

TALLER DE FORMACIÓN

MANEJO DEL MIEDO EN EL RESCATE DE LA DEMOCRACIA

Formadora: Cinthya Montoya

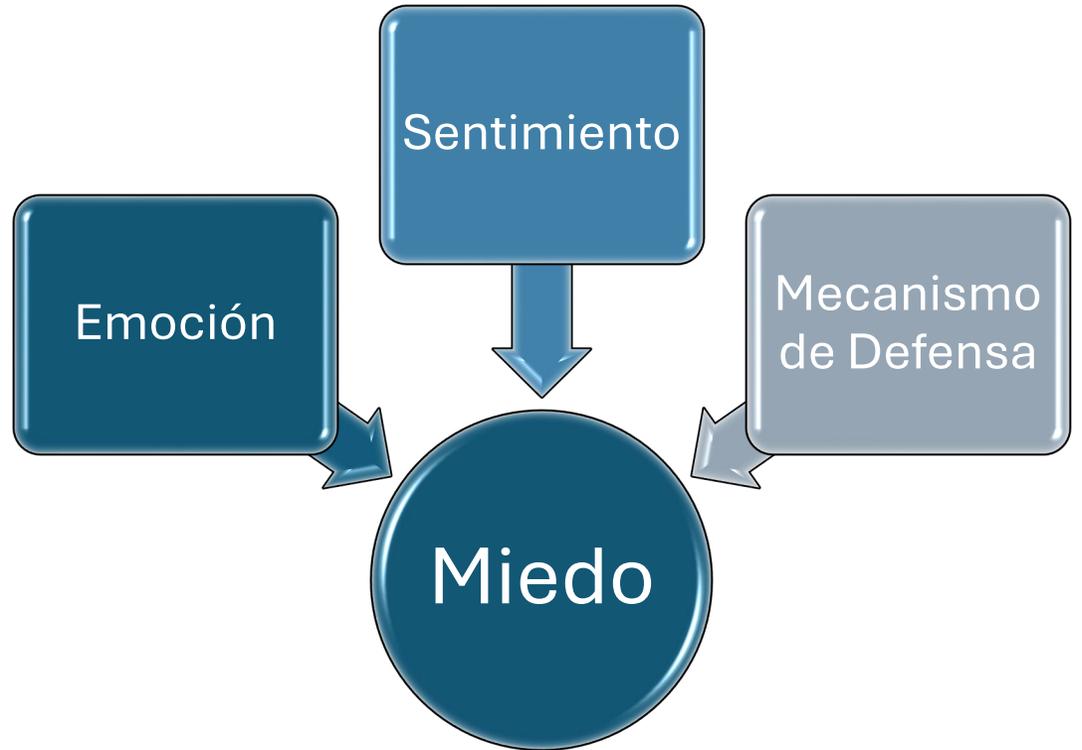


OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

Contribuir desde el programa Defensores de la Democracia en el manejo adecuado del miedo para la protección de la salud mental y física del ciudadano en el marco del rescate de la democracia en un contexto de autocracia y represión.



¿QUÉ ES EL MIEDO?



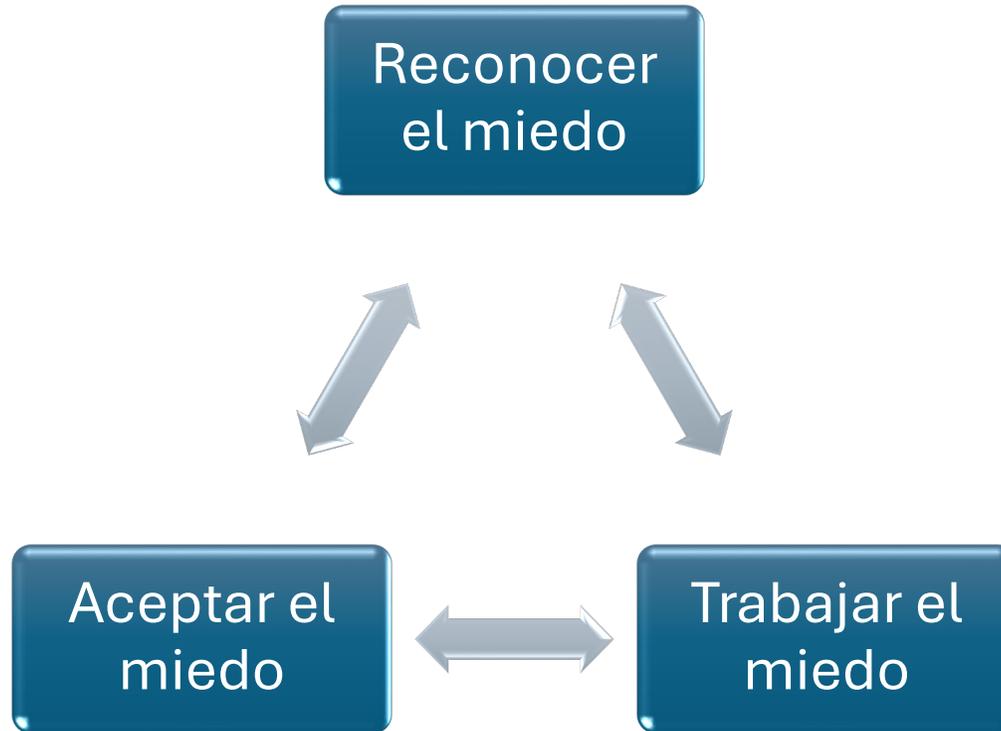
Para que el miedo surja es imprescindible la presencia de un estímulo que provoque ansiedad, pánico e inseguridad en el individuo

ESTRATEGIA DEL MIEDO



- La estrategia del miedo está orientada a inducir sistemáticamente en la sociedad un sentimiento de terror, zozobra, indefensión y de peligro inminente, que provoque una reacción específica de retracción hacia el objetivo común que los mantiene unidos como colectivo.
- La estrategia del miedo paraliza la participación ciudadana y debilita la democracia. Las personas se abstienen de expresar sus opiniones, participar en actividades y ejercer sus derechos por miedo o temor a represalias que atenten contra su bienestar físico o emocional.

¿CÓMO MANEJAR EL MIEDO EN EL RESCATE DE LA DEMOCRACIA?



CÓMO MANEJAR EL MIEDO EN EL RESCATE DE LA DEMOCRACIA: RECOMENDACIONES BÁSICAS

PLANIFICACIÓN: Crea un plan de acción ante diferentes escenarios que pueda ayudarte a reducir el miedo, incluyendo un plan de emergencia que defina acciones a seguir con tu familia y amigos si eres detenido o eres víctima de una desaparición forzada o no te has reportado.

LOGÍSTICA: Gestiona, controla y asegura el lugar de ubicación, personas contactos de emergencia y documentos vitales.

CAPACITACIÓN LEGAL: Conoce tus derechos y los procedimientos legales básicos y, difunde entre tus familiares, amigos o persona contacto de emergencia dentro y fuera de Venezuela la guía de organismos para denunciar o reportar tu caso (ver láminas siguientes).

CÓMO MANEJAR EL MIEDO EN EL RESCATE DE LA DEMOCRACIA: RECOMENDACIONES BÁSICAS

CONTACTOS NACIONALES PARA DENUNCIAR CASOS DE VULNERACIÓN Y VIOLACIÓN DE DDHH EN VENEZUELA

COFAVIC: Tiene dos líneas de comunicación por WhatsApp para atención psicojurídica: **0424-1947373** y **0424-2708638**

PROVEA: Recibe denuncias a través del correo contacto@provea.org y el teléfono **0424-1769441**

FORO PENAL: Presta atención a personas detenidas a través de los números **0412-5568211** y **0412-5568212** y el correo info@foropenal.com

OBSERVATORIO VENEZOLANO DE VIOLENCIA: Recibe denuncias al correo electrónico ovvcontacto@gmail.com

ESPACIO PÚBLICO: Recibe denuncias de violaciones a la libertad de expresión al número **0424-1127622**

OBSERVATORIO VENEZOLANO DE VIOLENCIA LGBTIQ+: Recibe las denuncias a través del correo denuncias@nomasdiscriminacion.org

AMNISTÍA INTERNACIONAL: Atiende a través del número **0212-7931318** y el correo seguridadciudadana@aiven.org

CENTRO DE JUSTICIA Y PAZ (CEPAZ): Recibe las denuncias a través del correo comunicaciones@cepaz.org

CECODAP: Ofrece atención psicológica para niños, niñas, adolescentes y sus representantes. Se puede contactar a través de los números **0424-2842359** y **0414-2691229**

DEFIENDE VENEZUELA: Recibe las denuncias directamente en enlace de su página web y a través de sus teléfonos **0412-3291911** y **0412-0147015**

CÓMO MANEJAR EL MIEDO EN EL RESCATE DE LA DEMOCRACIA: RECOMENDACIONES BÁSICAS

CONTACTOS INTERNACIONALES PARA DENUNCIAR CASOS DE VULNERACIÓN Y VIOLACIÓN DE DDHH EN VENEZUELA

COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS (CIDH): Recibe denuncias y puede proporcionar recomendaciones a través del siguiente enlace <https://www.oas.org/es/CIDH/jsForm/?File=/es/cidh/mandato/peticiones.asp>

CORTE PENAL INTERNACIONAL (CPI): Presta apoyo y asistencia de reparaciones a las víctimas a través del siguiente enlace <https://otplink.icc-cpi.int/>

OFICINA PÚBLICA DE DEFENSA DE LAS VÍCTIMAS DE LA CORTE PENAL INTERNACIONAL (OPCV): Presta apoyo y asistencia a las víctimas y a los representantes legales de las víctimas a través del correo electrónico OPCV@icc-cpi.int

SECCIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS VÍCTIMAS Y LAS REPARACIONES DE LA CORTE PENAL INTERNACIONAL: Informa a las víctimas de sus derechos ante la CPI, asiste a las víctimas en relación con sus solicitudes de participación en procedimientos o de reparaciones a través del correo electrónico vprs.information@icc-cpi.int

CÓMO MANEJAR EL MIEDO EN EL RESCATE DE LA DEMOCRACIA: RECOMENDACIONES BÁSICAS

INFORMACIÓN: Mantente informado, pero filtra la información o diferencia entre información confiable y contenido tóxico/desinformativo.

RESILIENCIA DEMOCRÁTICA: Estar consciente que se vive en un régimen autocrático desde 1999 pero que tras una reinterpretación positiva puede expresarse que el contexto venezolano cambio a partir del 28 de julio de 2024.

MINIMIZACIÓN DEL RIESGO: Toma precauciones en las actividades de calle y en el uso de las redes sociales.

- *Estas recomendaciones no eliminarán el miedo en el marco del rescate de la democracia, pero pueden ayudar a manejarlo y a estar mejor preparado para enfrentar una situación de peligro en un contexto autocrático.*





Aprendí que la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo.

(Nelson Mandela)



La Democracia la haces TÚ



 @defensoresdelademocraciavzla

 DxDvenezuela