

MANUAL DE COBERTURA, SEGURIDAD Y PROTECCIÓN PARA MUJERES PERIODISTAS EN ECUADOR



NUESTRO EQUIPO

Presidenta	Susana Morán
Vicepresidenta	Soraya Constante
Elaboración	María Fernanda Almeida
Diseño gráfico	Paola Ponce
Fotografía	Galo Paguay

Publicación enero del 2023
©2023, Fundación Periodistas Sin Cadenas

Fundación Periodistas Sin Cadenas
Estocolmo E2-220 y Amazonas
Quito, Ecuador
periodistassincadenas.org

🐦 Twitter: @SinCadenasECU
📘 Facebook: FundaciónPeriodistasSinCadenas
📷 Instagram: @PeriodistasSinCadenasEc
📺 Youtube: Periodistas sin Cadenas

Con el respaldo de:



Periodistas Sin Cadenas nació en 2018 como un colectivo de periodistas que se unió para investigar el secuestro y asesinato en la frontera norte de Javier Ortega, Paúl Rivas y Efraín Segarra, el equipo de prensa de El Comercio.

Como fundación, legalmente constituida desde febrero de 2020, promovemos el libre ejercicio del periodismo investigativo y defendemos la libertad de prensa y expresión.

La realización de esta guía busca brindar herramientas necesarias para el oficio y el fomento buenas prácticas periodísticas.

INTRODUCCIÓN

En Ecuador, ejercer el trabajo periodístico es cada vez más complejo. La inseguridad, la violencia física, psicológica y sexual, así como el crimen organizado, han desafiado a las formas de narrar la realidad. Además, se suman los rezagos de la pandemia por COVID-19, la cual significó despidos, precariedad laboral y, en suma, la vulneración de algunos derechos fundamentales.

Para las mujeres, hacer periodismo representa un doble desafío. Estudios recientes de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) identifican prácticas discriminatorias que aún las excluyen del debate público y ponen en duda su credibilidad profesional, especialmente, cuando revelan casos de corrupción que involucran a funcionarios y políticos.

Esta discriminación se hace evidente, con mayor fuerza, en la violencia en línea, una práctica recurrente de agresión en redes sociales. En ella se suele recurrir a un lenguaje violento, misógino, con amenazas de índole física y sexual, y se difunden imágenes manipuladas que causan un profundo daño psicológico. Así, no solo se ataca la reputación de las periodistas, sino también la de su círculo cercano, sus amigos y familiares.

Estos hechos coartan la libertad de expresión y el derecho de las mujeres a participar en los asuntos públicos, provocando que ellas se autocensuren, renuncien a investigar ciertos temas e incluso abandonen la profesión.

El acoso y la violencia sexual son otros problemas que afectan la seguridad de las mujeres periodistas y ocurren en las salas de redacción y fuera de ellas. El estudio ***Así hacemos periodismo, de Chicas Poderosas Ecuador (2020)***, reveló que el 13% de mujeres recibió ofertas laborales a partir de un acercamiento inapropiado y al menos 2 de cada 10 fueron víctimas de un contacto físico no

deseado por parte de un colega o un superior.

Entre junio de 2020 y noviembre de 2022, la Fundación Periodistas Sin Cadenas encuestó a **50 mujeres periodistas** sobre su situación laboral en las provincias de Santo Domingo, Loja, Chimborazo, Esmeraldas, Sucumbíos, El Oro e Imbabura. De ellas, 16 comunicadoras (32%) sufrieron acoso laboral; 6 (12%) acoso sexual, y una de ellas (3,45%) fue víctima de agresión física. En el 37% de los ataques se identificó al editor o jefe como el agresor directo.

Cuando se trata de coberturas, las mujeres también están doblemente expuestas a sufrir agresiones. El último paro nacional de junio de 2022 sumó al menos 30 mujeres agredidas físicamente, amenazadas y hasta asaltadas por manifestantes, miembros de la Policía Nacional y desconocidos. También hay otros agresores como políticos, funcionarios y actores no estatales como fuentes, entrevistados, empleadores y periodistas masculinos con los que las mujeres se ven obligadas a trabajar. Los datos corresponden al levantamiento de información de la Fundación Periodistas Sin Cadenas y su proyecto Depredadores.

Si bien los hombres también se enfrentan a condiciones de seguridad similares en coberturas sobre corrupción, crimen organizado y violaciones de derechos humanos, hay riesgos más específicos para las mujeres y las diversidades. Estos provienen de su identidad de género y responden a patrones estructurales y estereotipos socioculturales discriminatorios. Incluso se han documentado casos con evidencia de violencia sexual, como le ocurrió a la periodista colombiana Jineth Bedoya o a la mexicana Lydia Cacho.

En el 2000, Bedoya fue víctima de secuestro, tortura y violación sexual por parte de paramilitares cuando realizaba un reportaje en la cárcel La Modelo de Bogotá. En 2021, la Corte Interamericana de Derechos Humanos encontró culpable al gobierno de Colombia por los crímenes cometidos en su contra y la inoperancia con la que se trató el caso.

La mexicana Lydia Cacho sufrió tortura y violencia psicológica luego de publicar su libro “Los demonios del edén”, en el que denunciaba la existencia de una red de explotación sexual infantil que involucraba empresarios y políticos mexicanos.

En 2005 fue detenida en Cancún por agentes de la Fiscalía de Puebla bajo acusaciones de difamación y calumnia. Durante 20 horas fue apuntada con armas de fuego por judiciales armados, quienes la acosaron y pretendían que

la periodista se retracte de su investigación.

La seguridad y protección a mujeres en el ámbito periodístico ecuatoriano es urgente. Pese a que el 29 de abril de 2019 se creó el Comité Interinstitucional para la Protección de Periodistas, a puertas de 2023 no hay claridad sobre el funcionamiento de esta institución ni tampoco de sus mecanismos para trabajar por el respaldo a la profesión, a los comunicadores y a las mujeres periodistas. Tampoco existen, en firme, protocolos de atención y denuncia ante casos de acoso sexual en los medios de comunicación.

En resumen, el Comité es una entidad muerta que existe únicamente en el papel, así lo revela **una investigación realizada por la Fundación Periodistas Sin Cadenas**. Entre 2019 y 2021 se realizaron 13 sesiones técnicas sin trascendencia y lo único que ha predominado es la desorganización y, finalmente, el silencio.

Este manual es un llamado urgente para proteger el trabajo de la prensa y trazar una primera línea para que las mujeres periodistas ecuatorianas, en especial, puedan ejercer el oficio en contextos seguros.



Contexto: Agresiones a mujeres periodistas y protocolo de alertas	7
¿Cómo nos cuidamos?	9
Claves para precautelar nuestra seguridad física	11
Seguridad digital, un reto para el periodismo	12
Autocuidado de la salud mental y seguridad psicológica	14
Rutas de denuncia y de apoyo inmediato	17
Buenas prácticas en los medios de comunicación	22
Cobertura inclusiva con enfoque de género	27
Conclusiones	31
Bibliografía	33

1. AGRESIONES A MUJERES PERIODISTAS Y PROTOCOLO DE ALERTAS

En Ecuador, las mujeres que se dedican al periodismo y a la comunicación son agredidas de forma física, verbal, sexual y digital. La Fundación Periodistas Sin Cadenas, a través de su proyecto Depredadores, levanta estos casos y los registra como alertas, categorizándolos por tipo de agresiones. Entre junio de 2021 y noviembre de 2022 se contabilizaron 125 ataques.

Una alerta se define como el levantamiento de información sobre un hecho que pone en riesgo la integridad de un periodista, comunicador o medio de comunicación que ha sufrido una amenaza que atenta de manera directa contra su desenvolvimiento profesional o su vida.

Para levantar las alertas hemos creado 29 categorías. Algunas de ellas son:

- Agresiones físicas, sexuales, verbales.
- Ataques cibernéticos, ciberacoso en redes sociales, hackeos.
- Amenazas o asesinatos.
- Impedimentos de acceso a la información pública.
- Procesos judiciales.



En junio de 2022 creamos **#AlertaVioleta**, que visibilizó la violencia en contra de las mujeres periodistas en Ecuador por su condición de género. Durante este año, se emitieron dos alertas.

El primer caso ocurrió el 2 de junio del 2022 cuando la periodista Silrat Traslaviña de radio Majestad fue descalificada por el expresidente Rafael Correa. Durante una entrevista le consultó su opinión sobre una fotografía de un legislador del partido UNES, quien a su vez, aparecía junto a personas con nexos delictivos.

Correa descalificó su trabajo y le contestó exaltado: “¿Dígame dónde está el delito? y si quiere yo mismo le acompaño a la Fiscalía a poner una denuncia”. Tras el ataque, la editora política de GK, María Sol Borja, defendió a Traslaviña y ambas recibieron mensajes misóginos, violentos y

machistas en redes sociales como “vaya a cocinar si no le gusta” y “cállate basura de lassie y lárgate a bañar”.

El segundo caso se documentó el 20 de septiembre del 2022, cuando una periodista un medio impreso de la ciudad de Riobamba, en la provincia de Chimborazo, fue víctima de una agresión sexual cuando dos sujetos la abordaron en la calle y la intimidaron. Uno de ellos logró agarrarle los glúteos.

Además, en nuestro registro encontramos 3 casos más de agresiones de diferente índole contra mujeres periodistas ecuatorianas.

2. ¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

La falta de protección a mujeres periodistas no es un problema que solo atañe a Ecuador. En otros países, la situación es similar y la necesidad de cuidarse entre pares es urgente, sobre todo, en contextos conflictivos donde el apoyo mutuo toma cada vez más fuerza.

Para la realización de este capítulo, entrevistamos a expertos en Ecuador y otros países de América con amplio conocimiento en libertad de expresión y de prensa. Jeff Belzil, director de Seguridad en International Women's Media Foundation (IWMF); Leticia Klein, asistente legal de la Fundación Abrají, y Angelita Baeyens, vicepresidenta de Defensa y Litigio Internacional de Robert F. Kennedy Derechos Humanos, participaron en la iniciativa.

Los expertos consultados coincidieron en tres áreas específicas que afectan al ejercicio profesional de las mujeres periodistas: seguridad física, seguridad digital y seguridad psicológica. Eso sí, concordaron en que los ataques en el ámbito digital hacia las mujeres periodistas se han incrementado en los últimos años y muchas de ellas son atacadas con mensajes misóginos y sexistas, que las exponen a continuas amenazas.

Reconocieron que las mujeres periodistas enfrentan los mismos riesgos que sus colegas varones cuando investigan sobre corrupción, crimen organizado y violaciones de derechos humanos, por ello las recomendaciones para ambos son similares. Sin embargo, hay factores sociales y culturales que exponen a las mujeres a más peligros para ejercer el oficio.

El informe **Mujeres Periodistas y Libertad de Expresión de la Relatoría Especial para la Libertad de Expresión** especifica que las periodistas están más expuestas a la violencia física, verbal y sexual por patrones y estereotipos socioculturales y discriminatorios que son estructurales y que inciden también en la falta de acceso a una educación igualitaria y en la posibilidad de acceso a cargos directivos en los medios de comunicación.

Angelita Baeyens, quien ha tenido amplia experiencia en el trabajo con mujeres periodistas, aseguró que existe otro riesgo que ha sido subestimado pero ha llamado la atención post pandemia. Se trata de la salud mental. A su criterio este tipo de ataques podrían generar condiciones adversas como ansiedad y depresión.

Voces: periodistas ecuatorianas en el oficio

Entre junio de 2021 y diciembre de 2022, la Fundación Periodistas Sin Cadenas contabilizó 125 agresiones a mujeres periodistas. Les presentamos tres casos en que la integridad física de las compañeras estuvo en juego.

Intimidación y robo. En junio de 2022, en Quito, durante las violentas manifestaciones que se extendieron por 18 días, una periodista de un canal local fue intimidada por una turba de manifestantes durante una cobertura en vivo. La intimidaron con gritos, lanzándole basura y otros objetos. Además, la empujaron y le arrebataron su celular.

Agresión policial. En marzo de 2022, en Quito, durante la marcha por el Día de la Mujer, una reportera de un medio digital comunitario fue atacada por un agente policial mientras registraba la manifestación. El funcionario le dio un toletazo, rompiendo las pertenencias que se encontraban en su maleta y le lanzó gas pimienta directo a sus ojos.

Amenaza de muerte. En diciembre de 2021, en Quito, una periodista de un portal digital recibió amenazas de muerte de miembros de una banda delictiva. Ella junto a su esposo, también periodista de este portal, investigaban acerca de la situación carcelaria que involucra a los cárteles del narcotráfico. La amenaza fue vía telefónica por parte de un intermedio de la cárcel, quien afirmó que sus vidas corrían peligro y que al menos 30 hombres se habían encargado de seguirlos los pasos y tomar fotografías de ambos y de sus hijas.

costumbres, la gente. Esto te ayudará a reconocer posibles amenazas a tiempo.

- Solicita al medio de comunicación en el que trabajas o colaboras el equipamiento necesario para coberturas riesgosas: chaleco antibalas, casco y mascarilla.
- Conoce tus límites: si una misión periodística te resulta muy compleja y crees que pondrá en riesgo tu vida o exponerte a violencia sexual, no la hagas. Ninguna historia es más importante que tu propia integridad.

DURANTE LA COBERTURA

- Mantén cercanía con pares de otros medios de comunicación que estén realizando tu misma cobertura, para que sigan una ruta similar y se resguarden en caso de ser necesario. ¡No pienses en la primicia, no es hora de competir!

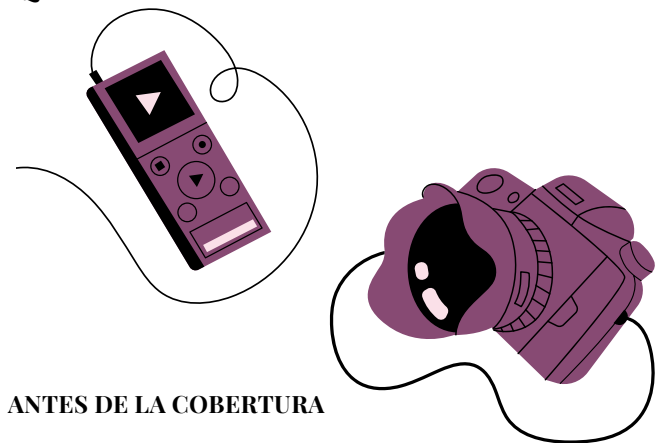
2.1. Claves para precautelar nuestra seguridad física

Las coberturas riesgosas —crimen organizado, narcotráfico, corrupción estatal, violaciones a los derechos humanos, manifestaciones— requieren una atención especial y podrían poner en riesgo la integridad física de las periodistas durante su trabajo.

Por ejemplo, ellas podrían recibir golpes, ser rociadas con gases lacrimógenos, ser heridas con armas blancas y de fuego que incluso podrían causarles la muerte.

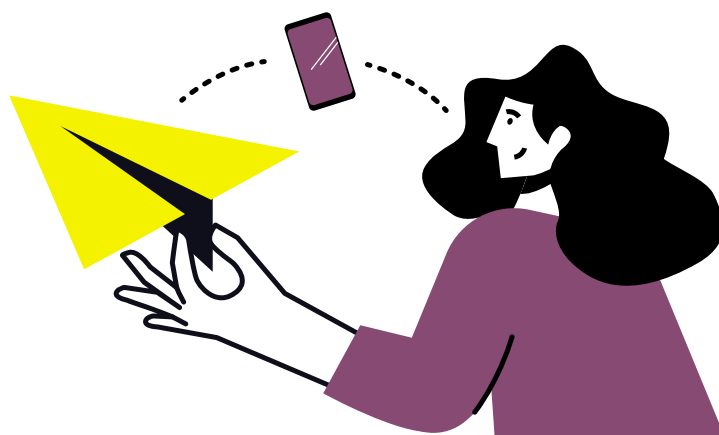
Es importante mencionar que la violencia sexual es otro factor de riesgo para las mujeres periodistas en una cobertura.

¿QUÉ HACER PARA PREVENIR?



ANTES DE LA COBERTURA

- Porta tu identificación como periodista. Eso sí, hay excepciones, pues muchas veces identificarte significa exponerte a un mayor riesgo. Convérsalo con tu equipo de trabajo.
- Planifica tu cobertura con el equipo del medio de comunicación con el que trabajes. Identifica a los actores y los posibles riesgos que podrías enfrentar, como amenazas que lleven a agresiones físicas o sexuales.
- Crea un plan de contravigilancia. Éste consiste en saber cuándo vas a trasladarte a una cobertura; cuánto tiempo te quedarás en ella y cuáles son las posibles rutas de escape en caso de cubrir protestas o manifestaciones violentas. Además, identifica el lugar geográfico al que acudirás, las



- Comparte tu ubicación con un familiar o amigo que sepa mantener la calma en caso de que te ocurra algo. Con la persona elegida podrías elaborar un protocolo de monitoreo para saber en qué momento debe llamarte, acudir a tu casa, contactar a hospitales o a las autoridades en caso de que estés desaparecida. Además, puedes elaborar un protocolo de monitoreo.
- En caso de realizar coberturas en zonas periféricas, peligrosas y abandonadas, pide que te acompañe uno o más colegas de confianza. Así tendrás más respaldo.
- Si realizas una investigación riesgosa es recomendable que no uses tu teléfono personal para ubicar a las fuentes. Opta por uno prepago y con un número irreconocible que luego puedes desecharlo. En inglés se conoce como burn phone y se caracteriza por ser un teléfono privado, difícil de rastrear y con un nivel de anonimato que no tiene un teléfono inteligente tradicional.
- Si realizas coberturas en zonas fronterizas es mejor enviar la información recabada rápidamente a tus contactos de confianza y no cargarla todo el tiempo. Puedes guardarla en un pendrive o enviarla por correo.
- Si has sido acosada sexualmente por alguna de las fuentes a las que entrevistas, debes reportar el hecho ante la directiva del medio porque te enfrentas a una cobertura de riesgo, que podría derivar en una acción más repudiable como una

violación. Como medida preventiva evita a toda costa seguir frecuentando a esa fuente, otro colega podría encargarse de ese trabajo.

- En caso de ser víctima de violación reporta el hecho a la sala de redacción donde trabajas para que respalden una denuncia ante la Fiscalía General del Estado. El caso no puede quedar impune. Además, debes recibir atención psicológica inmediata que te ayude a sobrellevar esta situación.

DESPUÉS DE LA COBERTURA

- Luego de la publicación de tu nota periodística, toma las medidas de seguridad correspondientes. Evita seguir las rutinas que siempre tomas hacia tu casa, reduce el uso de redes sociales para compartir tus ubicaciones y vuelve a evaluar los posibles riesgos ¡Sé precavida!
- Si recibes una amenaza tras una cobertura, pero es importante que reveles esa información, publica los resultados de la investigación de forma anónima y pide a colegas que la repliquen en sus medios de comunicación.
- Si estás siendo extorsionada, no accedas al chantaje, documenta las amenazas y comunica los hechos a los directivos del medio en el que trabajas.



2.2. Seguridad digital, un reto para el periodismo

Una de las amenazas más frecuentes que enfrentan las mujeres periodistas es la violencia en línea, la cual tiene que ver con ataques a su honra y a su trabajo por medio de discursos misóginos en redes sociales. Es necesario protegerse en el entorno mediático digital y tomar las medidas de protección en el uso de nuestros dispositivos.

REDES SOCIALES: UN ARMA DE DOBLE FILO PARA EL OFICIO

Los ataques en redes sociales hacia mujeres periodistas son bastante comunes en Ecuador. Los principales agresores son funcionarios, exfuncionarios y trolls. Detallamos algunos casos de connotación pública.

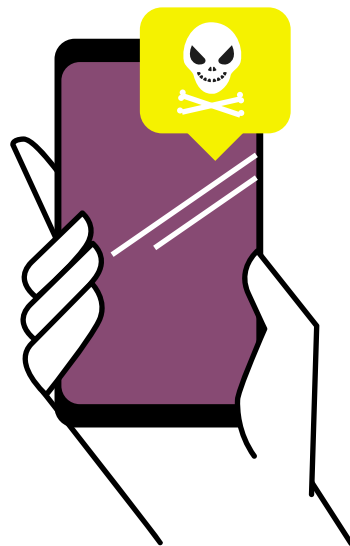
1. Descalificación en redes sociales. En abril de 2022, en Quito, una periodista de un medio digital feminista, fue atacada en redes sociales con una serie de insultos, descalificaciones, mensajes machistas y misóginos, tras publicar un trino en el que criticó la liberación del exvicepresidente de Ecuador, Jorge Glas, asegurando que aún tiene procesos en su contra. “Eres la prueba viviente de lo tóxico que es el peróxido de hidrógeno”; “el ser peliteñida te ha destruido las neuronas”; “regresó la coloradita”, fueron algunos de los mensajes. Esta no fue la primera vez que la presentadora recibe violencia en línea.

2. Amenazas de muerte. En octubre de 2022, en Guayaquil, una periodista que tiene un espacio de entrevistas en línea, fue amenazada de muerte por usuarios de redes sociales. Esto ocurrió tras la publicación de un tuit en el que la periodista se unió a la indignación de la familia de una joven abogada que fue desaparecida y asesinada por su pareja, un miembro de las filas policiales. “Hermanas, si la próxima soy yo: quemem todo”, decía el trino. En respuesta, la periodista recibió mensajes amenazantes: “¿Dónde queda tu radio para ir a darte el gusto”, “De dónde saliste si eres un p.... Ya pues cállate y no sigas ladrando”, entre otros.

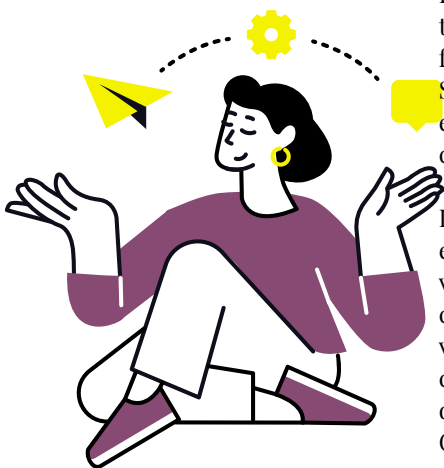
3. Acoso sexual en línea. A lo largo de 2022, dos periodistas fueron expuestas en redes sociales mostrando supuestos videos íntimos. A raíz de esto, las presentadoras empezaron a recibir comentarios sexistas, palabras con tono sexual elevado y algunos comentarios machistas. Incluso una de ellas se pronunció públicamente al respecto y presentó una demanda. “Es obvio que a alguien le afecta lo que digo; sin embargo, seguiré haciendo el periodismo que me ha caracterizado durante todos estos años. Un periodismo honesto, frontal y responsable” enfatizó.

¿CÓMO NOS PROTEGEMOS?

- No uses una cuenta personal de redes sociales (Facebook, Twitter o Instagram) para compartir tus investigaciones. En cambio, puedes usar una cuenta con fines profesionales. Si eres una periodista de amplia popularidad, evita publicar fotos constantemente o especificar ubicaciones que pongan en riesgo tu vida e integridad.



Conversa con familiares y amigos sobre el acoso digital que estás sufriendo en redes sociales y pídeles que eviten publicar información que te involucre.



Prioriza el uso de la aplicación Signal de mensajería instantánea en lugar de Whatsapp en caso de comunicarte con fuentes y colegas a quienes puedas exponer con tu trabajo. Signal ofrece más privacidad en los metadatos (quién envió el mensaje, cuándo se entregó) y no comparte su información con terceros.

Instala otras aplicaciones en tus dispositivos que reduzcan el riesgo de robar tu información. Jitsi te permite hacer videollamadas cifradas y Tor es un navegador que sorte la censura en Internet y oculta los sitios y servicios web que visitaste. Utiliza navegadores seguros. Firefox bloquea las cookies de rastreo de terceros y los rastreadores sociales de compañías como Facebook, Twitter y LinkedIn. Si usas Chrome, instala algunas extensiones como Privacy badger que bloquea el seguimiento de cookies; adblock, que bloquea anuncios y HTTPS Everywhere que forza el cifrado de la información.

Hay señales que podrían advertirte de una posible intervención de tu teléfono. Si el móvil se sobrecalienta, se apaga solo, hay nuevas apps en la pantalla, hace sonidos raros y se apaga solo, son indicadores de que alguien podría estarte vigilando.

Revisa y actualiza la configuración de seguridad de tus redes sociales y tus dispositivos periódicamente. Crea contraseñas seguras que no se repitan en distintas redes y no estén vinculadas a datos personales, y aplica caracteres aleatorios y alfanuméricos.

Realiza una limpieza digital. Borra todo aquello que no te sirva de tus dispositivos y que pueda ponerte en situaciones complejas en caso de que tu celular, por ejemplo, sea robado.

Si eres víctima de violencia digital, es importante que documentes todos los ataques que recibas con capturas de pantalla, fotos y enlaces detectados. Denuncia estos hechos ante las plataformas digitales correspondientes.

Si ya has sido víctima de violencia en línea, cierra las cuentas de tus redes sociales por un par de semanas.

Comunica la situación que estás atravesando a tu jefe directo, editor y al medio donde trabajas. Su obligación es apoyarte en las acciones que emprendas, incluso en el ámbito judicial.



2.3. Autocuidado de la salud mental y seguridad psicológica

Los efectos que pueden ocasionar las agresiones a mujeres periodistas a causa de su oficio pueden ser devastadoras, especialmente cuando la vida de esa mujer está en peligro o cuando se trata de casos de violencia sexual.

En 2020, con el apoyo de más de 60 organizaciones, el International Women's Media Foundation (IWMF) creó la **Coalición Contra la Violencia en Línea (CAOV)** para hacerle frente al abuso en línea. La CAOV detectó que las periodistas atacadas escribían menos, les costaba concentrarse, pensaban demasiado antes de publicar un comentario y sentían que su reputación y su vida estaban en juego.

La salud mental en el periodismo ha sido un tema abandonado. En 2022, en Ecuador se presentó el estudio **“Salud mental de los periodistas durante la pandemia COVID-19 en Ecuador, Perú y Venezuela”** de Fundamedios, la Universidad Técnica Particular de Loja, Medianálisis (Venezuela) e Ipys de Perú, con el apoyo de UNESCO, para revelar el estado mental y emocional de periodistas que pasaron por eventos traumáticos como terremotos, protestas sociales donde han sido blancos directos de ataques, el secuestro y asesinato de los periodistas de Diario El Comercio, las consecuencias del COVID-19, etc.

En Ecuador, la encuesta fue contestada mayoritariamente por mujeres (55%), pero el estudio no hace diferencia de sexos en los resultados más globales. Detalla que el 61.6% tiene riesgo de sufrir ansiedad e insomnio. Uno de cada cinco periodistas encuestados tiene riesgo de sufrir depresión, mientras que el riesgo suicida está en el 19.2%.

Recopilamos algunos consejos de expertas en el tema de salud mental para periodistas. Mar Cabra, ganadora del Premio Pulitzer por su investigación sobre los Panama Papers, fundó The Self-Investigation, una iniciativa global para cuidar a los periodistas y su salud mental. También citamos a Lu Ortiz, creadora de VitaActiva, una línea de ayuda para mujeres periodistas, activistas y la comunidad LGBTQ+, que han sufrido violencia en línea.

¿Cómo detectamos un desequilibrio en nuestra psiquis?

- Presencia recurrente de dolores de cabeza, gastritis, dolor de cuello, insomnio, pérdida de apetito o atracones.
- Aislamiento, ansiedad generalizada o ataques de pánico.
- Sensación de apatía para trabajar o participar en cualquier otra actividad. En la comunicación se conoce como el síndrome de la hoja en blanco que se refiere a un malestar (ansiedad) respecto al proceso de creación escrita.
- La persona también puede sentir tristeza y mantener pensamientos negativos constantes.
- Sentimientos de ira que afectan las relaciones personales y profesionales.
- Síndrome de burnout, que se manifiesta con un estado de agotamiento físico y mental que altera la personalidad y autoestima de la trabajadora. Puede llegar al límite generando incluso estrés postraumático conocido como “trauma vicario” que se asocia a sentir un trauma en base a imágenes vividas, por ejemplo, en una cobertura de guerra o de la pandemia.
- Cansancio mental por la hiperconectividad a la que expone la profesión con el uso de muchas herramientas digitales como el correo electrónico, el WhatsApp, las redes sociales.

¿CÓMO ACTUAMOS?

- Evalúa los riesgos de salud a los que te enfrentas. La desconexión con la realidad, la falta de concentración, los estados de ánimo cambiantes, la indiferencia o la ansiedad son algunos detonantes.
- Practica la desconexión digital. No es posible que una periodista esté conectada al celular incluso en las horas de descanso.



Si trabajas en un medio de comunicación, planifica tus momentos de pausa. No vale la pena dejar el tiempo libre solo al ocio, hay que empezar a incorporar el bienestar en las jornadas laborales. Haz pausas activas: levántate de la silla o da paseos cortos, luego retomas tus actividades.

Gestionar el estrés no es hacer desaparecer lo que lo causa es aprender a relacionarnos con ellos y generar espacio para recuperarnos y no llegar al desgaste emocional.

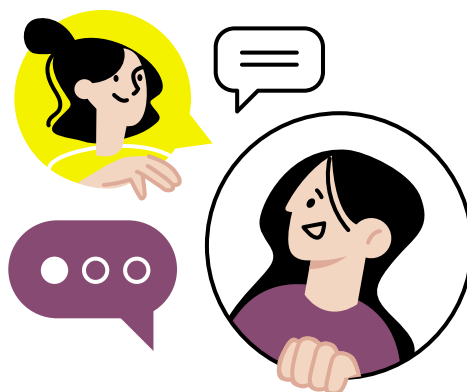
No mires tu correo de forma recurrente. Programa tiempos para hacerlo. En tus momentos de descanso quita las notificaciones de las redes sociales y evita programar reuniones de trabajo seguidas.

Las técnicas antiestrés pueden ayudarte a recuperar el control del cerebro al detener la producción de adrenalina y endorfinas. Esto te permitirá evaluar la situación con calma y tomar decisiones racionales. Practica:

- **Respiración con el diafragma:** toma aire por cuatro segundos. Contén la respiración por cuatro segundos más. Exhala por la nariz en ese mismo lapso de tiempo y aguanta la respiración.
- **Equilibra tus emociones:** siéntate y respira por tres segundos. Visualiza el entorno. Cierra los ojos e inhala. Abre los ojos y fusiona las imágenes con los sonidos.
- **Ejercicios para dormir mejor:** toma un baño. Evita mirar la televisión o el celular antes de acostarte. Haz una corta meditación y respira profundamente.



Si la tristeza constante te gana: primero debes consultar con un experto. En casa procura crear un espacio acogedor para ti. Analiza lo que te provoca pena y angustia. Acepta tu estado. Practica un ritual simbólico sobre lo que ha cambiado, lo que se ha ido, pero también lo que sigue ahí.



Busca ayuda profesional, no subestimes tu estado mental. Recuerda que el periodismo puede exponerte a situaciones complejas y a una fuerte presión laboral.

Apóyate en tus amigos, familiares y colegas. Recuerda que desconectarte de la tecnología y tomar un descanso en el trabajo puede ayudarte a lidiar mejor con eventos de alto impacto.

Si has sido víctima de violencia sexual, no calles. La terapia psicológica puede ayudarte a gestionar los hechos, denunciarlos y evitar depresión y estrés postraumático.

Cuatro fuentes de recarga de energías según Mar Cabra

Físico: practica algún deporte, haz ejercicios.

Mente: desconéctate de las redes sociales.

Socio emocional: programa actividades con familiares y amigos.

Espiritual: participa en clases de meditación guiada.



3. RUTAS DE DENUNCIA Y APOYO INMEDIATO

En el ámbito estatal

- **El Consejo de Comunicación** documenta casos en los que una periodista haya sido víctima de agresiones durante su oficio, de acuerdo al artículo 42.1 de la Ley de Comunicación. Si en el monitoreo no se detectó alguna agresión, podrías seguir estos pasos:
 1. Comunícate al número 02-3938720 y denuncia tu caso.
 2. También podrías llenar el formulario habilitado en el sitio web del Consejo y presentar tu queja: <https://www.consejodecomunicacion.gob.ec/servicios/>.
 3. Envía un oficio a la máxima autoridad del Consejo de Comunicación en el caso de que esa agresión no haya sido detectada en el monitoreo que realiza el Consejo.

La Ley de Comunicación, recientemente reformada, incluye en el artículo antes mencionado, que el Consejo de Comunicación será la entidad encargada del Mecanismo de Prevención y Protección del Trabajo Periodístico, que se encargará de evaluar los riesgos de los trabajadores de la comunicación, de emitir recomendaciones para la creación de unidades prevención, protección, monitoreo y evaluación; de la identificación de patrones de agresiones y mapas de riesgo; de la creación de informes de cumplimiento, entre otras responsabilidades.

Cabe indicar que ni el Mecanismo de Prevención y Protección del Trabajo Periodístico, ni el Comité Interinstitucional para la Protección de Periodistas y Trabajadores de la Comunicación, están en marcha.

- **Denuncia formal en la Fiscalía General del Estado.** La periodista debe denunciar los hechos como ciudadana particular. Estos son los pasos a seguir:
 1. Debes acercarte inmediatamente a cualquiera de las oficinas de Servicios de Atención Integral donde se presentan las denuncias. Hazlo en horas laborales.
 2. Necesitas la cédula de identidad y un relato oral de los hechos.
 3. Si es un delito flagrante, es decir que ocurrió en ese momento y hay un detenido, debes denunciar el hecho en la Unidad de Flagrancia.
 4. Si se trata de una denuncia por violencia sexual, puedes presentar el caso las 24 horas del día, incluso en la Unidad de Flagrancia.
 5. En casos de violencia sexual, podrías solicitar medidas de protección como la prohibición de acercarse de la persona que cometió el acto o solicitar un botón de pánico para resguardar tu integridad.
 6. En el sitio web de la Fiscalía (<https://www.fiscalia.gob.ec/denuncia-en-linea-violencia-contra-la-mujer/>) hay la posibilidad de denunciar casos de violencia sexual en línea. Debes llenar el formulario, especificando tus datos y los del agresor, relatar los hechos y colocar información de contacto.

Hace seis meses, la Fiscalía incluyó la categoría de periodistas como posibles víctimas en el Sistema Integrado de Actuaciones Fiscales (SIAF), con el objetivo de que los fiscales clasifiquen estos casos y levanten una estadística. Sin embargo, aún no se tienen datos consolidados. En el 2023, cuando el nuevo sistema SIAF entre en vigencia, se considerarán otras categorías desagregadas que incluirán a los trabajadores de la comunicación.

En el ámbito privado

En Ecuador existen tres organizaciones dedicadas a la defensa de los periodistas y su oficio. Fundamedios fue la primera organización de la sociedad civil que nació en 2007 con este propósito.

Una de sus principales actividades es mantener un sistema de alertas sobre agresiones a periodistas mientras ejercen su trabajo. El propósito es levantar esta estadística y acompañar legalmente algunos de los casos que lo ameriten, tanto en el ámbito nacional como internacional. Fundamedios mantiene abierta una línea de denuncia y **un formulario para receptar las agresiones a mujeres periodistas**, también está activo el correo electrónico: **info@fundamedios.org.ec**.

Periodistas Sin Cadenas nació en 2018, tras el secuestro y asesinato del equipo de El Comercio. Nuestra principal misión es investigar a fondo las amenazas y agresiones contra el trabajo periodístico en Ecuador y hacer un registro y seguimiento de las mismas.

En la Fundación se ejecutan tres proyectos específicos: El proyecto “Depredadores” levanta investigaciones y reportajes con enfoque de género y derechos humanos sobre las amenazas al oficio y recopila las agresiones a periodistas y medios ecuatorianos, mismas que luego visibiliza a través de sus canales de comunicación.

Estos casos son denominados “alertas” y se basan en 29 categorías que determinan el tipo de agresión a la que se enfrentan los y las periodistas.

A mediados de 2022 se creó la “Alerta Violeta” para visibilizar agresiones específicas a mujeres periodistas por temas de género. **Las denuncias pueden hacerse en línea** o a través de mensajes a las redes sociales de la Fundación.

De su parte, el proyecto Periferias levanta informes sobre la situación del oficio en varias provincias del Ecuador. Hasta el momento, se han elaborado 10 informes sobre cómo se hace periodismo en Esmeraldas, Chimborazo, Loja, Los Ríos, Guayas, Pichincha, Carchi, Cotopaxi, Santo Domingo de los Tsáchilas y Manabí. La situación es similar: precariedad laboral, dificultades y censura.

La Red de Periodismo de Investigación es nuestro tercer proyecto y está presente en 12 provincias del país. Actualmente, la conforman 40 periodistas de diferentes medios ecuatorianos que se han capacitado junto a la Fundación y han obtenido apoyo financiero para la realización de proyectos periodísticos de largo aliento.

En 2020, se conformó la Red de Periodistas Libres que es una organización sin fines de lucro que también genera alertas cuando un periodista, miembro de la red u otros estén en peligro debido a su oficio. Su objetivo es visibilizar estas agresiones e incidir en la opinión pública.



Organizaciones internacionales que protegen a periodistas

Existen organizaciones internacionales que también velan por el trabajo de las mujeres periodistas que muchas de las veces no confían en presentar una denuncia al sistema judicial local, principalmente, por la impunidad y falta de transparencia. Aquí presentamos algunas alternativas.

Organizaciones	Servicio que ofrecen	Contacto
Reporteros sin Fronteras (España)	El Programa de Acogida Temporal de Periodistas Perseguidos en América Latina ofrece una estancia en Madrid con gastos de viaje, alojamiento y manutención, para periodistas perseguidos en su país de origen. Además, cuenta con un plan de entrega de seguro de cobertura para periodistas freelance que cubren conflictos. También ofrece préstamos para equipos de seguridad en coberturas.	www.rsf-es.org
Comité para la Protección de Periodistas - CPJ (EE.UU.)	El Equipo de Emergencias del CPJ brinda apoyo integral y vital a los periodistas y al personal de apoyo de los medios que trabajan en todo el mundo, a través de información actualizada sobre seguridad y asistencia de respuesta rápida a los periodistas en riesgo.	www.cpj.org
Rory Peck Trust (Inglaterra)	La organización brinda apoyo financiero y práctico a periodistas independientes y sus familias en todo el mundo a través de tres programas: fondo de crisis, fondo de recuperación financiera y fondo de terapia para quienes necesiten apoyo psicológico profesional.	www.rorypecktrust.org
Free Press Unlimited (Holanda)	Brinda asistencia de emergencia, apoyo legal y consejos de seguridad a los profesionales de medios en contextos de violencia.	www.freepressunlimited.org
Freedom House (EE.UU.)	El fondo de asistencia y emergencia ayuda a los periodistas y activistas, incluida la comunidad LGBTIQ+, que sufren ataques, a continuar con su trabajo mediante apoyo financiero y reubicación de periodistas que enfrentan casos extremos.	https://freedomhouse.org/
International Media Support	La organización brinda capacitación sobre periodismo seguro. Ofrece líneas directas 24/7, fondos y equipos de seguridad, asistencia legal, asistencia de emergencia, monitoreo de ataques y coordinación del apoyo internacional.	www.mediasupport.org
Media Legal Defence Initiative - MLDI (Inglaterra)	Apoya a periodistas que enfrentan acciones legales como resultado de sus reportajes. Entrega fondos para la defensa legal y también puede proporcionar un abogado.	www.mediadefence.org



4. BUENAS PRÁCTICAS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La Federación Internacional de Periodistas (FIP) encuestó, en 2017, a casi 400 mujeres de 50 países sobre sus condiciones laborales. Las cifras hablan por sí solas: el 48% sufrió violencia y acoso sexual en el trabajo, y dos tercios de ellas, el 66%, no presentó una queja formal.

Otro dato: en 2020, la UNESCO y el Centro Internacional para Periodistas (ICFJ) revelaron que un 73% de 714 mujeres encuestadas experimentó violencia en línea, pero solo el 25% informó de este incidente a su empleador. El silencio es un factor común en las salas de redacción.

En 2019, un informe de la Relatoría Especial para la Libertad de Expresión determinó que, además, existe subrepresentación y segregación ocupacional como producto de los estereotipos y patrones existentes en la asignación de tareas y actividades, y que las brechas salariales, la precarización laboral y las faltas de garantías en las condiciones de trabajo persisten, así como diversos obstáculos para ocupar cargos de dirección y decisión.

Organismos internacionales que defienden la tarea periodística y la libertad de expresión han expuesto la necesidad de contar con protocolos claros de denuncia en casos de violencia sexual, de apoyo psicológico y de buenas prácticas dentro de los propios medios de comunicación.

La Fundación Periodistas Sin Cadenas, a través de su proyecto Periferias, levanta información sobre la situación en la que se ejerce el oficio en varias provincias de Ecuador. Compartimos algunos de los testimonios de periodistas locales que han sufrido violencia de género.

“Es más difícil ser periodista mujer, me ha pasado. Cuando voy a una entrevista y voy con mi compañero fotógrafo hombre, el entrevistado le contesta la pregunta mirándolo a él y no a mí o se pone a hablar con él”.



“Un jugador una vez se me desnudó en la cara. Yo estaba conversando con otra persona y de repente regreso a ver y estaba desnudo. A veces sí he tenido ganas de botar la toalla”.



“Sí se siente un poco más el acoso de los hombres, en su momento me hicieron una propuesta de decirme ‘te voy a invitar un café para darte la entrevista que necesitas’ y eso no debe ser así”.



“Cuando se terminó la reunión de la mañana en la que estaban todos los editores, salimos de la sala de reuniones y él me miró y le dijo a otra persona con la que estaba hablando esa frase, no sin antes hacer otras referencias a vaqueros y cosas en ese estilo, con un clarísimo trasfondo sexual (...) Esta es la vaquera que yo necesito, para que me monten duro”.





*“Un día, el preparador de ar-
queros me pidió una mascarilla
porque no tenía, yo me revisé
los bolsillos del pantalón y le
digo que no tengo, él me mete
la mano en el bolsillo de atrás
del pantalón y me dice: ‘ah sí,
no has tenido...’, y una no puede
reaccionar porque queda como
la loca”.*



*“Había periodistas hombres y a veces
preferían darle información ellos que
a mí. Lo bueno es que yo me gané mi
espacio en el medio y me comenzaron
a ayudar, pero empezaron las habla-
durías de que por algo conseguía la
información y cosas así”*

*“Yo he conversado con compañeros de la misma empresa,
pero a ellos jamás les ha tocado que un hombre o una
mujer les acose de esa manera. Me ha tocado casos que
voy llegando y empiezan a silbar todos como si uno fuera
perro, a escuchar unas barbaridades que no debería”.*



*“Porque nos ven mujeres
piensan que no vamos a cu-
brir ciertas notas. Y siempre
empiezan a invitarnos a
salir, nos dicen: ‘Yo le ayudo
pero sí salimos, yo le ayudo
pero si me acepta un café’.
Las fuentes sobre todo”.*



Hasta la fecha, en Ecuador no hay nada concreto, pero desde inicios de diciembre, el medio digital GK y el Observatorio de Derechos y Justicia (ODJ), en alianza con Indómita y Edición Cientonce, están construyendo un protocolo para prevenir y atender la violencia en contra de las mujeres y la discriminación en contra de la población LGBTI en las redacciones del país.

1. La propuesta es colaborativa e incluye cuatro formas de actuar:
2. Llenar una encuesta para comprender cómo son los ambientes en los medios de comunicación del país.
3. Reuniones grupales y virtuales manteniendo el anonimato.
4. Entrevistas personales y virtuales anónimas.
5. Recopilación de experiencias personales por Telegram.

El protocolo estará listo en mayo de 2023 y será difundido en seis provincias del país. Estará a disposición de todos los medios de comunicación que deseen aplicarla en sus redacciones.

¿Qué debería tener un protocolo de atención y prevención de la violencia sexual en las redacciones?

Estos consejos que incluimos nacen de documentos internacionales, informes y entrevistas realizadas a conocedores del tema.

- Para asegurar la perspectiva de género y la inclusión, un protocolo debe ser construido con la participación de mujeres periodistas.
- Debe incluir conceptos básicos como violencia, género, diversidades y acoso, para clarificar la problemática de la que se está hablando.
- Establecer rutas claras de denuncia dentro del medio de comunicación. ¿Cómo actuar si soy acosada? ¿Qué hacer si soy testigo de violencia sexual? ¿Si yo soy la víctima? ¿A quién me dirijo? ¿Cómo presento una denuncia administrativa o judicial? El protocolo debe ser práctico.

- Crear un comité de ética para atender situaciones de violencia sexual en las redacciones. Estos comités no deberían estar conformados únicamente por miembros de la redacción o directivos, pues muchas veces son ellos quienes cometen estos actos.
- Presentar una ruta clara de atención psicológica que no revictimice en casos de acoso o violencia sexual dentro y fuera de las redacciones.
- Este documento debería establecer una ruta de denuncia judicial ante las instituciones estatales y un acompañamiento a la persona afectada por parte del medio de comunicación. Además, un proceso de seguimiento y monitoreo para que el caso no quede impune.
- El protocolo debe establecer capacitaciones para el personal sobre educación para la no violencia. Una cultura de cero tolerancia es el primer paso para frenar estos actos.
- El protocolo también debe ser preventivo. Hay que tratar de evitar que la violencia se permee en las redacciones y trabajar en la prevención con los nuevos periodistas que se estén formando en los medios de comunicación.

LIBERTADORES FEMENINA QUITO 2022



5. COBERTURA INCLUSIVA CON ENFOQUE DE GÉNERO

El periodismo con perspectiva de género y derechos humanos debe ser una práctica generalizada en todas las redacciones.

Incluir en la agenda pública las voces de las mujeres, de las niñas y las diversidades, es un aporte para buscar la erradicación de la violencia de género a través de la comunicación. Esto no significa dejar de lado lo masculino o excluirlo, sino darle otra connotación, hablar de los hombres desde la igualdad con sus pares.

Según estudios sociales latinoamericanos e informes de organizaciones internacionales que defienden los derechos humanos, un periodismo con enfoque de género y derechos humanos emplea una categoría que identifica, cuestiona y visibiliza las diferencias que se han establecido entre mujeres y hombres solo por su determinación biológica y que ha sido un justificante para promover la discriminación y desigualdad con lo femenino.

Un periodismo comprometido con este enfoque no utiliza un lenguaje sexista o estereotipado para victimizar a una persona, ya sea hombre, mujer o miembro de las poblaciones LGBTIQ+. Por el contrario, abre la posibilidad de elaborar nuevos contenidos que solucionen esos desequilibrios, que eduquen a la población y promuevan la equidad.

En el mundo, solo el 24% de las personas que se ven en las noticias, que se leen en los periódicos o se escuchan en la radio y la televisión son mujeres, según el **Proyecto de Monitoreo Global de Medios**.

La poca presencia de ellas en los medios de comunicación disminuye la probabilidad de que se elaboren noticias que aborden temáticas que las atraviesan y que cuenten sus realidades. Pese a esto, en los medios digitales no tradicionales las mujeres están ganando terreno. Según el directorio de **Sembramedia**, de 1.127 medios de 24 países latinoamericanos, el 44% de fundadoras son mujeres.

Estas son algunas recomendaciones para hacer periodismo con enfoque de género, que fueron recogidas de varios estudios e informes internacionales y de la voz de expertos en el tema.



No retrates a un género como malo y poderoso y a otro como débil y dominado. Lo más importante es describir las realidades que ocurren en comunidades dominadas por hombres.



No revictimices a tu fuente haciendo preguntas innecesarias, podrías revivir un trauma. Tampoco generes textos en los que incluyas descripciones que no son trascendentales, por ejemplo, detalles de una violación sexual que, en lugar de enriquecer el texto, podrían vulnerar los derechos de esa persona. Evita usar imágenes de las víctimas llorando o siendo maltratadas físicamente. Eso solo alimenta el morbo.



Cuida tus fuentes. Si levantas un reportaje sobre violencia sexual hacia una mujer o miembro de la comunidad LGBTIQ+, ponte en su lugar y analiza los riesgos que podría generar su testimonio y qué impacto podría tener la difusión del caso. Asegúrate de que tu fuente te dé su consentimiento para ser entrevistada.

Cuando publiques casos que involucren a niños, niñas y adolescentes, no los identifiques. Usa nombres protegidos y no difundas sus rostros. Puedes colocar una imagen referencial. El artículo 50 del Código de la Niñez y Adolescencia, en sus numerales 4 y 5 prohíbe la exhibición de imágenes y grabaciones que identifiquen a menores y adolescentes, víctimas de “maltrato, abuso sexual o infracción penal, y cualquier otra referencia al entorno en el que se desarrollan”.



Evita los estereotipos. Presentar a las mujeres en los reportajes periodísticos únicamente como víctimas, cuidadoras del hogar u objetos sexuales, afecta la percepción pública del género femenino.



Equilibra tus fuentes, que no sean solo masculinas. Usa bases de datos de mujeres expertas en los temas que estés trabajando para amplificar sus voces y opiniones. Incluye también a especialistas LGBTIQ+.





Recurre a la estadística. Incluye en tu nota informes y datos que revelen, por ejemplo, violencia de género, femicidios, transfemicidios y disparidades de género, pues dan contexto y no minimizan una problemática social que nos concierne a todos. La Fiscalía, el Consejo de la Judicatura y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) tienen datos abiertos sobre distintos tipos de violencia en contra de la mujer.



Usa una voz activa en lugar de una voz pasiva para informar sobre actos de violencia sexual y de género. En tu trabajo periodístico se debe reconocer la responsabilidad del autor, jamás responsabilizar a las víctimas.



Aplica el periodismo de soluciones. Si estás produciendo historias de violencia de género, no te limites a informar hechos puntuales. Da contexto a tu nota, humanízala e incluye rutas de denuncia y herramientas que brinden ayuda y apoyo psicológico a las víctimas. En Ecuador, por ejemplo, ante un caso de abuso o agresión, se puede llamar al 911 o presentar la denuncia en línea en la Fiscalía.

Utiliza un lenguaje incluyente. Evita usar frases sexistas y discriminatorias. Por ejemplo, “detrás de un buen hombre hay una gran mujer” o “mujer tenía que ser”. En el caso de los grupos LGBTQ+, pregunta a tu fuente cómo prefiere ser identificada en el reportaje.



Evita usar descripciones de mujeres que incluyan su estado físico, forma de vestir o situación conyugal, a menos de que sea estrictamente necesario. Antes, pregúntate a ti mismo si incluirías la misma información en caso de que tu fuente fuese un hombre.



Aborda la prevención y la concientización de la problemática social de la violencia o discriminación en contra de las mujeres y los grupos diversos.



Escribir sobre mujeres no pasa necesariamente por el tema de la violencia pues el periodismo con enfoque de género es transversal. Es una temática que debe estar en el radar de los medios, pero también hay mucho más que decir sobre ellas en cuestiones sociales y profesionales.



Algunos errores en los medios

NO SE DEBE DECIR	PORQUE...
“Crimen pasional”.	Usar la expresión “crimen pasional” da a entender que “por amor”, “por celos” o “por honor” se puede matar. El uso de un lenguaje que justifica la violencia es una forma de revictimización. Debemos ser claros cuando se trata de un femicidio.
“Las mujeres del narco”, “las asesoras del alcalde”, etc.	Las mujeres no son propiedad de nadie. Hay que evitar los estereotipos y encasillamientos. En lugar de colocar generalidades como “las asesoras del alcalde”, se podría especificar que ellas tienen nombres y apellidos.
“Mató a su novia porque estaba embarazada”.	Un hombre no mata porque su novia está embarazada; porque estaba vestida de alguna manera o porque hablaba con un amigo. Los “por qué” no existen cuando hay violencia de género y femicidios.
“Fue violada cuando estaba sola con dos amigas”.	No hay que justificar la violencia ni minimizar la presencia de las mujeres en algún hecho puntual. Si estaba con amigas no estaba sola, estaba acompañada.
“Apareció muerta”.	Las mujeres no aparecen muertas, a las mujeres las matan. Esto debe quedar claro en las notas que levantamos.



6. CONCLUSIONES

- 1.** Entre junio de 2021 y diciembre de 2022, 125 mujeres periodistas sufrieron agresiones en Ecuador, según datos de la Fundación Periodistas Sin Cadenas. La seguridad y la protección a su integridad física aún es una tarea lejana que no ha sido asumida por los medios de comunicación ni el Estado.
- 2.** La violencia digital en contra de mujeres periodistas es un problema creciente. Entre junio de 2021 y diciembre de 2022, Periodistas Sin Cadenas reportó 19 descalificaciones en contra de las mujeres en redes sociales, incluidos mensajes misóginos que atacaron su intimidad e integridad. Muchos de los ataques provinieron de políticos y funcionarios públicos.
- 3.** En el contexto de la pandemia por COVID -19, varios medios de comunicación quebraron y varias periodistas, fotógrafas y comunicadoras se dedicaron al trabajo freelance. Cuando estas profesionales son contratadas para realizar coberturas de alto riesgo, no cuentan con identificaciones del medio, menos aún con equipos de protección como chalecos, cascos o mascarillas. El trabajo independiente está desprotegido.
- 4.** En nuestro país no existe una ruta clara de las acciones que emprende el Comité de Protección de Periodistas, creado en 2019. Ya sea por la ausencia de voluntad política u otros factores, este comité no se ha posicionado como un mecanismo de defensa confiable para los periodistas y comunicadores en el Ecuador.
- 5.** Es urgente trabajar en protocolos de buenas prácticas y prevención de la violencia al interior de los medios de comunicación, pues los casos de violencia y acoso sexual son propiciados, en su mayoría, por los jefes y directivos. Estas guías deberían extenderse a los grupos diversos que también sufren discriminación y abuso laboral. En 2022, la Fundación Periodistas Sin Cadenas realizó una investigación pionera sobre el periodismo diverso. Se aplicó una encuesta a 53 colegas. El 50,9% ha sido discriminado en su lugar de trabajo. La mayoría de encuestados afirma que no existen espacios suficientes para los grupos diversos en las salas de redacción.
- 6.** En Ecuador, 6 de cada 10 mujeres son violentadas y cada 28 horas matan a una de ellas por su condición de género. La violencia es cotidiana y permea los hogares, los espacios de entretenimiento y también los sitios de trabajo. El periodismo no es ajeno a esta realidad. De ahí la necesidad de crear y fomentar una cultura de cero tolerancia a la violencia.

7. BIBLIOGRAFÍA

- A mental health guide for journalists facing online violence. International Women's Media Foundation, 2022. Recuperado de <https://www.iwmf.org/mental-health-guide/>
 - Gender-sensitive safety policies for newsrooms: guidelines + checklist. UNESCO, TrustLaw y Thomson Reuters Foundation, 2021. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf000>
 - #JournalistsToo_ Las periodistas toman la palabra. Irene Khan*, 2021. Recuperado de <https://www.ohchr.org/sites/default/files/2021-11/J>
 - Mujeres periodistas y salas de redacción. Avances, desafíos y recomendaciones para prevenir la violencia y luchar contra la discriminación. Pedro Vaca Villarreal**, 2022. Recuperado de <http://www.oas.org/es/cidh/expresion/infor>
 - Safety of female journalists online - A #SOFJO Resource Guide. Oficina del Representante de la OSCE para la Libertad de los Medios, 2020. Recuperado de https://www.osce.org/files/f/documents/2/9/468861_o.
 - Mujeres Periodistas y Libertad de Expresión: Discriminación y violencia basada en el género contra las mujeres periodistas por el ejercicio de su profesión, Relatoría Especial para la Libertad de Expresión de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), 2019, <http://www.oas.org/es/cidh/expresion/docs/informes/MujeresPeriodistas.pdf>
- Así hacemos periodismo, Chicas Poderosas Ecuador (2020). <https://chicaspoderosas.org/asi-hacemos-periodismo/#:~:text=Desarrollamos%20una%20encuesta%20en%20el%20C3%ADnea.de%20la%20herramienta%20Kobo%20Toolbox>.
- Perseguir y Resurgir: prácticas feministas de cuidados comunitarios, autonomía digital empática y comunicación sanadora, Vita Activa, 2022. <https://vita-activa.org/>
 - Salud mental de los periodistas durante la pandemia COVID-19 en Ecuador, Perú y Venezuela. Fundamedios, 2022.
 - Guía de tratamiento mediático responsable en casos de violencia en casos de violencia contra las mujeres. Fopea, 2015. <https://www.fopea.org/wp-content/uploads/2021/02/Violencia-contra-las-mujeres.pdf>
 - Manuales Fundación Periodistas Sin Cadenas, <https://www.periodistassincadenas.org/seguridad-movil-en-las-fronteras/1092-2/cuando-te-vigilan/>
 - Guía breve para mujeres periodistas, Consejo de Redacción, 2021. https://consejo-dereleccion.org/webs/Guia_breve_para_mujeres_periodistas/GuiaBreveParaMujeresPeriodistas.pdf
 - Encuestas realizadas por la Fundación Periodistas Sin Cadenas en el marco de su proyecto #Periferias.
 - Contenidos sobre salud mental, 2020. <https://theselfinvestigation.com/>