

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Estudios Sociales y Jurídicos.
Maestría en Derechos Humanos y Paz



FACTORES DE RESILIENCIA QUE INFLUYEN EN LA LABOR DE PERIODISTAS NICARAGÜENSES EXILIADOS EN COSTA RICA ENTRE 2019 Y 2024 Y EN SU CONTRIBUCIÓN A LA LUCHA POR LA DEMOCRACIA Y LOS DERECHOS HUMANOS EN NICARAGUA.

TRABAJO RECEPCIONAL para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DERECHOS HUMANOS Y PAZ

Presenta: María Ivette Munguía Argeñal

Directora: Elia Natalia Fuentes González

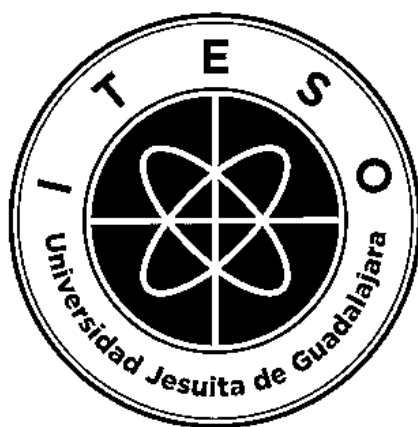
Codirectora: María Patricia González Chávez

Tlaquepaque, Jalisco. Noviembre de 2025.

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Estudios Sociales y Jurídicos.
Maestría en Derechos Humanos y Paz



FACTORES DE RESILIENCIA QUE INFLUYEN EN LA LABOR DE PERIODISTAS NICARAGÜENSES EXILIADOS EN COSTA RICA ENTRE 2019 Y 2024 Y EN SU CONTRIBUCIÓN A LA LUCHA POR LA DEMOCRACIA Y LOS DERECHOS HUMANOS EN NICARAGUA.

TRABAJO RECEPCIONAL para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DERECHOS HUMANOS Y PAZ

Presenta: María Ivette Munguía Argeñal

Directora: Elia Natalia Fuentes González

Codirectora: María Patricia González Chávez

Tlaquepaque, Jalisco. Noviembre de 2025.



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

DICTAMEN

En Tlaquepaque, Jalisco a las 18:00 horas del día 28 de noviembre de 2025, se reunieron los integrantes con carácter de:

Profesora tutora: Mtra. Elia Natalia Fuentes González

Asesora: Dra. María Patricia González Chávez

Para proceder a efectuar el coloquio de presentación del Trabajo de Obtención de Grado de:

María Ivette Munguía Argeñal

Quién presentó el trabajo con el tema:

FACTORES DE RESILIENCIA QUE INFLUYEN EN LA LABOR DE PERIODISTAS NICARAGÜENSES EXILIADOS EN COSTA RICA ENTRE 2019 Y 2024 Y EN SU CONTRIBUCIÓN A LA LUCHA POR LA DEMOCRACIA Y LOS DERECHOS HUMANOS EN NICARAGUA.

La tutora/o como el asesor/a después de deliberar entre sí, resolvieron declararla como:

- ☒ **Aprobada/o (X)**
- ☐ Aprobada/o condicionada a las correcciones solicitadas
- ☐ Reprobado/o

Natalia Fuentes

Mtra. Elia Natalia Fuentes González

MPG

María Patricia González Chávez (5 dic., 2025 14:15:58 CS__T)

Dra. María Patricia González Chávez

Resumen

Este estudio analiza factores de resiliencia que han permitido a periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica mantener su labor profesional tras la crisis sociopolítica iniciada en 2018. Examina cómo estos profesionales transforman el desarraigo y la inestabilidad en un ejercicio de resistencia ética y democrática. Los objetivos apuntan a identificar y explicar los mecanismos que sostienen el compromiso de los periodistas exiliados. Para ello, se utilizó una metodología mixta de tipo explicativo secuencial, combinando datos cuantitativos (Escala de Resiliencia SV-RES) con herramientas cualitativas (entrevistas en profundidad). El marco referencial articula el contexto histórico de Nicaragua con teorías sobre el exilio y resiliencia. Así como el análisis de la situación del gremio nicaragüense en Costa Rica. Los hallazgos fueron organizados en cinco áreas temáticas: 1.) Percepción de violación de derechos humanos, como persecución y desplazamiento forzado. 2.) Actitud frente a la adversidad, debido a que los periodistas continúan informando a pesar que fueron expulsados del territorio nacional. 3.) Las motivaciones, que en este caso se configura como un entramado de fuerzas personales, éticas y patrióticas. 4.) Nuevos saberes y aprendizajes en el exilio, ya que los obstáculos han sido transformados en conocimientos que refuerzan su identidad y su lucha por los derechos humanos. 5.) Estrategias de adaptación de los periodistas exiliados, que combina la reconstrucción de la vida material, la contención emocional y la creatividad profesional. A partir del análisis de los datos cuantitativos y cualitativos, se concluye que la resiliencia de los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica trasciende lo individual para convertirse en una práctica colectiva y política. La interacción entre la actitud, la motivación y el aprendizaje permite que el gremio no solo sobreviva al exilio, sino que continúe siendo un pilar fundamental en la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua desde el exterior.

Palabras clave: resiliencia, exilio, derechos humanos, derechos humanos, Nicaragua.

Abstract

This study analyzes resilience factors that have allowed Nicaraguan journalists exiled in Costa Rica to maintain their professional work after the sociopolitical crisis that began in 2018. It examines how these professionals transform displacement and instability into an exercise in ethical and democratic resistance. The objectives aim to identify and explain the mechanisms that sustain the commitment of exiled journalists. To this end, a mixed-methods, sequential explanatory approach was used, combining quantitative data (SV-RES Resilience Scale) with qualitative tools (in-depth interviews). The theoretical framework articulates the historical context of Nicaragua with theories on exile and resilience, as well as an analysis of the situation of the Nicaraguan journalistic community in Costa Rica. The findings were organized into five thematic areas: 1) Perception of human rights violations, such as persecution and forced displacement. 2) Attitude toward adversity, given that journalists continue to report despite being expelled from the country. 3.) Motivations, which in this case are configured as a network of personal, ethical, and patriotic forces. 4.) New knowledge and learning in exile, since obstacles have been transformed into knowledge that reinforces their identity and their struggle for human rights. 5.) Adaptation strategies of exiled journalists, which combine the reconstruction of their material lives, emotional containment, and professional creativity. Based on the analysis of quantitative and qualitative data, it is concluded that the resilience of Nicaraguan journalists exiled in Costa Rica transcends the individual to become a collective and political practice. The interaction between attitude, motivation, and learning allows the profession not only to survive exile but also to continue being a fundamental pillar in the struggle for democracy and human rights in Nicaragua from abroad.

Keywords: resilience, exile, human rights, Nicaragua.

Índice

Contenido

Capítulo I: Introducción	9
Capítulo II: Marco Referencial	16
1. Contexto histórico de Nicaragua	16
1.1 La Revolución sandinista	17
1.2 El gobierno revolucionario	18
1.3 La transición democrática	19
1.4 La consolidación del neoliberalismo	21
1.5 El gobierno de Daniel Ortega y los abusos de los derechos humanos	22
2. Exilio y resiliencia	24
2.1 Aproximación teórica al exilio	25
2.2 El exilio nicaragüense: una mirada comparativa	26
2.3 Aproximación teórica al concepto de resiliencia	28
2.4 Pilares de la resiliencia	30
Competencia social	30
Resolución de problemas	30
Autonomía	31
Sentido de propósito y futuro	31
2.5 La paz resiliente	32
3. Periodismo en el exilio	33
3.1 Contexto global del exilio de periodistas	34
3.2 Exilio de periodistas nicaragüenses	35
3.3 Periodismo nicaragüense en el exilio	37
3.4 Resiliencia ante el exilio	38
Capítulo III: Método	40
Participantes	40
Escenarios	41
Instrumentos	42
Procedimiento	44
Análisis empírico de los datos	45
Capítulo IV: Resultados	47
1. Percepción de violación a los derechos humanos	47
2. Actitud frente a la adversidad	52

3. Motivaciones para continuar ejerciendo la profesión.....	58
4. Nuevos saberes en el exilio	62
5. Estrategias de supervivencia y reconstrucción.....	67
Capítulo V: Conclusiones y propuestas	73
Propuestas:	75
Alcances, limitaciones y sugerencias.....	76
Referencias.....	77
Apéndice.....	82
Apéndice A: Ficha Técnica de escala de resiliencia SV-RES	82
Apéndice B: Consentimiento informado.....	83
Apéndice C: Escala de resiliencia SV-RES	84
Apéndice D: Resiliencia en el exilio	87
Apéndice E: Formato de entrevista	88
Apéndice F: Consentimiento para participar en entrevista	90
Apéndice G: Resultados cuantitativos.....	92

Lista de tablas y figuras

Tabla 1. Descripción de participantes en entrevistas sobre factores de resiliencia en periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica.	41
Tabla 2. Factores de resiliencia Escala SV-RES.....	43
Tabla 3. Resiliencia en el exilio.....	44
Figura 1. Tiempo en el exilio de los periodistas nicaragüenses.....	48
Figura 2. Yo soy –Yo estoy: Una persona práctica	53
Figura 3. Promedio de Identidad, Autonomía y Pragmatismo.....	54
Figura 4. Yo soy –Yo estoy: Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles.....	56
Figura 5. Promedio de Modelos, Metas y Vínculos.....	59
Figura 6. El periodismo me ayuda a dar sentido a mi experiencia en el exilio	61
Figura 7. Promedio de Aprendizaje y Generatividad.....	63
Figura 8. Yo puedo: Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad.....	65
Figura 9. El intercambio de experiencias enriquece mi perspectiva en el exilio.....	66
Figura 10. Encuentro aspectos positivos en mi día a día en Costa Rica.....	68
Figura: 11. Yo puedo: Desarrollar vínculos afectivos.....	70
Figura 12. Promedio de Autoeficacia, Redes y Afectividad.....	71

Capítulo I: Introducción

En abril de 2018 inició en Nicaragua una serie de protestas contra una reforma administrativa al Seguro Social que limitaba los derechos de los jubilados y aumentaba la edad de jubilación. Informes de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH, 2023) y la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH, 2019) destacan que estudiantes universitarios se atrincheraron en sus recintos de estudios en los departamentos de Managua y León. La Policía Nacional intentó desalojarlos por la fuerza, hiriendo con balas de goma a varios estudiantes y provocando un aumento del descontento social. Las protestas se multiplicaron por todo el país y el gobierno de Daniel Ortega y Rosario Murillo intensificó la represión.

Entre abril de 2018 y febrero de 2019, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH, 2019) contabilizó 325 personas asesinadas y tuvo conocimiento de “detenciones arbitrarias, torturas y tratos crueles, degradantes e inhumanos” (p. 408). La mayoría de estos hechos fueron ampliamente difundidos por medios de comunicación nacional como La Prensa, Confidencial y 100% Noticias, a los que se sumó una avalancha de ciudadanos que registró los hechos con sus teléfonos inteligentes y los difundió a través de las redes sociales.

El 28 de septiembre de 2018, la Policía Nacional (PN, 2018) declaró “ilegal” todas las manifestaciones que se realizaban en el país y advirtió que los grupos de personas que convoquen o participen en marchas y plantones deben “responder ante la justicia”. Al día siguiente, inició un gran despliegue policial en Nicaragua con el fin de disipar todas las manifestaciones. Sin embargo, la población continuó protestando y la cobertura de los medios de comunicación se intensificó.

En un afán por evitar que el movimiento social tuviera más resonancia en los medios de comunicación, las autoridades del Gobierno volcaron la represión hacia periodistas y medios de comunicación. Un recuento del diario Confidencial (2022) señala que solamente en 2018 fueron cancelados once medios de comunicación: Radio Darío, Radio Amerrisque, NotiDalia, NotiWiwilí, NotiPantasma, Radio Stereo Apante, Radio Jerusalén, Radio Humedales, Radio Voz Juvenil, 100% Noticias y Confidencial. Tres de estos medios de comunicación también fueron asaltados y confiscados, en una clara violación a los derechos humanos sobre libertad de expresión y de información.

La Convención Americana sobre Derechos Humanos de la Organización de Estados Americanos (OEA, 1969, p. 6), en su artículo 13, numeral 1, establece que “toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento y de expresión. Este derecho comprende la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de toda índole, sin consideración de fronteras, ya sea oralmente, por escrito o en forma impresa o artística, o por cualquier otro procedimiento de su elección”. De tal manera que esa libertad puede ser ejercida por todos los medios y “no puede estar sujeto a previa censura sino a responsabilidades ulteriores”.

Aunque Nicaragua es suscriptor de la Convención Americana desde 1991, este instrumento internacional —que tiene por base “el reconocimiento de la dignidad humana”— no fue respetado por las autoridades del Gobierno. El ataque a los medios de comunicación se mantuvo de forma sistemática y en años siguientes evolucionó hacia el establecimiento de “un marco jurídico arbitrario”, el cual “limita las libertades” fundamentales e “institucionaliza las confiscaciones” de medios de comunicación, de acuerdo con el Centro de Estudios Transdisciplinarios de Centroamérica (CETCAM, 2021).

Entre las leyes que restringen los derechos humanos de libertad de prensa y de expresión en Nicaragua destacan: la Ley de Regulación de Agentes Extranjeros (2020), donde se establece que toda persona nicaragüense o extranjera, que estando en Nicaragua, perciba fondos

provenientes del extranjero es considerada un agente extranjero; la Ley Especial de Ciberdelitos (2020), que penaliza las publicaciones consideradas ofensivas en redes sociales y plataformas digitales, aunque no especifica a qué tipo de publicaciones se refiere; y la Ley de Defensa de los Derechos del Pueblo a la Independencia, la Soberanía y Autodeterminación para la Paz (2020) que declara “traidores a la patria” a quienes realicen acciones contrarias a los intereses del Gobierno y celebren la imposición de sanciones a los funcionarios nicaragüenses.

Seis años después del inicio de las protestas masivas en Nicaragua, el país se encuentra en ausencia de libertades públicas y los periodistas y medios de comunicación considerados independientes son perseguidos por el Gobierno. La organización Periodistas y Comunicadores Independientes de Nicaragua (PCIN, 2024) registró que, entre 2018 y 2024, un total de “56 medios de comunicación han sido cerrados por órdenes del régimen y han desaparecido 22 noticieros y 13 programas de opinión” (p. 4).

La Fundación por la Libertad de Expresión y Democracia (FLED) ha documentado que, entre 2018 y 2024, al menos 283 periodistas fueron obligados a “salir del país de manera forzada en busca de protección internacional ya que el Estado de Nicaragua los persigue” (FLED, 2024. p. 7).

El exilio de los periodistas nicaragüenses ha implicado grandes desafíos relacionados con el acceso a oportunidades laborales dentro de su especialidad y el alto costo de la vida en la nación de acogida. Costa Rica, país donde se estableció la mayoría, debido a su cercanía con Nicaragua, tiene un historial de xenofobia hacia la población migrante, un alto índice de inseguridad, un alto costo de vida y pocas oportunidades laborales (PCIN, 2024 y FLED, 2024).

El estudio de la FLED (2024) también señala que una importante cantidad de los periodistas exiliados han recurrido a otros oficios para solventar sus gastos y los de su familia, otros enfrentan problemas de ansiedad y depresión, y hay quienes no han podido regularizar su

situación migratoria. Todas estas situaciones han provocado desmotivación dentro del gremio y una disminución de los periodistas exiliados que continúan ejerciendo su profesión.

Los periodistas que continúan ejerciendo su profesión desde Costa Rica “han señalado con preocupación que cada día, existe mayor dificultad para acceder a fuentes especializadas y a temáticas diversas, debido a que en Nicaragua no existe información pública y que los funcionarios de todas las instancias de la gestión estatal solo brindan datos e información con un enfoque propagandístico, a favor del partido de Gobierno” (FLED, 2024, p. 6). Además, los niveles de represión en Nicaragua son tan graves que las personas prefieren autocensurarse por temor a represalias del Gobierno.

Ejercer el periodismo desde el exilio implica una serie de factores de resiliencia. Término que, en la psicología, se define como la “habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva” (Serna et al., 2017, p. 14). Como toda habilidad, una vez que se desarrolla, a través de la práctica, provee al individuo de la destreza para ejecutar un proceso. No se trata entonces de evitar los riesgos que implica la profesión, sino de afrontarlos y superarlos.

De acuerdo con Villalta (2010) la resiliencia supone “una combinación de factores personales y contextuales con los cuales el sujeto enfrenta y supera las adversidades en su vida” (p. 161). En este estudio, realizado en alumnos adolescentes de establecimientos educativos en contextos de alta vulnerabilidad social en Chile, se aplicó la escala de resiliencia SV-RES que permitió determinar el nivel de calidad de vida y factores de riesgo de los adolescentes. Los resultados del estudio indican que existe una relación directa entre resiliencia y logros de aprendizaje. La escala de resiliencia utilizada puede ser aplicada a cualquier otra población vulnerable.

Ruiz y Córdoba (2024) analizaron las prácticas de gestión emocional y los factores que contribuyen a la resiliencia de los periodistas en Ecuador frente a contextos de violencia e

inseguridad, señalando entre sus resultados que el apoyo emocional y asesoría legal, brindado generalmente por organizaciones no gubernamentales y colectivos, ha emergido como un recurso crucial para muchos periodistas. “Estas redes de apoyo profesional no solo proveen un espacio para compartir experiencias, sino que también refuerzan la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas” (p. 567).

A partir de lo expuesto anteriormente, este estudio tiene el propósito de establecer factores que generan resiliencia en los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica y como su trabajo, realizado desde otro país, contribuye a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua. Porque como plantea Grotberg (1995), citado por Kotliarenko et al. (1997), la resiliencia es la “capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas” (p. 5).

Medios de comunicación como La Prensa, Confidencial y 100% Noticias trasladaron su redacción a San José de Costa Rica, país desde donde continúan informando sobre lo que sucede en Nicaragua (Miranda, 2022; Castillo, 2022 y Redacción Confidencial, 2021). Al mismo tiempo, surgieron nuevas plataformas digitales en el exilio como Nicaragua Investiga o República 18, evidenciando el carácter resiliente de los periodistas nicaragüenses que, a pesar de la adversidad, continúan informando a la población y evitando un apagón informativo en su país de origen.

La Relatoría Especial sobre la Promoción y Protección del Derecho a la Libertad de Opinión y de Expresión, de la Organización de Naciones Unidas (ONU, 2024), ha estudiado el reciente exilio de periodistas en el mundo y señalado las causas esenciales de este fenómeno; sin embargo, su análisis es global y no profundiza en el caso específico de Nicaragua. De tal manera que no brinda mayores detalles sobre los periodistas nicaragüenses y sus formas de resiliencia en Costa Rica.

El estudio de la ONU (2024) señala que “desde hace mucho tiempo, los conflictos armados constituyen uno de los principales motivos por los que los periodistas buscan refugio en el extranjero. En los últimos años, la represión política se ha convertido en el factor predominante para que miles de periodistas abandonen sus países” (p, 2). Este último caso se asemeja a lo que sucede en Nicaragua, donde algunos han sido expulsados por el Gobierno y otros han huido para escapar de detenciones y encarcelamiento por acusaciones falsas.

Pese a que el exilio es “un mecanismo institucionalizado de exclusión política, mediante la expulsión del territorio nacional o la negativa de ingreso a los nacionales” (Roniger, 2009a, p. 1), el Gobierno de Nicaragua no ha logrado anular la participación de los periodistas en la esfera política nacional. Los periodistas nicaragüenses en el exilio reconocen la violación a sus derechos humanos a la nacionalidad, a circular libremente por su país; a la libertad de expresión, de opinión y de conciencia; a la libertad de reunión y de asociación pacífica; a la participación política; a la propiedad; a la justicia y a la igualdad ante la ley. Situaciones que les ha infundido un mayor compromiso social y los impulsa a continuar ejerciendo su profesión con ecuanimidad y perseverancia.

Como se ha señalado en la literatura, ya existen estudios que abordan la resiliencia y el exilio (Serna, 2017, Villalta, 2010; ONU, 2024; Roniger, 2009a). Sin embargo, es crucial investigar cómo ambos factores influyen en la labor de los periodistas nicaragüenses exiliados entre 2019 y 2024 y en su contribución a la lucha por la democracia y los derechos humanos.

Se intentará probar que, a pesar de las complejidades de la vida en el exilio, como el desarraigo del país de origen, la falta de un círculo de apoyo o la inestabilidad laboral y los bajos salarios, existen una serie de factores que generan la resiliencia entre el grupo de estudio.

Es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué factores de resiliencia influyen en la labor de los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica entre

2019 y 2024 y en su contribución a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua? De esta interrogante surgen las siguientes preguntas específicas de investigación:

- ¿Cuáles factores de resiliencia se manifiestan en periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica entre 2019 y 2024?
- ¿Por qué los periodistas resilientes tienen un mayor compromiso con el ejercicio de su profesión en el exilio en Costa Rica?
- ¿Cómo el ejercicio periodístico en el exilio contribuye a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua?

Partiendo de las preguntas planteadas, se formula el siguiente objetivo general de investigación:

Identificar factores de resiliencia que influyen en la labor de los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica entre 2019 y 2024 y en su contribución a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua.

Lo que lleva a proponer los siguientes objetivos específicos:

1. Describir cuáles factores de resiliencia se manifiestan en periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica entre 2019 y 2024.
2. Explicar por qué los periodistas resilientes tienen un mayor compromiso con el ejercicio de su profesión en el exilio en Costa Rica.
3. Analizar cómo el ejercicio periodístico en el exilio contribuye a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua.

Capítulo II: Marco Referencial

En este apartado se sientan las bases conceptuales e históricas para la investigación sobre los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica. Se estructura en tres secciones fundamentales: 1) Contexto Histórico de Nicaragua, 2) Exilio y Resiliencia y 3) Periodismo en el Exilio.

En el Contexto Histórico de Nicaragua se presenta la trayectoria sociopolítica del país, desde el triunfo de la Revolución Sandinista, en la década de los años ochenta, hasta el gobierno de Daniel Ortega y Rosario Murillo en 2025, destacando la inestabilidad institucional, la polarización política y las graves violaciones a los derechos humanos registradas a partir de 2018.

En la sección Exilio y Resiliencia ofrece una aproximación teórica a los conceptos de exilio y resiliencia, examinando el caso del exilio nicaragüense y definiendo la resiliencia como la capacidad para afrontar y superar la adversidad. Finalmente, la sección denominada Periodismo en el Exilio aborda el contexto global de los periodistas exiliados y se centra en la situación específica del gremio nicaragüense en Costa Rica, analizando su práctica profesional y los factores de resiliencia que les permiten continuar informando.

1. Contexto histórico de Nicaragua

La historia reciente de Nicaragua da cuenta de varios procesos sociales y políticos de enormes implicaciones para la construcción democrática. Entre ellos el triunfo de la Revolución sandinista, la irrupción de los gobiernos posrevolucionarios y el gobierno de Daniel Ortega y Rosario Murillo. Estos procesos han implicado grandes transformaciones en el tejido social, polarización política y violaciones a los derechos humanos de los nicaragüenses (Carrión, 2019; Lacayo, 2005; Pérez Baltodano, 2005; Ramírez, 1999 y Rocha, 2021).

Tras el triunfo de la Revolución sandinista en 1979 se sentaron las bases de un nuevo Estado. Pero la inexperiencia en la gestión gubernamental por parte de la cúpula revolucionaria generó grandes desafíos en la administración pública (Carrión, 2019 y Ramírez, 1999). Una década después, se intentó establecer un sistema democrático en el país, pero este no echó raíces profundas debido a la polarización política, la corrupción y la debilidad institucional. En los años recientes, el país ha dado un giro hacia el fortalecimiento de un régimen autoritario que ha socavado las libertades civiles, perseguido a la oposición y sumido a Nicaragua en una profunda crisis política y de derechos humanos.

1.1 La Revolución sandinista

La Revolución sandinista, que culminó con el derrocamiento de la dictadura de Anastasio Somoza Debayle en 1979, ocurrió en un contexto internacional marcado por la Guerra Fría y fue un punto de inflexión en la historia de Nicaragua. Inspirada en la Revolución cubana (1953-1959) y patrocinada por países del ala comunista, como la otrora Unión de Repúblicas Socialistas y Soviéticas (URSS), Alemania del este, China y Corea del Norte, colocó a Nicaragua “en el atlas histórico mundial” (Rocha, 2021).

Carrión (2019), uno de los nueve comandantes de la Dirección Nacional del Frente Sandinista de Liberación Nacional (FSLN), describe la revolución como “un gran movimiento político y social” que, además de derrocar a la dictadura somocista, empujó “cambios profundos en la realidad social” de Nicaragua.

La Revolución barrió absolutamente con el Estado capitalista somocista. No quedó piedra sobre piedra de lo que había sido el Estado anterior y un nuevo Estado se construyó prácticamente desde cero. Al barrer con el viejo Estado y surgir el FSLN como la fuerza política que capitalizó los réditos del derrocamiento del somocismo, después de una larga historia de lucha, el FSLN adquirió un poder como nunca antes nadie en la historia de

Nicaragua lo había tenido. Con un poder total, emprendimos la construcción del nuevo Estado poniéndole el sello sandinista a todas las instituciones públicas, incluso a varias organizaciones de la sociedad civil (Carrión, 2019, p.1).

Para Ramírez (1999) la revolución sandinista fue una “utopía compartida” con profundas raíces históricas y una fuerte ética de solidaridad y sacrificio, que logró una transformación significativa en Nicaragua y generó una amplia solidaridad internacional. No obstante, también señala sus promesas incumplidas y la frustración porque “no cambió en fin de cuentas la historia, como nosotros creíamos que iba a cambiarla” (p.14).

1.2 El gobierno revolucionario

El gobierno sandinista —surgido tras el triunfo de la revolución en 1979— estuvo conformado inicialmente por una Junta de Gobierno de Reconstrucción Nacional (JGRN) integrada por diversas personalidades, incluyendo a miembros del FSLN y representantes de otros sectores. Rocha (2021) describe que “tan pronto como alcanzaron el poder, los nueve comandantes de la Dirección Nacional del FSLN gobernaron a espaldas a sus aliados, marginándolos del mando y rompiendo el consenso nacional que fue la matriz del triunfo” (p. 2). Algunos de esos aliados se distanciaron de inmediato y otros ocuparon importantes puestos en el nuevo gabinete, “con sumisa voz, pero sin voto de disenso”. Mantuvieron una fe “casi religiosa” en el proyecto revolucionario y justificaron el autocratismo con el argumento de que “la democracia era un lujo que bajo una siempre inminente invasión imperial no podía permitirse” (p. 2).

Kruijt (2011) explica que un año después del triunfo sandinista ya se vislumbraban las primeras señales de una rebelión armada que asumiría el carácter de una guerra civil. A principios de los años ochenta surgió la Resistencia Nicaragüense, también conocida como Contrarrevolución o la Contra, una guerrilla armada “financiada y armada por los Estados Unidos” (p. 59). Para los meses finales de 1983, “la Contra había logrado ganar hegemonía

militar en el interior del país” (p. 71). Ante el avance de la Contra, el 13 de septiembre de 1983 el Consejo de Estado de Nicaragua aprobó la Ley de Servicio Militar Patriótico, que establecía el reclutamiento obligatorio por un período de dos años para los varones nicaragüenses entre 18 y 40 años.

Los muertos, los heridos y los desaparecidos dejaron una honda huella en la memoria colectiva de la sociedad. La guerra contra las fuerzas de la Contra, las eternas campañas militares, los daños económicos y las víctimas en innumerables familias, todo se convirtió en tema de acalorados debates dentro de la dirección general. Los comandantes del ejército eran inflexibles en su defensa del servicio militar y la continuación de la guerra hasta la derrota de la Contra (Kruijt, 2011, p. 74).

Ramírez (1999) reflexiona que, durante la campaña electoral de 1990, la población nicaragüense esperaba el anuncio de la derogación del servicio militar, algo que no sucedió y generó la sensación de que la guerra continuaría. El servicio militar “llegó a convertirse en el elemento más traumático de ese decenio y determinó, al final, la derrota electoral del FSLN en 1990” (p. 269).

1.3 La transición democrática

El 25 de febrero de 1990, Violeta Barrios de Chamorro, de la Unión Nacional Opositora (UNO), derrotó por mayoría absoluta a Daniel Ortega en las primeras elecciones libres en la historia reciente de Nicaragua. Barrios de Chamorro asumió la Presidencia (1990-1997) con el propósito claro de poner fin a la guerra civil entre sandinistas y contras, destacando en su plan de gobierno “el desarme y desmovilización de la Resistencia y la subordinación y reducción del Ejército” (Lacayo, 2005, p. 104).

Lacayo (2005) destaca que durante el periodo de transición “Nicaragua estaba dividida en dos, partida por la mitad” (p. 141). Los sandinistas dirigidos por Daniel Ortega, quien juró “gobernar desde abajo”, tenían el control del Ejército y varias instituciones estatales, mientras que el nuevo gobierno contaba con “la legitimidad del voto y el respaldo de la comunidad internacional” (p. 141).

El gobierno de Barrios de Chamorro estaba consciente de que la paz era un pilar fundamental para “reconstruir el país y mejorar los niveles de vida del pueblo” (Lacayo, 2005, p. 109). El 27 de junio de 1990, en San Pedro de Lóvago, Chontales, concluyó el proceso de desmovilización de la Contrarrevolución. Un total de “21,689 combatientes entregaron sus armas en las zonas de seguridad establecidas por el Gobierno” (p. 189). El Ejército se redujo de 96,000 hombres a 41,000 y se dio a conocer un Plan Nacional de Desarme de Civiles para “recoger armas de guerras en manos de todos aquellos que no fuesen miembros del Ejército o la Policía” (p. 186).

Durante el Gobierno de transición, Daniel Ortega y el Frente Sandinista dirigieron “huelgas” y “asonadas” en contra de las reformas económicas impulsadas por el Gobierno. Lacayo (2005) describe una serie de negociaciones en las que Ortega participó en representación de sindicatos de trabajadores, estudiantes universitarios y reconoció la participación del FSLN en el levantamiento de barricadas en todo el país.

Nicaragua estaba tan polarizada en esos meses que era difícil apelar a principios, valores o leyes. Lo que mucha gente quería era que se le pasara la cuenta al sandinismo en general, y veían bien las actitudes de fuerza, aunque estuviesen al margen de la ley, siempre y cuando viniese de sectores antisandinistas (Lacayo, 2005, p. 212).

1.4 La consolidación del neoliberalismo

Los gobiernos de Arnoldo Alemán (1997-2002) y Enrique Bolaños (2002-2007), ambos del Partido Liberal Constitucionalista (PLC), consolidaron el modelo neoliberal del gobierno de transición, pero también continuaron ensanchando la brecha entre la población nicaragüense. Además, ambos gobiernos estuvieron marcados por escándalos de corrupción y una constante lucha por el poder (Pérez Baltodano, 2005 y 2006).

Pérez Baltodano (2006) señala que con la presidencia de Arnoldo Alemán “inició uno de los periodos más corruptos de la historia de Nicaragua” (p. 15). El reporte de Transparencia Internacional correspondiente al año 2001 colocó al país entre los quince más corruptos del mundo, y como el tercero más corrupto de América Latina. La corrupción administrativa tuvo como contraparte “el desmoronamiento doctrinario de los dos principales partidos políticos” (Pérez Baltodano, 2006, p.16). El liberalismo del PLC se convirtió en “una etiqueta para el mercadeo electoral”. El FSLN, por su parte, se convirtió en “una organización ultrapragmática que trabaja para mantener y ampliar su poder de cualquier forma” (p. 16).

Desprovisto de principios ideológicos, éticos o doctrinarios, el FSLN empezó a colaborar con el PLC. Utilizando su aplastante mayoría en la Asamblea Nacional, liberales y sandinistas terminaron repartiéndose el poder en la Corte Suprema de Justicia, el Consejo Supremo Electoral, el Consejo Superior de la Contraloría, la Procuraduría de Derechos Humanos y la Superintendencia de Bancos. El pacto, además, hizo posible la aprobación de una ley que legalizó la “piñata” y abrió las puertas a una reforma constitucional que perpetuaría el poder de los dos grandes partidos (Pérez Baltodano, 2006, p 16).

Pérez Baltodano (2006) también describe que el Pacto Alemán-Ortega estableció un sistema de protección personal. Ortega hizo uso de esa protección para evadir las consecuencias legales de las acusaciones de abuso sexual formuladas en su contra por su hija adoptiva,

Zoilamérica Narváez. Alemán, por su parte, utilizó la inmunidad parlamentaria para tratar de evadir las acusaciones de corrupción que enfrentó al concluir su mandato presidencial.

Durante el gobierno de Enrique Bolaños se vivió una constante lucha por el poder. Pérez Baltodano (2006) relata que para evitar convertirse en “un títere controlado por Alemán” (p. 16), Bolaños decidió castigar la corrupción de Alemán y sus más cercanos colaboradores. Sin embargo, Alemán, el principal responsable del saqueo del Estado fue sentenciado y llevado a prisión. Pero “aprovechando su poder como líder del PLC y su alianza con el FSLN, logró evadir el régimen carcelario” (p. 17).

Los gobiernos de la transición posrevolucionaria “no lograron, y ni siquiera intentaron, articular un consenso social sobre el futuro del país” (Pérez Baltodano, 2005, p. 7). Por lo que Pérez Baltodano (2005) indica que “a partir de 1990, Nicaragua ha vivido una situación de democracia electoral sin consenso social” (p. 5).

1.5 El gobierno de Daniel Ortega y los abusos de los derechos humanos

Con un discurso de “unidad y reconciliación nacional” Daniel Ortega regresó al poder en el año 2007 y 18 años después, en 2025, continúa gobernando “por la fuerza” junto a su esposa Rosario Murillo, como vicepresidenta. El nuevo gobierno de Ortega implicó grandes transformaciones políticas en Nicaragua, una mayor polarización de la ciudadanía y graves violaciones a los derechos humanos (Ortega, 2006 y Rocha, 2010).

Ortega (2006) relata que en los primeros años del gobierno sandinista “se veía la tendencia a gobernar para sus simpatizantes y por encima del Estado de derecho, la poca tolerancia a la crítica de los medios de comunicación y la casi nula información sobre sus planes de gobierno” (p. 218). Pero las primeras señales de autoritarismo comenzaron a manifestarse a partir del año 2010, cuando Ortega —que no contaba con suficiente respaldo en la Asamblea

Nacional— firmó un decreto mediante el cual mantenía en sus cargos a 20 altos funcionarios cuyos cargos habían vencido. Evitando así que la Asamblea nombrara nuevos funcionarios que no fueran de su agrado.

Para Rocha (2010) el Frente Sandinista, al igual que sus predecesores, contribuyó en gran medida al “desmantelamiento del Estado en Nicaragua” (p. 8). Pero, más allá de la corrupción observada durante los gobiernos neoliberales, el gobierno sandinista fomentó el clientelismo político con el gran capital, neutralizó los aparatos militares y policiales, y organizó turbas para frenar las manifestaciones en su contra. Con esta aniquilación del poder estatal, el FSLN se volvió “invulnerable a las formas de lucha tradicionales. Donde no hay Estado, no hay Estado que corra el riesgo de deslegitimarse” (p. 10).

La crisis del Seguro Social en abril de 2018 detonó “una serie de protestas que, al ser reprimidas con metralla, se convirtieron en marchas masivas, tomas de universidades, destrucción de los coloridos árboles metálicos (emblema del poder de la vicepresidente y esposa de Ortega, Rosario Murillo) y barricadas que bloquearon calles y carreteras principales” (Rocha, 2020. p. 3).

Rocha (2020) describe que las protestas de 2018 fueron lideradas “por los mismos jóvenes que los analistas suponíamos apáticos hacia la política” (p. 3). Pero el gobierno interpretó “lo que había sido una rebelión espontánea multclasista y plurigeneracional, como un intento de golpe de Estado” (p. 3). Las manifestaciones y barricadas fueron desmontadas a punta de bala por grupos paraestatales, dejando una estela de 325 muertos entre abril de 2018 y febrero de 2019 (CIDH, 2019).

La Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos [OACNUDH] (2025) concluyó que hay “motivos razonables para creer que, desde abril de 2018, agentes estatales y no estatales cometieron graves violaciones y abusos de los derechos

humanos de manera sistemática y generalizada contra un conjunto cada vez mayor personas opositoras o percibidas como tales y sus familiares. El Grupo determinó que algunas de estas violaciones constituían, *prima facie*, los crímenes de lesa humanidad de asesinato, encarcelación, tortura, incluida la violación y otras formas de violencia sexual de gravedad comparable, deportación y persecución” (p. 2).

2. Exilio y resiliencia

Para comprender las experiencias de periodistas nicaragüenses desplazados por motivos políticos abordaremos la interrelación entre los conceptos de exilio, resiliencia y paz resiliente como categorías analíticas fundamentales. Estos conceptos, además de poseer un valor explicativo individual, se articulan entre sí al reflejar las dinámicas de expulsión, adaptación y reconstrucción que caracterizan los procesos de desplazamiento forzado y de reconstrucción identitaria en contextos de represión y pérdida de ciudadanía. Desde una perspectiva interdisciplinaria, se examinan tanto las dimensiones estructurales del exilio —como práctica de control político— como las respuestas individuales y colectivas que emergen frente a la adversidad.

El análisis incorpora aportes provenientes de la sociología, la psicología y los estudios de paz para comprender la resiliencia como una capacidad dinámica que trasciende lo individual y se proyecta en el ámbito comunitario y social. En esta línea, el concepto de paz resiliente se presenta como una propuesta contemporánea que integra la superación personal con la transformación social, orientada hacia la sostenibilidad, la justicia y la reconstrucción del tejido humano. De este modo, el marco teórico busca ofrecer una base conceptual sólida que permita interpretar los procesos de resistencia, adaptación y reconstrucción identitaria que atraviesan los periodistas nicaragüenses en situaciones de exilio.

2.1 Aproximación teórica al exilio

El exilio, del latín *exilium* —“separación de una persona de la tierra en que vive”—, puede entenderse como un problema político que genera efectos sociales, culturales y psicológicos de gran alcance. Más allá de la mera expulsión territorial, implica una fractura en los vínculos de pertenencia, identidad y ciudadanía. Desde esta perspectiva, autores como Roniger (2009b) y Bolzman (2012) lo conciben como un “mecanismo de exclusión institucional” y como una “consecuencia de la violencia política”, subrayando su naturaleza estructural y coercitiva.

Roniger (2009b) explica que el exilio constituye una estrategia de regímenes autoritarios para revocar el pleno ejercicio de los derechos de ciudadanía, mediante figuras como la deportación o la relegación. De este modo, la expulsión no solo suspende, sino que anula la participación del individuo en la vida política nacional. El autor destaca que este proceso se consolida especialmente en contextos de excepción —como los estados de sitio o la suspensión de garantías constitucionales—, donde la pérdida de derechos políticos precede a la expulsión. En consecuencia, el destierro consuma la ruptura con la patria, la vida cotidiana y, en ocasiones, con la lengua y la cultura de origen.

Por su parte, Bolzman (2012) define el exilio como la obligación de abandonar el Estado de origen a causa de la violencia política generalizada o dirigida a grupos específicos. Según el autor, este proceso genera profundas marcas en la vida de las víctimas, quienes deben reconstruir sus proyectos personales y familiares en contextos inciertos. La adaptación a las sociedades de acogida exige mantener, en la medida de lo posible, los lazos con la comunidad de origen, lo que da lugar a una existencia intermedia entre dos mundos.

Tanto Roniger (2009b) como Bolzman (2012) coinciden en que el exilio provoca una crisis identitaria y emocional, caracterizada por duelos, ansiedad y sensación de desarraigo. El individuo experimenta una “doble condición”: exiliado de su país y, simultáneamente,

refugiado en un entorno que no le pertenece del todo. Este estado liminar produce una percepción de “tiempo suspendido” y un sentimiento de no pertenecer plenamente ni al pasado ni al presente.

Desde un enfoque contemporáneo, la Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2024) enfatiza que el exilio o desplazamiento forzado constituye una violación a los derechos fundamentales de las personas, que deben ser garantizados con independencia de su estatus migratorio. Esta perspectiva introduce un marco de protección internacional que complementa las aproximaciones sociológicas y políticas al fenómeno.

2.2 El exilio nicaragüense: una mirada comparativa

El exilio político ha sido una constante en la historia latinoamericana. Como advierte Roniger (2009a), su uso ha sido recurrente a lo largo de los dos últimos siglos, reflejando las tensiones entre autoritarismo, ciudadanía y disidencia. Nicaragua constituye un caso paradigmático de esta continuidad, pues ha reproducido sucesivamente procesos de destierro ligados a los conflictos políticos internos.

Durante la década de 1980, tras el triunfo de la Revolución Sandinista en 1979 y el inicio de la guerra con la Contrarrevolución a partir de 1983, el país vivió un proceso de polarización ideológica que provocó desplazamientos forzados de diversa índole. Entre las personas exiliadas se encontraban sectores vinculados al régimen somocista, disidentes intelectuales y religiosos, así como campesinos afectados por la guerra y ciudadanos que temían la represión o rechazaban las políticas del nuevo gobierno.

Aunque no existen registros estadísticos exactos, Rocha (2021) estima que decenas de miles de nicaragüenses se vieron forzados a abandonar el país durante la década de 1980. Muchos de ellos se establecieron en Costa Rica, Estados Unidos y países europeos, donde

crearon redes culturales y de solidaridad que fortalecieron el sentido de comunidad en el exilio. Con el final del conflicto armado en 1990, parte de esta población retornó a Nicaragua, mientras que otra fracción permaneció en el extranjero, consolidando una diáspora activa.

A partir de abril de 2018, el país experimentó una nueva ola de exilio a raíz de las protestas cívicas contra el gobierno de Daniel Ortega. La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH, 2024) documenta que este desplazamiento fue impulsado por la represión política, el cierre del espacio público, la persecución a periodistas, activistas y líderes religiosos, y la disolución masiva de organizaciones de la sociedad civil. El miedo a la cárcel o a la violencia estatal llevó a miles de personas a buscar refugio fuera del país.

Según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2024), entre 2018 y 2024 se registraron 386,221 nicaragüenses solicitantes de asilo en todo el mundo. De ellos, el 53.1% lo hizo en Costa Rica, mientras que el resto se distribuyó principalmente entre Estados Unidos, México, España y otros veintiocho países. Este fenómeno configura una de las crisis migratorias más significativas de la región en las últimas décadas.

El Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua (GHREN, 2025) concluyó que el Estado nicaragüense ha cometido violaciones transnacionales de los derechos humanos contra las personas exiliadas y sus familiares, lo que podría constituir crímenes de lesa humanidad. Entre las violaciones documentadas se incluyen la privación arbitraria de la nacionalidad, la negación de documentos oficiales, la confiscación de bienes y la persecución judicial o financiera en el extranjero. Estas prácticas, además de vulnerar derechos individuales, buscan extender el control político más allá de las fronteras, generando un exilio caracterizado no solo por el desarraigo, sino también por la continuidad del acoso estatal.

En este contexto, el exilio nicaragüense actual puede entenderse como un fenómeno de naturaleza política, estructural y transnacional, en el que convergen la represión autoritaria, las

limitaciones a la ciudadanía y la erosión de los derechos humanos. Su comparación con el exilio de los años ochenta revela un patrón histórico de expulsión política, aunque con nuevas formas de persecución y vigilancia propias de las dinámicas contemporáneas.

2.3 Aproximación teórica al concepto de resiliencia

El término resiliencia, proveniente del latín *resilio* —“volver atrás”, “rebotar”—, se ha transformado en un concepto clave dentro de las ciencias sociales y psicológicas contemporáneas, de acuerdo con Rodríguez (2009) y Rutter (1993). Ambos autores refieren que, en su sentido original, la resiliencia fue utilizada en física e ingeniería para describir la capacidad de un material de recuperar su forma tras ser sometido a presión. Sin embargo, su incorporación al ámbito humano ha permitido comprender cómo las personas y comunidades enfrentan la adversidad, se adaptan a ella y, en muchos casos, emergen fortalecidas.

De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2014), la resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo o sistema frente a circunstancias adversas o perturbadoras. Aunque esta definición ofrece un punto de partida general, su aplicación al estudio del comportamiento humano ha adquirido connotaciones más amplias y dinámicas. En este sentido, autores como Saavedra y Villalta (2008) la describen como “la capacidad que tienen algunos seres humanos de responder adaptativamente a las situaciones de adversidad a las que se ven expuestos” (p. 6), destacando la respuesta positiva ante contextos de riesgo.

Desde una perspectiva más procesual, Luthar (2000, citado por Rodríguez, 2009) concibe la resiliencia como un “proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (p. 294). En esta línea, Suárez Ojeda (2004) la define como una condición humana que otorga a las personas la capacidad de “sobreponerse a la adversidad y construir sobre ella”. Estas formulaciones comparten una visión que trasciende la mera

resistencia: implican transformación, aprendizaje y desarrollo personal a partir de la experiencia adversa.

Rodríguez (2009) distingue dos grandes etapas en el estudio de la resiliencia en las ciencias sociales. La primera, centrada en enfoques individuales, identificó atributos personales —como autoestima, autonomía o inteligencia— y factores protectores —vínculos afectivos seguros o ambientes familiares estables— que explicaban la capacidad de algunos niños y adolescentes para sobreponerse a contextos de alto riesgo. La segunda etapa, más reciente, amplió la mirada hacia los factores psicosociales y culturales, reconociendo que la resiliencia es un proceso dinámico e interdependiente, en el que las capacidades individuales se articulan con el apoyo social, las redes comunitarias y los contextos culturales.

Rutter (1993) refuerza esta idea al afirmar que la resiliencia “no es un rasgo fijo, sino un proceso dinámico en el que las experiencias de apoyo social y las oportunidades educativas pueden marcar la diferencia” (p. 626). Así, el énfasis se desplaza desde los rasgos personales hacia las interacciones y contextos que facilitan la adaptación positiva. En este sentido, Cyrulnik (2005) sintetiza el espíritu del concepto al afirmar que “la resiliencia es el arte de navegar en los torrentes” (p. 213), metáfora que refleja la capacidad humana para enfrentar el dolor y reconstruirse sin quedar definido por la adversidad.

De esta manera, se puede concluir que la resiliencia debe entenderse como un proceso complejo, relacional y evolutivo, que surge de la interacción entre recursos internos —emocionales, cognitivos y espirituales— y externos —familiares, sociales y culturales—. Más que una condición estática, representa una capacidad dinámica que permite transformar la vulnerabilidad en crecimiento, y el trauma en posibilidad de acción.

2.4 Pilares de la resiliencia

Rodríguez (2009) identifica algunas características recurrentes en personas resilientes, que pueden agruparse en cuatro dimensiones: la competencia social, la capacidad de resolver problemas, la autonomía y el sentido de propósito. Estas dimensiones en su conjunto, permiten desarrollar resiliencia, ayudando a las personas a superar adversidades. Se les conoce como pilares de la resiliencia.

Competencia social

En esta dimensión Rodríguez (2009) alude a la capacidad de establecer vínculos positivos y comunicarse de forma efectiva con otras personas. En la infancia se manifiesta mediante la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para generar relaciones de confianza. Durante la adolescencia, estas habilidades se amplían y consolidan, permitiendo una interacción social más madura y constructiva. La competencia social, por tanto, no solo favorece la integración en el entorno, sino que también actúa como un mecanismo protector frente al aislamiento emocional y la desesperanza.

Resolución de problemas

La habilidad para afrontar conflictos y generar alternativas adaptativas constituye otro pilar esencial. Rodríguez (2009) observa que los niños resilientes desarrollan un pensamiento flexible y reflexivo, que les permite analizar las situaciones y proponer soluciones creativas. En etapas posteriores, esta capacidad se expande hacia el pensamiento abstracto y la comprensión de sistemas más complejos, fortaleciendo el juicio crítico y la toma de decisiones. La resolución de problemas, entendida como una práctica cognitiva y social, es central para transformar la adversidad en aprendizaje.

Autonomía

La autonomía se asocia con el desarrollo de la identidad, la independencia emocional y la capacidad de ejercer control sobre el propio entorno. Según Rodríguez (2009), incluso en contextos familiares disfuncionales, las personas resilientes logran distanciarse psicológicamente de las circunstancias negativas, preservando su autoestima y orientando su vida hacia metas personales. Esta autonomía no implica aislamiento, sino una madurez que permite mantener vínculos significativos sin depender emocionalmente de ellos.

Sentido de propósito y futuro

Por último, Rodríguez (2009) asocia la resiliencia con la convicción de que la vida tiene dirección y significado. Las personas con un fuerte sentido de propósito tienden a establecer objetivos realistas, confiar en su capacidad de influencia sobre el entorno y mantener la esperanza ante la incertidumbre. Este sentido de dirección no solo orienta la acción, sino que proporciona estabilidad emocional y motivación para superar las dificultades. En adultos, constituye uno de los predictores más sólidos del bienestar psicológico y la persistencia ante la adversidad.

En conjunto, estos pilares no son rasgos innatos, sino competencias desarrollables a lo largo de la vida. Su fortalecimiento depende tanto de los recursos personales como del apoyo social y comunitario, lo que reafirma la visión de la resiliencia como un proceso dinámico, relacional y en constante construcción.

2.5 La paz resiliente

El concepto de paz resiliente emerge en el marco de los estudios contemporáneos de paz como una propuesta teórica que integra las nociones de resiliencia individual y colectiva con las de construcción sostenible de paz (Barrientos, 2019; Jiménez, 2016). Este enfoque plantea que la paz no debe entenderse como un estado estático de ausencia de conflicto, sino como un proceso dinámico de adaptación, aprendizaje y transformación frente a las adversidades que amenazan la convivencia y los derechos humanos.

Barrientos (2019) define la paz resiliente como “la quietud interna consigo mismo después de haber vencido o superado un gran reto, interno o externo” (p. 116). Desde esta perspectiva, la paz no se limita a un ideal social, sino que implica un proceso introspectivo de autoconocimiento, reparación emocional y empoderamiento. Lograr la paz resiliente requiere, según el autor, tres fases interdependientes: recuperación, entendida como la capacidad de restablecer el equilibrio tras el impacto del estrés; sostenibilidad, que alude a la continuidad de los compromisos vitales frente a factores desestabilizadores; y crecimiento, que se traduce en la ampliación de la capacidad adaptativa mediante nuevos aprendizajes.

Jiménez (2016) sitúa la paz resiliente dentro de su tipología de “paces de cuarta generación” (p. 30), caracterizadas por su orientación hacia la sostenibilidad, la vulnerabilidad y la transformación social. En este marco, la resiliencia se convierte en un principio articulador que permite a las personas y comunidades resistir, adaptarse y reconstruirse ante las diversas formas de violencia, tanto estructurales como simbólicas. Esta perspectiva reconoce que la paz no puede sostenerse sin la capacidad colectiva de absorber impactos, reorganizarse y continuar funcionando sin reproducir dinámicas violentas.

La violencia cultural, según Jiménez (2016), se manifiesta a través de ideologías, medios y sistemas de gobierno que legitiman la violencia estructural y directa; mientras que la

violencia simbólica opera mediante significados, discursos y prácticas sociales que refuerzan la dominación y la exclusión. Frente a estos fenómenos, la paz resiliente propone un modelo de resistencia transformadora que busca romper los ciclos de legitimación de la violencia mediante la educación, la conciencia crítica y la reconstrucción de vínculos sociales.

En el contexto de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), Jiménez (2016) asocia la paz resiliente con la noción de desarrollo humano sostenible, señalando que la resiliencia es un componente indispensable para prevenir la reaparición de conflictos y fortalecer la cohesión social. Así, la paz resiliente se entiende como un proceso simultáneamente individual y colectivo que favorece la estabilidad emocional, la recuperación comunitaria y la sostenibilidad institucional ante las crisis. Su finalidad última es promover una cultura de paz capaz de adaptarse a los cambios sin renunciar a los valores de justicia, equidad y dignidad humana.

3. Periodismo en el exilio

El exilio de periodistas no es un problema reciente según la ONU (2024), pero advierte que este fenómeno ha adquirido mayor relevancia en los últimos años debido a la intensa presión que sufren los medios de comunicación en numerosos países. El organismo destaca que el avance tecnológico ha abierto nuevas posibilidades para que los periodistas continúen ejerciendo su labor desde el extranjero cuando no pueden hacerlo con seguridad en su país de origen. Además, enfatiza que la existencia de una prensa libre, independiente, diversa y plural es esencial para el fortalecimiento de la democracia, pues garantiza el acceso a la información y la rendición de cuentas de quienes detentan el poder. Sin embargo, advierte que en más de un tercio de los países del mundo —donde habita más de dos tercios de la población global— estos medios se encuentran ausentes o severamente restringidos. Incluso en los Estados democráticos, el espacio para un periodismo crítico e independiente se ha ido reduciendo ante el avance de tendencias

autoritarias, obligando a muchos profesionales de la comunicación a buscar refugio fuera de sus fronteras.

3.1 Contexto global del exilio de periodistas

Desde hace décadas, los conflictos armados han sido una de las principales causas que empujan a los periodistas al exilio según la ONU (2024). Sin embargo, en los últimos años, la represión política se ha convertido en el factor predominante que obliga a miles de comunicadores a abandonar sus países. Algunos son expulsados directamente por los gobiernos; otros huyen para salvar la vida o evitar detenciones arbitrarias basadas en acusaciones falsas. La mayoría se marcha para poder ejercer el periodismo sin miedo ni restricciones. En ciertos contextos, no solo emigran periodistas individuales, sino redacciones completas y sectores enteros de medios independientes.

La ONU (2024) valora que el periodismo en el exilio cumple una función esencial: mantener viva la circulación de información relevante para las audiencias nacionales e internacionales. Señala que, con frecuencia, los periodistas exiliados se convierten en las únicas voces independientes que informan sobre lo que ocurre en zonas de conflicto o en países donde la libertad de expresión está gravemente limitada. Su conocimiento profundo del contexto, sus redes de contacto y la diversidad de sus fuentes les permiten ofrecer perspectivas alternativas, cuestionar las narrativas oficiales y contrarrestar la desinformación, una tarea que resulta difícil para los medios extranjeros y peligrosa para los locales. Sin su presencia, existirían vacíos informativos y silencios mediáticos en temas cruciales para comunidades dentro y fuera de sus países.

Para muchos periodistas, el exilio representa también una forma de resistencia: una manera de preservar la búsqueda de la verdad, la justicia y la democracia en contextos de represión, enfatiza la ONU (2024). Sin embargo, sus condiciones de vida suelen ser precarias.

Ellos y sus familias enfrentan amenazas físicas, digitales y legales provenientes de sus Estados de origen, además de la falta de un estatus jurídico que les garantice protección o estabilidad en el país de acogida. Las mujeres periodistas, especialmente aquellas separadas de sus familias y sin reconocimiento legal, se encuentran en una situación de vulnerabilidad aún mayor, expuestas a abusos sexuales y explotación sin mecanismos efectivos de reparación.

El organismo también advierte que muchos periodistas terminan abandonando la profesión debido a los riesgos que persisten sobre ellos y sus familias, o a las dificultades económicas y emocionales de rehacer su vida en un entorno ajeno. De este modo, el exilio se convierte “en otra manera de silenciar las voces críticas, en otra forma de censura contra la prensa”.

3.2 Exilio de periodistas nicaragüenses

El exilio de periodistas nicaragüenses es uno de los más denunciados en América Latina. Según la FLED (2025) la cantidad de comunicadores nicaragüenses desplazados forzosamente entre 2018 y 2024 ascendió a 283. Entre las causas que los obligaron a salir de su país, el organismo señala un marcado retroceso en la libertad de expresión y de prensa, reflejado en el deterioro de las condiciones laborales de los periodistas, detenciones arbitrarias, amenazas, incremento de las agresiones físicas y digitales, censura estatal y persecución judicial contra periodistas y medios de comunicación.

De acuerdo con Reporteros sin Fronteras (RSF, 2019) el entorno mediático en Nicaragua se volvió hostil a partir de 2018, afectando con particular intensidad a quienes cubrían temas de interés público. Las agresiones provenientes de autoridades, funcionarios y partidarios del gobierno se convirtieron en una práctica recurrente, obligando a decenas de periodistas a salir de su país. Ese mismo año, Nicaragua descendió 24 posiciones en la Clasificación Mundial de Libertad de Prensa elaborada por Reporteros sin Fronteras,

ubicándose en el puesto 114. En los años siguientes, el país continuó descendiendo hasta ubicarse en la posición 172 en el año 2025, convirtiéndose en el país con la peor puntuación de América Latina, incluso por debajo de Cuba que ocupa el puesto 165 (RSF, 2025).

La mayoría de los periodistas nicaragüenses exiliados se establecieron en Costa Rica, un destino que se explica por la cercanía geográfica, la facilidad de desplazamiento terrestre y la existencia de redes de apoyo construidas a lo largo de décadas de migración entre ambos países (Jiménez et al, 2025). La migración nicaragüense hacia Costa Rica alcanzó su punto máximo en la década de 1990 y, aunque disminuyó durante los primeros años del siglo XXI, las personas de esta nacionalidad aún representan más de la mitad de la población migrante del país (Sandoval, 2007; Voorend, 2019). Este tejido social facilita la llegada y adaptación de quienes se ven obligados a huir, especialmente considerando que desde San José operan varios medios exiliados que continúan informando sobre la situación en Nicaragua (Pennacchio, 2024; Chamorro, 2024).

La investigación de Jiménez et al. (2025) también señala que otro destino relevante para los periodistas nicaragüenses exiliados es Estados Unidos, país al que muchos nicaragüenses llegaron mediante el programa de “permiso de permanencia temporal” o *parole*, que estuvo vigente entre 2022 y 2025, y autorizaba la estancia por razones humanitarias (U.S. Citizenship and Immigration Services, 2025). Para diciembre de 2024, diversas fuentes periodísticas estimaban que alrededor de 100.000 nicaragüenses se habían acogido a esta figura legal (Nagovitch, 2024; Regidor, 2024). España también aparece como un tercer destino, aunque más difícil de alcanzar debido a los costos del viaje y a las restricciones migratorias de la Unión Europea. No obstante, su papel como país de acogida ha cobrado importancia tras las decisiones del gobierno español de otorgar ciudadanía a personas que el régimen nicaragüense ha intentado despojar de su nacionalidad (Manetto y González, 2023; Mosquera, 2024).

3.3 Periodismo nicaragüense en el exilio

La FLED (2025) advierte que los periodistas exiliados enfrentan una realidad profundamente compleja, atravesada por la incertidumbre, el desarraigo y múltiples obstáculos económicos y legales. Para muchos, abandonar Nicaragua no fue una decisión voluntaria, sino un acto de supervivencia forzado por la represión estatal. El exilio se vive, en muchos casos, como una experiencia traumática: una huida repentina en la que los profesionales de la comunicación se vieron tratados “como delincuentes” por un régimen que criminaliza el ejercicio del periodismo independiente.

La búsqueda de nuevas oportunidades laborales en el extranjero representa otro desafío significativo, especialmente para quienes ya padecían precariedad antes de salir del país. Adaptarse a un nuevo entorno implica enfrentar barreras económicas, culturales y jurídicas que profundizan la vulnerabilidad de los periodistas desplazados. Testimonios recopilados por la FLED (2025) señalan que, incluso después de varios años en países como Costa Rica o Estados Unidos, muchos siguen viviendo en la incertidumbre debido a la lentitud en la resolución de sus solicitudes de asilo o refugio. Agregan que la falta de un estatus migratorio definido no solo limita sus posibilidades de inserción laboral y estabilidad económica, sino que también los mantiene en un estado de ansiedad permanente respecto a su futuro.

La FLED (2025), además, indica que la ausencia de acceso a la seguridad social constituye otro factor de preocupación constante. Sin cobertura médica ni protección frente a emergencias, muchos periodistas se encuentran en una situación de alta vulnerabilidad, incapaces de atender necesidades básicas de salud. En contextos como el costarricense, la inserción en el mercado laboral formal dentro del sector periodístico es aún más difícil, ya que las regulaciones locales exigen colegiación profesional o títulos apostillados, trámites que resultan imposibles de realizar para quienes el gobierno nicaragüense ha privado del acceso a documentos oficiales o académicos.

A estos obstáculos materiales identificados por la FLED (2025) se suma la carga emocional derivada de la preocupación por sus familiares que permanecen en Nicaragua. PCIN (2024) indica que, con frecuencia, estos parientes son objeto de hostigamiento, vigilancia o represalias debido al trabajo informativo que sus seres queridos desarrollan desde el exilio.

En conjunto, estas condiciones —marcadas por la precariedad legal, económica, social y emocional— revelan la difícil cotidianidad de los periodistas nicaragüenses en el exilio. Pese a todo, muchos de ellos mantienen viva su vocación y continúan comprometidos con la defensa del derecho a la información, demostrando que el periodismo libre puede resistir incluso más allá de las fronteras del país que los expulsó.

3.4 Resiliencia ante el exilio

A pesar de los múltiples desafíos que enfrentan los medios de comunicación en el exilio, la ONU (2024) reconoce la aparición de buenas prácticas que reflejan la resiliencia, creatividad y determinación de los periodistas desplazados. Entre estas prácticas destacan que periodistas exiliados que se están agrupando a través de redes flexibles en las que comparten conocimientos y problemas, un esfuerzo por superar las dificultades de financiación y los obstáculos operacionales. Estos esfuerzos demuestran que, incluso en contextos de adversidad, el periodismo continúa reinventándose como herramienta de resistencia democrática y de defensa del derecho a la información.

En el ámbito personal, la FLED (2025) enfatiza que la resiliencia de los periodistas exiliados radica precisamente en su capacidad para mantenerse activos, visibles y comprometidos a pesar del riesgo constante. En este sentido, señalan que las organizaciones nacionales e internacionales tienen la oportunidad —y la responsabilidad— de visibilizar y respaldar su labor, reconociendo el valor de su trabajo en contextos profundamente hostiles.

De lo anterior podemos señalar que la resiliencia de los periodistas exiliados se manifiesta en su capacidad de seguir ejerciendo el periodismo desde el extranjero, adaptándose a nuevos entornos y utilizando sus habilidades para generar ingresos, mientras enfrentan obstáculos como la precariedad económica, la burocracia y secuelas psicológicas. Además, buscan nuevas formas de sustento y utilizan su experiencia para apoyar a otros colegas, demostrando que el trabajo periodístico sigue siendo crucial a pesar de las adversidades.

Capítulo III: Método

Para acercarnos a los factores de resiliencia de los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica se utilizó una metodología mixta. Esta metodología, descrita por Creswell (2014), principal propulsor y activo difusor de los métodos mixtos, permitió reunir datos cuantitativos y cualitativos, integrarlos y luego realizar interpretaciones basadas en la combinación de las fortalezas de ambos. Esta triangulación hizo posible que el problema de investigación fuera abordado desde distintos puntos de vista y brindó una comprensión bastante amplia del mismo.

El diseño general de esta investigación es mixto de tipo explicativo secuencial. Este diseño, trazado por Creswell (2014), combina datos cuantitativos y cualitativos en dos fases sucesivas. Primero, se realizó la recopilación y análisis de datos cuantitativos para obtener resultados numéricos, y luego se utilizó una fase cualitativa para explicar y profundizar en esos resultados. En este caso, la fase cualitativa fue guiada por los hallazgos cuantitativos iniciales para aclarar los “por qué” detrás de los resultados.

Participantes

En la etapa cuantitativa de esta investigación participaron 30 periodistas nicaragüenses en el exilio, equivalentes al 10.6% de 283 registrados por la Fundación por la Libertad de Expresión y Democracia (FLED, 2024), entre 2018 y 2024. Los participantes fueron hombres y mujeres, de nacionalidad nicaragüense y exiliados en Costa Rica. Todos ellos activos en el ejercicio periodístico y conectados con la realidad social de Nicaragua. Para la selección se utilizó un muestreo no probabilístico por cuotas, que consiste en seleccionar una muestra de forma no aleatoria, basándose en cuotas predeterminadas. Este tipo de muestreo permitió que las personas que participaron en la encuesta fueran (50%) hombres y (50%) mujeres, que laboran en diferentes medios de comunicación y fueron originarios de diferentes departamentos de Nicaragua (ver Tabla 1).

En la etapa cualitativa de la investigación participaron cuatro periodistas, seleccionados entre quienes participaron en la etapa cuantitativa. Al igual que en la etapa anterior, se utilizó un muestreo no probabilístico por cuotas, que consiste en seleccionar una muestra de forma no aleatoria, basándose en cuotas predeterminadas. Este tipo de muestreo permitió que los entrevistados fueran (50%) hombres y (50%) mujeres, y que la mitad de ellos se fueran seleccionados entre quienes, en la etapa cuantitativa, mostraron mayores niveles de resiliencia y la otra mitad entre quienes mostraron menores niveles de resiliencia.

Tanto los participantes de la etapa cuantitativa como en la etapa cualitativa firmaron un consentimiento informado para participar en la encuesta y en la entrevista (ver Apéndice E).

Tabla 1

Descripción de participantes en entrevistas sobre factores de resiliencia en periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica.

Participante	Género	Edad	Tiempo en el exilio	Se exilió con alguien más	Interpretación total resiliencia
E6	F	43	3 años	No	Bajo
E21	M	56	3 años	Sí	Alto
E22	M	47	1 año	No	Bajo
E28	F	38	1 año	Sí	Alto

**La interpretación del total de resiliencia de las participantes E6 y E28 arrojó como resultado promedio, pero se redondeó para efectos del análisis.*

Escenarios

La investigación se desarrolló en las provincias de Alajuela, Heredia y San José, Costa Rica. En la etapa cuantitativa se realizó una encuesta completamente virtual, a través de un formulario de Google donde los participantes completaron el instrumento de medición de resiliencia

seleccionado para esta investigación. La encuesta fue realizada entre el 20 de junio de 2025 y el 6 de julio de 2025, una vez que se recibieron 30 contestaciones se cerró el formulario y no se admitieron más respuestas.

En la etapa cualitativa se realizaron entrevistas a los participantes de forma individual, todas ellas se llevaron a cabo de manera presencial en un salón cerrado, ubicado en San José, y en una cafetería, localizada en Heredia. En ambos casos, se procuró que el espacio fuera seguro para los participantes, que la ubicación fuera accesible, que los participantes no incurrieran en gastos de movilización, que no hubiera ruidos que generaran distracción durante la entrevista y que la estética visual que permitiera que la conversación fluyera con facilidad.

Instrumentos

Para evaluar la resiliencia de los participantes se utilizó la escala SV-RES, desarrollada por Saavedra y Villalta (2008) para medir la resiliencia en jóvenes y adultos en Chile. Se valoró que el instrumento es estándar y puede ser aplicado a cualquier tipo de población, debido a que la resiliencia atañe a la naturaleza del ser humano y su forma de responder ante situaciones adversas (ver Apéndice A).

La escala de resiliencia SV-RES consta de 60 ítems y posee alta confiabilidad (Alfa de Cronbach= 0,96). Tiene un formato tipo Likert que se califica con un rango de 5 opciones de respuesta: (1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni acuerdo ni de acuerdo, (4) De acuerdo, (5) Muy de acuerdo. El puntaje máximo es de 300 puntos (ver Apéndice B).

El instrumento posee una base teórica sólida, es de fácil aplicación, cuenta con un número de ítems adecuado para ser resuelto en poco tiempo y sus alternativas son de fácil respuesta. Además, permite analizar 12 factores de resiliencia que se definen en la Tabla 2.

Tabla 2*Factores de resiliencia Escala SV-RES*

Niveles de estructuración de la conciencia (Saavedra, 2003)					
Competencias internacionales de Grotberg (1995)	Condiciones de base	Visión de sí mismo	de sí	Visión del problema	Respuesta resiliente
Yo soy, Yo estoy...	F1: Identidad	F2: Autonomía		F3: Satisfacción	F4: Pragmatismo
Yo tengo...	F5: Vínculos	F6: Redes		F7: Modelos	F8: Metas
Yo puedo...	F9: Afectividad	F10: Autoeficacia		F11: Aprendizaje	F12: Generatividad

Al final de la escala SV-RES se incluyó un apartado de elaboración propia y desarrollado específicamente para esta investigación, con el propósito de incluir algunos ítems relacionados con en el exilio. Fue denominado resiliencia en el exilio. Primero se definieron tres dimensiones de estudio: 1) integración social, 2) ejercicio periodístico en el exilio y 3) reconstrucción y bienestar en el exilio, luego se estableció una definición por cada dimensión y finalmente se crearon ítems relacionados con el exilio.

El apartado sobre resiliencia en el exilio consta de 20 ítems. Tiene un formato tipo Likert que se califica con un rango de 5 opciones de respuesta: (1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni acuerdo ni de acuerdo, (4) De acuerdo, (5) Muy de acuerdo. El puntaje máximo es de 300 puntos. Este instrumento, aunque cumple con los objetivos de esta investigación, todavía presenta oportunidades de mejora (ver Apéndice C).

Tabla 3*Resiliencia en el exilio*

Dimensiones	Definición
D1. Integración social	Proceso de adaptación social y emocional que viven las personas al establecerse en un nuevo país.
D2. Ejercicio periodístico en el exilio	Forma de resistencia y reconstrucción personal para periodistas que han sido forzados a dejar su país.
D3. Reconstrucción y bienestar en el exilio	Capacidad de una persona en situación de exilio para restablecer su vida y alcanzar un sentido de satisfacción personal.

Para la etapa cualitativa se definieron cuatro ejes temáticos: 1) resiliencia como forma de vida, 2) calidad de vida en el exilio, 3) ejercicio periodístico en el exilio y 4) lucha por los derechos humanos en Nicaragua. Se estableció una definición y un propósito por cada eje temático. Luego se estructuró un cuestionario con 20 preguntas que sirvió de guía para realizar las entrevistas (ver Apéndice D).

Las entrevistas a los participantes fueron semiestructuradas, para una mayor flexibilidad al momento de su realización, con el propósito de obtener información complementaria a los datos adquiridos a través de la escala de resiliencia.

Procedimiento

Primero se estableció contacto telefónico con periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica, otros fueron contactados por correo electrónico, redes sociales y en un taller para periodistas que se realizó en San José. Luego, se informó a quienes fueron contactados sobre el tema de la investigación y los objetivos de la misma. Se verificó que cumplieran todos los criterios de selección.

Después de haber establecido un primer contacto con los participantes, se les envió por correo electrónico un formulario de Google con un consentimiento informado y el instrumento de medición de resiliencia seleccionado para esta investigación. El envío de formularios se realizó entre el 20 de junio de 2025 y el 6 de julio de 2025, una vez que se recibieron 30 contestaciones se cerró el formulario y no se admitieron más respuestas. Los datos obtenidos del instrumento de medición de resiliencia fueron exportados a una hoja de cálculo de Google Drive dónde se realizó el análisis estadístico y se obtuvieron los primeros resultados.

En el formulario utilizado para la etapa cuantitativa también se preguntó a los participantes si deseaban ser contactados para una entrevista posterior. Un total de 18 periodistas accedieron a ser entrevistados; sin embargo, para ajustarnos al tiempo establecido para la conclusión del estudio se seleccionó una muestra de cuatro participantes. El interés mostrado por los periodistas es una oportunidad para seguir profundizando en el tema más adelante y una muestra de la disposición que tienen para hablar sobre esta problemática.

Después de haber obtenido la muestra para el análisis cualitativo se continuó con la realización de entrevistas de manera presencial. Todas las entrevistas fueron grabadas en audio y posteriormente transcritas con la herramienta Google IA Studio. Posteriormente, las transcripciones fueron revisadas y corregidas manualmente. Una vez corregidas las transcripciones fueron ingresadas al programa Atlas TI, donde fueron analizadas.

Análisis empírico de los datos

Por tratarse de una investigación mixta, los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos en esta investigación fueron analizados por separado y en dos etapas.

Los datos cuantitativos, obtenidos a través de la encuesta a los periodistas exiliados en Costa Rica, fueron trasladados a una hoja de cálculo de Google Drive. Primero se creó una base de datos y luego se realizaron cruces de variables por género, edad, departamento de origen,

tipo de medio de comunicación en que laboran los participantes y si se exiliaron solos o con más personas. También se analizaron de manera descriptiva los 12 factores de resiliencia contemplados en la escala de resiliencia SV-RES, se identificaron patrones comunes, se sacó el puntaje total e individual de resiliencia y se identificaron a los participantes más resilientes y los menos resilientes. Se seleccionaron cuatro participantes, de los que accedieron a ser entrevistados, para el análisis cualitativo.

Los datos cualitativos, obtenidos de la transcripción de las entrevistas, fueron ingresados al programa Atlas TI. Primero se asignaron códigos a cada una de las expresiones hechas por los participantes y se seleccionaron citas textuales en las que se percibían factores de resiliencia. Luego, se identificaron los códigos más recurrentes en las entrevistas, dichos códigos fueron transformados en categorías de análisis, se estableció una definición analítica por cada categoría y finalmente se establecieron cinco capítulos temáticos a desarrollar.

En la etapa final, se integraron los hallazgos de ambas fases, utilizando la información cualitativa para profundizar y complementar los resultados cuantitativos.

Capítulo IV: Resultados

En esta sección se sintetizan los hallazgos encontrados a partir del análisis de la encuesta y las entrevistas realizadas a periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica, sobre factores de resiliencia. Ambos instrumentos permitieron la identificación y comprensión de diferentes factores personales que conllevan a la resiliencia. Así como la manera en que la misma se asocia con el entorno y las redes de apoyo en todo este proceso.

A continuación, se presentan dichos hallazgos categorizados en cinco grandes áreas; 1) percepción de violación a los derechos humanos, 2) actitud frente a la adversidad, 3) motivaciones para continuar ejerciendo la profesión, 4) nuevos saberes en el exilio y 5) estrategias de supervivencia y reconstrucción.

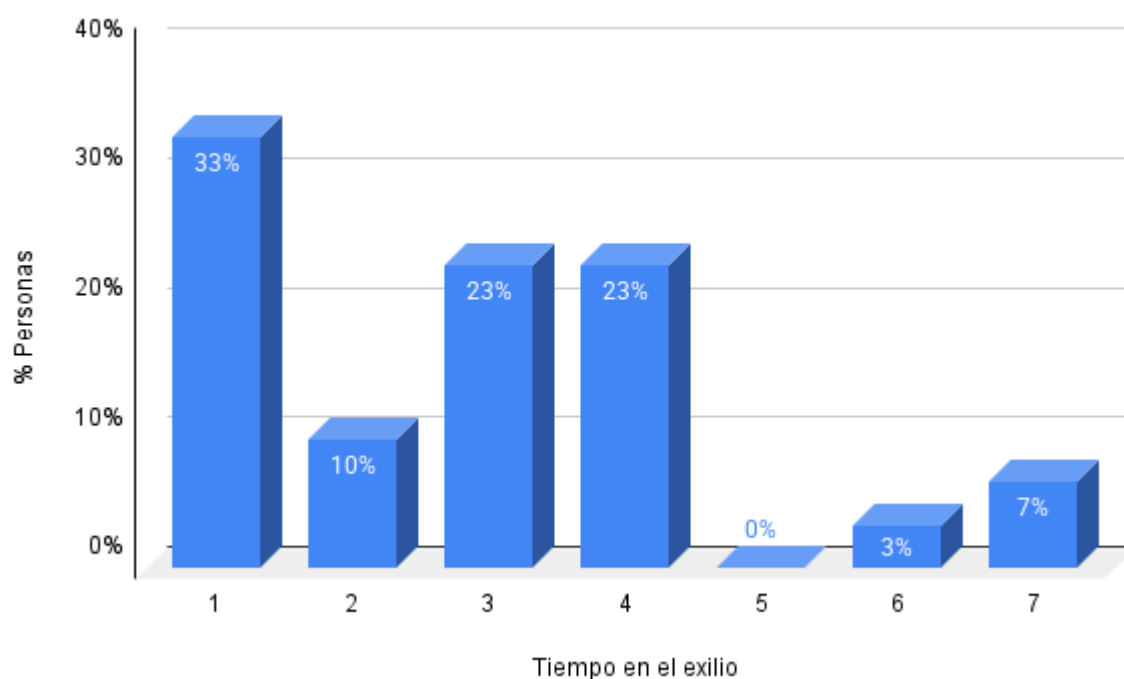
1. Percepción de violación a los derechos humanos

El exilio de periodistas nicaragüenses es una manifestación del cierre del espacio cívico y del deterioro de las garantías democráticas en Nicaragua. Esta experiencia está atravesada por una serie de violaciones a los derechos humanos, tanto en su país de origen como durante el desplazamiento forzado e —incluso— en Costa Rica, que es el país de acogida. La mayoría de estas violaciones forman parte de una política sistemática de represión del Gobierno de Nicaragua contra quienes defienden la libertad de expresión y de prensa, que comenzó a intensificarse tras las protestas de abril de 2018. El exilio, en este sentido, no es un acto voluntario, sino una consecuencia directa de la persecución política y del cierre de todos los espacios de libertad en Nicaragua, confirmando la teoría de Bolzman (2012) que define el exilio como la obligación de abandonar el Estado de origen a causa de la violencia política y como un proceso que genera profundas marcas en la vida de las víctimas, quienes deben reconstruir sus proyectos personales y familiares en contextos inciertos.

Entre las violaciones a derechos humanos que más señalan haber sufrido los periodistas exiliados se encuentran la restricción a la libertad de prensa y de expresión en Nicaragua, materializada en la criminalización del ejercicio periodístico, la confiscación de medios de comunicación, el acoso judicial, la censura, la vigilancia y las amenazas a los reporteros. También relataron la detención de algunos colegas, cuando estaban en Nicaragua, la confiscación de bienes y allanamientos a sus viviendas. Estos hechos constituyen violaciones directas al artículo 19 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, que protege el derecho a buscar, recibir y difundir información. Las sistemáticas violaciones en Nicaragua generaron un clima de temor e incertidumbre que obligó a los periodistas a salir de su país bajo amenaza de cárcel o agresión, el 46% de ellos tiene entre tres y cuatro años exiliados en Costa Rica, como se muestra en la Figura 1.

Figura 1

Tiempo en el exilio de los periodistas nicaragüenses



Nota: El tiempo en el exilio de los periodistas fue extraído de la encuesta aplicada con la escala de resiliencia SV-RES.

Los periodistas exiliados también apuntan que en Nicaragua fueron víctimas de violación a su derecho a la integridad física, psicológica y moral mediante amenazas, vigilancia, campañas de difamación, detenciones y agresiones directas. Estas prácticas se complementan con violaciones al derecho a la seguridad personal y al derecho a la vida privada, particularmente a través del espionaje digital, el seguimiento físico y el uso de información personal para intimidar a periodistas y sus familias.

Un periodista entrevistado describió estas violaciones a los derechos humanos de la siguiente manera:

Vine al exilio en 2022 y pensaba que me estaban persiguiendo porque trabajaba en un medio de comunicación. Entonces dije, bueno, voy a renunciar y me regreso a Nicaragua [...] Y eso hice, me regresé [...] Pero no fue posible estar allá, tuve que volver a salir [del país] porque la Policía me ubicó (E22, 47 años)¹.

Los periodistas, además, identifican la violación a su derecho a la libertad de circulación. A algunos de ellos, las autoridades del Gobierno de Nicaragua les retuvieron sus pasaportes, a otros les impidieron salir del país por un puesto fronterizo regular, también les negaron el retorno a su patria a quienes salieron por alguna razón y, más recientemente, recurrieron al despojo de la nacionalidad, vulnerando el derecho a la nacionalidad y exponiendo a los afectados a condiciones de apatridia. Esto relató otro periodista entrevistado:

Yo allá [Nicaragua] intenté renovar mi pasaporte y cuando fui a Migración, todavía estaba vigente, faltaban siete meses para que venciera. Me hicieron todo el proceso [...], me pidieron el pasaporte, me lo perforaron malintencionadamente y me lo regresaron.

¹ E22 hace referencia al orden en que fueron realizadas las encuestas y entrevistas para esta investigación.

Me dijeron: "vuelvan en una semana". Y esa semana se volvió meses y nunca me lo entregaron (E21, 56 años)².

Al estar fuera de Nicaragua sin sus pasaportes y sin la posibilidad de tramitarlo en el exterior, los periodistas deben enfrentar procesos complejos para solicitar asilo, lo que implica la violación indirecta del derecho a solicitar protección internacional en condiciones libres de coerción o represalia.

Los periodistas exiliados también señalan la violación a sus derechos económicos y sociales. La confiscación de medios de comunicación, oficinas y bienes personales afecta el derecho a la propiedad, mientras que la imposibilidad de ejercer la profesión en Nicaragua — por la criminalización del oficio y el cierre de espacios de trabajo— constituye una violación al derecho al trabajo.

El desplazamiento forzado también ha fracturado las redes familiares y convivencia de los periodistas, vulnerando el derecho a la vida familiar debido a la separación física, generando un riesgo de represalias contra sus parientes en Nicaragua y la imposibilidad de reunificación inmediata. Estos hechos confirman la teoría de Roniger (2009b) que señala que el exilio no solo anula la participación del individuo en la vida política nacional, sino que consume la ruptura con la patria, la vida cotidiana y, en ocasiones, con la lengua y la cultura de origen.

Sin embargo, el exilio no pone fin a las vulneraciones. En Costa Rica, los periodistas enfrentan formas más sutiles pero persistentes de violencia estructural. La incertidumbre migratoria, la precariedad laboral y la xenofobia vulneran derechos fundamentales como el trabajo digno, la protección social y la identidad cultural. PCIN (2024) y FLED (2024) también han señalado la discriminación hacia la población nicaragüense en Costa Rica. Una periodista entrevistada expresó lo siguiente:

² E21 hace referencia al orden en que fueron realizadas las encuestas y entrevistas para esta investigación.

A nosotros nos costó bastante que nos alquilaran una casa. Buscábamos alquileres en redes sociales, llamábamos y, apenas escuchaban el acento nica, nos decían no, no está disponible la casa y tal vez acababan de publicar el anuncio (E28, 38 años)³.

A pesar de la protección ofrecida por el estatus de refugiado, la mayoría de los periodistas viven en condiciones de vulnerabilidad, ya que perciben los mismos salarios que tenían en Nicaragua a pesar de estar viviendo en Costa Rica, un país donde el costo de la vida es más alto. Esta situación evidencia una brecha entre la protección formal de los derechos humanos y su ejercicio efectivo en la vida cotidiana del exilio.

También se observa una forma de violencia simbólica derivada del desarraigo y la pérdida del sentido de pertenencia. La imposibilidad de regresar a Nicaragua, la separación de la familia y el silenciamiento impuesto por la censura interna producen efectos emocionales profundos, como ansiedad, culpa o sentimientos de inutilidad. Estas heridas invisibles se inscriben en el cuerpo y en la memoria, generando lo que se ha denominado “daño moral”, que según Solano (2003) hace referencia a la experiencia de haber sido vulnerado en la propia dignidad y en el sentido de la justicia. Estas afectaciones revelan que el exilio no es solo desplazamiento geográfico, sino también una forma prolongada de violencia política y simbólica. Esto manifestó una periodista entrevistada:

Yo tengo padre hondureño y madre nicaragüense [...] Al quedarme sin documentos tuve que ir a pedir mi nacionalidad hondureña, con más de 40 años. A mí me dieron el pasaporte hondureño y yo salí llorando de Migración [...] ha sido uno de los momentos más difíciles de mi vida. Me sentí sin identidad, me sentí vacía (E6, 43 años)⁴.

³ E28 hace referencia al orden en que fueron realizadas las encuestas y entrevistas para esta investigación.

⁴ E6 hace referencia al orden en que fueron realizadas las encuestas y entrevistas para esta investigación.

Frente a estas violaciones a sus derechos humanos, los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica han desarrollado estrategias de resistencia y denuncia que reafirman su compromiso con la defensa de los derechos humanos. A través de redes de apoyo emocional y laboral, han logrado visibilizar la situación de Nicaragua y documentar los abusos cometidos contra la prensa. En este sentido, el exilio se convierte también en un espacio de lucha por la justicia y la memoria, donde la práctica periodística asume una dimensión testimonial y ética.

Las violaciones a los derechos humanos sufridas por los periodistas nicaragüenses en el exilio revelan la dimensión más dolorosa de su resiliencia. Su capacidad de seguir informando, aun después de haber sido perseguidos, despojados y silenciados, además de ser una muestra de fortaleza, constituye una forma de resistencia ética y de defensa activa de la dignidad humana.

2. Actitud frente a la adversidad

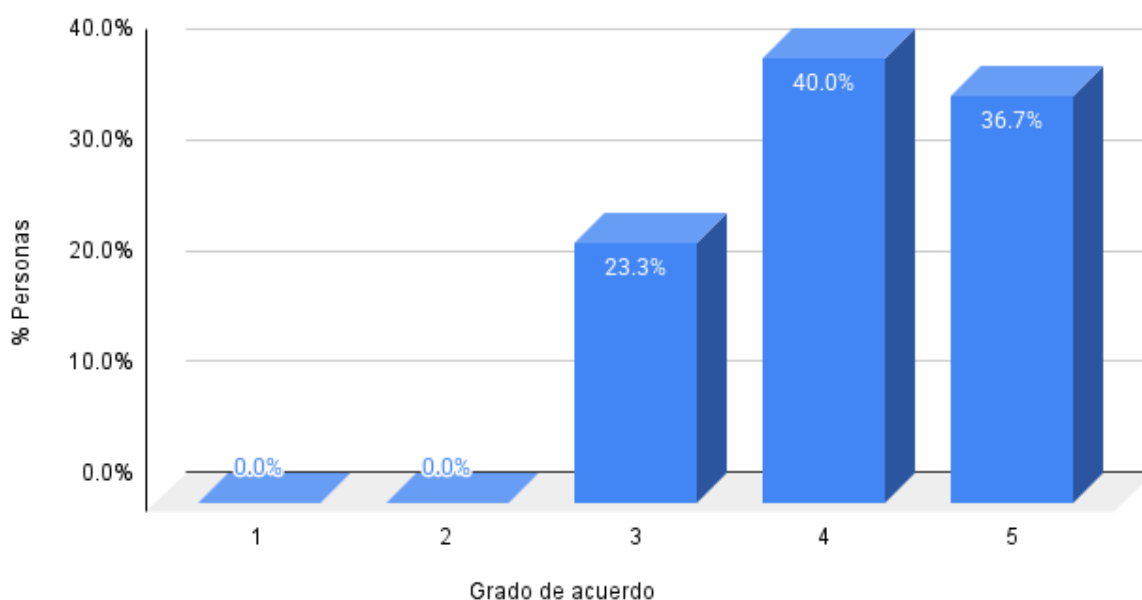
La actitud positiva con que los periodistas nicaragüenses enfrentan la realidad del exilio constituye una dimensión de resiliencia, debido a que expresa la disposición interior con que encaran su nueva vida en Costa Rica. Confirmando de esta manera la teoría de Saavedra y Villalta (2008), quienes relacionan la actitud personal con la capacidad de búsqueda de sentido y proyección a la vida. En este caso, más que una postura emocional, la actitud es una orientación práctica hacia la vida: una manera de actuar frente a la incertidumbre, de resistir al desánimo y de mantener viva la ética profesional incluso en condiciones adversas. En los testimonios analizados, la actitud aparece como una fuerza silenciosa, una mezcla de esperanza, dignidad, pragmatismo y determinación que les permite seguir ejerciendo su oficio con sentido, aun cuando el entorno no les es favorable.

La Figura 2 muestra que más del 76% de los periodistas, que respondieron la escala de resiliencia SV-RES, dijeron estar de acuerdo y muy de acuerdo con la afirmación: “Yo soy –

Yo estoy... Una persona práctica”. Según la Real Academia Española (RAE, 2014), ser práctico se refiere a pensar y actuar de forma realista, enfocándose en lo útil y en la consecución de objetivos tangibles en lugar de en la teoría o los ideales.

Figura 2

Yo soy –Yo estoy... Una persona práctica



Nota: La afirmación: Yo soy –Yo estoy... Una persona práctica, es uno de los ítems asociados al factor de pragmatismo en la escala de resiliencia SV-RES.

Esta actitud positiva resulta de reconocer su condición de exiliado y aceptar que no pueden volver a Nicaragua. Una periodista entrevistada lo expuso de la siguiente manera:

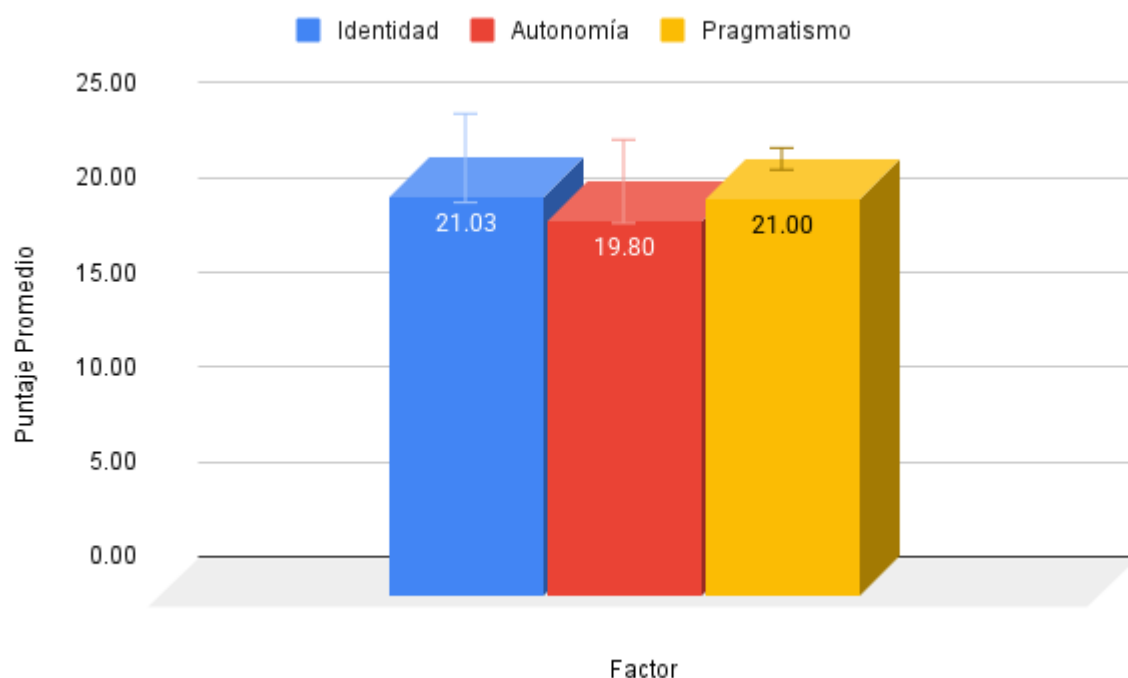
He aceptado que lo que pasó, pasó [el destierro]. Es parte del contexto, pero hay que seguir adelante. Sí me duele estar fuera de mi país, pero no me voy a echar a morir. Yo me pinto, yo me arreglo, yo vivo, quiero vivir (E6, 43 años).

La actitud también se refiere a cómo los periodistas exiliados deciden posicionarse ante su nueva realidad. En este sentido, los exiliados adoptan una actitud de resistencia activa frente al autoritarismo, pero también de apertura hacia la integración en el país de acogida. Asumen con realismo las dificultades —precariedad económica, discriminación, pérdida de estatus profesional—, pero sin renunciar a su identidad ni a su propósito ético. Coincidiendo, de esta manera, con los factores de identidad, autonomía y pragmatismos, analizados a través de la escala de resiliencia SV-RES, que se refieren a la forma de interpretar las acciones que se realizan, tal como se muestra en la Figura 3.

Para ver el análisis de los resultados cuantitativos (ver el Apéndice G).

Figura 3

Promedio de Identidad, Autonomía y Pragmatismo



Nota: El promedio de identidad, autonomía y pragmatismo, fue obtenido del análisis de los datos de la escala de resiliencia SV-RES.

Esto expresó un periodista entrevistado sobre su actitud frente al exilio:

El régimen quiere que uno [el periodista] se desanime, alejarlo del país para que uno no tenga acceso a la información, dificultarle la vida a uno para que uno busque otras cosas. Hay montones de amigos que tenemos que ya no están haciendo periodismo porque tienen que ganar [dinero]. Entonces, al final continuar ejerciendo es una forma de resistencia (E22, 47 años).

Los periodistas exiliados también muestran una actitud profesional que se convierte en otro pilar de la resiliencia. Relatan que, pese a la censura o el exilio, mantienen su compromiso con la verdad y la justicia. Esa actitud ética trasciende los límites del ejercicio periodístico y se traduce en una postura moral frente a la realidad política: informar, denunciar y dar voz a quienes no la tienen se convierte en una forma de resistencia y de reafirmación del sentido del oficio. Así, la actitud no solo define cómo enfrentar las dificultades, sino también cómo continúan contribuyendo a la defensa de la democracia desde el exilio. Esto dijo una periodista entrevistada:

Lo que está pasando en nuestro país no debería pasar en ningún país [...] Y nosotros como periodistas tenemos que ser la voz de los que no pueden hablar, de los que están dentro de Nicaragua y no pueden alzar la voz, no pueden expresarse. Lo tenemos que hacer por ellos (E28, 38 años).

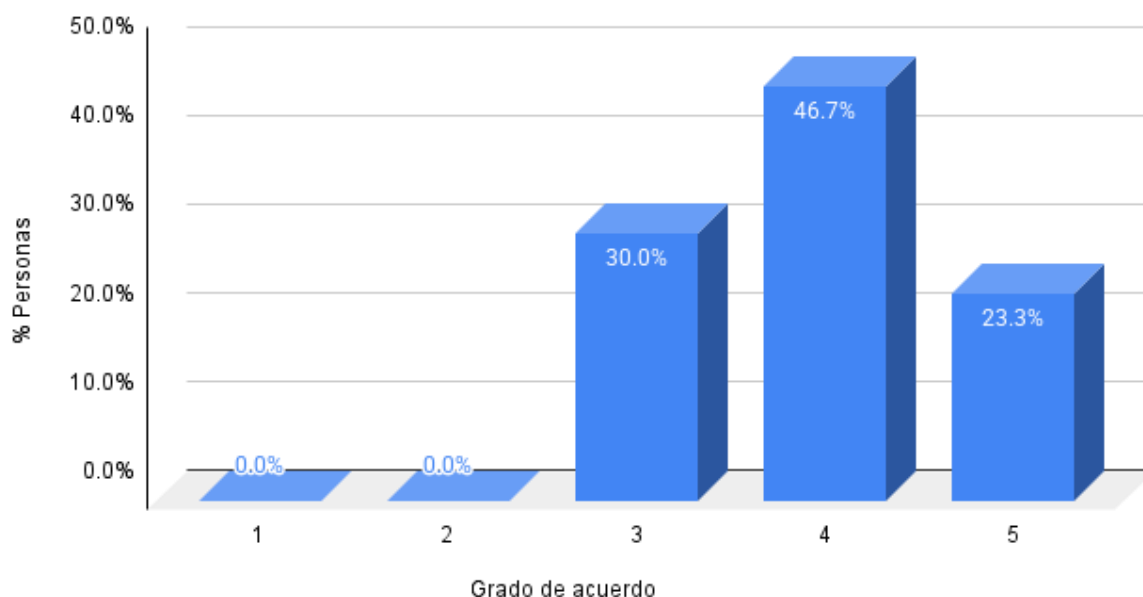
Otro factor clave es la empatía, la actitud solidaria y colaborativa. En medio de la fragmentación y el desarraigo, los periodistas han desarrollado redes de apoyo emocional y profesional, adoptan posturas de apoyo mutuo, compartiendo recursos, contactos o conocimientos con sus

colegas. Esa disposición refuerza el tejido social del exilio y da lugar a comunidades de práctica basadas en la confianza y la empatía. La solidaridad, entendida como una actitud cotidiana, se convierte en una estrategia de resiliencia colectiva, y al mismo tiempo, en un gesto político de resistencia frente al aislamiento.

La Figura 4 muestra que más del 76% de los periodistas, que respondieron la escala de resiliencia SV-RES, dijeron estar de acuerdo y muy de acuerdo con la afirmación: “Yo soy – Yo estoy... Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles”, evidenciando que cuentan con alguna red de apoyo emocional en el exilio.

Figura 4

Yo soy –Yo estoy... Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles



Nota: La afirmación: Yo soy –Yo estoy... Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles, es uno de los ítems asociados al factor de redes en la escala de resiliencia SV-RES.

Una periodista entrevistada manifestó de la siguiente manera esta actitud solidaria en el exilio:

Tener una red de apoyo es muy importante. No funciona como la familia, pero funciona como un soporte. Se puede oír perverso, pero ayuda mucho saber que no sos la única que estás pasando eso [...]. También hacer periodismo colaborativo, que era algo que ya veníamos haciendo desde Nicaragua (E6, 43 años).

Finalmente, la actitud esperanzadora aparece como otra dimensión de resiliencia de los periodistas. Aun cuando la posibilidad de regresar a Nicaragua parezca lejana, la esperanza no desaparece: se transforma en energía moral para continuar informando, para sostener el vínculo con la ciudadanía y para imaginar un futuro democrático posible. La esperanza, lejos de ser ingenua, se manifiesta como una actitud consciente, crítica y activa: una forma de no rendirse ante la adversidad ni dejar que el miedo defina el horizonte de su vida. Esto dijo un periodista entrevistado:

Los periodistas en el fondo tenemos esa causa, no somos ilusos, pero sí tenemos esa noble causa de entregar todo a cambio de nada. Pero, por lo menos, nos queda la satisfacción periodística de que voy a dejar un legado histórico con mi trabajo (E21, 56 años).

En síntesis, la actitud positiva de los periodistas nicaragüenses exiliados constituye una expresión profunda de su resiliencia. No se trata solo de resistir, sino de elegir cómo resistir: con dignidad, con compromiso ético y con fe en la palabra como herramienta de cambio. Su actitud frente al exilio revela una convicción: aunque hayan sido expulsados de su territorio, siguen habitando su país en la verdad que defienden y en la esperanza que encarnan.

3. Motivaciones para continuar ejerciendo la profesión

Las motivaciones personales y profesionales constituyen otra dimensión en la construcción de resiliencia de los periodistas nicaragüenses exiliados. Los testimonios revelan que más allá de un mero impulso laboral o profesional, la motivación está anclada en dimensiones personales, emocionales y sociales que sostienen su compromiso con la libertad de expresión y los derechos humanos. En este sentido, el ejercicio periodístico en el exilio se convierte en una extensión del deber moral de mantener viva la verdad y la memoria colectiva frente a un gobierno que ha criminalizado la libertad de expresión y de información y perseguido a quienes defienden el derecho a informar.

En las entrevistas, emerge de manera recurrente el deseo de los periodistas de volver a Nicaragua, no solo como un anhelo individual de retorno a su patria, sino como una forma simbólica de resistencia ante el gobierno que los echó de su país. Este deseo se entrelaza con la esperanza de algún día tener un país libre y con orientación democrática, todo esto les impulsa a seguir informando desde Costa Rica. Un periodista entrevistado expresó:

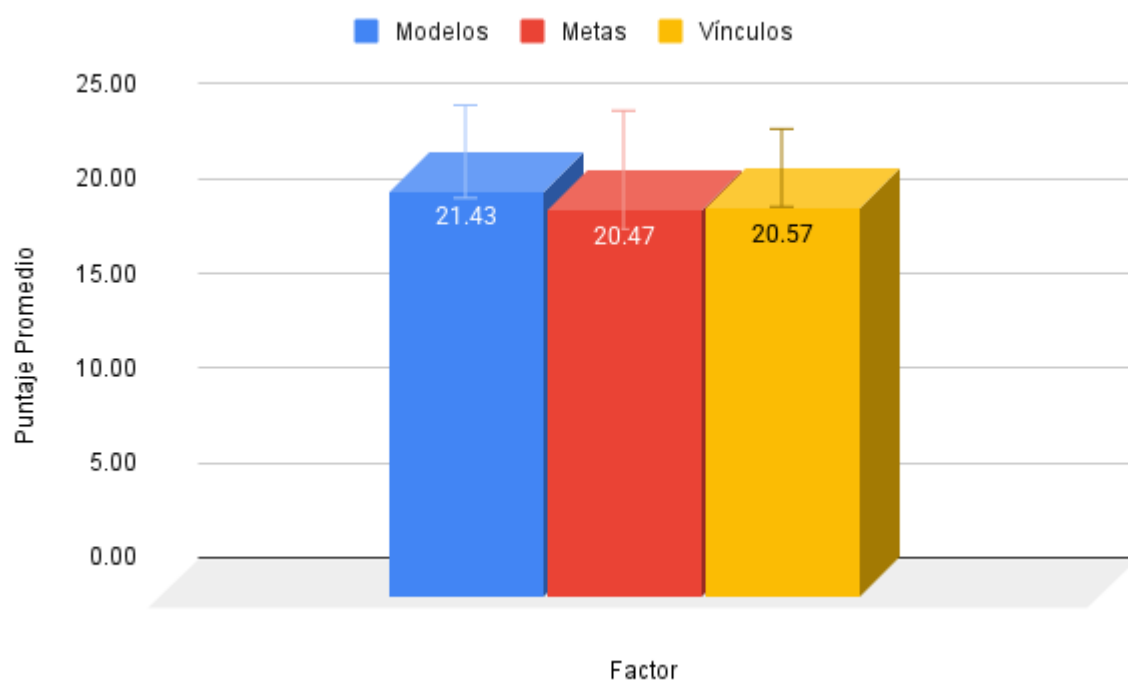
Siento que [hacer periodismo] es mi forma de luchar contra la dictadura. Es lo mío, es lo que me gusta, es lo que me apasiona. Además, la dictadura ya le arrebató a uno muchas cosas y no me va a arrebatar esto tampoco. Eso es lo que quiere la dictadura, que yo deje de hacer periodismo (E22, 47 años).

Para los entrevistados, continuar ejerciendo periodismo equivale a no rendirse, a mantener una presencia simbólica en Nicaragua aun cuando el territorio físico les haya sido arrebatado. Así, el trabajo periodístico se resignifica como un acto de amor al país y de lealtad hacia la ciudadanía que quedó silenciada dentro de sus fronteras. Al extrapolar el contexto de los periodistas exiliados en Costa Rica a la escala de resiliencia SV-RES, el ejercicio

periodístico puede ser entendido como una meta dentro del contexto del exilio y, quienes continúan ejerciendo, serían modelos a seguir con vínculos en Nicaragua, coincidiendo con los factores de modelos, metas y vínculos de la escala de resiliencia SV-RES que se muestran en la Figura 5.

Figura 5

Promedio de Modelos, Metas y Vínculos



Nota: El promedio de modelo, metas y vínculos, fue obtenido del análisis de los datos de la escala de resiliencia SV-RES.

Esto manifestó una periodista entrevistada:

El periodismo es un compromiso [social]. Es un compromiso porque tenemos que contar la verdad de lo que está ocurriendo en el país [violaciones a derechos humanos]. Tenemos

que contrarrestar la narrativa orteguista, oficialista. Tenemos que decir la verdad y denunciar todo lo que está pasando (E28, 38 años).

La motivación, entonces, no surge únicamente del compromiso profesional de informar, sino de una convicción ética y afectiva que combina el deber moral de informar con el deseo íntimo de contribuir a la reconstrucción de su nación. Desde una perspectiva sociológica, esta fuerza se puede entender como una forma de capital simbólico y moral (Bourdieu, 1997) que otorga legitimidad y sentido a la acción en contextos de desarraigo.

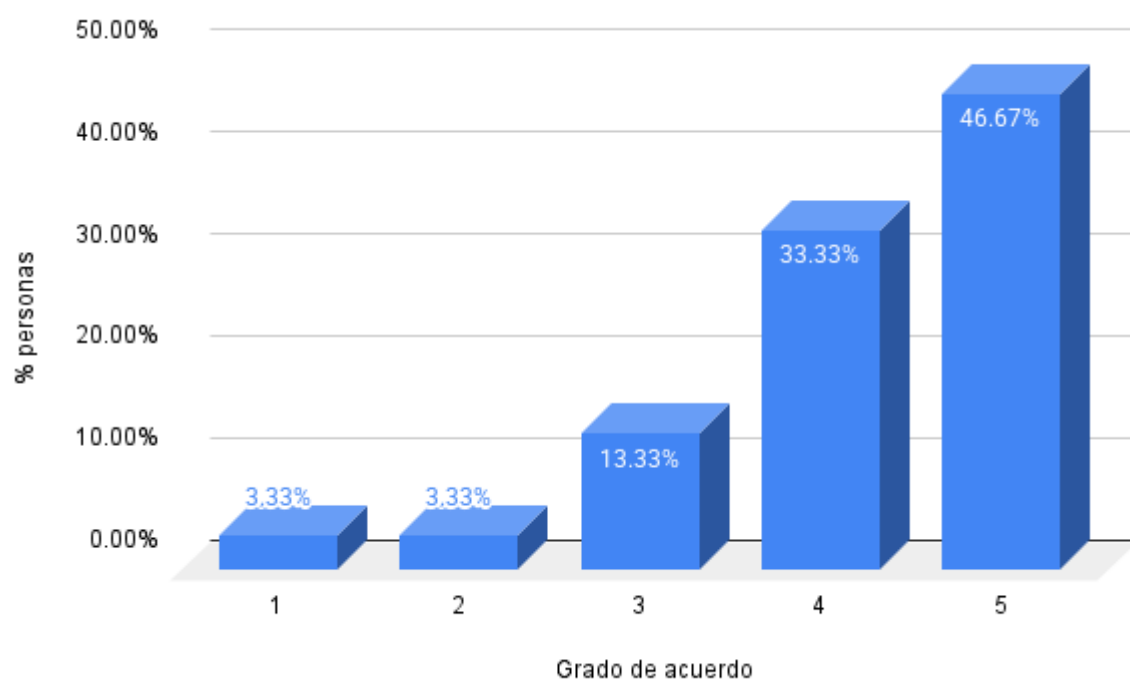
El exilio, en lugar de sofocar la motivación de los periodistas, parece reavivarla. Las experiencias de desplazamiento, precariedad o discriminación son reinterpretadas como desafíos que confirman la necesidad de seguir informando. Una periodista entrevistada dijo:

No puedo callar porque yo me puedo sentir triste y agobiada por los gastos económicos que tengo, pero aquí [en Costa Rica] hay nicaragüenses que no tienen que comer, que están durmiendo en los parques, mujeres que están pasando hambre con sus hijos e hijas y que necesitan regresar al país [Nicaragua] (E6, 43 años).

Esta afirmación refleja que la motivación no se limita a la supervivencia profesional, sino que se convierte en un motor identitario que da sentido a su vida en el exilio. Es una forma de seguir siendo periodista y, al mismo tiempo, de seguir siendo nicaragüense. Como se observa en la Figura 6, el 80% de los periodistas, que respondieron la escala de resiliencia, dijeron estar de acuerdo y muy de acuerdo con la afirmación: “El periodismo me ayuda a dar sentido a mi experiencia en el exilio”, evidenciando que su profesión constituye un eje central en sus vidas en Costa Rica.

Figura 6

El periodismo me ayuda a dar sentido a mi experiencia en el exilio.



Nota: La afirmación: El periodismo me ayuda a dar sentido a mi experiencia en el exilio, pertenece al apartado Resiliencia en el Exilio, creado para esta investigación y anexo a la escala de resiliencia SV-RES.

Esto respondió un periodista entrevistado a la pregunta ¿Por qué continúa ejerciendo periodismo en el exilio?:

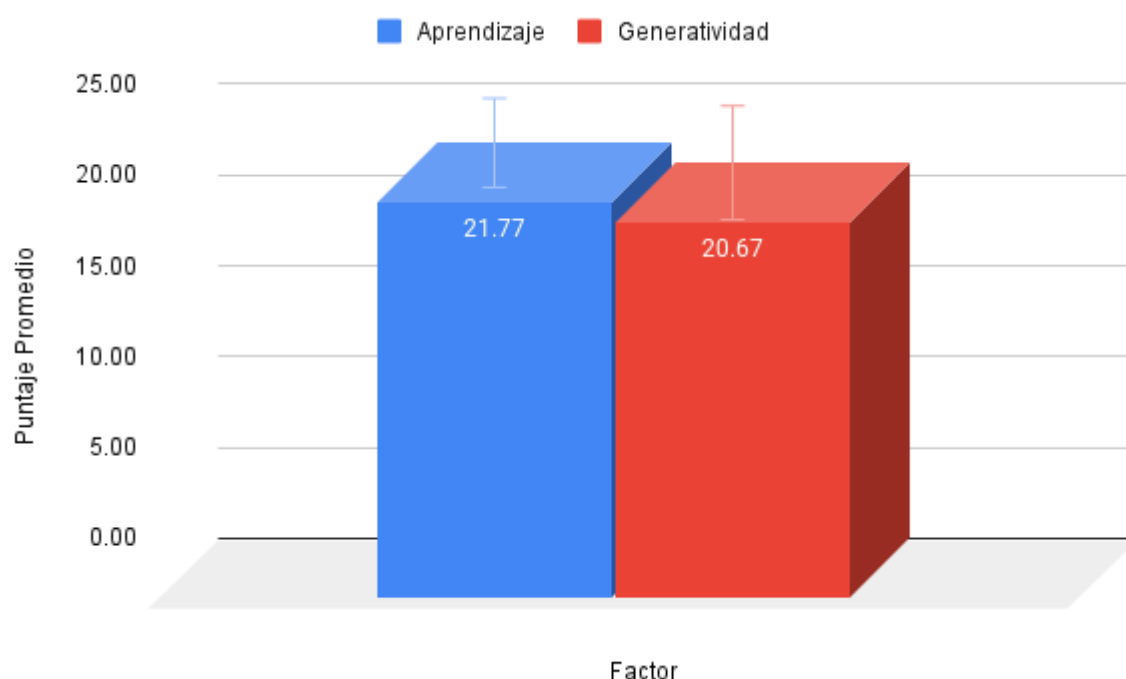
Yo creo que lo que empecé debo de terminarlo. Y le pido a Dios que me dé la oportunidad de ver ese cambio democrático en Nicaragua y que me dé la oportunidad de registrarlo (E21, 56 años).

En síntesis, la motivación en los periodistas exiliados se configura como un entramado de fuerzas personales, éticas y patrióticas. Su resiliencia no se sostiene únicamente en la

capacidad de adaptación, sino en la profunda necesidad de mantener el vínculo con la patria, con la verdad y con los ideales democráticos que dieron origen a su exilio. La motivación, en este sentido, es el hilo que une el pasado con el futuro, el territorio perdido con la esperanza de retorno, y la profesión con el compromiso moral de no dejar morir la palabra libre.

4. Nuevos saberes en el exilio

El exilio, aunque es una consecuencia de la persecución política en Nicaragua, se ha transformado para los periodistas nicaragüenses en un proceso de aprendizaje. Los testimonios reunidos muestran que el desplazamiento forzado no solo representa pérdida, sino también un proceso de reconstrucción de saberes, habilidades y vínculos que les ha permitido continuar ejerciendo su labor informativa desde un contexto nuevo y, algunas veces, hostil. En ese proceso, el aprendizaje y generatividad se configuran como dimensiones de la resiliencia, pues implican adaptar el conocimiento profesional a un entorno diferente sin renunciar a los principios éticos que definen su vocación periodística. Tal como se describe en la escala de resiliencia SV-RES y se muestra en la Figura 7.

Figura 7*Promedio de Aprendizaje y Generatividad*

Nota: El promedio de aprendizaje y generatividad, fue obtenido del análisis de los datos de la escala de resiliencia SV-RES.

En las entrevistas surge un constante aprendizaje personal e institucional. Al llegar a Costa Rica, los periodistas se enfrentan a marcos legales desconocidos y burocráticos: procesos de solicitud de refugio y asilo político, permisos laborales, derechos migratorios y mecanismos de protección internacional. Los entrevistados relatan que esta experiencia los llevó a comprender mejor el funcionamiento del sistema de justicia costarricense y el sistema internacional de protección de derechos humanos, generando una conciencia cívica ampliada. Lo que antes era una práctica periodística centrada en Nicaragua evolucionó a una práctica transnacional, nutrida por las experiencias personales de los periodistas, el contacto con organismos internacionales, redes de exiliados y medios independientes en el exterior. Una periodista entrevistada expresó:

Nosotros teníamos una cita [para la entrevista de elegibilidad como refugiados], pero la perdimos porque nos equivocamos de fecha. Fuimos una semana después de la que nos tocaba. Entonces, tuvimos que volver a hacer la carta solicitando que nos dieran otra fecha, pero seguimos esperando (E28, 38 años).

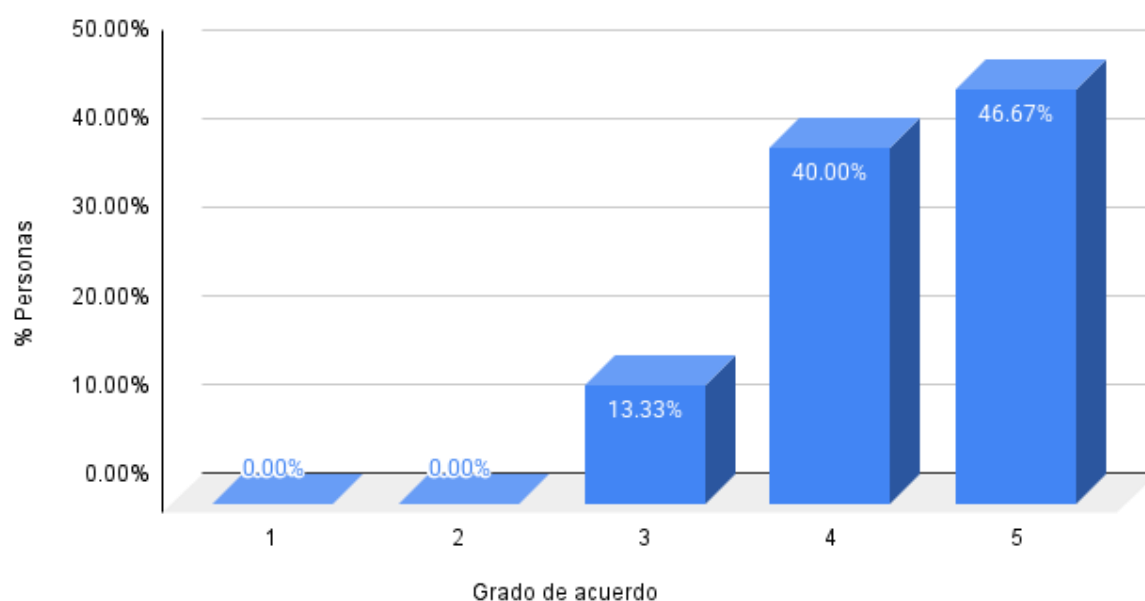
Junto a ello, se muestra un aprendizaje en seguridad digital, manejo de redes sociales y dominio de páginas web que ha sido clave para la supervivencia periodística en el exilio. La necesidad de contactar fuentes de información dentro de Nicaragua, garantizar la seguridad de las fuentes y de los periodistas, mantener canales de comunicación seguros y garantizar la difusión de la información en Nicaragua llevó a muchos periodistas a incorporar herramientas de cifrado en sus comunicaciones, crear nuevas plataformas digitales y usar las redes sociales como espacios de denuncia. Este proceso no solo aumentó sus competencias técnicas, sino que reforzó una identidad profesional más moderna y estratégica, alineada con las dinámicas del periodismo global contemporáneo.

Otro ámbito significativo es el aprendizaje organizacional y colectivo. En Costa Rica, los periodistas exiliados han tenido que reconfigurar sus formas de trabajo, pasando de redacciones estructuradas a colectivos autogestionados, medios totalmente digitales o proyectos colaborativos. En esas experiencias se manifiesta lo que Peter Senge (1990) denomina una organización que aprende: comunidades que, ante la adversidad, desarrollan nuevos modelos de cooperación, liderazgo horizontal y creatividad compartida. Este tipo de aprendizaje refuerza la resiliencia colectiva, ya que transforma la precariedad en un espacio de innovación y apoyo mutuo.

La Figura 8 muestra que más del 86% de los periodistas encuestados dijo estar de acuerdo y muy de acuerdo con la afirmación: “Yo puedo... Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad”, mostrando de esa manera aprendizaje organizacional.

Figura 8

Yo puedo... Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad

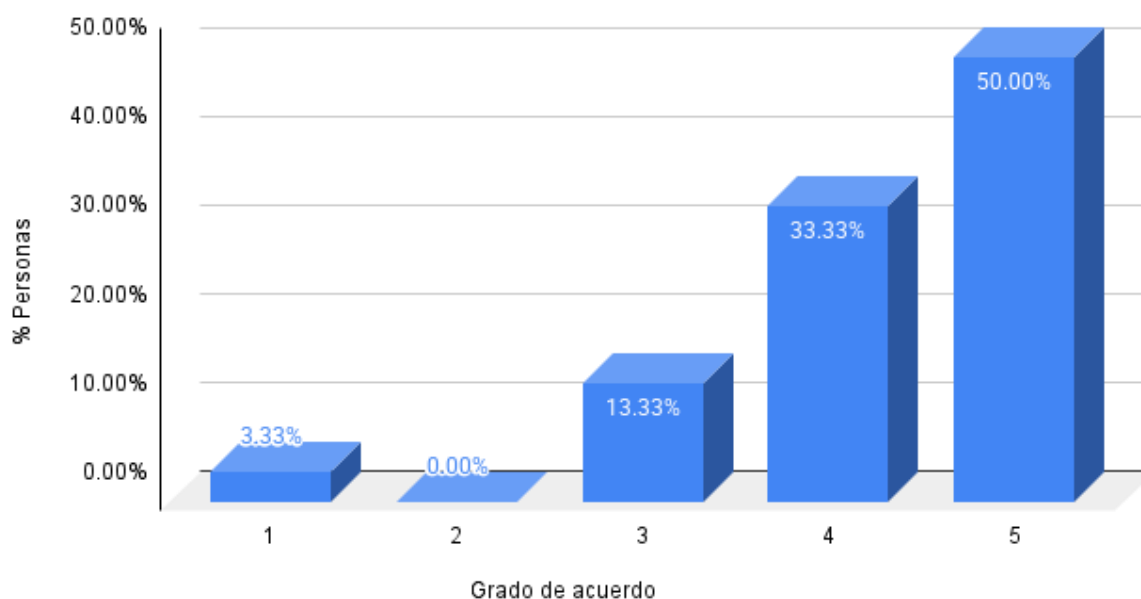


Nota: La afirmación Yo puedo... Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad, es parte de los ítems asociados al factor de aprendizaje de la escala de resiliencia SV-RES.

El exilio también se convierte en un aprendizaje intercultural y emocional. Vivir en un país distinto a Nicaragua implica reconfigurar los códigos sociales, comprender nuevas realidades y encontrar formas de integración sin perder la identidad. Este proceso, aunque desafiante, les brinda a los periodistas una visión más amplia del mundo y una comprensión más profunda del papel del periodismo en la democracia y los derechos humanos. Como se observa en la Figura 9, más del 83% de los periodistas exiliados afirmaron que el intercambio de experiencia enriquece su perspectiva del exilio.

Figura 9

El intercambio de experiencias enriquece mi perspectiva en el exilio



Nota: La afirmación: El intercambio de experiencias enriquece mi perspectiva en el exilio, pertenece al apartado Resiliencia en el Exilio, creado para esta investigación y anexo a la escala de resiliencia SV-RES.

Esto expresó un periodista entrevistado:

Me ha ayudado el intercambio [social], meterme a actividades, no solo como una forma de socializar sino una forma de involucrarme profesionalmente en actividades que hay aquí [en Costa Rica]. También en cosas culturales me vine involucrando, por ejemplo, empecé a ir a la feria [de nicaragüenses en el exilio] (E21, 56 años).

En síntesis, el aprendizaje en el exilio no es únicamente técnico o profesional: es un proceso vital, donde cada obstáculo, experiencia o encuentro se convierte en conocimiento. A través de este aprendizaje, los periodistas exiliados reafirman su compromiso con la verdad,

transforman el dolor en crecimiento y convierten la experiencia del desplazamiento forzado y el desarraigo en una oportunidad para redefinir su identidad y fortalecer su acción por los derechos humanos. Aprender, en este contexto, es también resistir; es reconstruir la esperanza desde la práctica cotidiana del oficio periodístico y la solidaridad entre iguales.

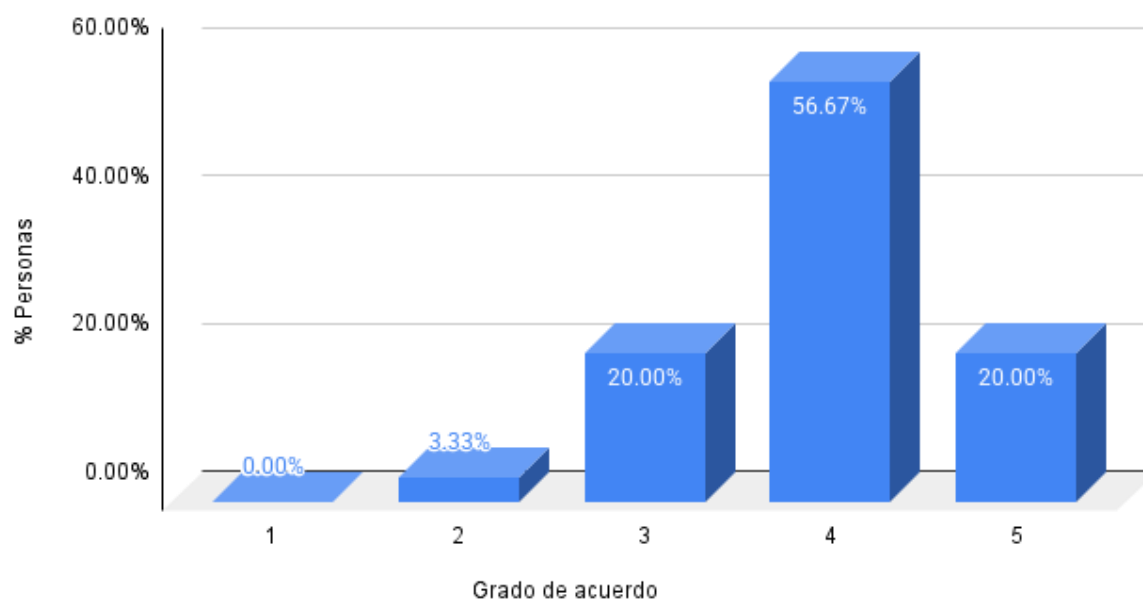
5. Estrategias de supervivencia y reconstrucción

La adaptación es una de las expresiones más visibles de la resiliencia en los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica. Después de haber sido obligados a salir de su país o impedidos de regresar por razones políticas y de seguridad, estos profesionales se enfrentan a la necesidad de reconstruir su vida desde cero, en un entorno desconocido que les impone nuevos desafíos, tanto materiales como emocionales. Este proceso, lejos de ser pasivo, implica un conjunto de estrategias conscientes de resistencia, ajuste y reinención, que reflejan la capacidad de los individuos y los colectivos para transformar la adversidad en posibilidad.

En la Figura 10 se observa que más del 76% de los periodistas exiliados, que respondieron la escala de resiliencia, dijeron estar de acuerdo y muy de acuerdo con la afirmación: “Encuentro aspectos positivos en mi día a día en Costa Rica”, que indica una inclinación hacia el lado positivo de la experiencia del exilio.

Figura 10

Encuentro aspectos positivos en mi día a día en Costa Rica



Nota: La afirmación: Encuentro aspectos positivos en mi día a día en Costa Rica, pertenece al apartado Resiliencia en el Exilio, creado para esta investigación y anexo a la escala de resiliencia SV-RES.

En el plano profesional, la adaptación ha significado una reconfiguración del ejercicio periodístico. Los periodistas, motivados por el compromiso de seguir informando sobre lo que sucede en Nicaragua y a los nicaragüenses en el exilio, han optado por crear nuevas plataformas digitales, colaborar con medios alternativos o producir contenidos desde redes sociales autogestionadas. Este proceso de reinversión les ha permitido mantener activa su voz y su identidad profesional, pero también ha implicado redefinir el sentido mismo del trabajo periodístico: ya no solo como un medio de sustento, sino como un acto de resistencia y de afirmación ética. Esto dijo un periodista entrevistado:

Cuando vine aquí [Costa Rica] dije: no me voy a quedar de manos cruzadas, yo tengo que pensar qué hacer y tengo que continuar haciendo periodismo. Y a pesar de que la dictadura se robó todos mis equipos, vine aquí con un iPhone 7 y con eso empecé a trabajar (E21, 56 años).

En el plano emocional, la adaptación está marcada por la gestión del duelo. Los periodistas exiliados experimentan sentimientos de pérdida —de hogar, de país, del lugar de pertenencia— y al mismo tiempo, una tensión entre la nostalgia por Nicaragua y la necesidad de echar nuevas raíces en Costa Rica. Esta tensión se resuelve parcialmente mediante la resignificación del exilio: los periodistas interpretan su desplazamiento no solo como una expulsión del territorio, sino como un camino necesario para continuar informando de forma segura y sostener la lucha por la democracia y los derechos humanos. Esta lectura del exilio como misión y no como derrota actúa como un catalizador de resiliencia emocional y simbólica. Esto manifestó una periodista entrevistada:

Yo estoy aquí en el exilio por culpa de la dictadura [...], los culpables son ellos. Entonces, yo tengo que seguir luchando contra esta dictadura y como periodista lo puedo hacer escribiendo, denunciando las violaciones de derechos humanos y todo lo que ocurre en el país (E28, 38 años).

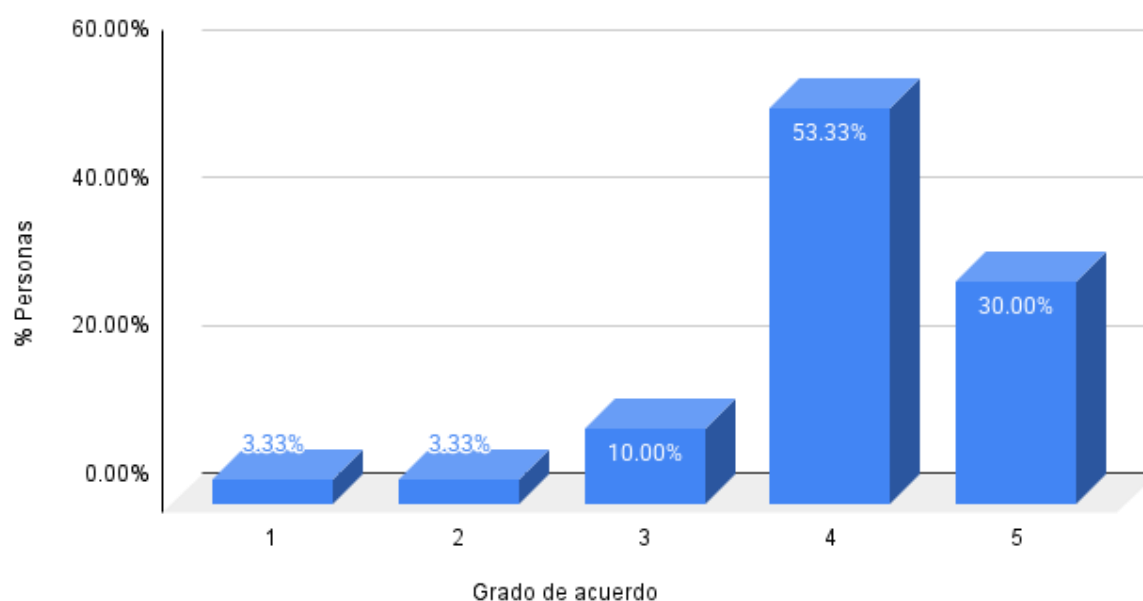
Las redes de apoyo y solidaridad también cumplen un papel crucial en la adaptación de los periodistas nicaragüenses. A través de vínculos con colegas exiliados, organizaciones de derechos humanos, universidades y medios costarricenses, los periodistas construyen comunidades de cuidado y acompañamiento mutuo. En estos espacios, la ayuda material se

combina con el apoyo afectivo, generando un tejido social que les permite resistir la precariedad y el aislamiento.

En la Figura 11 se muestra que más del 80% de los periodistas, que respondieron la escala de resiliencia SV-RES, dijeron estar de acuerdo y muy de acuerdo con la afirmación: “Yo puedo... Desarrollar vínculos afectivos”, que indica la importancia de la socialización en el proceso de adaptación.

Figura: 11

Yo puedo... Desarrollar vínculos afectivos



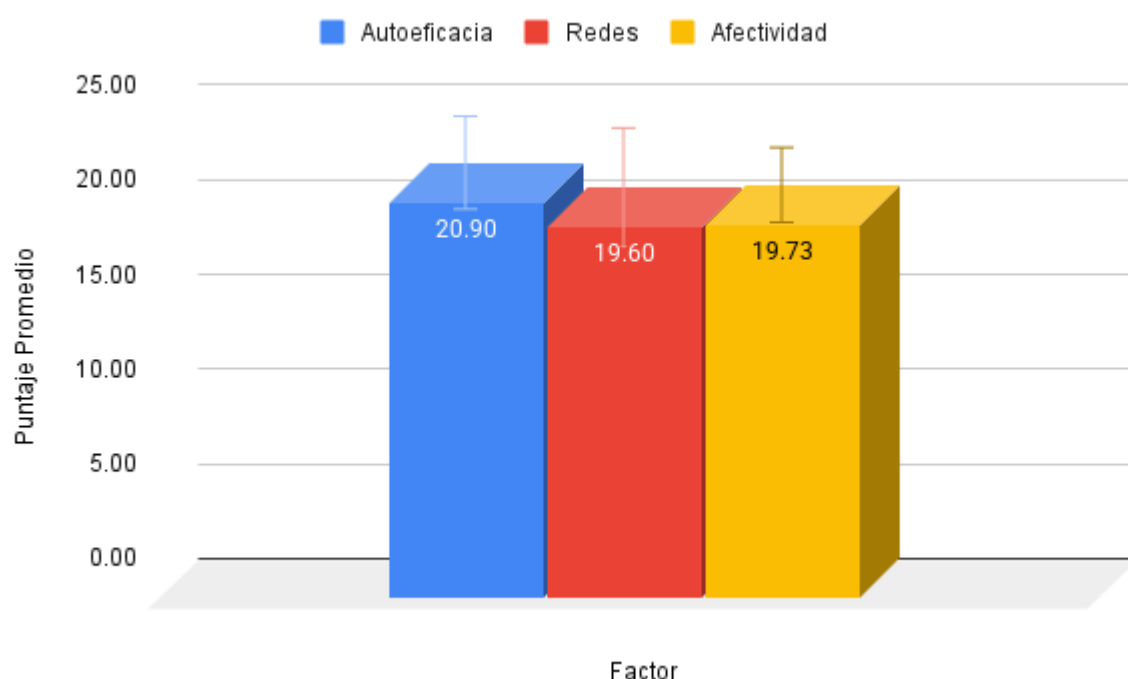
Nota: La afirmación: Yo puedo... Desarrollar vínculos afectivos, es uno de los ítems asociados al factor de afectividad en la escala de resiliencia SV-RES.

Asimismo, la adaptación se expresa en la creatividad cotidiana, en la capacidad de improvisar y encontrar soluciones dentro de contextos inciertos. Desde la producción de podcasts o boletines en línea hasta el uso de redes sociales como plataformas informativas, los periodistas exiliados demuestran que la creatividad no es solo una habilidad técnica, sino una

forma de resistencia simbólica ante la censura y el olvido. Esta creatividad, que emerge de la precariedad, coincide con los factores de autoeficacia, redes y afectividad que se miden a través de la escala de resiliencia SV-RES y que se muestran en la Figura 12.

Figura 12

Promedio de Autoeficacia, Redes y Afectividad



Nota: El promedio de autoeficacia, redes y afectividad fue obtenido del análisis de los datos de la escala de resiliencia SV-RES.

En conjunto, la adaptación no se limita a ajustarse al entorno social de Costa Rica, sino que implica una transformación activa del contexto del destierro. Los periodistas no solo sobreviven en Costa Rica, sino que participan en la construcción de nuevos espacios de libertad, contribuyendo a mantener viva la agenda democrática nicaragüense desde el exilio. Su capacidad de adaptarse, reinventarse y colaborar revela que la resiliencia no es una condición

individual, sino una práctica social sostenida por la solidaridad, la identidad compartida y el compromiso con la verdad.

En síntesis, la adaptación de los periodistas exiliados es un proceso integral que combina la reconstrucción de la vida material, la contención emocional y la creatividad profesional. Lejos de ser una simple estrategia de supervivencia, constituye un acto político: una forma de afirmar que, aun fuera de Nicaragua, la palabra sigue siendo su territorio.

Capítulo V: Conclusiones y propuestas

El estudio sobre los factores de resiliencia en periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica permite comprender la resiliencia no solo como una cualidad individual, sino como una práctica colectiva, ética y política, coincidiendo con la teoría de Rodríguez (2009) que señala que la resiliencia es un proceso dinámico, en el que las capacidades individuales se articulan con el apoyo social, las redes comunitarias y los contextos culturales. De tal manera que la resiliencia de los periodistas nicaragüenses exiliados emerge de la interacción entre la percepción de violación a derechos humanos, la actitud frente a la adversidad, las motivaciones, aprendizaje y adaptación. Estas cinco dimensiones revelan un entramado de significados, estrategias y emociones que explican cómo los periodistas logran sostener su vocación, reconstruir su vida y seguir contribuyendo a la defensa de la democracia y los derechos humanos desde el exilio.

Las violaciones a los derechos humanos sufridas por los periodistas nicaragüenses exiliados evidencian un patrón sistemático de represión estatal que trasciende la censura y se extiende a dimensiones personales, políticas, económicas y familiares. La criminalización del ejercicio periodístico, el despojo de nacionalidad, las amenazas, la vigilancia, la confiscación de bienes y la imposibilidad de ejercer la profesión configuran un entorno hostil que obliga al desplazamiento forzado y vulnera garantías fundamentales reconocidas por el derecho internacional. Estas prácticas no solo comprometen la libertad de expresión y el acceso a la información, sino que deterioran la integridad personal, los proyectos de vida y la cohesión comunitaria de quienes se ven obligados a huir. Tal como ha señalado la FLED (2025), los periodistas exiliados enfrentan una realidad profundamente compleja, atravesada por la incertidumbre, el desarraigo y múltiples obstáculos económicos y legales.

La actitud positiva y pragmática con que los periodistas enfrentan la adversidad representan una elección consciente de actuar con esperanza, compromiso ético y solidaridad, confirmado la teoría de Rutter (1993) de que la resiliencia “no es un rasgo fijo, sino un proceso

dinámico en el que las experiencias de apoyo social y las oportunidades educativas pueden marcar la diferencia” (p. 626). De tal manera que, la actitud de los periodistas exiliados demuestra que la resiliencia no se limita a resistir pasivamente, sino que implica decidir cómo resistir: con dignidad, con empatía y con la convicción de que informar sigue siendo un acto de libertad. Su postura frente a la vida y al oficio encarna una ética de la esperanza, entendida como la voluntad de seguir creyendo en un futuro democrático pese a la distancia.

La motivación constituye el motor emocional y moral de la resiliencia de los periodistas exiliados, coincidiendo con Rodríguez (2009) que asocia la resiliencia con la convicción de que la vida tiene dirección y significado. En este caso, más allá del desempeño profesional, lo que los impulsa es un compromiso profundo con la verdad, la justicia y la memoria de su país. Su deseo de volver a Nicaragua, de reencontrarse con la libertad arrebatada, alimenta una fuerza interior que trasciende el miedo y el cansancio. En su caso, la motivación se convierte en una forma de resistencia espiritual, un recordatorio constante de que el exilio no borra la identidad ni el propósito.

El aprendizaje transforma la experiencia del exilio en un proceso de crecimiento. Tal como señala la ONU (2024), los periodistas exiliados comparten conocimientos y problemas, en un esfuerzo por superar las dificultades. Además, aprenden nuevas formas de ejercer su oficio, se apropian de herramientas tecnológicas y fortalecen su comprensión del periodismo como bien público. Este aprendizaje no solo es técnico, sino también social y emocional: se aprende a reinventar, a colaborar, a confiar y a transformar la vulnerabilidad en conocimiento compartido. Así, el exilio se convierte en un espacio pedagógico donde la adversidad enseña y la solidaridad instruye.

La adaptación, finalmente, representa la dimensión práctica de la resiliencia de los periodistas exiliados. Implica reorganizar la vida cotidiana, asumir la pérdida y reconstruir redes personales y profesionales. La capacidad de adaptarse no equivale a resignarse: es, más bien,

una estrategia activa de supervivencia y reconstrucción. Acercándose a la definición de resiliencia de Saavedra y Villalta (2008), que la describen como “la capacidad que tienen algunos seres humanos de responder adaptativamente a las situaciones de adversidad a las que se ven expuestos” (p. 6). En este caso, a través de la creatividad y la cooperación, los periodistas transforman su precariedad en acción colectiva, mostrando que la adaptación puede ser también una forma de dignidad.

En conjunto, estas cinco dimensiones muestran que la resiliencia de los periodistas nicaragüenses exiliados es una resiliencia moral y cívica, sostenida por vínculos afectivos, aprendizaje compartido y una firme actitud de resistencia pacífica. A través de su trabajo cotidiano, estos periodistas mantienen viva la esfera pública nicaragüense, contribuyen a preservar la memoria colectiva y desafían la censura con la palabra. Su experiencia nos recuerda que el exilio no es solo pérdida: también es territorio de lucha, de creación y de esperanza.

En última instancia, su resiliencia constituye una forma de paz activa: una paz que no se conforma con el silencio, sino que se construye en la verdad, en la solidaridad y en la persistencia ética. Desde Costa Rica, los periodistas exiliados siguen ejerciendo su oficio como un acto de fe en la libertad, demostrando que resistir también es otra manera de volver al país.

Propuestas:

Para el fortalecimiento de la resiliencia y la labor de los periodistas exiliados en Costa Rica se plantean las siguientes propuestas:

Fortalecer las redes de apoyo profesional y emocional existentes en Costa Rica, para que los periodistas exiliados tengan acceso a apoyo emocional, asesoría legal y espacios seguros de intercambio de experiencias.

Diseñar programas de apoyo que faciliten a los periodistas exiliados el acceso a oportunidades laborales dentro de su especialidad o, alternativamente, ofrecer capacitación

para recurrir a otros oficios de manera digna, paliando el alto costo de la vida y las pocas oportunidades laborales en Costa Rica.

Establecer programas de atención psicológica especializada para abordar problemas como ansiedad y depresión, que enfrentan algunos periodistas, reconociendo el trauma asociado al desplazamiento forzado y la represión.

Proporcionar asesoría legal y apoyo económico para ayudar a quienes no han podido regularizar su situación migratoria, eliminando una fuente de inestabilidad y vulnerabilidad.

Continuar la labor de documentación y difusión sobre las graves violaciones y abusos de los derechos humanos en Nicaragua, incluyendo la represión y persecución, como forma de mantener el compromiso social y la lucha por la democracia.

Alcances, limitaciones y sugerencias

Para esta investigación se consultó al 10% de los periodistas exiliados hasta el año 2024; sin embargo, en los años siguientes más periodistas nicaragüenses continuaron siendo forzados al exilio por lo que se sugiere una actualización de este texto en el futuro.

En la encuesta realizada, 18 de 30 periodistas consultados expresaron su disposición a participar en entrevistas a profundidad y hablar sobre su situación en Costa Rica. Esta alta disposición representa una oportunidad para seguir profundizando en el tema en el futuro.

Los datos reunidos en la encuesta fueron analizados de forma descriptiva, por lo que se pueden continuar analizando de forma inferencial.

Referencias

- Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados [ACNUR]. (2014). *Desplazamiento forzado y derechos humanos: qué está en juego*. <https://eACNUR.org/es/blog/desplazamiento-forzado-y-derechos-humanos-que-esta-en-juego>
- Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados [ACNUR]. (2024). *Informe anual de tendencias globales*. <https://www.acnur.org/tendencias-globales>
- Barrientos, A. (2019). Escuelas alternativas: oportunidades para el desarrollo de la paz resiliente. *Revista d'Intervenció Socioeducativa*, (72), 103–122.
- Bolzman, C. (2012). Elementos para una aproximación teórica al exilio. *Revista Andaluza de Antropología*, (3), 7-30.
- Bourdieu, Pierre. (1997). *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*, España: Anagrama.
- Castillo, H. (25 de julio de 2022). “Nunca habíamos sacado a toda la redacción del país”: editor del diario La Prensa de Nicaragua. *Voz de América*. <https://www.vozdeamerica.com/a/nicaragua-diario-la-prensa-empleados-exiliados-/6672386.html>
- Carrión, L. (2019). 40 años de la revolución nicaragüense ¿Pudo haber sido de otra manera? *Revista Envío*, (448). <https://www.revistaenvio.org/articulo/5650>
- Centro de Estudios Transdisciplinarios de Centroamérica [CETCAM]. (2021). *Libertad de Expresión y Prensa Bajo Acecho Judicial*. <https://www.cetcam.org/wp-content/uploads/2022/11/Nicaragua-2021-1.pdf>
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH]. (2019). *Informe anual 2018, capítulo IV B: Nicaragua*. <https://www.oas.org/es/cidh/docs/anual/2018/docs/IA2018cap.4B.NI-es.pdf>
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH]. (2024). *Informe anual 2024, capítulo IV B: Nicaragua*. https://www.oas.org/es/cidh/docs/anual/2024/capitulos/ia2024_4b_nic_es.pdf
- Creswell, J. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Cyrulnik, B. (2005). *Los Patitos Feos: La Resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida*. Editorial Gedisa.
- Fundación para la Libertad de Expresión y la Democracia [FLED]. (2024). *Nicaragua: amenazas de cárcel y censura no se limita a periodistas independientes; los oficialistas*

- también están en la mira. Fundación para la Libertad de Expresión y Democracia. <https://fled.org/wp-content/uploads/2024/07/Informe-de-LP-abril-junio-2024.pdf>
- Chamorro, C. (27 de mayo de 2024). La prensa en el exilio bajo dictadura, la última reserva de la libertad. Confidencial. <https://confidencial.digital/opinion/la-prensa-en-el-exilio-bajo-dictadura-la-ultima-reserva-de-la-libertad/>
- Fundación para la Libertad de Expresión y la Democracia [FLED]. (2025). *Prensa independiente en Nicaragua: 2024, resiliencia y valentía ante la represión estatal*. Fundación para la Libertad de Expresión y Democracia. <https://www.divergentes.com/wp-content/uploads/2025/01/Informe-de-Libertad-de-Prensa-2024-FLED.pdf>
- Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua [GHREN]. (2025). *Nicaragua: Persecución Más Allá de las Fronteras Exilio y Violaciones Transnacionales de los Derechos Humanos*. <https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/hrbodies/hrcouncil/grhe-nicaragua/2025-09-23-ghren-transnational-violations-sp.pdf>
- Jiménez, F. (2016). *Paz intercultural: Europa, buscando su identidad*. Revista de Paz y Conflictos (1) 13–45.
- Jiménez, O., Thiel, D., Rodríguez, J., Matus, A., y Martínez, D. (2025). Voces desplazadas: radiografía del exilio periodístico latinoamericano 2018-2024. *Universidad de Costa Rica*.
- Kruijt, D. (2011). Revolución y contrarrevolución: el gobierno sandinista y la guerra de la Contra en Nicaragua, 1980-1990. *Desafíos*, (23), 53-81.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., y Fontecilla, M. (1997). Estado de Arte en Resiliencia. *Organización Panamericana de la Salud [OPS]*. <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20libro.pdf>
- Lacayo, A. (2005). *La difícil transición nicaragüense en el gobierno con Doña Violeta (1ª ed.)*. Fundación UNO.
- Ley 1040 de 2020. Ley de Regulación de Agentes Extranjeros. 19 de octubre de 2020. D.O. No. 192.
- Ley 1042 de 2020. Ley Especial de Ciberdelitos. 30 de octubre de 2020. D.O. No. 201.
- Ley 1055 de 2020. Ley de Defensa de los Derechos del Pueblo a la Independencia, la Soberanía y la Autodeterminación para la Paz. 22 de diciembre de 2020. D.O. No. 237.
- Manetto, F. y González, M. (17 de febrero de 2023). España ofrece nacionalidad a los 94 opositores a los que se la ha quitado Daniel Ortega. *El País*.

<https://elpais.com/internacional/2023-02-17/espana-ofrece-la-nacionalidad-a-los-94-opositores-a-los-que-se-la-ha-quitado-daniel-ortega.html>

Miranda, W. (21 de julio de 2022). Los periodistas de ‘La Prensa’ dejan Nicaragua por el acoso del régimen de Daniel Ortega. *El País*. <https://elpais.com/internacional/2022-07-22/los-periodistas-de-la-prensa-dejan-nicaragua-por-el-acoso-del-regimen-de-daniel-ortega.html>

Mosquera, P. (4 de octubre de 2024). España ofrecerá la nacionalidad a los 135 nicaragüenses desterrados a Guatemala. *CNN*. <https://cnnespanol.cnn.com/2024/10/04/espana-ofrecera-nacionalidad-135-nicaraguenses-desterrados-guatemala-orix>

Nagovitch, P. (27 de diciembre de 2024). Cómo la migración marcó la agenda política de Estados Unidos en 2024. *El País*. <https://elpais.com/us/2024-12-28/como-la-migracion-marco-la-agenda-politica-de-estados-unidos-en-2024.html>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos [OACNUDH]. (2023). *Informe del Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua*. <https://docs.un.org/es/A/HRC/52/63>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos [OACNUDH]. (2025). *Informe del Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua*. <https://docs.un.org/es/A/HRC/58/26>

Ortega, M. (2006). Nicaragua 2006: el regreso del FSLN al poder. *Revista de Ciencia Política* (27).

Organización de Estados Americanos [OEA]. (1969). *Convención Americana sobre Derechos Humanos o Pacto de San José*. https://www.oas.org/dil/esp/1969_Convenci%C3%B3n_Americana_sobre_Derechos_Humanos.pdf

Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2024). *Periodistas en el exilio: Informe de la Relatora Especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y de expresión*, Irene Khan. [A/HRC/56/53 \(un.org\)](https://www.un.org/News/Press/docs/2024/2401/240101.un.org.es.doc.htm)

Pérez Baltodano, A. (2005). Nicaragua: un experimento democrático en agonía. *Revista Nueva Sociedad*. (199).

Pérez Baltodano, A. (2006). Nicaragua: actores nacionales y fuerzas externas en las elecciones de 2006. *Revista Nueva Sociedad*. (204).

Periodistas y Comunicadores Independientes de Nicaragua [PCIN]. (2024). *Dictadura de Ortega persigue a muerte a periodistas, sus familias, medios de todo tipo, autores de*

- libros y productores de contenido. *Informe de Agresiones a la Libertad de Prensa*. <https://pcinnicaragua.org/informe-2022-de-denuncias-a-la-libertad-3/>
- Periodistas y Comunicadores Independientes de Nicaragua [PCIN]. (2025). *Del destierro al ciberataque: agresiones al periodismo en Nicaragua. Informe de agresiones a la libertad de prensa*.
- Pennacchio, K. (2024). Periodistas exiliados en Costa Rica encuentran nuevos desafíos en su seguridad y estabilidad económica. *LatAm Journalism Review*. <https://latamjournalismreview.org/es/articles/periodistas-exiliados-en-costa-rica-encuentran-nuevos-desafios-en-su-seguridad-y-estabilidad-economica/>
- Policía Nacional. (28 de septiembre de 2018). Nota de Prensa No 115-2018. <https://www.policia.gob.ni/?p=23327>
- Real Academia Española. (s.f.). Resiliencia. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 10 de noviembre de 2025, de <https://dle.rae.es/resiliencia?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Práctico. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 10 de noviembre de 2025, de <https://dle.rae.es/pr%C3%A1ctico?m=form>
- Redacción Confidencial. (22 de junio de 2021). Carlos Fernando Chamorro confirma que salió de Nicaragua. *Confidencial*. <https://confidencial.digital/nacion/carlos-fernando-chamorro-confirma-que-salio-de-nicaragua/>
- Redacción Confidencial (1 de marzo de 2022). La guerra de Daniel Ortega contra el periodismo: 54 medios cerrados. *Confidencial*. <https://confidencial.digital/especiales/la-guerra-de-daniel-ortega-contra-el-periodismo-54-medios-cerrados/>
- Reporteros Sin Fronteras [RSF]. (2025). *Clasificación Mundial de la Libertad de Prensa 2025*. <https://rsf.org/pt-br/pais/nicar%C3%A1gua>
- Ramírez, S. (1999). *Adiós Muchachos, una memoria de la revolución Sandinista* (1ª ed.). Alfaguara S.A.
- Regidor, C. (28 de diciembre de 2024). Nearly 100,000 Nicaraguans Emigrated in 2024. *Confidencial*. <https://confidencial.digital/english/nearly-100000-nicaraguans-emigrated-in-2024/>
- Roniger, L. (2009a). El Exilio y su Impacto en la Reformulación de Perspectivas Identitarias, Políticas e Institucionales. *Revista de Ciencias Sociales*, (125), 83-101.
- Roniger, L. (2009b). Exilio político y democracia. *América Latina Hoy*, (55), 143-172.
- Rocha, J. (2010). Crisis institucional en Nicaragua: entre un Estado privatizado y un Estado monarquizado. *Revista Nueva Sociedad*, (228), 4-13.

- Rocha, J. (2021). ¿Por qué Daniel Ortega metió presos a sus compañeros de lucha? El FSLN y su controversial relación con la democracia en Nicaragua. *LSE Latin America and Caribbean Blog*. <https://url-shortener.me/8I11>
- Rocha, J. (2020). De la petrofiesta al pandemonium: 13 años de orteguismo en Nicaragua. *LSE Latin America and Caribbean Blog*. https://eprints.lse.ac.uk/106378/1/latamcaribbean_2020_08_13_de_la_petrofiesta_al_pandemonium_13_anos_de.pdf
- Rodríguez, M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 123-135.
- Ruiz, N. y Córdoba, C. (2024). Gestión emocional del periodista en tiempos de violencia e inseguridad en Ecuador. *Revista Sinergia Académica*, (7), 559-572. <https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/356/724>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), 626-631.
- Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). Escala de resiliencia SV-RES para jóvenes y adultos. *Pontificia Universidad Católica de Chile*.
- Sandoval, C. (Ed.). (2007). El mito roto: Inmigración y emigración en Costa Rica. Editorial UCR.
- Serna, G., Zenoain, C., y Schmidt, J. (2017). La resiliencia: un factor decisivo para el crecimiento y mejora de las organizaciones. *Gestión en el Tercer Milenio*, 13-24. https://www.researchgate.net/publication/354840992_La_resiliencia_un_factor_decisivo_para_el_crecimiento_y_mejora_de_las_organizaciones
- Solano, J. (2003). Psicotrauma y estrés postraumático. Su valoración como daño psicológico o moral dentro del proceso civil y penal. *Asociación Costarricense de Medicina Forense*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200007
- Suárez Ojeda, E. (2004). *Resiliencia: Tendencias y perspectivas*. Ediciones de la UNLA.
- U.S. Citizenship and Immigration Services. (25 de agosto de 2025). Country Designated for Temporary Protected Status: Nicaragua. <https://www.uscis.gov/es/archivo/pais-designado-al-estatus-de-proteccion-temporal-nicaragua>
- Villalta, M. (2010). Factores de resiliencia asociados al rendimiento académico en estudiantes de contextos de alta vulnerabilidad social. *Revista de Pedagogía*, (31). https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922010000100007
- Voorend, K. (2019). ¿Un imán de bienestar en el Sur? Migración y política social en Costa Rica. Editorial UCR

Apéndice

Apéndice A: Ficha Técnica de escala de resiliencia SV-RES

Tipo de Instrumento: Escala.

Formato: En papel, tres carillas.

Administración: Auto administrado, individual o colectivo.

Tiempo de administración: 20 minutos.

Ítems: 60 ítems con 5 alternativas cada uno.

Puntaje: “muy de acuerdo” = 5 a “muy en desacuerdo” = 1

Puntaje máximo: 300 puntos.

Puntaje mínimo: 60 puntos.

Validez: Coeficiente Pearson $r = 0,76$

Confiabilidad: Alfa de Cronbach = 0,96

Apéndice B: Consentimiento informado para participar en escala de resiliencia

Usted ha sido invitado para responder una escala que tiene como objetivo identificar factores de resiliencia en los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica. Los datos obtenidos serán parte de un análisis que contribuirá a un proyecto de investigación que busca entender la importancia de la resiliencia en el ejercicio periodístico en el exilio y en la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua. Este proyecto es parte de la Maestría en Derechos Humanos y Paz del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), la universidad jesuita de Guadalajara, México. Sus percepciones y experiencia le darán gran valor a este análisis. Por favor lea la siguiente información y pregunte cualquier duda que tenga.

- Su participación es voluntaria.
- Se estima que su participación en esta actividad no implica ningún tipo de riesgos o perjuicios para usted.
- Toda información entregada en este formulario (sexo, edad, procedencia, etc.) es absolutamente confidencial. La información recolectada se ocupará para fines exclusivamente asociados a los objetivos de la presente investigación.
- Usted tiene derecho a hacer todas las preguntas que estime convenientes en relación con las características de este estudio, éstas le serán debidamente respondidas por la investigadora.
- Frente a cualquier duda o consulta, favor ponerse en contacto con la investigadora.
- Este proyecto será completado en diciembre de 2025.
- Usted tiene derecho a conocer los resultados de esta investigación una vez concluida, para lo cual le agradeceremos expresar esta voluntad a la investigadora y acordar un procedimiento para ello.
- El tiempo estimado de respuesta de este formulario es de 15 minutos aproximadamente.

Yo he entendido todos los procedimientos descritos anteriormente y mis preguntas han sido contestadas satisfactoriamente, por lo que accedo a participar en esta investigación.

- Sí
- No

Apéndice C: Escala de resiliencia SV-RES

ESCALA DE RESILIENCIA SV – RES

(E. Saavedra, M. Villalta – 2007)

SEXO: MUJER_____ HOMBRE_____ EDAD: _____

Evalúe el grado en que estas afirmaciones lo (a) describen. Marque con una “X” su respuesta. Conteste todas las afirmaciones. No hay respuestas buenas ni malas.

YO SOY -YO ESTOY...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Una persona con esperanza					
2. Una persona con buena autoestima					
3. Optimista respecto del futuro					
4. Seguro de mis creencias o principios					
5. Creciendo como persona					
6. Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles					
7. En contacto con personas que me aprecian					
8. Seguro de mi mismo					
9. Seguro de mis proyectos y metas					
10. Seguro en el ambiente en que vivo					
11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida					
12. Un modelo positivo para otras personas					
13. Bien integrado en mi lugar de trabajo o estudio					
14. Satisfecho con mis relaciones de amistad					
15. Satisfecho con mis relaciones afectivas					
16. Una persona práctica					
17. Una persona con metas en la vida					
18. Activo frente a mis problemas					
19. Revisando constantemente el sentido de mi vida					

20. Generando soluciones a mis problemas					
--	--	--	--	--	--

YO TENGO...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
21.-Relaciones personales confiables					
22.-Una familia bien estructurada					
23.-Relaciones afectivas sólidas					
24.-Fortaleza interior					
25. Una vida con sentido					
26.-Acceso a servicios Sociales públicos					
27.-Personas que me apoyan					
28. A quién recurrir en caso de problemas					
29. Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa					
30. Satisfacción con lo que he logrado en la vida					
31. Personas que me han orientado y aconsejado					
32. Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas					
33. Personas en las cuales puedo confiar					
34. Personas que han confiado sus problemas en mí					
35. Personas que me han acompañado cuando he tenido problemas					
36. Metas a corto plazo					
37. Mis objetivos claros					
38. Personas con quien enfrentar los problemas					
39. Proyectos a futuro					
40. Problemas que puedo solucionar					

YO PUEDO...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
41. Hablar de mis emociones					
42. Expresar afecto					
43. Confiar en las personas					
44. Superar las dificultades que se me presenten en la vida					
45. Desarrollar vínculos afectivos					
46. Resolver problemas de manera efectiva					
47. Dar mi opinión					
48. Buscar ayuda cuando la necesito					
49. Apoyar a otros que tienen dificultades					
50. Responsabilizarme por lo que hago					
51. Ser creativo					
52. Comunicarme adecuadamente					
53. Aprender de mis aciertos y errores					
54. Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad					
55. Tomar decisiones					
56. Generar estrategias para solucionar mis problemas					
57. Fijarme metas realistas					
58. Esforzarme por lograr mis objetivos					
59. Asumir riesgos					
60. Proyectarme al futuro					

Apéndice D: Resiliencia en el exilio

Resiliencia en el exilio	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Encuentro aspectos positivos en mi día a día en Costa Rica.					
2. Me enfoco en lo que puedo controlar y dejo de lado lo que no.					
3. He aprendido a manejar el estrés y la ansiedad.					
4. Compartir mis experiencias con otros me ayuda a sentirme menos solo.					
5. He desarrollado una red de apoyo sólida en Costa Rica.					
6. Mantengo contacto regular con familiares y amigos fuera de Costa Rica.					
7. Mantengo conexión con mi país.					
8. Mi trabajo periodístico me motiva a seguir adelante.					
9. Me siento comprendido y apoyado por otros periodistas.					
10. El periodismo me ayuda a dar sentido a mi experiencia en el exilio.					
11. Ejercer el periodismo en Costa Rica me da un sentido de propósito.					
12. Siento una responsabilidad ética de seguir ejerciendo el periodismo.					
13. El periodismo me permite no sentirme silenciado por el exilio.					
14. El periodismo me permite mantenerme conectado con la realidad de Nicaragua.					
15. El gremio periodístico me ofrece visibilidad ante posibles amenazas.					
16. El intercambio de experiencias enriquecen mi perspectiva en el exilio.					
17. La capacidad de adaptación es una de mis mayores fortalezas en el exilio.					
18. He podido reconstruir mi vida de manera satisfactoria en Costa Rica.					
19. Participar en actividades sociales me ayuda a sentirme menos solo.					
20. El exilio me ha hecho una persona más fuerte y perseverante.					

Apéndice E: Formato de entrevista

Ejes temáticos a investigar	Propósito	Aspectos	Preguntas
La resiliencia como forma de vida	Identificar factores de resiliencia en la persona entrevistada	-Percepción de sí mismo -Formas de percibir el entorno	1. ¿Qué significado tiene para usted la esperanza y cómo influye en su día a día en Costa Rica y en su trabajo periodístico? 2. ¿Podría compartir alguna experiencia específica en la que su determinación o forma de pensar le haya permitido salir adelante en una situación difícil en el exilio? 3. En su experiencia, ¿cómo ha evolucionado su percepción de sí mismo y de sus propias fortalezas a raíz de las adversidades enfrentadas? 4. ¿Qué factores personales o habilidades considera que le han ayudado a adaptarse a su nueva vida en el exilio? 5. ¿Cómo describiría su capacidad para enfrentar y superar las dificultades que ha experimentado desde su exilio en Costa Rica?
Calidad de vida en el exilio	Explorar cómo la complejidad de la vida en el exilio influye en el ejercicio periodístico	-Redes de apoyo personal y laboral -Adaptación al nuevo país	6. ¿Qué tipo de redes de apoyo social ha podido construir o mantener en Costa Rica y qué tan importantes han sido para usted? 7. ¿De qué manera ha logrado construir o mantener un sentido de estabilidad y bienestar emocional en el contexto del exilio? 8. ¿Ha experimentado o presenciado situaciones de xenofobia hacia la población migrante nicaragüense en Costa Rica? ¿Cómo ha lidiado con estas situaciones? 9. ¿Cuáles han sido los mayores desafíos que ha enfrentado en Costa Rica en relación con su adaptación personal, social y económica? 10. ¿Cómo ha afectado el alto costo de vida y las limitadas oportunidades laborales en Costa Rica su capacidad para ejercer el periodismo?

Periodismo en el exilio	Indagar sobre las motivaciones de la persona entrevistada para hacer periodismo en el exilio	-Motivaciones personales -Adaptación al cambio -Evolución del oficio periodístico	11. A pesar de los desafíos del exilio, ¿qué lo motiva a seguir ejerciendo el periodismo sobre la realidad nicaragüense? 12. ¿Cómo ha cambiado su acceso a fuentes de información y a la diversidad de temas desde que está en el exilio? 13. ¿Qué estrategias ha desarrollado para superar la falta de información pública y el enfoque propagandístico de las fuentes oficiales en Nicaragua? 14. ¿De qué manera considera que su trabajo periodístico desde el exilio se diferencia del periodismo que realizaba en Nicaragua antes de 2018? 15. ¿Qué papel juegan las nuevas plataformas digitales y las redes sociales en su labor periodística desde Costa Rica?
Lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua	Valorar cómo los periodistas resilientes contribuyen a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua	-Percepción del ejercicio periodístico -Motivaciones personales -Desafíos a enfrentar - Conocimiento de los derechos humanos	16. ¿Considera que el exilio le ha infundido un mayor compromiso social y político con la situación de Nicaragua? ¿De qué manera? 17. ¿Cómo percibe la contribución de los periodistas exiliados, incluyendo usted mismo, a la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua? 18. A pesar de la distancia física, ¿qué impacto cree que tienen sus publicaciones en la población nicaragüense y en la denuncia de violación a sus derechos humanos? 19. ¿Cómo evalúa los riesgos y las implicaciones de continuar informando sobre Nicaragua desde el exilio, tanto para usted como para sus fuentes? 20. ¿Qué perspectivas tiene sobre el futuro del periodismo nicaragüense en el exilio y su papel en una eventual transición democrática en Nicaragua?

Apéndice F: Consentimiento para participar en entrevista

Usted ha sido invitado a una entrevista semiestructurada que tiene como objetivo identificar factores de resiliencia que influyen en la labor de los periodistas nicaragüenses exiliados en Costa Rica. Los datos obtenidos serán parte de un proyecto de investigación que busca entender la importancia de la resiliencia en el ejercicio periodístico en el exilio y en la lucha por la democracia y los derechos humanos en Nicaragua. Este proyecto es parte de la Maestría en Derechos Humanos y Paz del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), la universidad jesuita de Guadalajara, México. Usted ha sido invitado para participar ya que se considera que sus percepciones y experiencia le darán gran valor a este análisis. Por favor lea la siguiente información y pregunte cualquier duda que tenga.

- Esta entrevista es voluntaria. Usted tiene el derecho de contestar o no cualquiera de las preguntas que se le harán, y de retirarse de esta entrevista en cualquier momento por la razón que estime conveniente. La duración de esta entrevista es de 1 hora.
- Se estima que su participación en esta entrevista no implica ningún tipo de riesgo.
- Toda información entregada en esta entrevista es absolutamente confidencial, a menos que usted nos autorice explícitamente a ser publicada en esta investigación. Solamente tendrán acceso a las grabaciones: la investigadora encargada, María Ivette Munguía Argeñal, y las tutoras del proyecto de investigación, Elia Natalia Fuentes González y María Patricia González Chávez.
- La información recolectada se ocupará para fines exclusivamente asociados a los objetivos de la presente investigación.
- Usted tiene derecho a hacer todas las preguntas que estime convenientes en relación con las características de este estudio, éstas le serán debidamente respondidas por la investigadora.
- Usted tiene derecho a conocer los resultados de esta investigación una vez concluida, para lo cual le agradeceremos expresar esta voluntad a la investigadora y acordar un procedimiento para ello.
- Este proyecto será completado en diciembre de 2025.

Frente a cualquier duda o consulta, favor de ponerse en contacto con la investigadora.

Hoja de firmas del consentimiento

Yo he entendido todos los procedimientos descritos anteriormente, y mis preguntas han sido contestadas satisfactoriamente, por lo que accedo a participar en esta entrevista.

Nombre del Entrevistado(a):

Firma del Entrevistado(a):

Fecha:

Firma del Entrevistador(a):

Fecha:

Doy mi consentimiento para que la entrevista sea grabada y mis respuestas sean utilizadas para fines exclusivamente asociados a los objetivos de la presente investigación. Si después de la entrevista desea que se borre la grabación, la investigadora está obligada a hacerlo.

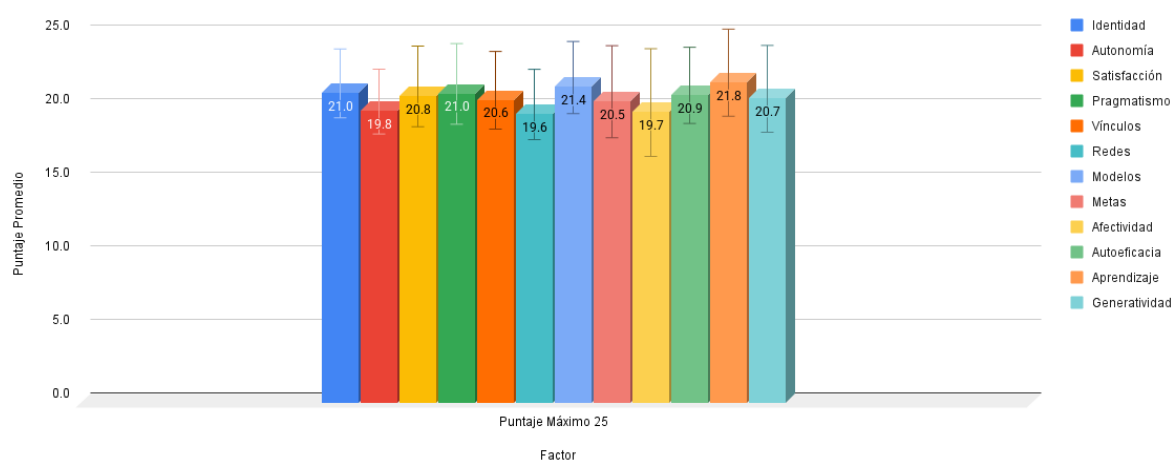
Firma del Entrevistado:

Apéndice G: Resultados cuantitativos

Se realizó el análisis del porcentaje de resiliencia de los periodistas exiliados y no se encontraron muchas diferencias entre ellos. La mayoría de los periodistas estaban por encima de 19 puntos, de un total de 25 que mide la escala de resiliencia SV-RES. Tal como se muestra en los puntajes promedios de factores de resiliencia.

Figura G1

Puntaje promedio de Factores de Resiliencia



También se realizó una interpretación de los doce factores de resiliencia que mide la escala SV-RES. Se observó que entre el 26% y el 33% de los periodistas exiliados asignan un valor alto a los factores de pragmatismo, aprendizaje, identidad y generatividad. Mientras, el 50% permaneció en el medio, asignado valores ni altos ni bajos. Solamente una parte menor al 20% asignó valores bajos a estos cuatro factores.

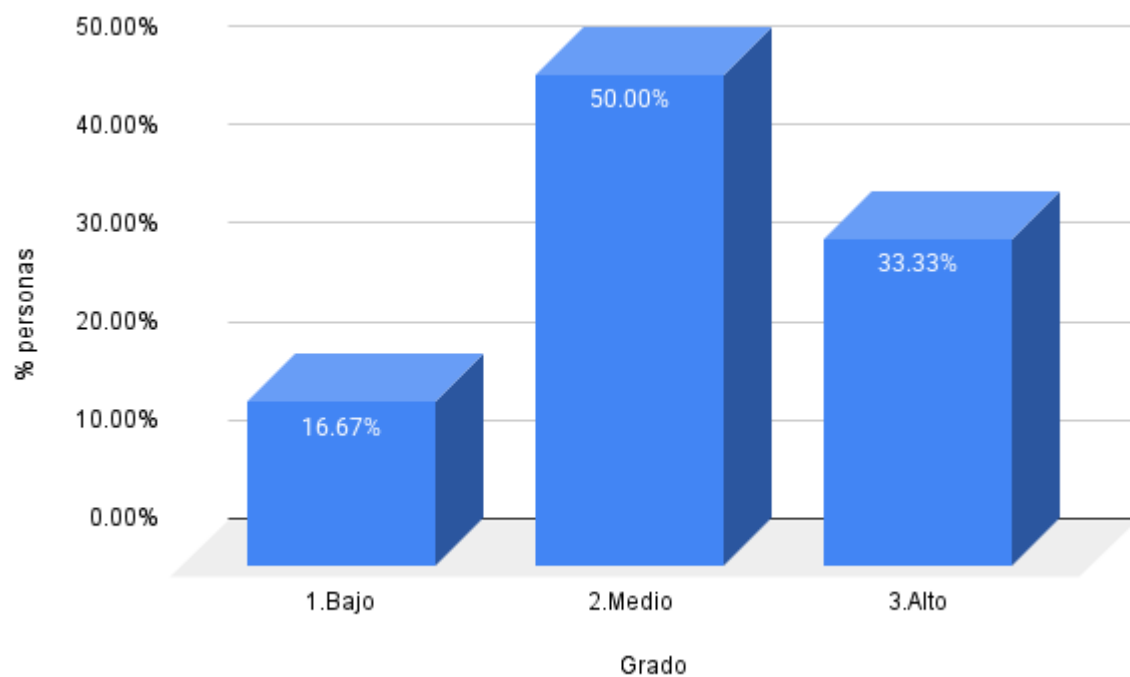
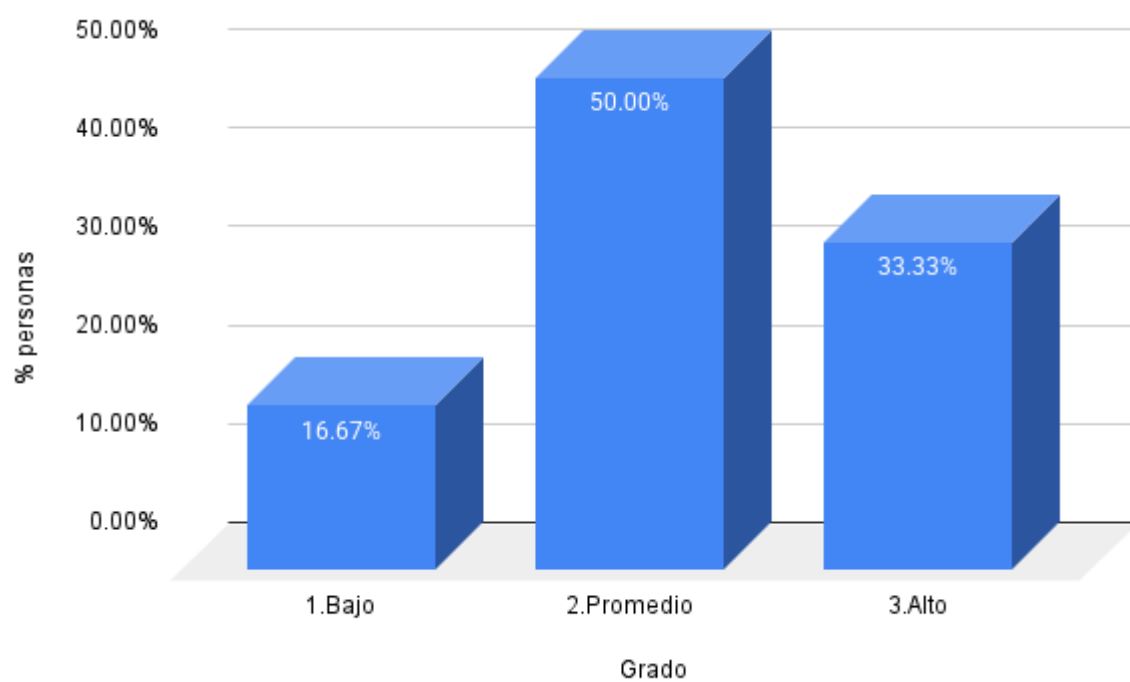
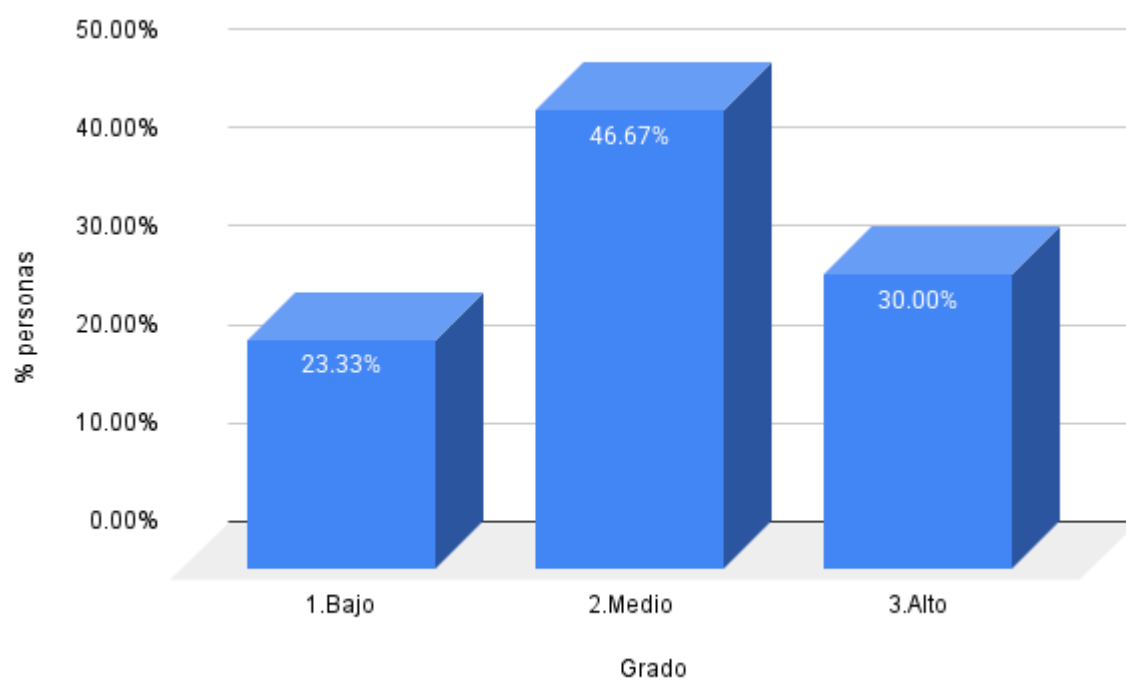
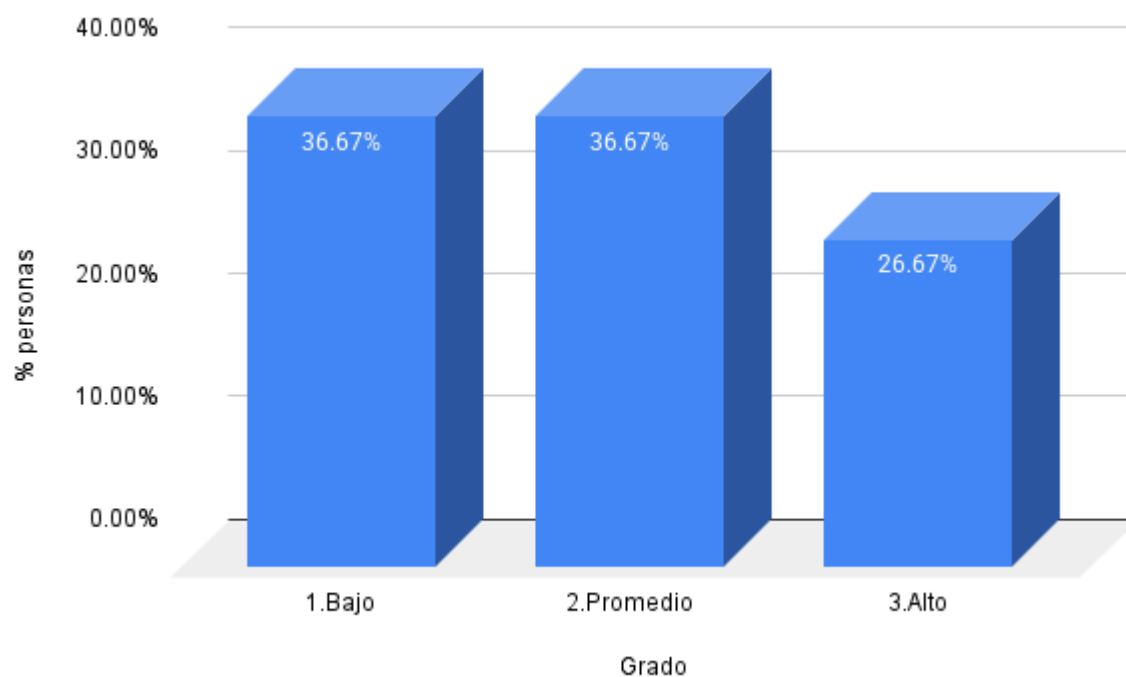
Figura G2*Interpretación del factor de pragmatismo***Figura G3***Interpretación del factor de aprendizaje*

Figura G4*Interpretación del factor de identidad***Figura G5***Interpretación del factor de generatividad*

En los factores de autonomía, satisfacción, vínculos, redes, modelos, metas, afectividad y

autoeficacia, se observó que la mayoría de los periodistas asignaron un valor medio, con una tendencia hacia los valores más bajos.

Figura G6

Interpretación del factor de autonomía

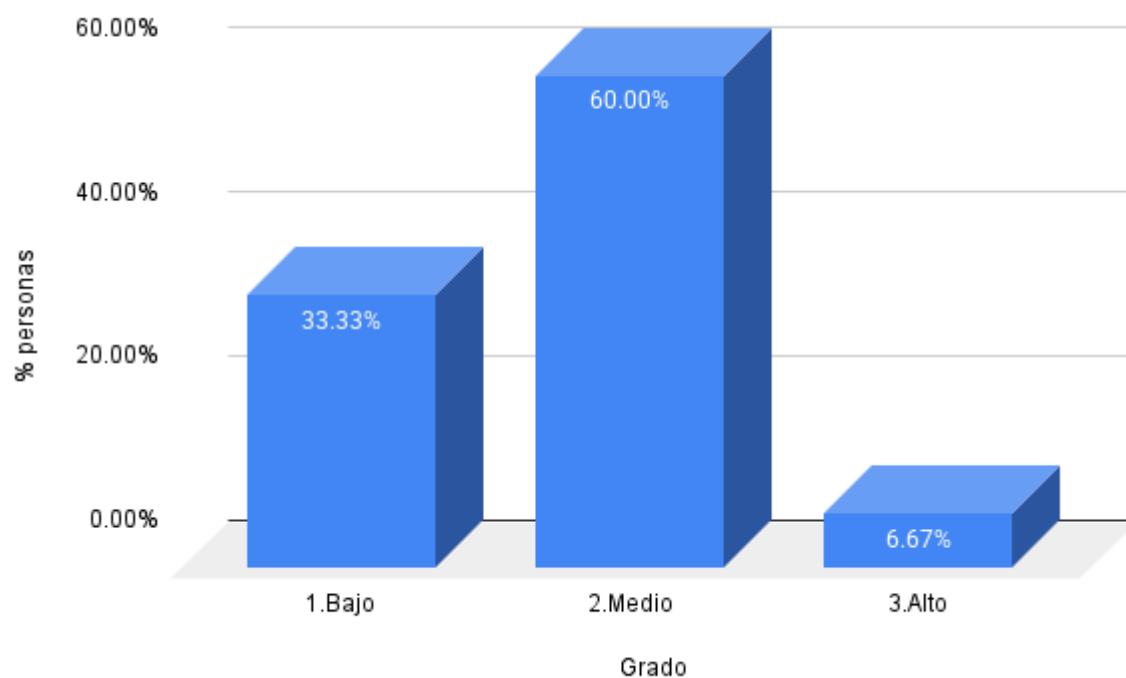


Figura G7

Interpretación del factor de satisfacción

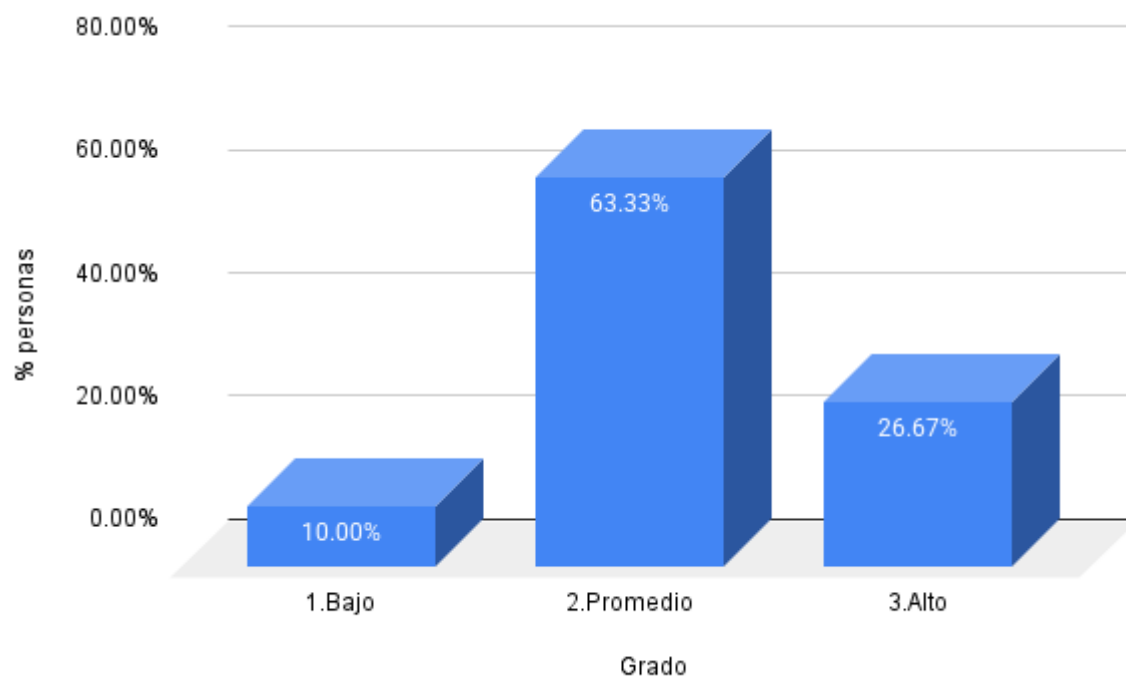


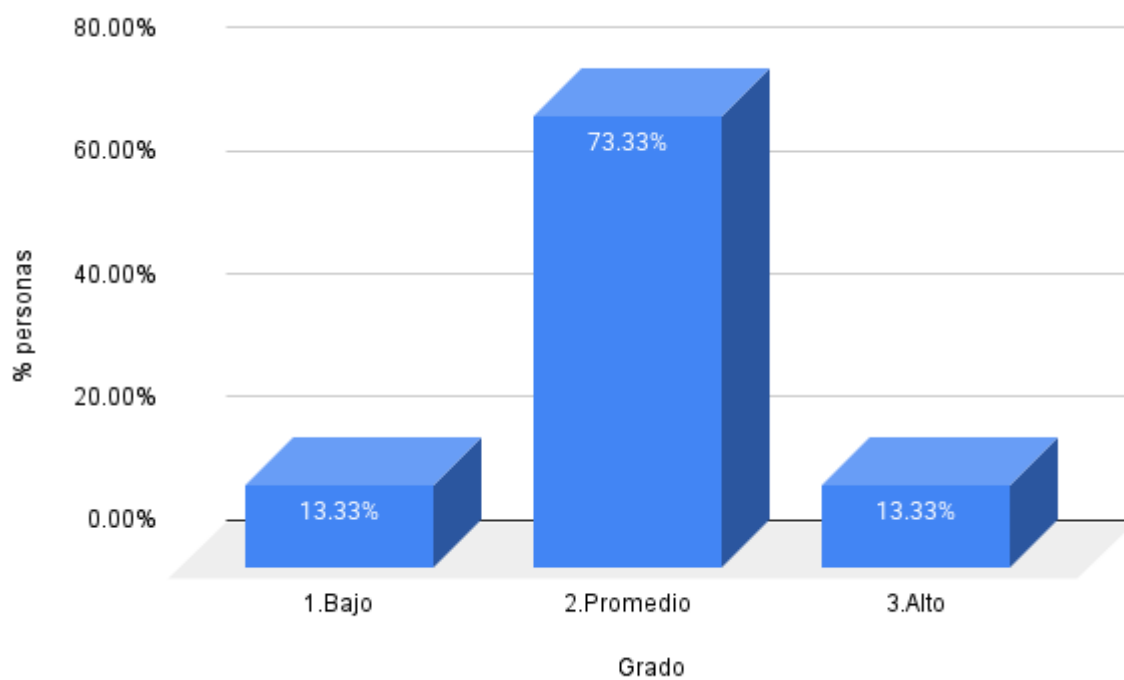
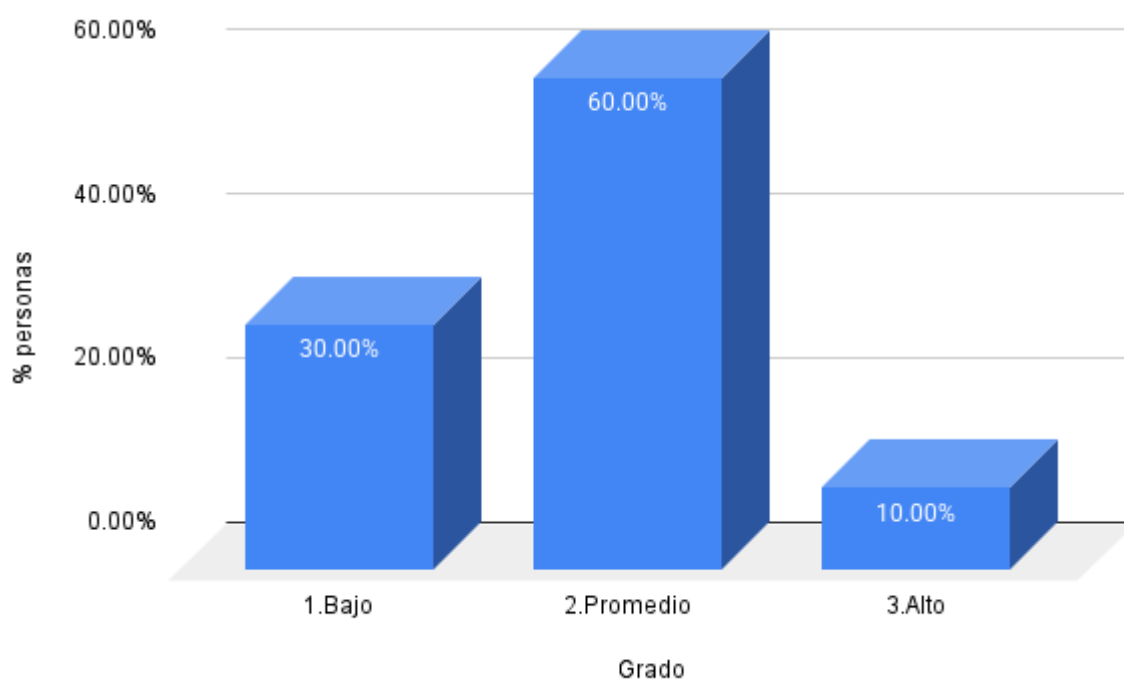
Figura G8*Interpretación del factor de vínculos***Figura G9***Interpretación del factor de redes*

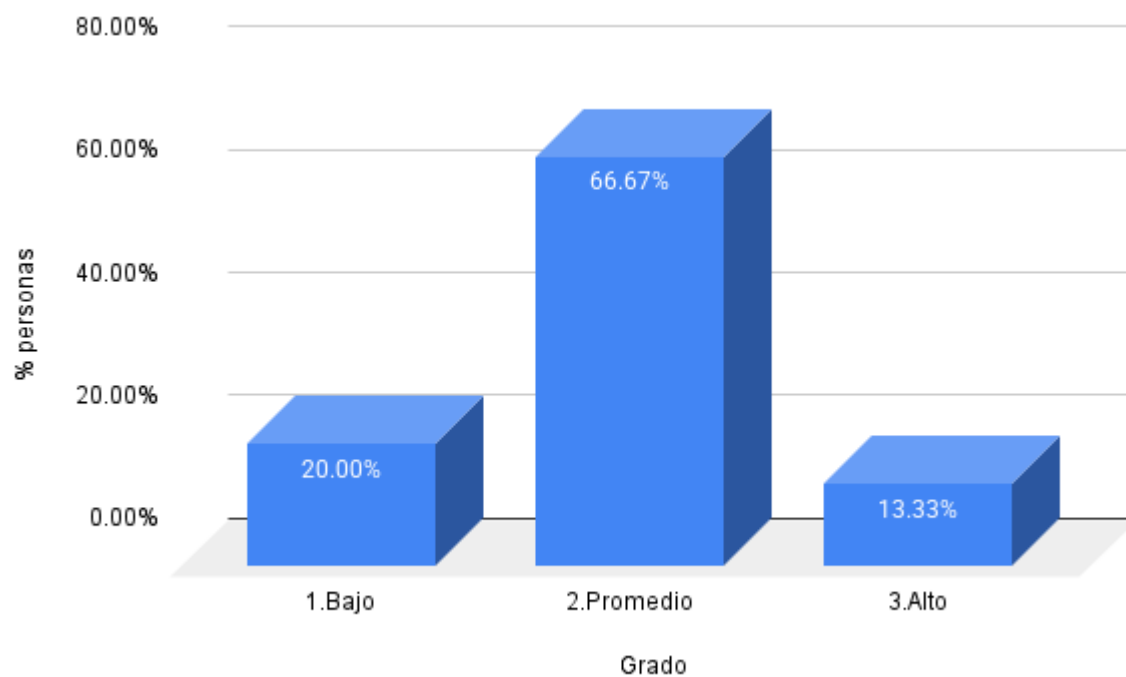
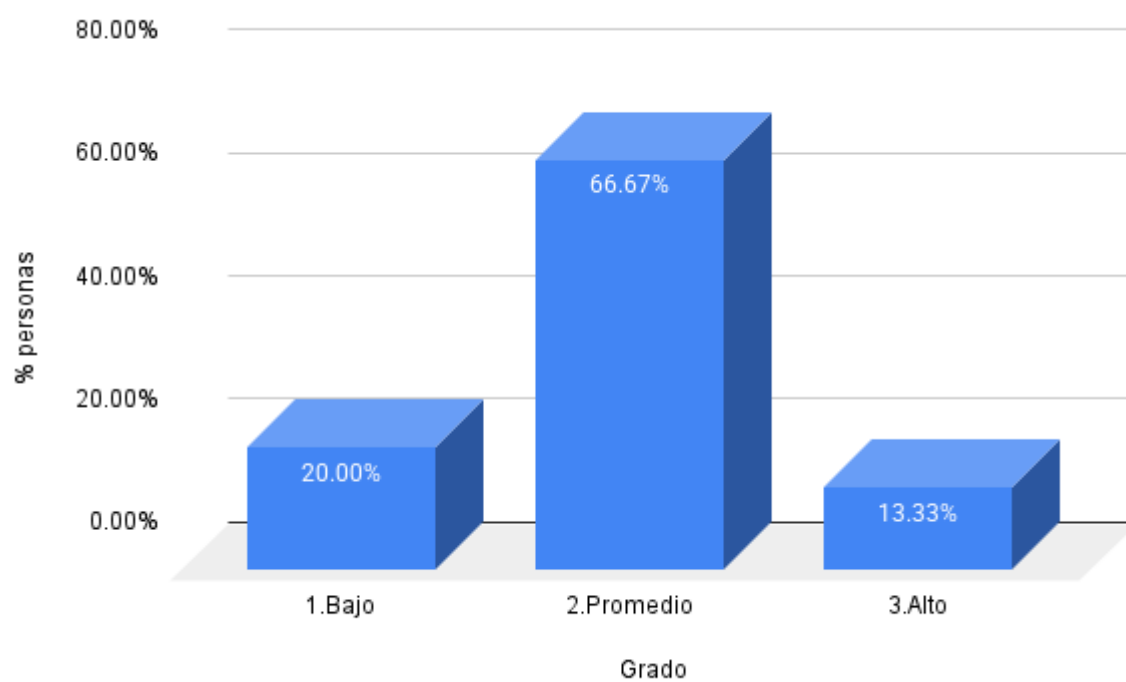
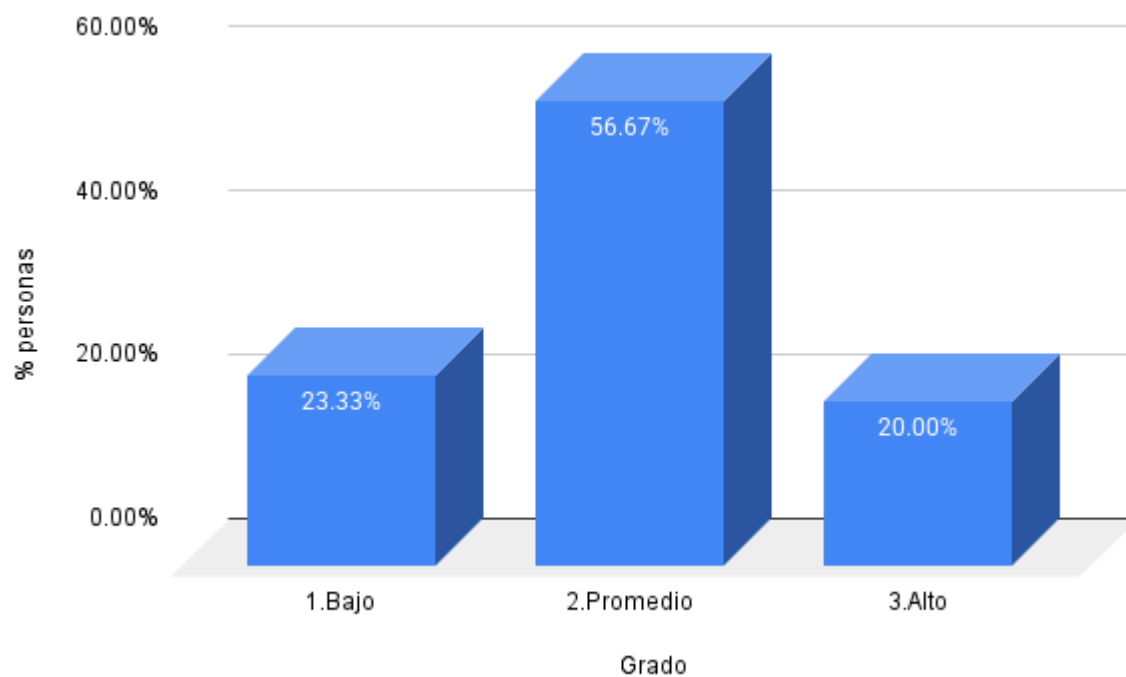
Figura G10*Interpretación del factor de modelos***Figura G11***Interpretación del factor de metas*

Figura G12*Interpretación del factor de afectividad***Figura G13***Interpretación del factor de autoeficacia*