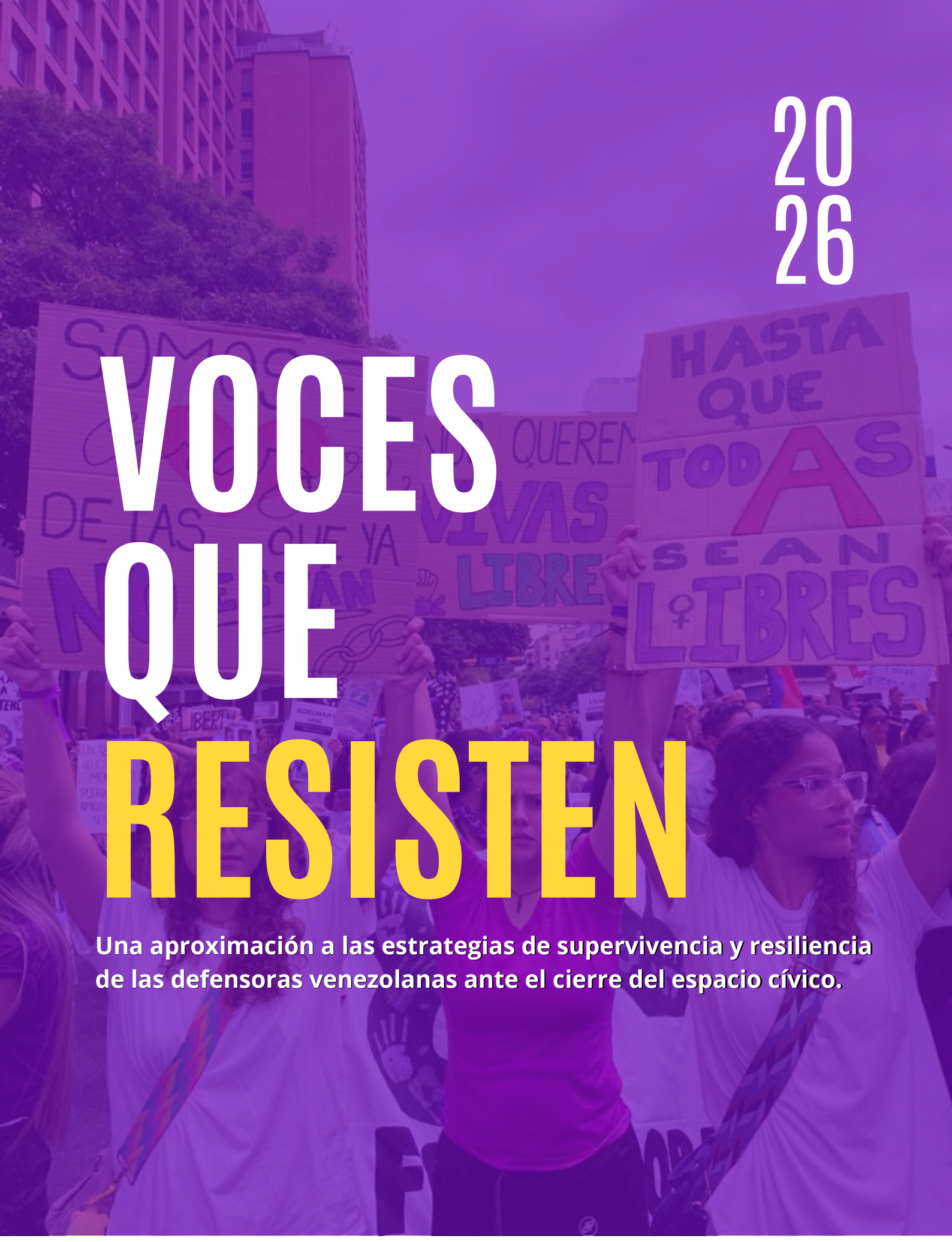
2026
VOCES QUE RESISTEN
Una aproximación a las estrategias de supervivencia y resiliencia de las defensoras venezolanas ante el cierre del espacio cívico.
EQUALIA

Índice

Metodología 03

Introducción 04

Sobre la afectación personal 07

Sobre las dinámicas de trabajo y seguridad 10

Sobre los mecanismos de afrontamiento y resiliencia 15

Sobre la perspectiva de género y el futuro 18

Hallazgos clave 22

Agradecimientos 26

Metodología

Para la elaboración de este informe se realizó una investigación cualitativa, basada en documentación y testimonios sobre la situación de las mujeres defensoras de DDHH en el municipio Libertador y el área metropolitana del estado Miranda. El proceso se desarrolló en tres fases:

Se consultaron fuentes secundarias, informes de relatorías internacionales, monitoreos de medios de comunicación y publicaciones en línea de organizaciones no gubernamentales especializadas en la crisis de derechos humanos en Venezuela. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a defensoras y activistas de DDHH. El criterio de selección priorizó a lideresas con trabajo territorial y de documentación, con el fin de conocer en detalle las afectaciones diferenciadas por género a las que están expuestas, sus mecanismos de respuesta ante la represión gubernamental y las estrategias de resiliencia implementadas para sostener su labor.

Debido al contexto de persecución sistemática que atraviesa Venezuela, se aplicó un estricto protocolo de confidencialidad. Los nombres y detalles identificativos de las participantes han sido omitidos o sustituidos por seudónimos, garantizando que el uso de la información no comprometa la integridad física, psicológica o jurídica de las fuentes ni de sus organizaciones. Toda la información recolectada fue gestionada bajo canales de comunicación cifrados para mitigar riesgos de vigilancia digital.

Introducción

La disminución de agresiones, no implica una apertura del espacio cívico, sino una mutación hacia formas de represión más selectivas y silenciosas.

El entorno para la defensa de los derechos humanos en Venezuela ha transitado progresivamente hacia una política de persecución sistemática, agudizada tras el ciclo electoral de 2024. De acuerdo al Centro para los Defensores y la Justicia (CDJ), solo en el año 2025 se documentaron 455 ataques e incidentes de seguridad contra personas y organizaciones defensoras, si bien esta cifra refleja una disminución con relación al total de ataques registrados por dicha organización durante el año 2024. Esta disminución de agresiones, no implica una apertura del espacio cívico, sino una mutación hacia formas de represión más selectivas y silenciosas.

455 ataques e incidentes de seguridad contra personas defensoras de DDHH.

Las defensoras de los derechos humanos tienen una situación de vulnerabilidad diferenciada en este contexto: su labor no solo es criminalizada por el Estado, sino que se convierten en blanco de ataques que instrumentalizan estereotipos de género, como campañas de estigmatización que tienen como objetivo socavar la autoridad moral de las defensoras y su liderazgo en el espacio público.

El cierre del espacio cívico se ha concretado en un entramado legal restrictivo que busca estrangular la autonomía de la sociedad civil. Un punto de inflexión en esta estrategia es la Ley de Fiscalización, Regularización, Actuación y Financiamiento de las Organizaciones No Gubernamentales y Organizaciones Sociales sin Fines de Lucro que está vigente desde finales de 2024. Esta ley establece controles intrusivos sobre el financiamiento y el registro formal de las ONG y otorga al Ejecutivo la discrecionalidad para disolver organizaciones en unas formulaciones inciertas como la “promoción del fascismo” o la “desestabilización” lo que en los hechos implica eliminar el derecho a la libre asociación.

De acuerdo a lo dicho por distintas ONG, este documento incrementa la criminalización de las organizaciones de la sociedad civil, a través de mecanismos que contrarían el principio de autonomía e independencia del derecho a la asociación, bajo el argumento de prevenir, fiscalizar y controlar la legitimación de capitales y el financiamiento al terrorismo.

En paralelo, durante los últimos años la criminalización del activismo por los DDHH derivó en la detención de varios defensores. Entre los casos más emblemáticos se encuentran los de **Javier Tarazona** (director de FundaREDES), detenido el 2 de julio de 2021 y excarcelado el 1 de febrero de 2026 tras años de reclusión en El Helicoide; **Carlos Correa** (director de Espacio Público), quien sufrió una desaparición forzada de corta duración y detención entre el 7 y el 15 de enero de 2025; y el abogado **Eduardo Torres** (PROVEA), detenido el 9 de mayo de 2025 y liberado recientemente el 30 de enero de 2026. Estas acciones, calificadas por organismos internacionales como patrones de hostigamiento judicial, buscan silenciar las denuncias sobre violaciones de derechos fundamentales y el monitoreo de la libertad de expresión en el país.

La represión ha tenido un impacto diferenciado en mujeres defensoras, quienes a menudo enfrentan situaciones de aislamiento e indefensión jurídica prolongada. **Rocío San Miguel** (Control Ciudadano) fue detenida el 9 de febrero de 2024 en el aeropuerto de Maiquetía cuando se disponía a salir del país.

Su caso destacó por la detención inicial de varios familiares y su reclusión incomunicada durante meses bajo acusaciones de conspiración. Fue excarcelada en enero de 2026, en medio de las liberaciones registradas luego de los hechos del 3 de enero.

El 8 de agosto de 2025, fue detenida la activista **Martha Lía Grajales** (SurGentes), tras participar en una actividad de solidaridad con el Comité de Madres frente a la sede de la ONU en Caracas. Aunque fue excarcelada días después, el 12 de agosto de 2025, continúa bajo un proceso judicial por presunta "incitación al odio" y "conspiración".

Fotografía: Danielly Rodríguez

Frente a esta política del miedo, las defensoras han desarrollado mecanismos de afrontamiento y resiliencia que redefinen la resistencia civil.

Más allá del aparataje legal, el Estado venezolano ha perfeccionado mecanismos de control social y disciplinamiento que impactan directamente la operatividad de las defensoras. Estos incluyen desde la vigilancia digital y el hostigamiento en medios de comunicación estatales —donde se señala a las activistas como "agentes extranjeros"— hasta el uso del sistema de justicia para emitir medidas cautelares sin fundamento o la anulación de pasaportes como método de inmovilización.

Ante la imposibilidad de actuar bajo los canales tradicionales, han transitado hacia estructuras de red más horizontales, protocolos de seguridad digital robustecidos y la "clandestinidad estratégica" para proteger sus testimonios. El acompañamiento psicosocial con enfoque de género se ha vuelto un pilar fundamental, permitiendo que las redes de cuidado colectivo funcionen no solo como un refugio emocional, sino como una estrategia política para sostener la documentación de violaciones de derechos humanos a pesar del asedio estatal.

Sobre la afectación personal

El endurecimiento del entorno legal y administrativo en Venezuela obligó a las activistas a una transición forzada hacia un modelo de **resistencia y supervivencia operativa**. Estas restricciones no son un fenómeno reciente, sino una política sistemática que se agudizó en años recientes, obligando a las organizaciones a priorizar la seguridad interna y el acompañamiento legal y psicológico sobre sus objetivos originales. Esta metamorfosis institucional se manifiesta en la adopción de figuras jurídicas alternativas (como el registro como empresas privadas) o la permanencia en la informalidad técnica para evadir mecanismos de control y criminalización que catalogan la defensa de derechos como una acción delictiva.

Un patrón crítico identificado es la **clandestinidad estratégica y el uso del silencio como herramienta de autoprotección**. Ante el riesgo inminente de represalias, las defensoras han optado por reducir drásticamente su exposición pública, limitando la vocería en medios y abandonando el uso de sus redes sociales. Esta ausencia de visibilidad no implica una detención de las actividades, sino un repliegue hacia el trabajo interno y la documentación discreta. No obstante, este silencio tiene un costo elevado: la pérdida de incidencia pública y una dificultad creciente para documentar violaciones de derechos humanos, dado que el miedo se extendió tanto a los equipos de trabajo como a las propias víctimas, quienes evitan denunciar situaciones irregulares por temor a sufrir represalias y agravar su situación.

La **asfixia financiera y el asedio administrativo** han redefinido la sostenibilidad de los proyectos. La imposibilidad de cumplir con registros legales impide el acceso a fondos internacionales, obligando a las organizaciones a operar mediante consorcios, terceros o recursos limitados, lo que deteriora la capacidad de respuesta ante comunidades vulnerables. Este escenario ha provocado una fuga de capital humano; el miedo y la necesidad de "sobrevivir" han llevado a muchos activistas a abandonar sus roles para dedicarse a actividades económicas de subsistencia, mermando las estructuras organizativas en las regiones más alejadas de la capital.

Los datos evidencian una **radicalización ética y existencial** en la misión de estas organizaciones. Por lo que el compromiso con la libertad se vuelve el eje central frente a un entorno que consideran de facto. Este replanteamiento implica no solo cambiar qué se hace, sino cómo se perciben a sí mismas: la defensa de los derechos humanos en Venezuela ya no se entiende solo como una labor profesional o social, sino como un ejercicio de resistencia política y personal en un espacio cívico que se intenta cerrar por completo.

> *"El endurecimiento de **las restricciones legales y administrativas** han dificultado significativamente la labor humanitaria y de derechos humanos. Estas medidas no solo han limitado el acceso a comunidades necesitadas, sino que **también han sido un ataque directo contra quienes defendemos los derechos humanos**".*
>
> ***Carolina, activista y defensora de DDHH.***

Los testimonios revelan que el cierre del espacio cívico en Venezuela no es solo un fenómeno político, sino una **crisis de cuidados y de salud mental** que se ha instalado en el cuerpo de las defensoras. Existe un patrón recurrente de **quiebre de fronteras entre lo personal y lo profesional**; para estas mujeres, el activismo no es un horario de oficina, sino una identidad que las pone en riesgo las 24 horas.

El miedo a la interceptación de comunicaciones y la vigilancia —reflejado en el temor a que les revisen el teléfono o en la necesidad de disimular la angustia frente a sus familias— evidencia un estado de "hipervigilancia" constante. Este fenómeno coincide con el reporte de la Misión de Determinación de Hechos de la ONU sobre Venezuela, que ha documentado cómo la persecución se extiende al entorno familiar como una forma de castigo ejemplarizante.

Un hallazgo importante es **la soledad del tejido social fragmentado debido a la migración forzada**. Las entrevistadas narran con dolor cómo sus redes de apoyo, amigos y colegas han huido del país, dejándolas en un estado de aislamiento relacional y operativo.

La mención a los eventos post-28 de julio de 2024 es clave: tras las elecciones presidenciales, la implementación de la "Operación Tun Tun" y l**as detenciones masivas generaron un trauma colectivo** que las entrevistadas describen como cuadros de burnout, depresión y alteración del sueño. La responsabilidad de ser "sostén de hogar" y "proveedoras" en una economía colapsada, sumada a que muchas veces su labor de defensa no es remunerada, crea una **doble carga de vulnerabilidad:** la precariedad económica y el riesgo político.

> *"El efecto inmediato ha sido una restricción **consciente** del uso de redes sociales. No se trata sólo de evitar la exposición, sino de protegerme del bombardeo de noticias que generan una **carga emocional muy pesada** e incómoda".*
>
> ***Nathaly, defensora de DDHH.***

Sobre la presencia en redes sociales, las entrevistadas subrayan una transformación de la identidad forzada por la autocensura. Pasar de ser perfiles "confrontativos" y públicos a la clandestinidad genera una crisis existencial y una sensación de pérdida de propósito. Sin embargo, la resiliencia emerge en la creación de redes de cuidado entre pares y en el aprovechamiento de espacios de formación internacional como "aire" para seguir adelante. Como bien señala uno de los testimonios, el cuerpo "dice que ya no puede más", lo que sugiere que la resiliencia en este contexto no es una capacidad infinita, sino un ejercicio diario de supervivencia donde cuidar de los otros —víctimas, madres, comunidades— a menudo implica el sacrificio del bienestar propio.

La **resiliencia** en este contexto no es una capacidad infinita, sino u**n ejercicio diario de supervivencia** donde cuidar de los otros –víctimas, madres, comunidades– a menudo **implica el sacrificio del bienestar propio.**

Sobre las dinámicas de trabajo y seguridad

Las defensoras han transformado sus redes sociales de herramientas de denuncia en "escudos de silencio", optando por perfiles privados, el uso de memes o contenido neutro para evitar la delación. Este fenómeno de **"clandestinización"**, como lo describe una de las voces, no es solo digital; se traduce en la parálisis de asambleas comunitarias, talleres y hasta celebraciones simbólicas como el Pride.

Es importante notar que este repliegue responde a un contexto de criminalización de la asociación, donde eventos como la Ley de Fiscalización de las ONG han creado un clima de sospecha tal que incluso la cercanía familiar se percibe como una vulnerabilidad. El dato sobre la **ruptura de vínculos con familiares o conocidos** afines al gobierno por **miedo a la delación** es un indicador crudo de cómo el cierre del espacio cívico fractura incluso el núcleo más íntimo de la sociedad.

Otro hallazgo clave es la **adopción de protocolos de seguridad física y digital** que rayan en la disciplina militar. La limpieza constante de chats, el borrado de imágenes sensibles y el uso de teléfonos corporativos diferenciados son ahora parte de la rutina laboral. Sin embargo, surge un contraste interesante: mientras algunas organizaciones logran formalizar estos protocolos gracias a formación externa, otras se ven forzadas a la inacción no solo por miedo, sino por la precariedad económica.

> *“Anteriormente, la organización contaba con 10 personas, **ahora somos tres nada más**, y bueno, hacemos otras cosas para mantenernos y dedicamos unas horas promedio a nuestra organización para intentar cumplir con todo”.*
>
> ***Patricia, defensora de DDHH.***

La mayoría de los testimonios coinciden en un cambio de paradigma ético: "necesitamos estar vivas y libres". Existe una renuncia consciente a la confrontación directa para priorizar el resguardo del equipo y de las familias, que son vistas como "fichas de canje".

Este pragmatismo muestra una resiliencia que ya no busca la victoria inmediata en la calle, sino la preservación de la memoria y el acompañamiento silencioso para un futuro post-conflicto. La decisión de publicar bajo anonimato o rechazar entrevistas evidencia que la visibilidad, antes considerada un éxito del activismo, ahora es gestionada como un riesgo inaceptable. El activismo en Venezuela ha pasado de ser una labor de campo a una labor de "inteligencia social" y cuidado extremo, donde el silencio es, paradójicamente, la forma más alta de resistencia.

El activismo en Venezuela ha pasado de ser una **labor de campo** a una **labor de "inteligencia social"** y cuidado extremo, donde el silencio es, paradójicamente, la forma más alta de resistencia.

Para las defensoras todo este repliegue no significa comodidad o adaptación, por el contrario es la lucha por la preservación de espacios de reflexión crítica pero en entornos de extrema confianza entendiendo que esta es la base de la organización social y que es un aspecto esencial para la resistencia.

Todo este proceso no ha sido lineal.
A pesar de que algunas de las entrevistadas reportan una disminución del nivel de riesgo tras los eventos ocurridos a inicios de 2026, **todas advierten que el aparato represivo sigue intacto**, por lo que el temor a resultar víctima del mismo se mantiene.

El miedo ante otras prácticas como el "matraqueo" (extorsión) en las alcabalas por parte de policías que actúan como mafias independientes es un dato clave:
la criminalización ya no solo viene de una orden judicial, sino de la arbitrariedad del funcionario de calle que revisa un teléfono en un **punto de control.**

Fotografía: Danielly Rodríguez

El aparato represivo sigue intacto, por lo que el temor a resultar víctima del mismo se mantiene.

Las entrevistadas describen una **"higiene digital"** rigurosa: chats efímeros, borrado constante de evidencia y el uso de canales de comunicación cifrada. Este comportamiento responde a un contexto real de vigilancia estatal; es importante recordar casos como la implementación de la "**Ley contra el Odio**" y el patrullaje cibernético que, en años recientes, ha resultado en detenciones arbitrarias simplemente por mensajes de WhatsApp o publicaciones en redes sociales. La tecnología aquí no se usa para la difusión, sino para construir "túneles seguros" que permitan mantener la operatividad mínima sin ser detectadas por el aparato represivo.

Esto viene acompañado de una **autocensura** notable en espacios personales como los estados de WhatsApp e Instagram, que ahora se llenan de contenido superfluo o entretenimiento. Esta **fragmentación de la identidad** —donde el rol de defensora "desaparece" de internet para que la persona pueda caminar tranquila por la calle— refleja un cierre del espacio cívico casi absoluto. En Venezuela, según datos de organizaciones como Espacio Público, el número de ciudadanos detenidos por expresarse en redes sociales ha crecido exponencialmente, lo que justifica este repliegue hacia lo privado.

A pesar de los protocolos, surge una tensión ética profunda: **el miedo a que el silencio sea la victoria definitiva del opresor**. Existe una lucha interna entre la necesidad técnica de ser invisible y la necesidad moral de elevar la voz. Este conflicto evidencia que las defensoras venezolanas están operando en un estado de fatiga por seguridad; el esfuerzo mental de estar constantemente filtrando qué decir y a quién, genera un agotamiento que a veces las lleva a desafiar el peligro solo por el derecho humano básico de sentir que aún poseen su propio pensamiento crítico.

> *“Suspendimos las reuniones presenciales que solíamos hacer cada 4 o 6 meses como una medida estricta de protección para todo el equipo”.*
>
> ***Susana, abogada y defensora de DDHH.***

En muchos de los casos, la decisión de qué compartir se rige por un principio de responsabilidad colectiva. No se trata solo de la seguridad propia, sino de no comprometer a las víctimas o a los equipos.

También existen grupos de **activistas que transitan unas intersecciones** importantes que aumentan su riesgo, uno de estas son las defensoras de derechos reproductivos y acompañantes de aborto quienes denuncian que su criminalización persiste. Esto sugiere que el cierre del espacio cívico tiene una capa adicional para las mujeres: **el castigo moral**. Existe una sensación de que, incluso en contextos de "apertura" o cambio, las luchas feministas quedan relegadas al final de la fila de la justicia restaurativa.

> *"El temor a **la criminalización** ocupa un lugar alto en mis preocupaciones, es parte del día a día. Quienes defendemos derechos humanos en estados represivos convivimos con esa posibilidad buscando siempre el apoyo del equipo, amigos y colegas lo que me da un **sentido de seguridad y comunidad**".*
>
> ***Virginia, defensora de DDHH.***

Es imposible analizar estos relatos sin el contexto del post-julio 2024, descrito como el pico máximo de terror y **parálisis.** Desde entonces las dinámicas organizacionales e individuales se transformaron drásticamente derivando en una convivencia paranoica, que implica caminar rápido, borrar chats a diario y sospechar de cualquier civil. Para la defensora venezolana, la resiliencia hoy no es la ausencia de miedo, sino la capacidad de sortear el riesgo mientras se busca reconstruir el tejido social y preservar la memoria para que el horror no se repita.

Para la defensora venezolana, **la resiliencia hoy no es la ausencia de miedo**, sino la capacidad de **sortear el riesgo mientras se busca reconstruir el tejido social** y preservar la memoria para que el horror no se repita.

Como parte de la incorporación de esas dinámicas que prioricen la seguridad identificamos un patrón sistemático. La migración masiva hacia ecosistemas de comunicación cifrada, el uso de Signal y VPN ha dejado de ser una recomendación técnica para convertirse en un estándar de supervivencia.

En un país donde la delación ha sido incentivada incluso a través de aplicaciones gubernamentales (como la aplicación VenApp en su momento), confiar sólo en círculos cerrados y verificados es la única garantía de que el trabajo de documentación no se convierta en una lista de objetivos para el Estado.

> *"Y **el silencio no es una opción para mí en este momento.** En este instante hay que seguir elevando la voz. Entonces tengo un vaivén en esos protocolos de seguridad. (...) **Me siento prisionera hasta de mis mismas redes sociales**, no puedo expresarme, no puedo decir nada ni de mis cosas más privadas, no puede ser".*
>
> ***Patricia, líder comunitaria y defensora de DDHH.***

Sobre los mecanismos de afrontamiento y resiliencia

Un aspecto relevante es la **renuncia a la visibilidad** como estrategia de impacto; la incidencia ya no se mide por el alcance en redes sociales o la magnitud de una asamblea, sino por la capacidad de operar "bajo el radar". Esta tendencia coincide con el fenómeno que especialistas en derechos humanos han llamado *la privatización de la disidencia*, donde el trabajo humanitario y de documentación se refugia en espacios domésticos, grupos de WhatsApp cerrados y reuniones de confianza para evitar la criminalización que ha afectado a organizaciones como *Azul Positivo* o *Convite* en años recientes.

> *"Yo sigo yendo a comunidades, pero también hemos virado un poco hacia la clandestinidad, es decir, trabajos de grupos muy pequeños, muy cerrados que no son públicos, y eso es lo que nos ha mantenido".*
>
> ***Marisela, feminista y activista por los DDHH.***

Un hallazgo crítico es la adaptación tecnológica frente al colapso de servicios públicos. Los testimonios revelan que las defensoras no solo luchan contra la represión política, sino contra la "brecha de conectividad" provocada por los constantes apagones. El diseño de protocolos para "ahorrar batería", el uso de SMS (mensajería de texto) y la grabación de talleres para consumo diferido son tácticas de resiliencia técnica que permiten mantener el flujo de información en un país donde, según reportes de Freedom House, la calidad de la conexión es de las más bajas de la **región**. Aquí, la incidencia se vuelve personalizada: se identifica a la víctima, se evalúa su riesgo y se le entrega la ayuda o la formación de manera directa y silenciosa, eliminando cualquier rastro público.

Debido a las limitaciones de acceso a líneas de financiamiento, algunas organizaciones e iniciativas han recurrido a la solidaridad orgánica: colectas entre amigos, limpieza de armarios y campañas de recaudación privadas para casos individuales.

Es una respuesta de micro-resistencia donde la "clandestinidad" no es una elección, sino la única forma de no abandonar a las poblaciones vulnerables (LGBTIQ+, víctimas de represión, juventudes) que han quedado huérfanas de programas institucionales.

El patrón más potente y humano que atraviesa los testimonios es la **transformación de las redes de activismo en familias elegidas**. Para la mayoría de las entrevistadas, la articulación con otras mujeres no es solo una alianza estratégica de trabajo, sino un espacio de "descompresión" vital. En un contexto donde la sociedad venezolana ha sido fragmentada por la migración y la desconfianza, estos grupos de mujeres funcionan como un "cable a tierra" que les permite humanizarse más allá de etiquetas. El apoyo emocional, descrito como un "abrazo sororo" o un espacio para "drenar", es lo que previene el colapso psicológico ante el asedio gubernamental. Esta red de contención es la que permite procesar el miedo no como una falla individual, sino como la consecuencia lógica de un sistema diseñado para quebrar la voluntad.

Fotografía: Danielly Rodríguez

Esta red de contención es la que permite procesar el miedo no como una falla individual, sino como la consecuencia lógica de un sistema diseñado para quebrar la voluntad.

Mientras las redes locales y comunitarias son el soporte diario, existe un patrón de desencanto hacia ciertos sectores del feminismo internacional. Las entrevistadas señalan una "fractura ideológica" donde redes latinoamericanas, tradicionalmente de izquierda, han guardado silencios cómplices o han invisibilizado la crisis venezolana bajo el sesgo de la afinidad política con el gobierno. Este "colchón" internacional se percibe, en varios casos, como un escudo que solo funciona para temas muy específicos (como los derechos reproductivos) pero que falla al momento de reconocer la naturaleza sistemática de la represión en Venezuela.

Esta desconexión obliga a las activistas locales a un doble esfuerzo de incidencia. A pesar del escepticismo político, persiste el reconocimiento de la internacionalización como mecanismo de protección física.

La articulación con organismos y redes globales actúa como un "freno" a la intensidad de la represión; saber que "hay ojos externos" genera una capa de seguridad que, aunque invisible, es real.

Un patrón a destacar en los testimonios es la ambivalencia ante la palabra autocuidado. Para las defensoras en Venezuela, cuidarse es una necesidad imperativa pero, a la vez, se percibe como un "privilegio" inaccesible debido a la precariedad económica. No obstante, ante la falta de recursos financieros, ha surgido una resiliencia creativa que utiliza recursos espirituales, manualidades o lecturas en físico para "desconectarse" de la pantalla, que es hoy el principal vehículo del terror y la persecución digital.

> *"Hemos contado con organizaciones que nos han podido brindar acompañamiento y apoyo psicológico, asimismo espacios de conversación. Creo que verbalizar lo que sentimos, cómo lo sentimos, dónde lo sentimos, ha sido muy valioso internamente para sostenernos, para entendernos e incluso, para acompañarnos en dolores y en duelos que estamos compartiendo".*
>
> ***Patricia, defensora de DDHH.***

Históricamente, en contextos de cierre de espacio cívico, el acompañamiento psicosocial entre pares —verbalizar dónde duele el miedo— ha demostrado ser más efectivo para prevenir el burnout que las intervenciones individuales aisladas, ya que valida el trauma como un fenómeno compartido y no como una debilidad personal.

Ante esto, el apoyo de redes externas y el financiamiento para asistencia psicológica profesional aparecen como salvavidas fundamentales, aunque insuficientes. La estrategia de "no llenarse de noticias" y el refugio en círculos de mujeres subrayan que, para la defensora venezolana, el bienestar emocional depende de su capacidad de crear "burbujas de normalidad" y micro-comunidades de confianza donde el silencio de la persecución pueda ser reemplazado por el alivio del desahogo.

Sobre la perspectiva de género y el futuro

El análisis de la dimensión de género en el contexto del cierre del espacio cívico en Venezuela revela que, si bien la represión política es una amenaza transversal, las mujeres experimentan una **"vulnerabilidad aumentada"** debido a la intersección entre el asedio estatal y los mandatos sociales de cuidado. Un patrón predominante es la asunción casi exclusiva de la carga de cuidado de personas dependientes (madres ancianas, hijos, hermanos), lo que limita la movilidad de las activistas y su capacidad de buscar refugio o migrar. A diferencia de sus colegas hombres, para quienes la migración suele verse como una opción de supervivencia individual aceptada, la mujer activista joven se percibe a sí misma como el "ancla" de su núcleo familiar, enfrentando una presión económica y emocional doble que acelera cuadros de agotamiento físico y mental vinculados a su ciclo biológico y roles domésticos.

La mujer activista se percibe a sí misma como el "ancla" de su núcleo familiar

Un segundo patrón crítico es la **invisibilización de la agenda de género en los espacios de incidencia** y diálogo. Existe una sensación de frustración ante la falta de especialistas de género en misiones internacionales y organismos de protección, lo que deriva en una documentación de violaciones de derechos humanos que ignora las particularidades de la violencia contra las mujeres y las personas trans. Esta carencia no es solo técnica, sino política: las activistas sienten que, a pesar de estar en la primera línea de la noticia y de la gestión de crisis, sus voces son desplazadas por dinámicas masculinas más agresivas y competitivas.

En el terreno, esta dinámica se traduce en un entorno laboral hostil donde el cuidado y el respeto del otro son sacrificados en favor de la inmediatez o la fuerza física.

Finalmente, los testimonios subrayan que el cierre del espacio cívico ha provocado una **suspensión de la identidad personal y el autocuidado estético**, elementos que —lejos de ser banales— funcionan como indicadores de salud mental y autonomía. La renuncia a espacios de esparcimiento personal para dedicarse exclusivamente a la sobrevivencia y la defensa de otros es una forma de violencia silenciosa. Para las mujeres trans, este escenario se agrava con un estigma que dificulta su participación segura, exponiéndolas a un escrutinio más significativo.

> *Sí, quizás siento que somos más vulnerables en la calle porque no solo enfrentamos todas estas situaciones propias de un Estado represivo, también nos enfrentamos a la violencia cotidiana por el hecho de ser mujeres y quizás eso, a veces, dificulta hacer el trabajo y da mucho más miedo.*
>
> ***Ximena, periodista y defensora de DDHH.***

Un hallazgo muy humano y poco visibilizado es el impacto en los procesos biológicos (como la menstruación) en contextos de alto estrés, donde la vulnerabilidad emocional se suma a la persecución. Varias de las entrevistadas expusieron que sus ciclos menstruales se vieron afectados por el trauma sostenido que significa transitar procesos de tanta tensión, como el que se vive en Venezuela los últimos años.

En conjunto, estos factores configuran un entorno donde ser mujer y activista en Venezuela implica no solo resistir a la fuerza del Estado, sino también a un sistema que ignora sus necesidades específicas y sobrecarga su capacidad de respuesta humana y profesional.

Para las defensoras, documentar hoy no es solo un trámite administrativo o legal, sino un acto de justicia hacia el futuro. Existe la convicción de que el registro minucioso de las atrocidades —desde detenciones arbitrarias de ciudadanos comunes hasta la persecución de periodistas— servirá como el cimiento de una futura sanación nacional. Esta labor se conecta directamente con los estándares internacionales de justicia transicional; ellas están construyendo el archivo de la memoria histórica en un contexto donde el Estado intenta imponer el olvido.

La motivación, por tanto, no es el éxito inmediato, sino la utilidad histórica de sus hallazgos para asegurar que la sociedad nunca más normalice la vulneración de la dignidad humana.

> *“Mi motor es la esperanza. No hay otra respuesta. La esperanza que tengo depositada en la construcción de la memoria y que la historia recuerde todas estas atrocidades que hemos vivido”.*
>
> ***Marisela, feminista y activista por los DDHH.***

Otro patrón relevante es la resignificación de la "terquedad" como una forma de esperanza activa. Las entrevistadas describen un vínculo indisoluble con el territorio, donde la decisión de no migrar —ya sea por convicción política, falta de recursos o cargas de cuidado— las empuja a buscar el sentido en medio de lo que definen como "años finales" de un ciclo político.

Esto evidencia una aplicación práctica de la logoterapia: encontrar un propósito incluso en el sufrimiento colectivo. Esta terquedad se manifiesta en la creación de narrativas propias que desafían el autoritarismo, manteniendo viva la idea de un país posible. La esperanza aquí no es un sentimiento pasivo, sino una apuesta a que el esfuerzo actual dará frutos en una reconstrucción democrática que consideran inevitable.

> *“La resiliencia de la gente a quien acompaño y la esperanza de tener igualdad de derechos me inspiran a persistir, a pesar de las adversidades. Siento que mi trabajo puede marcar una diferencia significativa, y eso me impulsa a seguir adelante”.*
>
> ***Martina, socióloga y activista por los DDHH.***

Finalmente, el motor principal se encuentra en la responsabilidad hacia las próximas generaciones. Este enfoque intergeneracional es lo que permite que el trabajo continúe incluso cuando el entorno se vuelve asfixiante. Hay un rechazo absoluto a la costumbre; la labor de estas mujeres es una pedagogía constante contra la

resignación. Persisten porque entienden que su presencia es la última línea de defensa de la dignidad en sus comunidades, y que rendirse significaría dejar el camino libre para que la injusticia sea la única norma heredable.

Hallazgos clave

El entramado de agresiones y restricciones descrito no representa únicamente un inventario de daños estatales, sino el mapa de una resistencia que ha tenido que mutar para permanecer. El cierre del espacio cívico en Venezuela ha forzado a las defensoras a una reorganización profunda, donde la seguridad, el silencio y el cuidado colectivo han dejado de ser opciones operativas para convertirse en imperativos de supervivencia. Al analizar estas estrategias, se evidencia que la defensa de los derechos humanos en el país atraviesa hoy su momento más crítico, pero también el más resiliente. Las reflexiones y hallazgos que se presentan a continuación sintetizan las lecciones aprendidas de este proceso de adaptación forzada, ofreciendo una mirada global sobre las transformaciones, los costos personales y las apuestas de futuro de quienes han decidido que, incluso en la oscuridad informativa, la memoria y la dignidad no son negociables.

01

La clandestinidad estratégica como nueva forma de operar

El cierre extremo del espacio cívico ha forzado a las defensoras a transitar de una visibilidad de denuncia hacia una "invisibilidad protectora". Este hallazgo revela que el éxito del activismo actual no se mide por el alcance público, sino por la capacidad de mantener redes de documentación y apoyo bajo el radar estatal. Sin embargo, este repliegue genera una tensión ética y técnica: la seguridad individual frente al riesgo de que el silencio sea interpretado como una victoria del aparato represivo.

02

La hipervigilancia y el quiebre de la frontera personal

Existe un estado de alerta permanente que trasciende lo laboral para instalarse en lo íntimo. Las defensoras viven en una "higiene digital" rigurosa (borrado de chats, uso de VPN, perfiles neutros) que fragmenta su identidad. El miedo a la delación, incluso dentro del núcleo familiar o vecinal, ha fracturado el tejido social primario, convirtiendo el uso de herramientas cotidianas —como el teléfono celular— en un factor de riesgo constante para la integridad física y jurídica.

03

Vulnerabilidad diferenciada y "anclaje" de cuidados

La represión en Venezuela tiene un impacto desproporcionado en las mujeres debido al rol como sostenedoras de hogar. El informe demuestra que las defensoras actúan como "anclas" familiares, lo que limita su capacidad de movilidad o refugio frente a los hombres. Esta carga de cuidados, sumada a la precariedad económica y las afectaciones biológicas ligadas al estrés (como alteraciones del ciclo menstrual), configura un escenario de agotamiento multicausal que el sistema de protección internacional suele ignorar.

04

Metamorfosis institucional ante el asedio legal

Ante leyes restrictivas (como la Ley de Fiscalización de ONG de 2024), las organizaciones han tenido que mutar jurídicamente o permanecer en una "informalidad técnica". Esta asfixia administrativa no sólo impide el acceso a fondos internacionales, sino que provoca una fuga de capital humano hacia actividades de subsistencia económica. La defensa de los DDHH ha dejado de ser una labor profesional para convertirse en un ejercicio de resistencia política y supervivencia básica.

05

La resiliencia basada en la "familia elegida"

Frente al aislamiento provocado por la migración masiva y la desconfianza, las redes de activismo han evolucionado hacia estructuras de soporte emocional y "descompresión" vital. Estas micro-comunidades de confianza funcionan como el principal mecanismo de prevención del burnout. El apoyo entre pares —el "abrazo sororo"— no es un valor secundario, sino la infraestructura política que permite sostener la documentación de atrocidades en un entorno hostil.

06

La "terquedad" como construcción de memoria histórica

A pesar del terror post-electoral de 2024, persiste una apuesta por la utilidad histórica del riesgo. Las defensoras asumen la documentación actual como el cimiento de una futura justicia transicional. Esta "esperanza activa" o terquedad no busca resultados inmediatos, sino preservar la verdad frente a los intentos estatales de imponer el olvido, entendiendo su labor como la última línea de defensa de la dignidad en sus comunidades.

Agradecimientos

En Venezuela, la defensa de los derechos humanos se sostiene sobre los hombros de mujeres que han convertido su labor en un acto de resistencia política. Este informe es un tributo a esa **valentía** que no se rinde: la de quienes, siendo el anclaje emocional de sus familias, amigas y comunidades, han decidido no claudicar ante el miedo ni el silencio. Su resiliencia no es una respuesta pasiva, sino un protagonismo vivo que desafía al autoritarismo desde la cotidianidad y los cuidados. Mientras estas defensoras persistan en proteger y documentar la verdad, la esperanza de una vida más digna no será una idea abstracta, sino una realidad custodiada por las manos de quienes, con una terquedad admirable, se niegan a entregar el futuro al olvido.

Por y para ellas.

Contacto

Equalia.
Caracas, Venezuela.

www.equalia.ong
equipo@equalia.ong