



Comunicar PARA **PROTEGER**

Comunicación y periodismo que cuida: manual para narrar la paz desde las mujeres



Embajada de Noruega



Gobierno del **Cambio**



Defensoría del Pueblo
COLOMBIA



PROCURADURIA
GENERAL DE LA NACION



Comunicación y periodismo que cuida: manual para narrar la paz desde las mujeres

©ONU Mujeres, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres, 2025.

María Inés Salamanca Vidak

Representante país a.i. en Colombia

Diana Espinosa

Representante adjunta a.i. en Colombia

ELABORACIÓN DE CONTENIDOS:

Valentina Valencia Bernal – Equipo de comunicaciones, ONU Mujeres en Colombia

Diana Torres Llantén – Equipo de comunicaciones, ONU Mujeres en Colombia

Paola Gómez Perafán – Periodista experta en periodismo con enfoque de género

Lorena Enciso – Fundación Karisma

Michael Ruiz – Fundación Karisma

REVISIÓN DEL DOCUMENTO:

Equipo de comunicaciones- ONU Mujeres en Colombia

Karina Terán – Jefa del área de comunicaciones e innovación

Jose Eduardo Vargas – Profesional en comunicaciones

Adriana Moreno – Profesional en comunicaciones

Equipo área de Mujeres, paz y seguridad – ONU Mujeres en Colombia:

Silvia Arias Valencia – Oficial Nacional de Programas

Natalie Sánchez Benítez – Analista del área de Mujeres, paz y seguridad – Coordinadora de la iniciativa ProDefensoras

Lorena Morales – Coordinadora de la iniciativa Mujeres cambiando su mundo

Coordinación editorial:

Valentina Valencia Bernal – Profesional especializada de comunicación para programas

Corrección de estilo:

María del Pilar López Patiño – Consultora, ONU Mujeres

Diseño y diagramación:

ICreativa

Este manual de periodismo es posible gracias al generoso apoyo de las embajadas de Noruega y Alemania en Colombia en el marco de las iniciativas ProDefensoras y Mujeres Cambiando su Mundo, respectivamente. Los contenidos son responsabilidad de ONU Mujeres.

Nuestro más sincero agradecimiento a la Fundación Karisma. Su invaluable apoyo impulsó la cocreación de este manual al facilitar el laboratorio sobre seguridad digital. Las reflexiones discutidas con las lideresas en este espacio se consolidó el capítulo 4, que profundiza en prácticas digitales más seguras.

Fundación
Karisma



Comunicación y periodismo que cuida: manual para narrar la paz desde las mujeres





“Un día me preguntaron, pero qué es comunicar, para qué lo utilizamos, cómo se debe aplicar. Entonces surgió el espacio Comunicar para Proteger, que visibiliza los procesos en los que avanza la mujer”

Sofía Caicedo (Guapi, Cauca)

Defensora de la naturaleza

Coescritora de este manual de comunicación y periodismo

Este manual es el resultado de la experiencia, las vivencias, la reflexión y la sabiduría de **41 defensoras y mujeres firmantes de paz y de sus organizaciones**. Ellas creen en el poder transformador y protector de la palabra dicha y escrita. Con la misma dignidad con la que están haciendo posible un presente y futuro mejor, hacen un llamado a que sean narradas plenamente como constructoras de paz.

A cada una de ellas y a sus organizaciones de base –que mantienen viva la esperanza desde La Guajira hasta el extremo sur de Colombia en Nariño–: gracias. Sin ustedes este manual no habría sido posible.

Asociación de Mujeres Emprendedoras de Piedras Negras	Karen Camayo
Asociación Movimiento Campesino de Cajibío	Yoleibi Pillimué
Resguardo de Honduras	Jhon Maro Flor
	Leydy Yoana Caicedo
Corpo San Lorenzo	Yudi Liliana Caviche Piamba
	Leidy Yovanna Yafué Cayapu
Red Departamental de Jóvenes del Cauca – REDEJOCA	Yudy Lucumí Lasso
	Kevin Lasso Zapata
Empresa Comunitaria Ríos Unidos	Lina Mercedes Ángulo Grueso
	Rosa Nieve Sinisterra Grueso
Fundación Chiyangua	Sofía Caicedo
	Diana Illera
Fundación Mujer y Futuro	Sandra Heliana Ortiz Delgado
Corporación Regional Para La Defensa De Los Derechos Humanos – CREDHOS	Ana Milena Velandia Camacho
Organización Femenina Popular - OFP	Laura Camila Fernández Ospino
Corporación Ocho de Marzo	Mariana Esperanza González López
Red Departamental de Organizaciones defensoras de Derechos Humanos “Urdiendo y Tejiendo Paz” / Comisión Nacional de Mujeres Indígenas de Colombia – CONAMIC	Zoila Servelina Nandar Cuaspud
	Rosaura Carolina Madroñero Delgado
Fundación Cultura Nariñense para el Rescate de los Valores e Identidad – CANAPAVI	Germania Aurelia Marquinez Montaña
	Gloria Tatiana Benítez Marquinez
Fundación Mujeres en Acción	Yolanda Cabezas Landázuri
Fundación para el Desarrollo Empresarial – FUNDEM	Laura Gabriela Agreda Narvaez
Organización Indígena de Antioquia	Beatriz Dorancy Londoño Zapata
Akubadaura	Maira Alejandra Jayariyu
	Luisa Viatela
Círculo de Estudios	Dayanna Carolina Bautista Mantilla
Maunifica	Estefanía Bedoya Pineda
Red Diversa	Juan Montalvo
Asociación de Mujeres Productoras de Esencia de Paz – ASMUPROPAZ	Dennis Quintero
Tienda La Comunera	Yaneth Fierro Charres
Sanando Huellas, Corporación Alternativas de Paz - ALTERPAZ	Arlis Graciano Tamayo
Cooperativa Multiactiva para la Paz de Colombia – COOMPAZCOL	Gina Paola Lambraño
COOMULDIN	Iris Graciela Reyes
Café Muz	Nancy Fagua Naranjo
Avanza Amarantha	Yanny Andrea Anacona
Alianza Tejedoras de Vida de Putumayo	Grasse Elizabeth Vargas Mutis
Mujeres Sembrando Vida	Yirley Judith Velasco Garrido
Programa Mujer, Consejo Regional Indígena del Cauca (CRIC)	Yusek Yonda Niquinás
Asociación de Mujeres por la Paz con Justicia social Las Manuelitas – Asomanuelitas	Leidy Julieth Chocue Quevedo
Cooperativa Ecomún La Esperanza - CECOESPE	Angelica Chantre

Contenidos

Presentación /8/

Introducción /10/

1

**Una comunicación
y un periodismo de
soluciones: la agenda
que hacen posible las
constructoras de paz
/12/**

Contar con ellas: comunicación y periodismo que
escucha, reconoce y transforma /13/

¿Por qué ellas son noticia y cómo son agentes de
cambio? /14/

Representación en los medios de comunicación /15/

Recomendaciones clave /17/

Decálogo de lenguaje con enfoque de
derechos humanos /19/

2

**Principios éticos para
escribir y retratar
los liderazgos de las
constructoras
de paz /21/**

Principales riesgos para defensoras y mujeres
firmantes de paz cuando no se tienen en cuenta estos
principios: /25/

1. Manipulación y descontextualización de la narrativa
2. Estigmatización y revictimización
3. Seguridad física y psicosocial

¿Cómo proteger a las mujeres que defienden derechos
y construyen la paz en los territorios? /27/

1. Antes de capturar la imagen: el pacto de confianza
2. Durante la captura de la imagen: la dignificación visual
3. Después de la captura: la responsabilidad en la difusión

3

**Titulares sin sesgo:
desmontando
narrativas
estigmatizantes sobre
las constructoras
de paz /30/**

Impacto de los titulares sesgados /33/

¿Qué estereotipos priman y cómo las estigmatiza el titular? /34/

Principios clave para la redacción de titulares sin sesgo /35/

1. Enfoque en la acción, no en el estigma
2. Evitar la polarización
3. Respeto a la identidad y la dignidad de las constructoras de paz
4. Fortalecimiento político
5. Importancia del lenguaje incluyente
6. Estrategias de redacción para titulares incluyentes

4

**Cuidarnos para seguir
contando la vida:
aprendizajes de vida
territoriales sobre
seguridad digital
/37/**

1. Desde el territorio a las pantallas /38/

2. El cuidado como estrategia de seguridad digital/38/

3. Nuestras voces en los territorios /39/

4. Comunicación y periodismo teniendo cuidado /40/

5. Sobre la violencia digital que pueden sufrir las y los comunicadores y periodistas /40/

Contraseñas seguras para nuestras cuentas

Cuidado de nuestras conversaciones

Verificación en dos pasos

Copias de seguridad cifradas

Guarda y protege la información mientras viajas

Bloquea tus chats o protégelos con huella o código

6. Círculos de confianza /44/

7. Tejer comunidad /44/

8. Creación protocolos de acompañamiento /45/

9. Comunidad como espacio emocional /45/

10. Creación de grupos de apoyo digital /45/

11. Cuando la historia sigue su camino /45/

Glosario /46/

Referencias /49/

Presentación

Comunicación y periodismo que cuida: manual para narrar la paz desde las mujeres

Milena comunica todos los días para cuidar los ríos y se enfrenta a grandes empresas petroleras en su región, con el propósito de defender el agua limpia; Yessica, firmante del Acuerdo de Paz, lidera un grupo de baile de bambuco y a través del arte construye paz; Mayra, lideresa indígena embera, trabaja incansablemente por los derechos humanos en Chocó; Beatriz, con una alegría arrolladora, impulsa la incidencia política de las lideresas indígenas para fortalecer su gobierno propio; Sofía, desde el Pacífico caucano, reforesta manglares y le hace versos al cuidado de la naturaleza... A lo largo y ancho de Colombia, desde La Guajira y Caquetá, hasta la Región del Magdalena Medio, Santander, Norte de Santander, Montes de María, Antioquia, Chocó, Cauca y Nariño, miles de defensoras de derechos humanos y mujeres firmantes de paz construyen –día a día–, como: Milena, Yessica, Mayra, Beatriz y Sofía, un mundo que ya es posible: la Colombia que se edifica con dignidad en cada rincón donde hay una mujer constructora de paz; que son defensoras y mujeres firmantes del Acuerdo de Paz.

Este manual de periodismo nace directamente de ellas: de sus reflexiones, de sus críticas a los medios masivos de comunicación, de sus miedos cuando un periodista o comunicador/a se acerca a preguntarles sobre sus liderazgos y acerca de la esperanza por un periodismo que cuente sus historias

dignamente, que les permita amplificar sus voces y posicionar sus liderazgos, más allá de la violencia y los asesinatos.

Este manual, coescrito con 42 defensoras de derechos humanos y mujeres firmantes del Acuerdo y sus organizaciones de base, tiene un propósito fundamental: **llevar sus voces al centro de la conversación pública sobre un periodismo y una comunicación que las incluya, las narre desde sus diversidades y vea en sus agendas por los derechos humanos, los derechos de las mujeres y el cuidado de la naturaleza, una fuente de soluciones que construye paz y fortalece el tejido social**, enmarcándolo en una acción estratégica para avanzar en el compromiso global con el Capítulo J de la Plataforma de Acción de Beijing, que hace un llamado para incrementar la participación de las mujeres en los medios de comunicación con una participación equilibrada, diversa y sin estereotipos de género.

La construcción de la paz en Colombia exige una comunicación y un periodismo a la altura del coraje de sus lideresas. **Las críticas y reflexiones compartidas en este manual son un legado invaluable que nos recuerda que cada palabra, foto o video tiene el poder de edificar o de destruir.** Por ello, este compendio de saberes, desde ellas, es un compromiso con la vida. La labor no termina con la publicación de una noticia; empieza con la decisión consciente de contar con ellas y de ver en sus agendas la fuente más poderosa de historias de soluciones.

Un agradecimiento profundo a los Gobiernos de Noruega y Alemania, quienes a través de las iniciativas ProDefensoras y Mujeres Cambiando su Mundo, han creído en el poder de la comunicación para proteger y han hecho posible este sueño de entregarle al mundo un manual de periodismo para el cubrimiento de la agenda de las mujeres constructoras de paz, que será una herramienta fundamental para las salas de redacción, periodistas independientes, organizaciones de la sociedad civil, Sistema de Naciones Unidas y academia.

Estimadas y estimados comunicadores y periodistas: esta es una invitación a que honremos la confianza depositada por las 42 organizaciones y sus representantes que participaron como cocreadoras, les animo a usar este manual con la mayor responsabilidad posible para garantizar que el periodismo y la comunicación sean herramientas que contribuyen en la protección de los liderazgos de las constructoras de paz, en la igualdad de género y la dignidad en cada rincón donde las mujeres siembran paz, cuidan la naturaleza y construyen país.

María Inés Salamanca Vidak
Representante país a.i.
ONU Mujeres en Colombia

Introducción



Este manual de comunicación y periodismo para el cubrimiento de los liderazgos de las mujeres constructoras de paz es el resultado tangible de los laboratorios de comunicación ‘Comunicar para proteger’, que desde el 2022 ha reunido a defensoras de derechos humanos, de la naturaleza y mujeres firmantes de paz de las iniciativas ProDefensoras y Mujeres Cambiando su Mundo, alrededor de un objetivo primordial: **democratizar y apropiar colectivamente conocimientos alrededor de la comunicación y el periodismo como herramientas fundamentales para el cuidado colectivo de los liderazgos sociales de las mujeres.**

Este insumo de conocimiento innovador es una apuesta por la desestigmatización de la labor de las defensoras y mujeres firmantes de paz desde la comunicación y el periodismo, toda vez que nace de una apuesta fundamental: las mujeres constructoras de paz en Colombia y América Latina hacen posible las soluciones para un presente y futuro mejor en sus territorios y comunidades, aún a pesar de los riesgos, aún en contra de todo pronóstico en la región más peligrosa para ejercer su liderazgo social. En estas páginas las salas de redacción, los y las periodistas independientes, comunicadoras y comunicadores, equipos de comunicación del Sistema de Naciones Unidas y de organizaciones sociales, entre otros, encontrarán herramientas útiles y prácticas para hacer del escenario de las comunicaciones y el periodismo uno que proteja a las mujeres que defienden la vida en toda su diversidad.

‘Comunicar para proteger’ es una estrategia de comunicación para el cambio social soñada, pensada y desarrollada estratégicamente desde ONU Mujeres en el marco de su portafolio sobre protección de mujeres defensoras de derechos humanos y de la naturaleza y mujeres constructoras de paz, que suma los esfuerzos de sus aliados estratégicos para esta agenda como lo son la Embajada de Noruega y la Embajada de Alemania en el marco de ProDefensoras y Mujeres cambiando su mundo, respectivamente; que creyendo fielmente en el poder de la transformación social a través de la comunicación y el periodismo, se ha encontrado desde la horizontalidad y poniendo en el centro el saber comunitario de las 41 coescritoras, para un sueño común: narrar la paz que hacen posible las mujeres en todos los rincones del país y la región latinoamericana.

Que este manual sea el punto de partida para que la paz, la dignidad y la vida que hacen posibles millones de mujeres con su labor encuentren narrativas más justas, territoriales y diversas, alrededor de lo que significa la defensa de los derechos humanos.



CAPÍTULO

Una comunicación y un periodismo de soluciones:

La agenda que hacen posible
las constructoras de paz



Contar con ellas: comunicación y periodismo que escucha, reconoce y transforma

¿Por qué ellas son noticia y cómo son agentes de cambio?

La comunicación y el periodismo de soluciones proponen un giro esencial: mirar más allá del problema para mostrar las respuestas que ya existen en los territorios, incorporando la acción, la colectividad y los procesos como parte de la noticia. Cuando se ejerce en clave de derechos humanos de las mujeres, se convierte en una herramienta política y ética que permite pasar de la denuncia al reconocimiento, del hecho aislado al proceso, del daño a la memoria.

Cubrir las historias de las mujeres constructoras de paz desde esta perspectiva implica reconocerlas como agentes activos de cambio. Relatar sus soluciones es visibilizar su fuerza colectiva, sus redes de apoyo, su capacidad de incidencia y su persistencia diaria frente a contextos adversos.

Asumir el conflicto sin convertirlo en espectáculo y abordar la resiliencia desde su valor real son claves para un periodismo y una comunicación responsable. Este enfoque pone el acento en las soluciones que las mujeres impulsan para garantizar derechos, sostener la vida y reconstruir el tejido social. Dar a conocer sus acciones es también un acto de reparación simbólica y de memoria histórica: las mujeres que tejen paz educan, siembran, curan y lideran la memoria viva frente a la exclusión y la violencia.

Al narrar los procesos que promueven (comunitarios, ambientales, culturales o políticos) se revela la dimensión colectiva del cuidado, esa que da sostenibilidad a sus liderazgos y asegura su continuidad en el tiempo. Este enfoque en el periodismo y la comunicación reivindica el derecho a ser contadas desde la dignidad, la creatividad y la esperanza, en lugar de la compasión o la tragedia.

Contar en positivo no significa desconocer los riesgos que enfrentan, sino destacar la potencia de sus respuestas. Esta forma de comunicar tiene efectos políticos: fortalece sus liderazgos, legitima su acción pública, combate la estigmatización y amplía el horizonte de lo posible para otras mujeres y comunidades.

El enfoque que propone este manual apuesta por una comunicación y un periodismo de soluciones que, al visibilizar los procesos de las mujeres constructoras de paz, también cuida. Cuidar es narrar con rigor, empatía y respeto; es comprender que una historia bien contada puede proteger tanto como una medida de seguridad. Ejercido desde los derechos humanos de las mujeres, la comunicación y el periodismo son una práctica de cuidado y sostenibilidad comunitaria, porque acompaña sus luchas, respalda sus liderazgos y amplifica el poder transformador de sus voces en los territorios.



Lo que ellas dicen:

- “Soy agente de cambio porque lo que hago afecta a muchas personas y amplifica las voces que han estado en el olvido”.
- “Somos noticia porque defendemos la vida, la paz y el territorio, desde la vida de las mujeres: una protección que transforma, pero que también comunica”.
- “Soy agente de cambio porque con mi vocación acompaño a mujeres y personas que merecen ser escuchadas”.
- “Soy noticia porque construyo paz y contribuyo a la equidad”.
- “Nos gusta tejer redes que aporten a la comunicación y a la sociedad”.

Para las mujeres que cocrearon este manual, ser agente de cambio es una práctica cotidiana en la que fortalecen alianzas, comunidades y saberes. Su liderazgo se cultiva con empatía, escucha y ejemplo.



¡A la práctica!



Amplía tu agenda, mira más allá de las grandes ciudades. En los territorios se tejen miles de historias que aportan soluciones.



Cambia la pregunta. En lugar de “¿qué pasó?” o “¿quién tiene la culpa?”, pregúntate “¿qué se está haciendo para cambiarlo?” y “¿qué podemos aprender de esa experiencia?”.



Mide el cambio, no solo el impacto. Observa las transformaciones sociales, las relaciones que se reparan, las confianzas que se reconstruyen y los aprendizajes que florecen.



Cuida el tono narrativo. Evita la exaltación o el lenguaje de heroínas o héroes. Las historias de soluciones no buscan salvar, sino inspirar.



Escucha las respuestas del territorio. Las soluciones surgen de los saberes comunitarios, de la organización local y de la creatividad cotidiana.

Representación en los medios de comunicación

Representar es traducir una realidad, y en ese proceso, los medios pueden reforzar estereotipos o transformar enfoques. En el caso de las mujeres constructoras de paz, representarlas bien es un acto de justicia. Ellas han sido silenciadas, distorsionadas o reducidas a papeles secundarios.

La propuesta es reconocerlas como sujetas políticas, sabedoras y protagonistas de los cambios que transforman el país. Ampliar el horizonte del periodismo y democratizar la palabra es una de las peticiones de las 41 cocreadoras de este manual.

Lo que ellas dicen:

¿Cómo las ven en algunos medios?

Nos victimizan o revictimizan y en muchos casos, nos invisibilizan.

Nos muestran como tontas.

Nos estigmatizan como informantes o colaboradoras de grupos armados.

Nos reducen a un papel doméstico.

No hay reconocimiento del campesinado como grupo específico, tampoco de los múltiples grupos raizales, ni los indígenas.

¿Cómo quisieran verse?

Como lideresas, sabedoras, maestras, defensoras y cuidadoras del territorio.

En espacios de poder, debate y decisión, no solo en historias de dolor.

Representadas desde la diversidad étnica, territorial y de género.

Contadas con sus propias palabras y sin mediaciones que distorsionen su voz.

En narrativas que reflejen la realidad completa: la lucha, sí, pero también la alegría, la creatividad y la comunidad.

¿Sabías que?

La Plataforma de Acción de Beijing 1995 exigió mayor representación de las mujeres en los medios de comunicación; sin embargo, según el Monitoreo Global de Medios 2025, las mujeres solo aparecen en un 26 % de las noticias.

¡A la práctica!

1

Abre el espacio para su palabra. Busca su realidad, más allá de informes oficiales. Haz que se sientan reflejadas, que se respete su voz y su imagen.

2

Diversifica los referentes. En los territorios hay mujeres de distintas edades, etnias, capacidades, contextos socioeconómicos y roles. Búscalas e identifícalas.

3

Abstente de comparaciones limitantes. No midas su valor frente a los hombres ni las retrates como excepciones por ser exitosas; haz que su presencia se normalice en los contenidos periodísticos

4

Muestra sus acciones y aportes. Representalas más allá de las heridas o carencias. Muchas protagonizan cambios, son gestoras de cambio y transformación cultural y protegen el entorno, sus comunidades y redes. Sostienen la vida y el tejido comunitario en los territorios afectados por crisis complejas (por conflicto armado, por variabilidad climática, por pandemias, por crisis socioeconómicas, etc.).

5

Evita la sexualización y la exotización. Sus cuerpos no son adorno o atractivo; preserva su identidad y cultura.



Recomendaciones clave

Una comunicación y un periodismo que aborde sus relatos con dignidad; que conozca su realidad, sus conceptos y cosmovisiones; que entienda las diferencias y profundice en los contextos; que evite la simplificación y evalúa siempre los alcances de una publicación.

Antes de pasar a las recomendaciones prácticas, conozcamos algunas frases de las participantes en este manual. Estas voces son la base ética de cada pauta que sigue.

“El periodismo debe dirigirse respetuosamente a las personas de la comunidad, valorando sus usos, costumbres y sus raíces; sin discriminación, victimización ni estigmatización”.

“Es importante mantener una escucha activa. Las y los periodistas deben tener presente el antes, durante y después, y tratarnos con dignidad”.

“Recordar estas tres claves: comunicación asertiva y abierta; reconocimiento de las distintas cosmovisiones, y comprensión de los enfoques de género”.

“No nos representen como un bloque homogéneo. Hacemos parte de una diversidad étnica y generacional; no nos sexualicen ni reduzcan a roles domésticos”.

“La empatía debe guiar el trabajo periodístico: cada pregunta, cada palabra, tiene un efecto, procura una acción sin daño”.

“Importante resaltar la importancia de generar espacios para reflejarnos como lideresas en nuestra labor y no desde la victimización o el sensacionalismo”.

¡A la práctica!

Lenguaje incluyente

El periodismo y la comunicación con enfoque de derechos humanos de las mujeres nos invita a tener una conversación incómoda que hemos postergado durante décadas: nombrar a la mitad de la humanidad. Si las mujeres representan el 50 % de la población mundial, según datos del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas ¿por qué apenas aparecen en una cuarta parte de las noticias?, de acuerdo con datos de la última edición Global Media Monitoring Project (GMMP, 2025) ¿Qué significa seguirlas nombrando menos o esconderlas detrás del masculino genérico y de expresiones que borran su diversidad? (GMMP, 2020).

El Monitoreo Global de Medios 2025 (GMMP) revela que las mujeres figuran **solo en el 26 % de las noticias y que su presencia como fuentes se concentra en roles cotidianos (opiniones populares o testimonios presenciales), mientras su participación como protagonistas o expertas sigue siendo marginal.**

Aunque la Plataforma de Acción de Beijing (1995) pidió representaciones libres de estereotipos, y el Pacto por el Futuro (2024) reiteró la necesidad de eliminar las barreras que enfrentan las mujeres y las niñas, hoy los estereotipos de género permanecen más arraigados que en cualquier otro momento de los últimos 30 años.

Nombrar a las mujeres constructoras de paz en toda su pluralidad –líderesas, defensoras, cuidadoras, sabedoras, comunicadoras, firmantes de paz–, es un acto de reconocimiento y de justicia narrativa. La comunicación y el periodismo de derechos humanos con enfoque en las mujeres nos recuerda que las palabras tienen poder y, en consecuencia, pueden reparar o dañar; pueden amplificar voces o perpetuar silencios.

En este marco, el lenguaje incluyente se consolida como una herramienta clave para visibilizar tanto las desigualdades como las soluciones diferenciales que las mujeres crean frente a los desafíos de sus territorios. Usado con conciencia, permite mostrar su capacidad de acción, su creatividad política y su fuerza transformadora.

Un titular que nombra con precisión, una entrevista que reconoce la identidad de una fuente o un texto que evita los estereotipos contribuyen a reconstruir la forma en que la sociedad percibe sus liderazgos.

En síntesis, nombrar a las mujeres es reconocer su papel histórico, su poder colectivo y su presencia indispensable en la construcción de país. Desde esa mirada, el lenguaje cuida la memoria, los procesos y la legitimidad de las voces que no han sido escuchadas.

Decálogo de lenguaje con enfoque de derechos humanos

1

Nombra con respeto. Usa sus nombres, cargos o roles reales: líderesa, sabedora, defensora, mujeres firmantes de paz, no “madrecita” ni “pobrecita”.

2

Evita los diminutivos y el tono paternalista. No infantilices ni minimices la fuerza y acciones de las mujeres.

3

Sustituye la etiqueta por el contexto. Explica la historia, no la encasillas con una palabra. (víctima, exguerrillera, activista).

4

Narra desde la dignidad, no desde la compasión. Muestra su capacidad, no su carencia.

5

Cuida los verbos. Por ejemplo: “Resiste”, “lidera” o “propone” comunican poder, fuerza; “sufre” o “padece” refuerzan la vulnerabilidad.

6

Usa lenguaje inclusivo y preciso. Nombra a todas las personas, sin borrar ni generalizar. Evita el masculino genérico. Por ejemplo: en lugar de decir los defensores de derechos humanos, di las y los defensores de derechos humanos, las personas defensoras o quienes defienden los derechos humanos.

7

Aléjate de las metáforas o expresiones estigmatizantes. No digas “mujer de armas tomar” o “fuerza femenina”; usa descripciones reales como: “mujer lideresa en su comunidad”, “defensora de derechos humanos” o “mujer que impulsa transformaciones sociales desde su territorio”.

8

Da espacio a sus propias palabras. Citar textualmente también es reconocer su autoridad.

9

Incluye emociones sin dramatismo. La sensibilidad no invalida el rigor.

10

Revisa el titular y el cierre. Pregúntate si la frase final deja una imagen justa y completa de las mujeres retratadas.

“Queremos que hablen de nosotras con nuestras propias palabras, no con las que otros escogen por nosotras”.

La comunicación y el periodismo con enfoque en derechos de las mujeres no es una moda ni una exigencia institucional: es una forma más justa de contar el país.

‘Comunicación y periodismo que cuida: manual para narrar la paz desde las mujeres’ invita a las y los comunicadores, así como a periodistas y medios a ser parte de la transformación social, reconociendo que la palabra también puede proteger, reparar y sembrar futuro.

Contar con ellas es escuchar antes de escribir, acompañar antes de publicar y comprender tanto sus contextos como sus contribuciones antes de narrar. Las mujeres de los territorios no solo inspiran historias: las protagonizan. Su voz, su mirada y su acción son el punto de partida para un periodismo que siembra equidad, memoria y cambio social.

2

El cuidado en la reportería:

principios éticos para escribir y retratar los liderazgos de las constructoras de paz



Un cambio fundamental en la cobertura periodística de los liderazgos de las mujeres constructoras de paz es pasar de aquella narrativa de reduccionismo en las que ellas son solo “objetos de cobertura” a narrarlas en su plena dimensión social con voz, análisis y propuestas propias para un mejor presente y futuro.

Pensar este cambio narrativo desde lo periodístico y comunicativo es comprender que las particularidades de reportería para acercarnos a sus liderazgos no se agotan en ese momento cuando una o un periodista graba sus testimonios. Por el contrario, es un trabajo que debe contener un proceso integral de antes, durante y después: cuando se les entrevista, se les fotografía y se les graba, siempre en el marco de la defensa de los derechos humanos que ejercen día a día.

¿Cómo cuidar a las fuentes periodísticas que son las constructoras de paz? ¿Cómo puedo tomar una foto o grabar un video que retrate con dignidad sus liderazgos? Este capítulo busca dar herramientas útiles y prácticas para responder estas preguntas partiendo del principio fundamental que convoca este manual para la academia, las salas de redacción y equipos de comunicación en general: **es posible, y muy urgente, hacer una comunicación y un periodismo que retrate dignamente el trabajo de las mujeres constructoras de paz; no solo con las palabras, sino también con las imágenes, tan potentes y fundamentales para visibilizar ese mundo de dignidad que ya existe en tantos rincones de Colombia y América Latina**, gracias al trabajo incansable de las mujeres constructoras de paz.

¡A la práctica!

Principios éticos para proteger y cubrir las agendas de las defensoras y mujeres firmantes de paz



Desestigmatización y comunicación sin prejuicios. Hay que avanzar en una comunicación y un periodismo que desinstale los estereotipos alrededor que las mujeres y las niñas acerca de que son “población vulnerable” para que se comprenda que la desigualdad es la que genera situaciones sociales, económicas y culturales que las expone a condiciones de vulnerabilidad.



Confidencialidad, no revictimización, protección. La información no es neutra. El periodismo y la comunicación tienen el poder de proteger, pero también de poner en riesgo a las mujeres constructoras de paz. La confidencialidad no es un trámite burocrático, sino un pacto ético de respeto entre periodistas y lideresas. Cuando una mujer constructora de paz comparte su historia, no entrega un simple dato: confía. Y esa confianza exige cuidado.



Consentimiento consciente y cuidado de las historias. Antes de grabar, fotografiar o publicar, explica con calma en qué contexto se usará la información. No partamos del supuesto de que todas las personas saben lo que significa un consentimiento informado o qué alcance tiene.

Hablar de consentimiento es hablar de confianza y respeto: contar cómo se usará el material, si será público, si quedará en redes o si solo se compartirá en un informe.

El consentimiento también debe ser liviano y accesible: un documento corto, fácil de leer, que no intimide ni confunda. Usa un lenguaje sencillo y cercano, evita tecnicismos (o explícalos cuando los haya) y asegúrate de que la persona haya comprendido y esté de acuerdo.

Cuando pedimos autorización para usar una imagen o un testimonio, debemos pensar en su trascendencia digital: lo que se publica puede circular mucho más allá de lo que imaginamos.

Además, puede ser muy valioso construir un acuerdo informado colectivo entre las defensoras, periodistas y comunicadoras/es antes de comenzar una entrevista. Este acuerdo puede incluir cómo se manejará la información, qué partes podrán ser públicas y cuáles no, cómo se protegerán los archivos y qué hacer si alguna desea retirar su testimonio. Así, el consentimiento deja de ser un trámite individual y se convierte en un pacto de cuidado mutuo y respeto por las historias compartidas.

Cuidar el consentimiento es cuidar la dignidad. No se trata solo de firmar un papel, sino de acompañar el proceso y mantener comunicación después de la publicación, especialmente si el tema es sensible o puede generar exposición.



Voces territoriales: enfoquémoslas, reconozcámoslas, cubrámoslas. Descentralizar la información es democratizar el relato sobre la paz. Los liderazgos de las constructoras de paz ofrecen un abanico de matices y realidades para comprender mejor nuestros contextos. Las voces territoriales no son complementarias: son esenciales para comprender la paz y el desarrollo con enfoque en los derechos humanos de las mujeres.

¡A la práctica!

Principios éticos para proteger y cubrir las agendas de las defensoras y mujeres firmantes de paz



No al sensacionalismo y coberturas fragmentadas. La mitad de la humanidad que significan las mujeres merecen un cubrimiento desde la comunicación y el periodismo más allá de estereotipos que las reducen a víctimas o desestiman el rol de las mujeres que defienden derechos y construyen paz, quienes son agentes de cambio; retratarlas desde narrativas que no abordan su papel transformador es perder la oportunidad de ver el panorama completo de sus luchas.



Lideresas y mujeres firmantes como sujetas de información. Consultarlas desde su saber hacer, como fuentes fiables de lo que sucede en sus territorios las posiciona y legitima, y fortalece su lugar en la esfera pública y política. La comunicación y el periodismo no deben apropiarse de esas voces, sino reportearlas, amplificarlas, protegerlas y desestigmatizar su labor; garantizando así el derecho a la palabra de quienes históricamente han sido silenciadas.



Pasar de la extracción de la información a la alianza: la confianza es el eje central. La fuente (la defensora o firmante de paz) es la única y máxima autoridad sobre su testimonio y su imagen. La comunicación y el periodismo debe consultarla desde su saber hacer y como fuente fiable, fortaleciendo su lugar público y político.



Investigación y verificación. Garantiza el rigor: es fundamental realizar una investigación previa que incluya confirmación de cifras, documentos y distintitos testimonios que permitan acercarse a la realidad de las mujeres constructoras de paz. Entrevistar a personas clave, permitiéndoles profundizar en sus hechos y verificar que los datos proveídos son correctos, es un paso fundamental.



Uso de imágenes y datos. Las imágenes cuentan mucho más de lo que parecen. Antes de compartir una foto o un video, pregúntate si la persona quiere ser vista, cómo lo autorizó y si hay menores de edad. Si ya fue publicada y alguien pide retirarla, es posible hablar con el medio o la red para solicitar su eliminación. También existen leyes que protegen el uso de imágenes de niñas, niños y adolescentes. Cuando trabajamos con información o documentos personales, pensamos en cómo los almacenamos y quién tiene acceso. Evita compartir bases de datos o registros con terceros sin consentimiento, incluso dentro de una organización o proyecto.

Pregúntate siempre:

¿Cómo protegemos estos documentos?

¿Cómo evito que alguien sin autorización acceda a estos?



Principales riesgos para defensoras y mujeres firmantes de paz cuando no se tienen en cuenta estos principios:

1

Manipulación y descontextualización de la narrativa

¡Atención, comunicador/a periodista!

Esto sucede cuando fallamos:

Distorsión del mensaje. Evita –a toda costa– sacar los testimonios de su contexto o alterar la verdad. **Ten presente** que el riesgo de tergiversación es altísimo cuando la noticia se mezcla con el amarillismo.

Cambio de agenda. No olvides que tu interés periodístico no debe suplantar la agenda de las mujeres y defensoras de derechos humanos. **Recuerda** que, si priorizas intereses mediáticos, estás opacando la agenda de derechos que defienden.

Censura. Se consciente de que manipular el sentido de la información para que “convenga” al medio es una forma de censura. **Asegúrate** de que la historia que cuentas es la que la constructora de paz quiere contar.

2

Estigmatización y revictimización

¡Ojo! Así dañamos el relato y a la fuente

Reducción a víctimas. Deja de enfocarte solo en la tragedia. Busca siempre el ángulo de la agente de cambio. Si te concentras en la labor de las mujeres que construyen paz, estás exaltando sus logros, mientras contribuyes a romper estereotipos.

Ejemplo: “Defensoras de derechos humanos promueven nuevos protocolos de protección ante amenazas en zonas rurales”.

Sesgo estructural: Revisa tu propio lenguaje. Ten cuidado de no promover racismo, clasismo u hostilidad. **No invisibilices** la diversidad de las mujeres (racial, sexual, territorial); ese es un sesgo que desacredita procesos sociales valiosos.

Ejemplo: De las armas a las redes: las firmantes de paz se reinventan como ‘defensoras ambientales’.

Falta de empatía. Practica la escucha sensible. La revictimización sucede cuando predomina tu subjetividad o hay una forma insensible de consultar. **No olvides** que son temas sensibles que pueden resultar dolorosos o incluso poner en riesgo la vida de las mujeres.

3

Seguridad física y psicosocial

¡Cuidado!
Tu nota puede ponerlas en peligro:

Riesgo personal directo. NUNCA expongas nombres, rostros o ubicación sin el consentimiento explícito. Recuerda que esta imprudencia genera amenazas y agresiones directas a las defensoras y mujeres firmantes de paz.

Riesgo comunitario. Antes de publicar, piensa: ¿Cómo afecta esto al territorio o a las lideresas o mujeres firmantes de paz? La visibilización sin una estrategia de cuidado puede empeorar la situación, generando señalamientos, hostilidad y conflictos internos. Prioriza la vida.

Vulnerabilidad. Haz que la lideresa mantenga el control. Si se siente observada o pierde el manejo de su historia, estás limitando sus derechos y poniendo en riesgo su seguridad.

¡A la práctica!

¿Cómo proteger a las mujeres que defienden derechos y construyen la paz en los territorios?

Algunas pistas

MEDIDAS PRÁCTICAS ESENCIALES

Acuerdo escrito. Documento (acta, acuerdo de confidencialidad) que defina el propósito, alcance, uso futuro y protección de la información reportada.

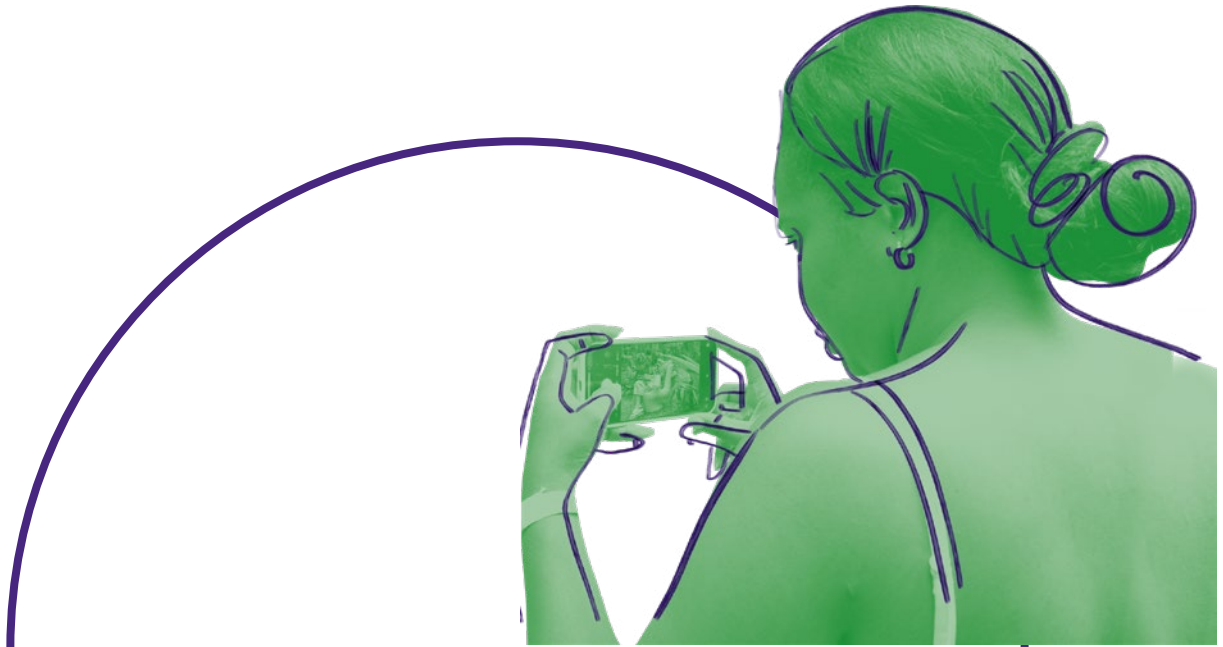
Transparencia. Explicar claramente cómo se usará la información, cómo afecta al territorio y garantizar la identificación del periodista y medio.



CLAVE PEDAGÓGICA

¡Hazlo por escrito! Tómate el tiempo de firmar un documento (acta o acuerdo) donde quede claro el propósito, el alcance y el uso futuro de toda la información que te dan.

Preséntate y plantea los objetivos y límites que implica el cubrimiento que realizaras. **Ten en cuenta** cómo la publicación podría afectar (para bien o para mal) al territorio y la lideresa que estás entrevistando.



¿Qué hacer antes, durante y después de la producción de fotografías y videos?

Producir imágenes sobre las constructoras de paz es construir memoria. Esto requiere que la ética sea el corazón de tu trabajo para garantizar la protección de la vida, la integridad y la dignidad de la fuente.

1

Antes de capturar la imagen: el pacto de confianza

Esta fase es crucial para asegurar el consentimiento, la credibilidad y la legitimidad visual.

Pacta el alcance. Indica siempre siempre cuál es el propósito de la foto o el video y en qué medio se publicará. No asumas que un permiso verbal cubre todos los usos.

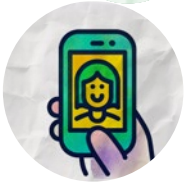
Garantiza la seguridad. Ten en cuenta qué riesgos (amenazas, estigmatización) implica la imagen. Prioriza el anonimato si hay riesgo. Las mujeres constructoras de paz deben elegir si muestran su rostro, ubicación o su entorno familiar. Recuerda que, si hay niños, niñas o adolescentes en el entorno, su consentimiento (y el de sus padres/tutores) debe ser explícito y separado. Sin consentimiento, no los grabes ni los fotografíes.

Prepara la escena para evitar la revictimización. No te centres en escenarios de tragedia o dolor. Busca lugares o situaciones que enfatizen su liderazgo, acción y dignidad. Finalmente, el consentimiento informado debe ser escrito (o grabado en audio/video si es necesario) y debe incluir la fecha, el uso permitido y el derecho a retirar el material.



2

Durante la captura de la imagen: la dignificación visual



En esta fase, la pregunta guía es: “¿Esta imagen cuida a la persona que retrata?”

Trabaja en co-construcción. Fomenta el control dejando que la constructora de paz decida cómo quiere ser retratada y qué elementos quiere mostrar o excluir. No te apropiés de la dirección de arte; su voz visual es tan importante como su testimonio.

No busques el sensacionalismo. Evita la dramatización al no manipular la luz, el enfoque o la edición para hacer la escena más “dramática” o “victimizante”. El objetivo es retratar su fuerza, no solo su dolor. Enfócate en la acción: retrata a la líderesa o mujer firmante de paz haciendo su trabajo (mediando, enseñando, construyendo). Las imágenes deben ser huellas de su trabajo transformador. Sé consciente del contexto; si se decide mostrar la ubicación, minimiza los detalles geográficos o de identificación que puedan ponerla en peligro.

3

Después de la captura: la responsabilidad en la difusión



Esta fase es la prueba de fuego del pacto ético, pues garantiza que la imagen se convierta en memoria transformadora.

Permite la revisión final. ¡Es un paso esencial! Antes de la publicación, si tienes la posibilidad, envía el material editado a la constructora de paz para su aprobación final. Vela por el cumplimiento; si el acuerdo era para un medio específico, asegúrate de que la imagen no se replique en otros contextos sin autorización previa.

Se precisa/o en el pie de foto. No uses etiquetas o descripciones que idealicen, estigmaticen o la reduzcan a un cliché. El texto debe reforzar su liderazgo, análisis y propuestas. Finalmente, guarda el material con responsabilidad. Asegúrate que los archivos originales se conserven bajo protocolos de seguridad y que el acceso esté limitado solo a las personas autorizadas de tu equipo.



CAPÍTULO

Titulares sin sesgo:

desmontando narrativas estigmatizantes sobre las constructoras de paz



En el periodismo y la comunicación el titular es el primer y –a menudo– el único pacto que el medio de comunicación establece con quien le lee; es la puerta de acceso a la lectura, por la que se elige entrar a la noticia o seguir de largo. Siguiendo el llamado de este manual a pasar de las defensoras y firmantes de paz como “objetos de cobertura” a su plena dimensión como constructoras de paz, este capítulo se enfoca en la necesidad de realizar titulares no estigmatizantes, siguiendo la campaña promovida por ONU Mujeres alrededor de #TitularesSinSesgo.

Esta campaña que inició ONU Mujeres en 2020 busca visibilizar cómo los medios de comunicación en algunas ocasiones perpetúan estereotipos de violencia y discriminación hacia las mujeres a partir de titulares en los que se revictimiza o culpa a las mujeres.

Un titular sesgado tiene el poder de anular la dignidad y la agencia de una defensora o mujer firmante de paz, revictimizándola o reduciendo su lucha a un cliché sensacionalista. Como periodistas, hay que ser conscientes de que el lenguaje que se elige en esos titulares y en las notas en general, puede determinar si la audiencia ve a una mujer como una superviviente, valiente, con voz propia y con propuestas, o simplemente como una cifra en una tragedia. El papel de los medios es –y seguirá siendo– indispensable en la deconstrucción de estereotipos y discriminaciones tan naturalizadas en nuestras sociedades latinoamericanas.

Este capítulo te brindará herramientas prácticas para:

Identificar los sesgos más comunes (como el victimismo, la espectacularización, el señalamiento, entre otros), que se identifican en algunos titulares.

Construir titulares que refuercen los liderazgos, las voces y el saber hacer de las mujeres constructoras de paz.

El objetivo es usar titulares que no solo sirvan para informar, sino para legitimar y fortalecer el lugar de las mujeres constructoras de paz en la esfera pública y política de Colombia y América Latina.

A continuación, se presenta un ejercicio comparativo fundamental, realizado por las mujeres constructoras de paz, para entender cómo el lenguaje puede manipular, descontextualizar y estigmatizar (Titulares con sesgo) o reconocer, validar y proteger (Titulares sin sesgo).



TITULARES CON SESGO

Firmantes de paz reciben recursos millonarios sin mostrar resultados reales

Lideresas indígenas se oponen al progreso con protestas contra proyectos energéticos

Lideresas ambientales que protestan contra la minería en la región bloquean el desarrollo económico

Defensoras de DDHH desestabilizan a comunidades con denuncias exageradas

Manifestantes feministas ponen en riesgo la seguridad ciudadana con protestas en el centro de la ciudad

Mujeres firmantes de paz generan desconfianza entre víctimas al asumir roles de liderazgo

Excombatientes mujeres aprovechan el Acuerdo de Paz para evadir la justicia

Lideresa social vinculada a grupos armados: ¿activista o cómplice?

TITULARES SIN SESGO

Se está haciendo veeduría a recursos entregados a firmantes de paz

Proyectos energéticos, preocupan a lideresas indígenas – Lideresas indígenas protestan contra proyectos energéticos

Lideresas visibilizan la explotación minera que afecta el ambiente

Defensoras interponen denuncias sobre vulneración de los DDHH en su comunidad

Manifestantes feministas se movilizan en el centro de la ciudad en favor de sus derechos y de la igualdad

Mujeres firmantes de paz reafirman su compromiso con la paz, a través de procesos de transformación social

Justicia: mujeres firmantes viven así el proceso de paz – Mujeres firmantes construyen paz y justicia

Lideresa social es acusada de presuntamente pertenecer a grupos armados



Impacto de los titulares sesgados

Cuando un titular cae en el sesgo, no solo distorsiona la verdad, sino que activa mecanismos de violencia simbólica y política que ponen en riesgo a las mujeres.

¿Cómo están siendo representadas las lideresas en los titulares sesgados?

Los titulares sesgados las representa predominantemente a partir de la estigmatización, asignándoles roles y etiquetas destructivas:

Criminales y violentas. Son señaladas como desadaptadas, caóticas o peligrosas para la ciudadanía. Ejemplo: “ponen en riesgo la seguridad”.

Opositoras y destructivas. Son vistas como opositoras al progreso o agentes de desestabilización. Ejemplo: “bloquean el desarrollo económico”, “desestabilizan a comunidades”.

Vulnerables o cómplices. Se las reduce a una condición de vulnerabilidad que desconoce su agencia, o son directamente

¿Qué estereotipos priman y cómo las estigmatiza el titular?

Los estereotipos más recurrentes en estos titulares sesgados tienen un impacto directo en su seguridad y legitimidad:



ESTEREOTIPO

EFECTO DE ESTIGMATIZACIÓN

Poco fiables/ oportunistas

Pone en duda la credibilidad de sus denuncias de DDHH. Refuerza la idea de que están buscando beneficio personal, no el bien común.

Destructivas/violentas

Agudiza el riesgo en la palestra pública, incitando al señalamiento y a campañas de desprestigio al presentarlas como un peligro para el orden social.

Disidentes/anti-Paz

Profundiza la polarización al desconocer el Acuerdo de Paz y fomentar la creencia de que las firmantes tienen más derechos que las víctimas, promoviendo el discurso de odio y la división.

Histéricas/Emocionales

Desacredita su papel como sujetas políticas, al insinuar que su activismo es puramente emocional y no basado en un análisis territorial o legal serio.

Principios clave para la redacción de titulares sin sesgo

El titular ético y sin sesgo debe ser el resultado de un proceso de escucha sensible y un compromiso con el verdadero rol de las mujeres constructoras de paz. Su responsabilidad es llamar la atención sin perjudicar la integridad.

1

Enfoque en la acción, no en el estigma

Enfoque en el liderazgo. El titular debe resaltar la agencia de la mujer (contribuyen, trabajan, luchan, denuncian, construyen, exigen), en lugar de centrarse solo en el conflicto, la violencia o la reacción de terceros.

Representación de las luchas colectivas. Asegúrate de que el titular refleje la claridad y legitimidad de sus agendas (derechos humanos, cuidado ambiental, igualdad de género, implementación del Acuerdo de Paz), en lugar de reducirlas a actos como bloqueos o protestas que les quita valor político.

2

Evitar la polarización

Contexto. Evita titulares que desconozcan el Acuerdo de Paz o que polaricen. Usa el titular para pedagogizar sobre el proceso de reincorporación y los procesos de transformación social que ellas lideran desde sus territorios.

Contraste. Nunca titules una acusación o señalamiento. Ejemplo: “Lideresa ligada a grupos armados”. Incluye la voz de la lideresa que explica la situación, siempre evitando la estigmatización. El titular debe reflejar el contraste de las versiones para no convertirse en un replicador de campañas de desprestigio.

3

Respeto a la identidad y la dignidad de las constructoras de paz

Llamar las cosas por su nombre. Respetar la identidad (indígena, afro, campesina, firmante de paz) y su rol (defensora, lideresa social), sin simplificaciones que invisibilicen su diversidad.

Promover la diversidad. Un titular que incluye enfoque de género y diversidad, visibiliza las voces y fortalece los procesos de liderazgo, actuando en contra del lenguaje patriarcal y clasista que invisibiliza.

Dignidad. Respetar la dignidad de la mujer y cuidar la emocionalidad de su historia, evitando la revictimización y el sensacionalismo.

4

Fortalecimiento político

Validación de la fuente. Al evitar la estigmatización y reconocer la diversidad, el lenguaje incluyente fortalece los liderazgos de las constructoras de paz, validando a las mujeres como sujetas políticas y fuentes confiables de información, y no solo como “objetos de cobertura”.

5

Importancia del lenguaje incluyente¹

El lenguaje incluyente en el titular no es un simple formalismo gramatical, sino un principio ético de dignidad y seguridad para las mujeres constructoras de paz. Adoptarlo es una forma influyente de promover la igualdad de género y luchar activamente contra los sesgos. El lenguaje con sensibilidad de género se refiere a aquel que evita el empleo de un sesgo de sexo o género social, garantizando que la cobertura reconozca la diversidad y el rol político de las mujeres.

6

Estrategias de redacción para titulares incluyentes

Para promover la igualdad de género en un titular y una nota periodística, manteniendo la claridad y fluidez, se recomienda aplicar las siguientes estrategias de lenguaje sensible al género.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
Expresiones neutrales en términos de género	Utilizar términos colectivos o sustantivos abstractos que engloben a ambos sexos.
Cambiar la estructura de una frase	Reformular la oración para eliminar el sujeto masculino genérico (Ejemplo: en lugar de “los defensores dicen...”, usar “la Defensoría de DDHH afirma...” o “Quienes defiende los DDHH afirman...”).
Pares femeninos y masculinos o eliminación de artículos	Nombrar explícitamente a ambos géneros (Ejemplo: “los y las firmantes de paz” o quitar los artículos “Firmantes de paz manifestaron que...”).
Tipografía para añadir género	Uso de barras oblicuas (/), arrobas (@) o la “x”. (Ejemplo: “defensoras/es”).

¹ Para ampliar esta información consulte la Guía para el uso de un lenguaje inclusivo al género: Promover la igualdad de género a través del idioma de ONU Mujeres.

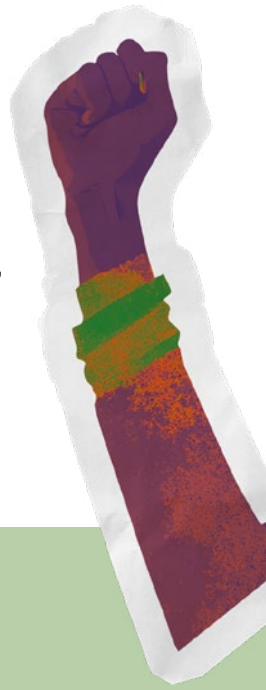
4

Cuidarnos para seguir contando la vida:

aprendizajes de vida
territoriales sobre
seguridad digital



Este capítulo busca ser una herramienta útil para que periodistas, comunicadoras y comunicadores puedan cuidarse digitalmente. La seguridad digital, cuando se concibe desde lo colectivo y territorial, es más que proteger contraseñas y archivos: es proteger las confianzas depositadas por las fuentes. Es un llamado para que la seguridad digital cuide la vida de periodistas y comunicadores, comprendiendo que proteger digitalmente es también parte irrenunciable de preservar la vida.



1

Desde el territorio a las pantallas

Durante años las mujeres en los territorios han sostenido la vida en medio de riesgos. Han aprendido a moverse con cautela y con cuidado, a leer los contextos en silencio, a guardar información cuando esta afecta a sus comunidades todo siempre para protegernos. Hoy cuando gran parte de nuestro trabajo transcurre entre pantallas, esa misma lógica del cuidado se vuelve urgente. Los riesgos ya no solo se presentan en las calles, en las casas o en nuestras comunidades, también aparecen en nuestra vida digital en los teléfonos en las redes sociales entre otras. Por eso la seguridad digital desde una mirada colectiva y territorial es reconocer que cuidarnos en lo digital también es parte de cuidar la vida.

No solo se trata de proteger archivos o contraseñas, se trata de proteger nuestras historias, nuestros procesos, nuestras fuentes, emociones y los vínculos que nos sostienen.

2

El cuidado como estrategia de seguridad digital

Cuidar en lo digital significa elegir con intención qué compartimos, con quién hablamos, y cómo guardamos la información que nos importa.

Significa crear contraseñas fuertes no por miedo, sino porque queremos preservar nuestras voces. Significa cuidar nuestra salud emocional cuando enfrentamos acoso o violencia en redes, y reconocer que pedir ayuda también es una forma de cuidado.

El cuidado no es individual. Es una práctica colectiva, política y afectiva que nos permite estar seguros/as sin aislarnos, crear redes de confianza, y seguir comunicándonos con libertad.



3

Nuestras voces en los territorios

En los territorios, las mujeres constructoras de paz han tenido que aprender a vivir entre el riesgo, pero sobre todo con la esperanza. Se han aprendido a mover con discreción cuando ellas o su comunidad están en peligro. Han aprendido a usar la intuición como herramienta para hablar solo de lo necesario cuando el peligro se acerca.

Esas prácticas, nacidas del instinto y del aprendizaje colectivo, también son lecciones de seguridad digital. Nos muestran que no siempre se necesita saber de tecnología para entender cómo cuidarse: basta con mirar la experiencia de quienes han sobrevivido. Las mujeres del territorio nos recuerdan que la seguridad no se impone, se teje, y que cada decisión –guardar, borrar, callar, compartir– puede ser un acto de protección y de poder.

4

Comunicación y periodismo teniendo cuidado

La comunicación y el periodismo cuando se hacen desde el respeto y la escucha también es una forma de cuidado: cuida la verdad, las historias y las palabras. Contar lo que ocurre en los territorios implica riesgos compartidos. No solo se exponen periodistas y comunicadoras/es que investigan, también las mujeres, lideresas, mujeres firmantes de paz y comunidades que abren su vida ante una grabadora o una cámara.

Las entrevistas muchas veces se realizan en medio de tensiones o violencias, y quienes hablan quedan más visibles que antes. En ocasiones, después de la publicación de la noticia, la comunicación se corta con las fuentes: no saben qué pasó con su historia, cómo fue narrada o quién la leyó. Esa falta de acompañamiento puede dejar heridas abiertas y sentimientos de desprotección.

Desde un enfoque feminista y de cuidado, la seguridad digital nos invita a pensar en el vínculo que se crea entre quien narra y quien confía su historia. Cuidar nuestras fuentes no es sólo cambiar sus nombres o usar herramientas seguras: es también cuidar su dignidad, su consentimiento y su tranquilidad emocional. Implica preguntarles cómo quieren ser narradas, si desean ser reconocidas o permanecer anónimas, y mantener la comunicación más allá del momento de la noticia.

Cuidar nuestras notas y materiales implica reflexionar sobre qué información puede poner a alguien en riesgo, cómo almacenamos los archivos y con quién los compartimos. Y cuidarse desde la comunicación y el periodismo significa acompañar cuando algún colega comunicador/a o periodista enfrenta ataques, pero también practicar la empatía, reconociendo que la exposición y el cansancio digital también son formas de violencia.

Las tecnologías cambian rápido, pero el cuidado permanece. La confianza, la escucha y la solidaridad siguen siendo las mejores herramientas para seguir contando la vida sin hacer daño.

5

Sobre la violencia digital que pueden sufrir las y los comunicadores y periodistas

A veces los ataques no son visibles: comentarios ofensivos, rumores o campañas de desprestigio en redes sociales. En esos casos, no responder desde la rabia es una forma de autocuidado.

Guarda evidencia (capturas de pantalla, enlaces), pero también busca acompañamiento. Hablarlo con otras/os, denunciar, pedir apoyo psicológico o legal, son pasos de cuidado colectivo.

Ruta para ocultar o filtrar comentarios ofensivos:

En Instagram

Ve a tu perfil.

Toca las tres líneas en la esquina superior derecha (≡).

Entra a Configuración y privacidad.

Baja hasta Privacidad → Comentarios.

Allí puedes:

Activar la opción “Ocultar comentarios ofensivos”

Activar “Filtrar manualmente” y escribir las palabras que no quieres ver (por ejemplo, insultos o expresiones violentas).

También puedes elegir “Bloquear comentarios de” y seleccionar cuentas específicas que no quieres que comenten tus publicaciones.

Para limitar temporalmente comentarios o mensajes:

En Configuración y privacidad → Privacidad, entra a Límites.

Activa las limitaciones para cuentas nuevas o personas que no sigues.

Elige cuánto tiempo quieres mantener esa limitación (por ejemplo, 3 o 7 días).

Para filtrar comentarios ofensivos automáticamente:

Toca tu foto de perfil → Configuración y privacidad → Configuración.

Entra a Privacidad → Perfil y etiquetado.

Busca la opción “Revisar publicaciones y etiquetas antes de que aparezcan en tu perfil” y actívala.

También puedes activar “Filtrado de comentarios” (a veces aparece dentro de “Reacciones y comentarios”) para que Facebook oculte los más ofensivos

Contraseñas seguras para nuestras cuentas

Una contraseña segura es como una puerta fuerte que cuida lo que más valoras en tus dispositivos.

Para ser una contraseña segura debemos pensar en estos consejos:

Larga. mayor que tenga más de 16 caracteres. Las frases son una buena opción (una pequeña historia o algo que solo tú recuerdes).

Única. crea una diferente para cada cuenta. Así, si una se ve comprometida, las demás seguirán seguras.

Difícil de adivinar. Evita usar tu nombre, fechas o datos personales. Mejor inventa combinaciones que solo tengan sentido para ti.

5

Sobre la violencia digital que pueden sufrir las y los comunicadores y periodistas

Contraseñas seguras para nuestras cuentas

Puedes guardar tus contraseñas en un gestor de confianza

Bitwarden es como quien guarda las llaves en una caja fuerte pero también puedes guardar tus contraseñas en una libreta personal, especialmente si prefieres no usar un gestor de contraseñas. Por ejemplo: Si tu contraseña es *LunitaBella937Sol*, puedes escribir solo *LunitaBella937* y recordar que siempre debes agregar la misma palabra para todas tus contraseñas, así no la olvidarás. Este pequeño truco ayuda a que, incluso si alguien ve tu libreta, tus accesos sigan protegidos. Cuidar las contraseñas también es una forma de cuidarnos.

Cuidado de nuestras conversaciones

No todos los espacios son seguros para hablar y eso lo sabemos. En muchos territorios, WhatsApp es el canal que más usamos para comunicarnos, por eso también necesitamos aprender a cuidarnos dentro de él.

Cuando enviamos un mensaje, este viaja por muchas rutas invisibles: pasa por redes, servidores y plataformas antes de llegar a la otra persona. En ese recorrido, puede ser interceptado o vigilado si no está protegido. Por eso, el cifrado de extremo a extremo es tan importante: significa que solo tú y la persona con la que hablas pueden leer lo que se envía, nadie más, ni siquiera la aplicación.

WhatsApp y Signal usan este tipo de protección, pero Signal ofrece mayores garantías: no guarda copias en la nube y permite mensajes que desaparecen automáticamente.

Si puedes usar Signal, hazlo para conversaciones más sensibles. Si no, WhatsApp también puede cuidarte, si ajustas algunas configuraciones: Configuraciones en whatsapp que nos ayudan a cuidar nuestras comunicaciones.

Verificación en dos pasos

Si alguien intenta entrar a tu cuenta desde otro celular, necesitará un PIN que solo tú conoces.

Ve a Configuración

Cuenta

Verificación en dos pasos

Activar.

Elige un PIN de 6 dígitos que recuerdes.

Agrega un correo de respaldo por si lo olvidas

Copias de seguridad cifradas

Sirven para que los mensajes se borren automáticamente después de un tiempo, evitando que queden guardados en los celulares.

Abre el chat con la persona que quieres activar los mensajes temporales

Toca el nombre

Mensajes temporales

Elige el tiempo (24 horas, 7 o 90 días)

Guarda y protege la información mientras viajas

Cuando estamos en camino, llevamos conversaciones, registros y memorias que deben ser protegidas. A veces en los chats guardamos información valiosa: notas, entrevistas o testimonios que nos compartieron las constructoras de paz. Si alguien toma nuestro celular por unos minutos, podría acceder a esa información y poner en riesgo a quienes confiaron en nosotras y nosotras.

Cuando viajamos por los territorios, no solo llevamos un celular; llevamos historias, testimonios y luchas que confiaron en nuestro cuidado. Proteger esa información es fundamental, especialmente en contextos donde existen riesgos físicos, como: retenes, revisiones o pérdidas del dispositivo, que podrían exponer a otras personas.

Bloquea tus chats o protégelos con huella o código

Esta opción impide que alguien pueda leer tus conversaciones si toma tu celular, aunque sea por unos minutos. Es útil para los chats donde guardas entrevistas, notas o información sensible de defensoras/es o comunidades.

Ve a Configuración

Privacidad

Bloqueo con huella dactilar (o facial).



6

Círculos de confianza

Cuidar las conversaciones sensibles. A veces las historias más importantes también son las más delicadas. Una buena práctica es crear un grupo en WhatsApp entre la persona entrevistada y la periodista o defensora. Así, toda la información de la entrevista queda en un solo espacio, más fácil de proteger o eliminar si es necesario.

También puedes mantener presionado un chat

Bloquear chat

Crear un código secreto. Úsalo especialmente con contactos o temas sensibles.

7

Tejer comunidad

La seguridad no se construye en soledad: se teje entre muchas. Cada conversación, cada intercambio, cada acompañamiento puede volverse una red de cuidado. Cuando una aprende a proteger su información o a reconocer un riesgo digital, ese conocimiento se multiplica al compartirlo. Hablen entre colegas sobre los riesgos que viven y las estrategias que les han servido.

Revisen juntas y juntos las configuraciones de sus dispositivos, prueben nuevas herramientas y compartan lo que descubran. A veces una sabe cómo activar el cifrado, otra cómo hacer una copia segura, otra cómo responder a un ataque en redes.

8

**Creación
protocolos de
acompañamiento**

Qué hacer si alguien pierde su celular, si su cuenta es hackeada o si recibe mensajes violentos.

9

**Comunidad como
espacio emocional**

Cuidarse entre periodistas, activistas o lideresas no solo implica proteger datos, sino también cuidar la salud mental y la confianza mutua. Escucharse, ofrecer apoyo cuando hay ataques o difamaciones, y recordar que ninguna debe enfrentar sola la violencia digital.

10

**Creación de
grupos de apoyo
digital**

Pequeños círculos donde compartir alertas, aprendizajes, actualizaciones de seguridad o incluso espacios para descansar juntas de la sobrecarga en redes. La protección se fortalece cuando se comparte, y cada encuentro se convierte en una oportunidad para tejer confianza, afecto y resistencia colectiva.

11

Creación de grupos de apoyo digital

Cuando una historia se publica, no termina: apenas cambia de forma. Para quienes compartieron su voz o su experiencia, ese momento puede traer emociones nuevas: orgullo, nervios, dudas. Por eso, también es importante acompañar lo que viene después.

Comparte la historia directamente con quienes participaron, agradecerles su confianza y cuéntales por qué su voz fue valiosa.

Pregúntales cómo se sintieron, si hay algo que quisieran comentar o ajustar en futuras publicaciones. A veces, ese pequeño gesto puede dar mucha tranquilidad. Mantener el vínculo, aunque sea con un mensaje corto, muestra que seguimos presentes, que no desaparecemos cuando termina el proyecto.

El cuidado también se queda en los después: en seguir escuchando, en respetar los tiempos, en acompañar cuando la historia ya camina sola.

Glosario

Agenda de Mujeres, Paz y Seguridad

Marco normativo internacional (iniciado con la Resolución 1325 del Consejo de Seguridad de la ONU en el 2000) que reconoce el impacto diferenciado de los conflictos armados en mujeres y niñas, y exige su participación plena y equitativa en todos los niveles y etapas de la prevención, resolución y recuperación de los conflictos.

Comunicar para proteger

Hace referencia a la aplicación de la comunicación como un mecanismo estratégico para el cuidado de la labor de las defensoras de derechos humanos, de la naturaleza y mujeres firmantes de paz. Constituyéndose, además como una herramienta para la promoción de los aportes que las mujeres hacen al avance de los derechos, promoviendo el posicionamiento de sus agendas en el interés público, contribuyendo a su desestigmatización, combatiendo la desinformación mediante la co-creación de materiales comunicativos estratégicos, y fortaleciendo sus capacidades y habilidades para el ejercicio comunicativo, en el marco de la comunicación para el cambio social.

Consentimiento informado

Documento/comunicación formal en el que la persona entrevistada (defensora de derechos humanos, mujeres firmantes de paz, lideresas de la naturaleza) autoriza dónde y cuándo se difundirá la información que dan en la entrevista.

Cuidado

En el contexto de este manual, se refiere al principio ético del periodismo en la responsabilidad de proteger a la fuente antes, durante y después de la reportería: confidencialidad, consentimiento, no revictimización, y acuerdos para evitar riesgos.

Cuidado colectivo

Se refiere a aquellas prácticas que se consolidan con las redes cercanas de defensoras y mujeres firmantes de paz y territoriales para cuidar los liderazgos de las mujeres constructoras de paz. El cuidado colectivo tiene relación igualmente con las redes de confianza, amistad y horizontalidad que tejen las lideresas para cuidarse dentro y fuera de sus comunidades.

Cuidado digital

Aplicación específica de la ética del cuidado al entorno digital. Se refiere a las precauciones que el/las periodistas deben tomar en la gestión de la información sensible (almacenamiento seguro, acuerdos de difusión, anonimato de la fuente cuando sea necesario) y la salud psicosocial de la fuente y del equipo periodístico frente a la exposición y la violencia en línea.

Defensoras de derechos humanos

Mujeres que actúan a favor de los derechos humanos. En el contexto de este manual, se refiere a aquellas mujeres que luchan por la justicia, la verdad, la reparación y el cuidado del ambiente y el territorio, a menudo enfrentando amenazas y estigmatización por su labor.

Derechos humanos

De acuerdo con las Naciones Unidas, se refiere a los principios y garantías universales que son inherentes a todas las personas, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición. Estos derechos son inalienables, interdependientes e indivisibles.

Enfoque de género

Perspectiva que analiza las diferentes oportunidades, restricciones y roles que las sociedades asignan a mujeres y hombres (y otras identidades de género), y cómo estas diferencias se traducen en desigualdades. Implica identificar y reportar cómo una situación afecta de manera distinta a mujeres y hombres, utilizando datos desagregados.

Glosario

Extractivismo informativo

Práctica periodística no ética que consiste en la extracción de testimonios, datos o imágenes de una fuente sin un proceso de cuidado, consentimiento informado y corresponsabilidad. En el caso de las defensoras, las reduce a “objetos de cobertura”, apropiándose de su narrativa y en muchos casos poniéndolas en riesgo.

Firmantes de Paz

Mujeres que hicieron parte de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, Ejército del Pueblo (FARC-EP) y que, tras la firma de un Acuerdo de Paz en el año 2016, se acogieron al proceso de reincorporación. Son sujetas activas en la implementación del Acuerdo, liderando proyectos productivos y sociales que reafirman su compromiso con la paz y la transformación social.

Interseccionalidad

Marco de análisis que permite comprender cómo diferentes categorías sociales y políticas de identidad (género, etnia, raza, clase social, orientación sexual, edad, discapacidad, etc.) se entrecruzan creando múltiples discriminaciones y/o privilegios. El cubrimiento de la agenda de las mujeres constructoras de paz exige hacer estos cruces y visibilizar las particularidades de las mujeres indígenas, afrodescendientes, rurales, jóvenes, etc.

Lenguaje incluyente

Lenguaje que evita el sexismo, los estereotipos de género y la invisibilización de las mujeres y otras identidades de género. Busca una representación justa y equitativa.

Mujeres constructoras de paz

Mujeres que, desde sus roles y territorios, trabajan activamente en acciones y estrategias para prevenir la violencia, mediar en conflictos, promover la reconciliación, la verdad, la justicia, la reparación integral, la no repetición y la transformación de estructuras sociales inequitativas.

Periodismo de soluciones

Enfoque periodístico que, sin ignorar las problemáticas, se concentra en las respuestas efectivas y las agendas transformadoras que las comunidades y lideresas están impulsando desde los territorios. Este manual promueve este enfoque al centrarse en la agencia y liderazgo de las mujeres constructoras de paz, y no solo en su rol de “objetos de cobertura”.

Seguridad digital

Se refiere a prácticas y herramientas destinadas a proteger la información personal, comunicaciones y dispositivos con información sensible tanto de mujeres defensoras y firmantes de paz como de periodista.

Violencia digital

Es el tipo de violencia que sucede en las plataformas digitales (redes sociales, chats como WhatsApp, montajes con inteligencia artificial, entre otros) contra defensoras y mujeres firmantes de paz que ponen en riesgo sus liderazgos sociales y tienen efectos reales y materiales sobre sus vidas, exponiéndolas a escenarios de riesgo físico y emocional.

Referencias

Global Media Monitoring Project (GMMP). 2020. ¿Quién hace las noticias? El Proyecto de Monitoreo Global de Medios 2020 (GMMP). <https://whomakesthenews.org/wp-content/uploads/2022/03/GMMP-2020-Spa.FINAL-2022-0303.pdf>



Comunicación y periodismo que cuida: manual para narrar la paz desde las mujeres



Embajada de Noruega



Gobierno del Cambio



Defensoría del Pueblo
COLOMBIA

