebra que sigue “entrevistando personas”: “Una de las cosas que me han ayudado a fortalecer mi resiliencia es darme cuenta de que puedo hacer otras cosas para seguir en el ejercicio del periodismo”. Y añade: “Es bonito conversar con otras personas que también están en el exilio y que podemos abrazar. Podemos compartir experiencias, incluso podemos llorar juntas”.



“

*Periódicamente, les llevamos comida y ropa. Esa experiencia me hizo salir de la posición de víctima, pues supe que era capaz de ayudar a otras personas que también huyeron de sus países*

”

*- Periodista guatemalteca*





## Reinvención profesional: el periodismo en el exilio como acto de resistencia y resiliencia

La salida de Patricia de Guatemala fue particularmente traumática. Tras investigar una red criminal que operaba en hogares de acogida para menores y que explotaba a las niñas sexualmente, fue amenazada de muerte y fue víctima de dos ataques armados. Cuando le pusieron un arma en la cabeza, se fue; no estaba dispuesta a seguir arriesgando su vida.

Ha pasado por etapas de tristeza y depresión, pero ahora cuando ya lleva más de tres años viviendo en el exilio, Patricia ha encontrado en su vocación periodística una estrategia de resiliencia: “Aunque tengo tres hijos que mantener, y a pesar de todos los obstáculos que encontramos las centroamericanas para insertarnos en los medios de comunicación en Estados Unidos, he podido ejercer el periodismo como freelance,” explica. “Me gusta ser periodista, amo mi trabajo y sé hacerlo muy bien”, añade.

Patricia escribe ahora notas informativas para un medio de comunicación dirigido a la comunidad guatemalteca que vive en Estados Unidos. “Es algo que me mantiene la esperanza viva y que me recuerda que soy periodista”, comenta con entusiasmo.

*Diana*, que corre riesgo de encarcelamiento en El Salvador, ha aprovechado su situación de riesgo para conseguir en el exterior fuentes de financiamiento

que le permitan mantener y consolidar el medio feminista que fundó. Se ha propuesto ampliar la cobertura informativa a asuntos de interés en otros países de Centroamérica y México. Está convencida de que el exilio no va a anular el periodismo que quiere seguir haciendo.

Desde su exilio en Costa Rica, *Camila* también se ha reinventado con éxito. Junto a una veintena de periodistas con los que trabajó en uno de los principales periódicos de Guatemala, armó y lidera un equipo élite que se dedica al periodismo de investigación. “A pesar de que la persecución no cesa y parte de nuestro equipo está en Guatemala en una situación de vulnerabilidad extrema, desde abril de 2024 emprendimos esta nueva aventura”, cuenta la reportera. El nuevo medio de comunicación no ha bajado la guardia y persiste en escrutar con rigor la corrupción y los atropellos a la libertad de expresión que se dan en su país.

En palabras de otra periodista nicaragüense, “el trabajo te ayuda también a mantenerte ocupada. Si yo sigo trabajando para mi medio, voy a seguir dando un granito de arena para que las cosas lleguen a cambiar en Nicaragua”.

# TRANSFORMACIÓN

## La importancia de visibilizar la diáspora

Casey Flores asegura que muchos costarricenses no saben lo que pasa en su Nicaragua natal, cuando una necesidad básica de las periodistas en situación de exilio es ser vistas y escuchadas con atención y empatía. Es decir, visibilizar la diáspora.

El 1 de marzo de 2025, en la conmemoración del Día Nacional del Periodista Nicaragüense, Wendy Quintero, vicepresidenta del Observatorio de Agresiones a la Libertad de Prensa Independiente de Nicaragua (PCIN), que opera desde Costa Rica, aprovechó la oportunidad para volver a llamar la atención sobre el exilio de las periodistas de su país: “No es una jornada de celebración, sino de resistencia”.

Las salvadoreñas *Claudia*, *Julieta* y *Diana* lo tienen muy claro. Para ellas, un modo estratégico de resistir y persistir en el ejercicio del periodismo desde el exilio ha sido incorporarse activamente en acciones colectivas para poner de manifiesto el éxodo. Por ser mujeres y reconocerse como defensoras de la liber-

tad de expresión, incorporan la perspectiva de género en todas las acciones que emprenden para ayudar a otros y, sobre todo, a otras que como ellas se han visto obligadas a huir.

*Julieta* es la mentora de un espacio de encuentro de periodistas de El Salvador exiliados en Estados Unidos. Facilita la interlocución con personas y organizaciones estatales y no estatales interesadas en contribuir en la mejora de sus condiciones de vida en ese país. Pero, además, también insiste en visibilizar la intersección de discriminaciones que experimentan las mujeres en el exilio.

“Ni dentro ni fuera de El Salvador se habla lo suficiente de las implicaciones de la violencia de género y de por qué hay que incluir un componente de género en la resolución de este tipo de problemas”, afirma la periodista. “Lo primero que hay que hacer es crear espacios para tomar conciencia de las fuentes de discriminación”, agrega.



“

*Ni dentro ni fuera de El Salvador se habla lo suficiente de las implicaciones de la violencia de género y de por qué hay que incluir un componente de género en la resolución de este tipo de problemas*

”

*- Periodista salvadoreña*

## Ayuda y trabajo colectivo para generar un cambio y crear un futuro

“Ayudar a otras personas te ayuda a ti misma”, esta afirmación es una percepción compartida por las periodistas que narraron sus vivencias en el exilio.

Además, las periodistas consultadas coinciden en que el debilitamiento de la identidad profesional se puede afrontar con mayor éxito si se hace de manera colectiva. Periodistas como *Casey Flores* se han resguardado en la red de PCIN para desarrollar proyectos periodísticos colaborativos y continuar ejerciendo la profesión. “Entonces, hay algo de luz”, expresa.

En cuanto a recomendaciones más precisas, Rodríguez Cachera, de RSF España, pone de relieve la importancia de que las mujeres periodistas en el exilio se mantengan unidas. “Que creen una asociación y que haya una portavoz que pueda dar la cara por todas. Que tengan un mínimo material explicando quiénes son y qué sucede en el país de donde huyeron”, matiza.

Desde ese mismo punto de vista práctico, la salvadoreña *Diana* comparte su experiencia: “A partir de las experiencias que he acumulado en mi tránsito por España, México, Colombia y Costa Rica, estoy armando una guía que sirva para periodistas y personas defensoras de Centroamérica”, comenta. “Que sepan cuáles son los procedimientos para so-

**“Rodearte con personas que han pasado por lo mismo que vos y ya ahora tienen una vida estable aquí en Costa Rica ayuda mucho a ver que hay una vida después del exilio, que hay una vida después de empezar en otro país desde cero**

- Periodista nicaragüense

**“La sororidad no se decreta, se teje”**

- **Lucía Lagunes Huerta**  
Directora de la Asociación Civil de Comunicación e Información de la Mujer (CIMAC)

licitar protección y qué organizaciones pueden ayudarlas”, suma.

Ante la insuficiencia de las redes más formales, patrocinadas mayoritariamente por organizaciones de la sociedad civil, las comunicadoras han procurado espacios de encuentro para intercambiar experiencias. Aunque a menor escala, esas redes informales cuentan con la legitimidad y la fortaleza de haber sido construidas a pulso por las propias beneficiarias, que comparten valores históricos y culturales por ser latinoamericanas y caribeñas.

“Rodearte con personas que han pasado por lo mismo que vos y ya ahora tienen una vida estable aquí en Costa Rica ayuda mucho a ver que hay una vida después del exilio, que hay una vida después de empezar en otro país desde cero”, dice una de las periodistas nicaragüenses.

“Estas redes de solidaridad no solamente son gremiales, sino también hay que acercarlas con las mujeres feministas”, complementa Lagunes Huerta. “Una colega mexicana que tuvo que vivir en el exilio me decía que el principal sostén emocional para que ella no se derrumbara fueron las organizaciones feministas. Me decía que nunca la dejaron sola”, cuenta.

- ▶ Ahora bien, “la sororidad no se decreta, se teje”, advierte Lagunes Huerta. Su tono sirve de llamado a la acción para que las mujeres periodistas en el exilio fortalezcan la conciencia del poder que les da tejer juntas. Un poder similar al que lograron cuando te- cleaban juntas en una sala de redacción.

La salvadoreña *Claudia* lo resume así: “Sola no podés. Tenés que tener una red”. Además, el periodismo colaborativo sirve como herramienta de resiliencia en contextos de déficits democráticos y con restricciones para ejercer el periodismo. Ese *know how* también va en la maleta de las periodistas obligadas al exilio, que lo desempacan y reciclan para utilizarlo en los países de destino.

Por ejemplo, puesto que las periodistas exiliadas de Nicaragua han adquirido habilidades y destrezas para realizar periodismo en contextos autoritarios, se ha planteado la posibilidad de elaborar protocolos de seguridad y talleres con perspectiva de género para compartirlos con otras periodistas de Centrao-

mérica que afrontan retos similares. Serían las propias periodistas exiliadas quienes asumirían el rol de educadoras y facilitadoras de estos procesos formativos, fortaleciendo así una resiliencia basada en la colectividad.

El ejercicio de reflexión que supone contar sus historias de exilio revela que la mayoría de las periodistas centroamericanas entrevistadas tiene el ánimo de vencer los obstáculos que han encontrado en los países de destino. Aunque casi todas identifican fuentes de discriminación y retos adicionales por ser mujeres, también reconocen que tienen y pueden aplicar algunas de las herramientas que les otorgó el ejercicio del periodismo para afrontar adversidades, sortear escollos y construir un nuevo lugar de enunciación, como personas y como profesionales.

“

**Ayudar a otras  
personas te ayuda a  
ti misma**

- Periodistas en el exilio

”



## V. Reflexiones

*El trabajo realizado por el equipo investigador dirige a una serie de reflexiones en las que se toman en cuenta dos aspectos importantes: perspectiva de género e interseccionalidad.*



1

La violencia contra las mujeres periodistas exiliadas no puede analizarse de manera aislada, ya que se interseca con factores como el machismo, la xenofobia, la homofobia, la violencia institucional y la precarización laboral. Este contexto genera un sistema que restringe sus oportunidades, aumenta su vulnerabilidad y socava su reconocimiento como profesionales.

2

Ser mujer y periodista implica enfrentar múltiples desafíos simultáneamente: la lucha por ser escuchadas en un espacio mediático dominado por hombres y la dificultad de abordar temas sensibles como los derechos humanos. Esta doble carga refleja la estructura patriarcal y autoritaria que caracteriza a muchos contextos represivos en Centroamérica.

3

Los estereotipos de género han representado una barrera significativa para las periodistas. Un análisis crítico de estos estereotipos permite comprender cómo la sociedad los ha construido y perpetuado, limitando las oportunidades de las mujeres y reforzando la desigualdad de género. Cuestionar y desafiar estos roles es fundamental para garantizar que las mujeres, tanto en el exilio como en cualquier otro contexto, puedan desarrollar su potencial sin las restricciones impuestas por estas normas sociales. Para ello, es necesario un cambio cultural y estructural que reconozca y valore sus contribuciones en todos los ámbitos, incluido el periodismo.

4

El temor a sufrir violencia sexual en contextos de detención es una amenaza para las periodistas. Este miedo no es accidental, ya que este tipo de violencia es una estrategia de control diseñada para desmovilizar y silenciar voces críticas dentro y fuera del país.



**5** La represión estatal y la violencia política en Centroamérica afectan de manera diferenciada a las mujeres periodistas. En algunos casos, el gobierno utiliza campañas de acoso digital y desprestigio para desacreditarlas, afectando su seguridad y fomentando la autocensura. Algunas periodistas que investigan corrupción o abusos del poder enfrentan además la persecución política y la exclusión social, lo que las obliga al exilio en condiciones complejas.

**6** Las restricciones migratorias impiden que las periodistas exiliadas obtengan permisos de trabajo en los países de acogida, obligándolas a desempeñarse en el sector informal o a colaborar de forma remota con medios internacionales, pero estas opciones no garantizan estabilidad económica ni profesional.



**7** El exilio no es solo un desplazamiento geográfico, sino también un proceso que involucra la estabilidad emocional de las periodistas. La incertidumbre sobre el futuro, la presión por encontrar estabilidad y la constante sensación de vulnerabilidad generan altos niveles de ansiedad, estrés y otros problemas de salud mental.

**8** Aunque algunas periodistas buscan apoyo psicológico y servicios de salud, la falta de acceso a servicios adecuados y la urgencia de resolver problemas económicos y migratorios retrasan la atención de su bienestar emocional y físico. La normalización del estrés y el trauma en la comunidad exiliada agrava esta situación.

**9** La incertidumbre migratoria y la discriminación laboral generan altos niveles de ansiedad y estrés. El autocuidado, junto con la conexión con otros exiliados, ha surgido como una estrategia fundamental para sobrellevar el impacto emocional del desplazamiento forzado.

**10** La inestabilidad económica y la falta de documentos migratorios dificultan el acceso a atención médica, especialmente en áreas como salud mental, ginecología y revisiones preventivas, lo que las deja en una situación de vulnerabilidad adicional.



**11** A pesar de las dificultades del exilio, algunas periodistas han logrado continuar con su labor informativa, adaptándose a nuevas condiciones y explorando diferentes enfoques para su ejercicio profesional. Para la denuncia y difusión de información, han recurrido a herramientas digitales y establecido alianzas con medios y organizaciones internacionales.

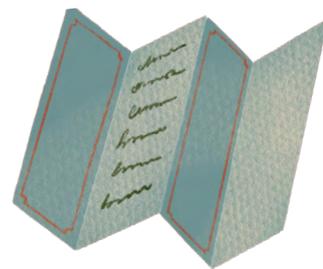
**12** Las redes de apoyo juegan un papel fundamental en los procesos de resiliencia de las periodistas exiliadas, aunque presentan considerables limitaciones en su alcance y efectividad.

Las organizaciones gremiales internacionales proporcionan apoyo logístico y legal, pero en algunos casos no logran llegar a periodistas en situaciones de mayor vulnerabilidad. Por otro lado, las redes feministas brindan un apoyo más cercano y emocional, generando espacios de solidaridad que permiten a las mujeres superar el aislamiento. Sin embargo, estas redes enfrentan problemas de sostenibilidad debido a la falta de financiamiento estable, lo que limita su capacidad de respuesta a largo plazo.

Además, la dispersión de las periodistas en distintos países y la falta de coordinación entre redes gremiales y feministas dificultan la creación de un sistema integral de apoyo.

## VI. Recomendaciones

Como parte del presente informe, el equipo investigador formula una serie de recomendaciones que podrían mejorar los procesos de exilio que atraviesan las periodistas.



### 1 **Enfoque interseccional en las políticas de protección:**

la complejidad de las violencias que enfrentan las periodistas exiliadas exige un enfoque interseccional en las políticas de protección y apoyo. Es importante que los organismos internacionales y las organizaciones de derechos humanos consideren estas múltiples dimensiones para garantizar respuestas adecuadas y efectivas.

### 2 **Agilización de procesos migratorios:**

la lentitud en los procesos migratorios es una de las principales fuentes de incertidumbre y vulnerabilidad para las periodistas exiliadas. Para abordar esta problemática, se sugiere que las organizaciones de derechos humanos y de libertad de prensa asuman un rol más activo en la interlocución con gobiernos para agilizar los trámites burocráticos. Además, se deben establecer programas de acompañamiento legal que brinden asesoría en cada etapa del proceso migratorio de las periodista, así como de su entorno familiar.

Dado que muchas mujeres viajan acompañadas de personas codependientes, es fundamental agilizar los trámites migratorios para sus acompañantes, garantizando así una protección integral. Estas medidas deben aplicarse bajo un enfoque inclusivo y efectivo en los procesos de reubicación y apoyo.

### 3 **Programas de apoyo financiero a largo plazo y con enfoque en sostenibilidad:**

muchas iniciativas de apoyo para periodistas exiliadas brindan asistencia financiera puntual. Si bien significa un primer alivio para afrontar retos como la precariedad laboral propia de las mujeres periodistas en el exilio, es importante pensar en modelos de continuidad. Para fortalecer su efectividad, es fundamental que las organizaciones dedicadas a la protección de periodistas mantengan conversaciones con donantes para resaltar la importancia de programas de apoyo a largo plazo, que incluyan elementos de seguimiento y acompañamiento.

## 4 Fortalecimiento de las redes de apoyo:

Las redes de apoyo son fundamentales para reducir el aislamiento y la exclusión de las mujeres periodistas en el exilio. Para garantizar su efectividad, deben operar en dos niveles complementarios. A nivel local, es clave proporcionar apoyo inmediato en los países de acogida, asegurando acceso a servicios legales, atención psicológica y oportunidades laborales. A nivel transnacional, la conexión con comunidades internacionales permite amplificar sus voces, generar respaldo profesional y facilitar su reinserción en el ámbito periodístico. La articulación entre estos dos niveles optimiza los recursos y fortalece la protección de las periodistas en contextos de vulnerabilidad. Asimismo, es necesario fomentar la articulación entre las distintas redes de apoyo, evitando la dispersión de esfuerzos y optimizando los recursos disponibles. Además, se debe promover la visibilización de estas iniciativas para que las periodistas que requieren apoyo puedan acceder a ellas de manera oportuna.



## 5 Creación de plataformas de denuncia digital:

la creación de plataformas de denuncia y documentación de violencias digitales, diseñadas para registrar casos de ciberacoso, campañas de desprestigio y deepfakes, es una estrategia clave para visibilizar estas agresiones y fortalecer las acciones de protección e incidencia. Estas plataformas también deberían incluir capacitaciones en seguridad digital y autoprotección, además de fomentar alianzas con plataformas tecnológicas y organismos internacionales para la eliminación de contenido violento y la sanción de los agresores. Es fundamental ofrecer capacitación y herramientas para proteger a las mujeres periodistas del acoso en línea, la vigilancia y otras formas de violencia digital que a menudo tienen un sesgo de género.

## 6 Sensibilización y políticas públicas de protección:

fomentar la sensibilización y promoción de políticas públicas de protección puede mejorar las condiciones de seguridad y estabilidad de las mujeres periodistas exiliadas. Es crucial que los países de acogida reconozcan la violencia de género como una causal válida para la solicitud de asilo, lo que permitiría agilizar los procesos de regularización migratoria y garantizar el acceso a derechos básicos. Asimismo, es importante implementar estrategias de sensibilización sobre los patrones de violencia en el periodismo, evidenciando su impacto en la libertad de expresión de las mujeres y la democracia.

## 7 Creación de un observatorio especializado:

el establecimiento de un observatorio especializado permitiría monitorear y analizar las diversas formas de violencia y discriminación que afectan a las mujeres periodistas en el exilio. A través de informes periódicos, este observatorio visibilizaría las barreras legales, laborales y sociales que enfrentan, generando datos concretos para la incidencia política y la formulación de estrategias de protección y acompañamiento.



## 8 Agilización de procesos migratorios:

la lentitud en los procesos migratorios es una de las principales fuentes de incertidumbre y vulnerabilidad para las periodistas exiliadas. Para abordar esta problemática, se sugiere que las organizaciones de derechos humanos y de libertad de prensa asuman un rol más activo en la interlocución con gobiernos para agilizar los trámites burocráticos. Además, se deben establecer programas de acompañamiento legal que brinden asesoría en cada etapa del proceso migratorio de las periodistas, así como de su entorno familiar.

Dado que muchas mujeres viajan acompañadas de personas codependientes, es fundamental agilizar los trámites migratorios para sus acompañantes, garantizando así una protección integral. Estas medidas deben aplicarse bajo un enfoque inclusivo y efectivo en los procesos de reubicación y apoyo.

## 9 Incorporación de la perspectiva de género:

las organizaciones deben asegurar que sus actividades y ofertas de apoyo consideren una perspectiva de género. Por ejemplo, dado el peso desproporcionado que recae sobre las mujeres en los roles de cuidado, las organizaciones podrían implementar medidas que faciliten el acceso a servicios de cuidado infantil o asistencia para familiares dependientes. Estas iniciativas contribuirían a que las mujeres dispongan de mayores oportunidades para participar en actividades, recuperarse y progresar en su desarrollo profesional.



## 10 *Apoyo psicológico especializado:*

resulta imperativo ofrecer apoyo psicológico especializado que aborde las consecuencias particulares de la violencia de género, la discriminación y el desarraigo. Esto requiere la intervención de profesionales con experiencia en trauma, violencia de género y migración, así como la habilitación de entornos seguros que permitan la expresión libre y sin juicio de las vivencias de las personas afectadas. Asimismo, este apoyo puede ampliarse a sus familiares dependientes.



## 11 *Desarrollo de programas de emprendimiento:*

el desarrollo de programas de emprendimiento y empoderamiento económico con perspectiva de género resulta esencial para enfrentar la precariedad laboral y la desigualdad económica que afectan a las mujeres. Estos programas pueden incluir formación profesional adaptada a las exigencias del mercado laboral en el país de acogida, apoyo al emprendimiento y la creación de redes profesionales que faciliten la reinserción en el ámbito periodístico o en otros sectores.



## 12 *Programas de mentoría y acompañamiento profesional:*

la implementación de programas de mentoría y acompañamiento profesional permitiría conectar a periodistas exiliadas con mentoras y colegas experimentadas, tanto en el país de acogida como a nivel internacional, ofreciendo orientación, apoyo y oportunidades para la reconstrucción de sus trayectorias profesionales.

## 13 *Impulso a la investigación sobre la temática:*

es fundamental fomentar estudios interdisciplinarios y comparativos que aborden las especificidades del exilio de mujeres periodistas en diferentes contextos nacionales y regionales. Estas investigaciones no solo deben documentar las experiencias y desafíos enfrentados, sino también proponer recomendaciones que contribuyan al fortalecimiento del periodismo latinoamericano

# Metodología

La investigación se desarrolló siguiendo un enfoque secuencial exploratorio, en el que cada etapa del proceso está conectada con la siguiente para garantizar una progresión coherente (Creswell, 2015).

En primer lugar, se realizó un análisis de la literatura que permitió identificar las categorías del estudio. Para profundizar en este fenómeno, se revisaron 24 documentos, entre informes, notas periodísticas y artículos académicos, publicados en los últimos cinco años. Estas fuentes ofrecen una visión amplia y diversa, abordando los desafíos que enfrentan los periodistas antes y durante el exilio. El panorama general expone la violencia y el desplazamiento que sufren y destaca su capacidad de resiliencia, las redes de apoyo que encuentran y las estrategias que desarrollan para continuar su labor periodística fuera de sus fronteras.

Desde el punto de vista metodológico, se observó que los estudios cualitativos son los más recurrentes en la literatura, utilizando entrevistas semiestructuradas, análisis narrativos y estudios de caso. Algunos trabajos optaron por el análisis documental, recurriendo a informes de organismos internacionales y archivos periodísticos para contextualizar las dinámicas del exilio.

Aunque con menor frecuencia, también se encontraron estudios comparativos que exploran diferencias entre contextos nacionales y regionales, así como investigaciones cuantitativas que emplean encuestas para medir los impactos en aspectos como pérdida económica, acceso al empleo y bienestar psicológico. Esta diversidad metodológica pone de manifiesto la complejidad del fenómeno y la importancia de abordarlo desde perspectivas complementarias para lograr un entendimiento más completo.

Se identificó un número reducido de estudios especializados sobre exilio, periodismo y género. Este vacío resalta la necesidad de realizar investigaciones que contribuyan a un entendimiento integral del fenómeno y generen bases para su abordaje en distintos niveles.

Entre diciembre de 2024 y enero de 2025, se llevaron a cabo cinco entrevistas semiestructuradas dirigidas a expertas en género y periodismo y 13 entrevistas<sup>2</sup> con profesionales de la comunicación en el exilio de Nicaragua, Honduras, El Salvador y Guatemala. Para garantizar la confidencialidad de las entrevistadas, se implementó un procedimiento de anonimización en los casos en los que ellas lo solicitaron, asignando alias y modificando detalles que pudieran permitir su identificación. Los alias se reconocen por un \* en su primera mención y por el uso de cursiva en las consecutivas. Esta medida aseguró la protección de su identidad durante la presentación de los testimonios y los hallazgos.

Finalmente, la información recopilada fue analizada a través de un análisis temático, lo que permitió identificar patrones recurrentes, categorías clave y relaciones entre los datos. Este enfoque facilitó la comprensión de las dinámicas de violencia de género, los obstáculos que enfrentan las mujeres periodistas en el exilio, así como las estrategias de resiliencia y las redes de apoyo que han desarrollado. Gracias a esta metodología, se obtuvo una visión más profunda y estructurada de las experiencias compartidas por las entrevistadas.

<sup>2</sup> Las entrevistas se llevaron a cabo antes del posicionamiento de la administración de Donald Trump en EE.UU., por lo que no se contemplaron nuevos retos que hayan podido surgir para las periodistas a raíz de este evento.

# Referencias

**Article 19 et al.** (2023) *Informe de hallazgos de la misión internacional sobre libertad de prensa y de expresión en Guatemala 2023*.

**Asociación de Periodistas de El Salvador (APES).** (2024, 8 de mayo). *Informe sobre libertad de prensa 2023*.

<https://apes.org.sv/wp-content/uploads/2024/05/Informe-LE-2023.pdf>

**Aguilera, Y., & Guevara, M.** (2023). *Exiliarse para sobrevivir: Experiencias de mujeres periodistas nicaragüenses*. La Lupa Press.

**Comisión Interamericana de Derechos Humanos.** (2024). Situación de derechos humanos en Honduras. Organización de los Estados Americanos.

<https://www.cidh.org>

**Consejo de Derechos Humanos.** (2024). Periodistas en el exilio. Informe de la Relatora Especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y de expresión, Irene Khan (56.º período de sesiones, 18 de junio a 12 de julio de 2024).

<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g24/064/76/pdf/g2406476.pdf>

**Creswell, J. W.** (2015). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Pearson Education Inc.

**De Frutos García, R. A., & Alonso, A. J.** (2022). Informar frente a la doble vulnerabilidad: Seguridad de mujeres periodistas en México, Colombia y Honduras (2012–2018). *IC Revista Científica de Información y Comunicación*, (19), 675–702.

**Fundación por la Libertad de Expresión y Democracia (FLED).** (2025). *Prensa independiente en Nicaragua: 2024, resiliencia y valentía ante la represión estatal*.

<https://fled.org/iii-informe-violaciones-a-la-libertad-de-prensa-en-nicaragua/>

**Garrido, M.** (2021). *Seguridad de mujeres periodistas en Centroamérica: El Salvador, Honduras y Nicaragua 2021*. Universidad para la Paz. ISBN 978-9930-542-31-6.

**González Cueva, E., & Álvarez, M. A.** (2024). *Nadie se va porque quiere: Voces de nicaragüenses en el exilio*. Unidad de Registro (UDR), Unidad de Defensa Jurídica (UDJ), Periodistas y Comunicadores Independientes de Nicaragua (PCIN), Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más, & Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).

<https://im-defensoras.org/public/z4oil8mofdlhybfca41rrh7qz98q/Nadie%20se%20va%20porque%20quiere.pdf>





**Martínez de Lemos, F. J., & Rodríguez López, J.** (2022). *Primer informe del estado de la libertad de expresión y la seguridad del ejercicio periodístico en Centroamérica*. PROLEDI, Universidad de Costa Rica. ISBN 978-9930-616-02-4.

**Martínez de Lemos, F. J., Rodríguez López, J., & Jiménez Alvarado, O.** (2023). *Informe del estado de la libertad de expresión y la seguridad del ejercicio periodístico en Centroamérica – 2023* (Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua). PROLEDI, Universidad de Costa Rica. ISBN 978-9930-616-07-9.

**Martínez de Lemos, F. J., Rodríguez López, J., & Jiménez Alvarado, O. M.** (2025). *Libertad de Expresión y Periodismo en Centroamérica 2024* (Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua). PROLEDI, Universidad de Costa Rica. ISBN 978-9930-616-10-9.

**Nóchez, M. L.** (2022, julio 27). *El bukélismo se ensaña con las mujeres periodistas*. El Faro.

[https://elfaro.net/es/202207/el\\_salvador/26294/El-bukelismo-se-ensa%C3%B1a-con-las-mujeres-periodistas.htm](https://elfaro.net/es/202207/el_salvador/26294/El-bukelismo-se-ensa%C3%B1a-con-las-mujeres-periodistas.htm)

**Oxfam.** (2016). *El futuro es nuestra elección: Marco y guía de Oxfam para un desarrollo resiliente*.

**Red Voces del Sur.** (2023). *La prensa latinoamericana bajo ataque: Violencia, impunidad y exilio. Informe sombra sobre libertad de prensa en América Latina*. <https://www.vocesdelsurunidas.org/>

**Red Rompe el Miedo Guatemala.** (2025, 2 de marzo). *Informe sobre la situación de periodistas en Guatemala en 2024: Un año de penumbras*. <https://redrompeelmiedoguatemala.org/2025/03/informe-sobre-la-situacion-de-periodistas-en-guatemala-en-2024/>

**Reporteros Sin Fronteras.** (2024). *Clasificación Mundial de la Libertad de Prensa 2023: Honduras*. <https://rsf.org/es/pais/honduras>





# LA MOCHILA INVISIBLE:

---

desafíos y resiliencias de  
periodistas centroamericanas  
en exilio

Un proyecto de



En colaboración con



Socios de la red



Promovido por

