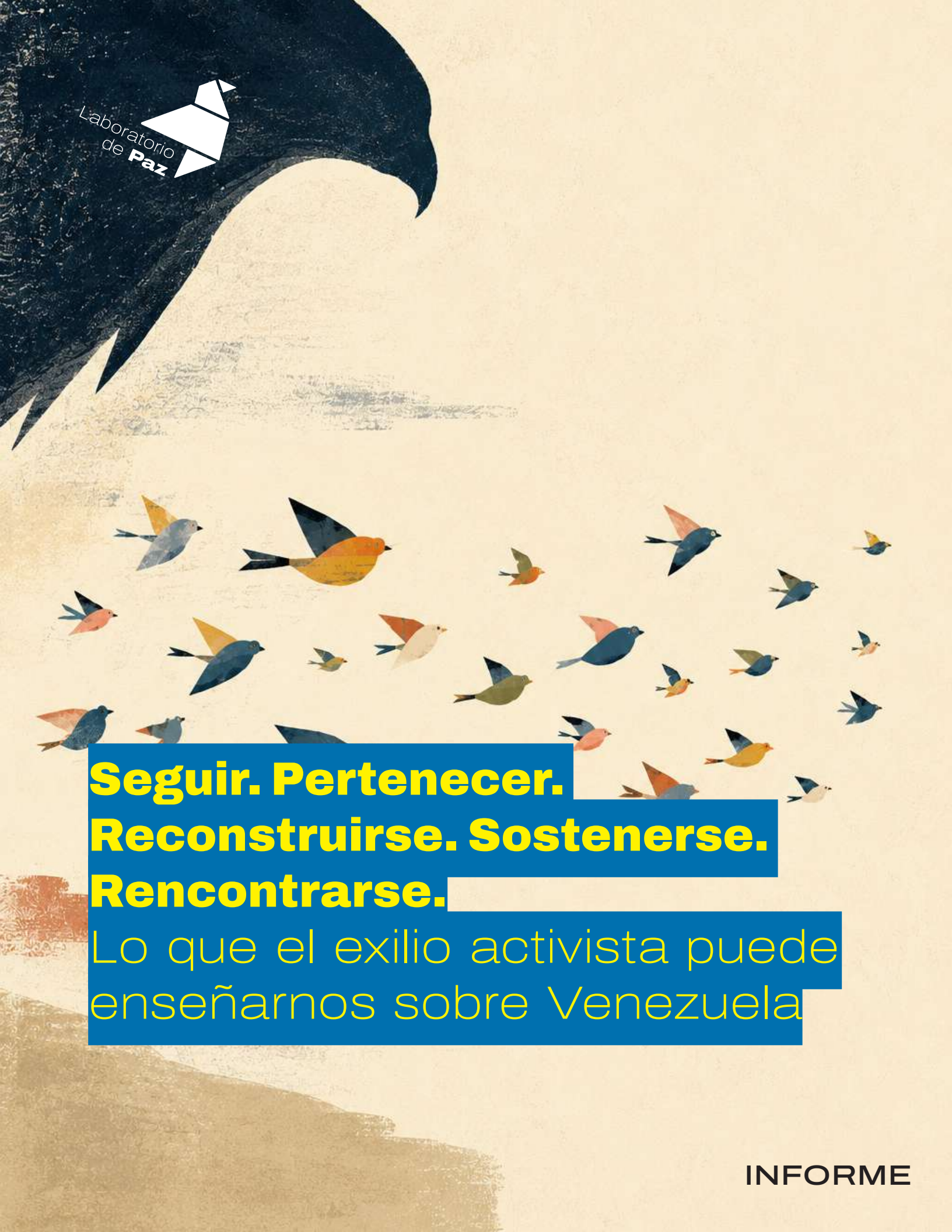




Laboratorio
de Paz



**Seguir. Pertenecer.
Reconstruirse. Sostenerse.
Rencontrarse.**

Lo que el exilio activista puede
enseñarnos sobre Venezuela

INFORME





INDICE

Una invitación a escuchar el exilio **(5)**

¿Por qué hicimos esta investigación? **(6)**

¿Qué puede esperar el lector de este informe? **(7)**

1. SEGUIR

Salir para seguir **(9)**

2. PERTENECER

Seguir cuando ya no es un trabajo **(11)**

3. RECONSTRUIRSE

Empezar de nuevo sin haber terminado de procesar lo vivido **(13)**

4. SOSTENERSE

Nadie reconstruye una vida en soledad **(15)**

5. REENCONTRARSE

El regreso empieza mucho antes de cruzar una frontera **(17)**

Lo que el exilio nos puede enseñar sobre Venezuela. Esta conversación apenas comienza **(21)**





1) INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, el exilio venezolano ha sido contado, sobre todo, como una historia de cifras: millones de personas que abandonaron el país, rutas migratorias, solicitudes de refugio, remesas, inserción laboral o retorno. También ha sido narrado a través del dolor: la separación de las familias, la persecución, el desarraigo y las pérdidas que deja una salida forzada.

Todas esas historias son necesarias. Pero no agotan la experiencia del exilio.

¿Qué quiere decirnos el exilio? No únicamente sobre quienes viven fuera de Venezuela, sino sobre el país en su conjunto. Sobre la manera en que periodistas, personas defensoras de derechos humanos, activistas e investigadores han encontrado nuevas formas de seguir contribuyendo a la democratización desde la distancia. Sobre los costos personales que esa decisión implica. Sobre los vínculos que permanecen, los que se transforman y los que necesitan reconstruirse.

Escuchar el exilio no significa solamente comprender a quienes tuvieron que irse. Significa preguntarnos qué revela esa experiencia sobre la Venezuela de hoy y sobre la sociedad que aspira a reconstruirse mañana.

Las páginas que siguen no ofrecen una respuesta definitiva a esa pregunta. Son una invitación a pensarla colectivamente.

¿Por qué hicimos esta investigación?

Esta investigación no nació de una convocatoria académica ni de un financiamiento destinado a estudiar el exilio venezolano. Nació de una experiencia compartida.

Como miles de venezolanos, el equipo de Laboratorio de Paz también vio transformada su vida por el cierre del espacio cívico y la persecución política. El exilio dejó de ser una realidad observada desde la distancia para convertirse en parte de nuestra propia cotidianidad y de la de muchas personas con las que hemos trabajado durante años.

Las primeras preguntas no fueron metodológicas. Fueron profundamente humanas. ¿Cómo seguir trabajando por Venezuela desde otro país? ¿Qué cambia cuando el territorio deja de ser el lugar desde donde se ejerce el periodismo, la defensa de los derechos humanos o el activismo? ¿Qué permanece? ¿Qué se pierde? ¿Qué nuevas formas de contribuir aparecen?

La primera respuesta fue escuchar. De ese ejercicio nació *Latiendo lejos de casa*, un libro que reúne nueve testimonios de personas defensoras venezolanas obligadas al exilio. Sin embargo, esas voces abrieron nuevas preguntas. ¿Hasta qué punto esas experiencias eran compartidas por otras personas? ¿Existían patrones comunes? ¿Qué podía enseñarnos esa experiencia colectiva sobre el presente y el futuro de Venezuela?

Este informe constituye el segundo movimiento de ese mismo proceso de comprensión.

Para responder esas preguntas **realizamos un sondeo exploratorio con 39** periodistas, personas defensoras de derechos humanos, activistas e investigadores venezolanos que viven en el exilio. Complementamos sus respuestas con una entrevista en profundidad a la psicóloga Lina Rondón, colombiana especializada en el acompañamiento psicosocial a personas defensoras, y con una revisión de la literatura existente sobre exilio, desplazamiento forzado y defensa de los derechos humanos.

Más que producir un diagnóstico sobre el exilio, esta investigación busca organizar una conversación que comenzó escuchando historias individuales y que hoy intenta comprender qué tienen esas historias en común. Aspiramos a que esa conversación continúe entre quienes permanecen dentro de Venezuela, quienes hoy viven fuera de ella y todas las personas interesadas en reconstruir los vínculos que el autoritarismo ha intentado fragmentar.

¿Qué puede esperar el lector de este informe?

Este informe no pretende representar la experiencia de todas las personas venezolanas que viven fuera del país. Tampoco busca ofrecer una explicación definitiva sobre el exilio venezolano.

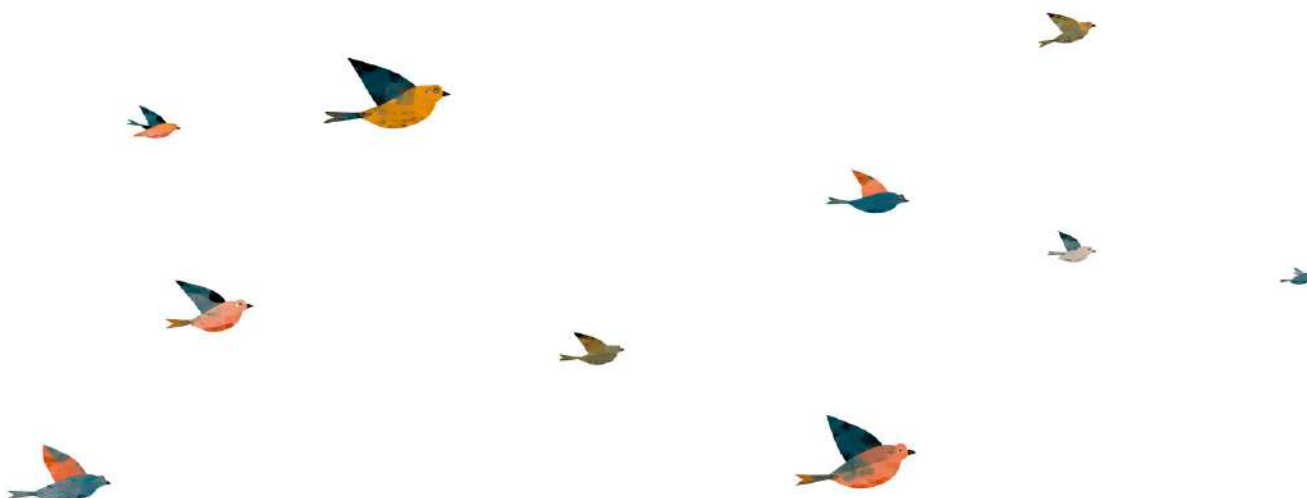
Su propósito es más específico: comprender cómo un grupo de periodistas, personas defensoras de derechos humanos, activistas e investigadores interpreta su propia experiencia de exilio y qué puede enseñarnos esa experiencia sobre la sociedad venezolana contemporánea.

A lo largo de estas páginas el lector encontrará cuatro formas de evidencia que dialogan entre sí. Los datos del sondeo muestran patrones compartidos. Las respuestas abiertas permiten escuchar las voces de quienes participaron. La entrevista con Lina Rondón aporta herramientas para comprender los procesos emocionales y psicosociales que atraviesan esas experiencias. Finalmente, la literatura especializada sitúa estos hallazgos en un contexto más amplio.

No se trata de leer cifras aisladas ni testimonios individuales. La invitación es observar cómo ambos se iluminan mutuamente.

Este informe tampoco propone una división entre quienes permanecieron en Venezuela y quienes tuvieron que partir. Por el contrario, parte de una convicción: el exilio no creó dos comunidades distintas, sino que transformó la manera en que una misma comunidad continúa relacionándose consigo misma.

Si al terminar la lectura surge una comprensión más profunda sobre lo que significa sostener el compromiso con Venezuela desde la distancia, si contribuye a desmontar prejuicios sobre el llamado “*exilio dorado*” y, sobre todo, si ayuda a abrir nuevas conversaciones entre venezolanos dentro y fuera del país, este trabajo habrá cumplido su propósito.





1) SEGUIR

Salir para seguir

El 94,9 % de las personas que participaron en esta investigación continúa realizando actividades relacionadas con el trabajo que desarrollaba antes de salir de Venezuela.

A primera vista, el dato resulta inesperado.

Si el exilio representa una ruptura tan profunda en la vida de periodistas, personas defensoras de derechos humanos, activistas e investigadores, **¿cómo es posible que casi todas continúen haciendo el mismo trabajo desde otros países?**

La respuesta obliga a revisar una idea muy extendida sobre el exilio.

Solemos imaginar que la persecución termina cuando una persona abandona el territorio. Que, una vez fuera del país, comienza otra vida. Sin embargo, las respuestas recogidas en esta investigación muestran algo distinto. Para muchas personas, salir de Venezuela no significó abandonar la causa que había orientado su vida, sino encontrar otra manera de sostenerla.

“No me fui porque dejé de creer en Venezuela. Me fui porque quería seguir viviendo para poder seguir haciendo algo por ella.”

La encuesta confirma que esta experiencia no constituye un caso aislado. Treinta y siete de las treinta y nueve personas consultadas afirmaron que continúan desarrollando actividades relacionadas con el periodismo, la defensa de los derechos humanos, el activismo o la investigación sobre Venezuela.



Sin embargo, el dato, por sí solo, dice poco.

Continuar no significa hacerlo en las mismas condiciones.

Las respuestas abiertas muestran trayectorias marcadas por la precariedad, la necesidad de combinar varios trabajos, la búsqueda constante de financiamiento y el esfuerzo por reconstruir redes profesionales en contextos completamente nuevos. Lo que permanece no son las condiciones desde las que antes ejercían su trabajo. Lo que permanece es la decisión de seguir haciéndolo.

Una palabra atraviesa casi todas las respuestas.

Seguir.

Seguir escribiendo.

Seguir denunciando.

Seguir investigando.

Seguir acompañando.

Seguir haciendo algo por Venezuela.

Más que un verbo, parece una forma de resistir a la expulsión.

Durante la entrevista realizada para esta investigación, la psicóloga Lina Rondón ofrece una clave para comprender este hallazgo. El exilio no obliga únicamente a cambiar de país; obliga también a reconstruir la identidad desde la cual las personas comprenden quiénes son y cuál es su lugar en el mundo. Para quienes dedicaron años a la defensa de derechos, el periodismo o el activismo, esa reconstrucción pasa por encontrar nuevas formas de ejercer una vocación que antes estaba profundamente ligada al territorio.

Diversas investigaciones sobre personas defensoras de derechos humanos en contextos autoritarios describen procesos similares. El exilio modifica las formas de incidencia y aumenta la precariedad, pero no necesariamente interrumpe el compromiso. Los resultados de esta encuesta coinciden con esa literatura y añaden un matiz importante: para las personas consultadas, seguir trabajando no representa únicamente una continuidad profesional. Representa una forma de seguir perteneciendo a Venezuela.

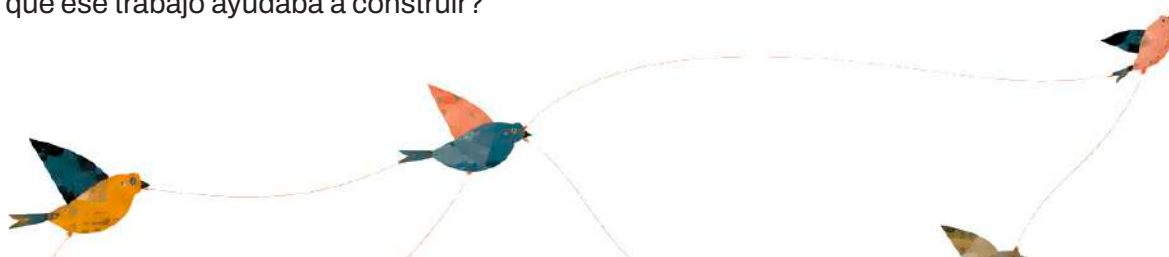
Ese es, quizás, el principal aprendizaje de este primer hallazgo.

La persecución consiguió expulsar a muchas personas del territorio venezolano.

No consiguió expulsarlas de la vida pública del país.

Y esa constatación conduce a una nueva pregunta.

Si el trabajo logró sobrevivir al exilio, ¿qué ocurrió con la comunidad que ese trabajo ayudaba a construir?



2) PERTENECER

Seguir cuando ya no es un trabajo

Para una parte importante de las personas que participaron en esta investigación, trabajar por Venezuela dejó de ser una ocupación que garantiza el sustento económico. Sin embargo, continúa siendo una parte central de su vida.

Este hallazgo plantea una pregunta que va más allá del empleo.

¿Por qué alguien sigue dedicando tiempo, conocimientos y energía a un país cuando ese esfuerzo ya no siempre le permite vivir de él?

La respuesta no parece encontrarse en el mercado laboral. Se encuentra en el **sentido de pertenencia**.

En el capítulo anterior vimos que el exilio no interrumpió la vocación. La gran mayoría de las personas consultadas continúa realizando actividades relacionadas con el periodismo, la defensa de los derechos humanos, el activismo o la investigación sobre Venezuela. Sin embargo, la encuesta muestra otra dimensión de esa continuidad: para muchas de ellas, ese trabajo dejó de ser la principal fuente de ingresos.

El exilio obligó a aceptar otros empleos, aprender nuevos oficios o reconstruir completamente la vida profesional. Aun así, la mayoría no abandonó el trabajo que durante años dio sentido a su trayectoria.

Las respuestas abiertas permiten comprender por qué. Más que hablar de una profesión, hablan de una responsabilidad.

“No dejé de trabajar por Venezuela. Lo que cambió fue la manera de sostener ese trabajo.”

“Hoy mi empleo es otro, pero sigo dedicando una parte importante de mi tiempo al país.”

Estas voces muestran que el exilio transformó la relación entre trabajo y pertenencia.

Antes, ambas dimensiones solían coincidir. El trabajo cotidiano era también una forma de participar en la vida pública venezolana. Después del exilio, muchas personas tuvieron que separar ambas cosas. El empleo comenzó a garantizar la supervivencia. El trabajo por Venezuela pasó a sostenerse, en muchos casos, gracias al compromiso personal, al voluntariado o al tiempo disponible después de la jornada laboral.

La encuesta revela así una paradoja.

Cuanto más difícil resulta sostener ese trabajo, mayor parece ser el esfuerzo por no abandonarlo.



Durante la entrevista realizada para esta investigación, la psicóloga Lina Rondón ofrece una clave para comprender este fenómeno. Cuando una persona es obligada a abandonar el país, no pierde únicamente un lugar donde vivir. También pierde el espacio desde el que desarrollaba buena parte de su identidad. Continuar haciendo aquello que da sentido a la propia vida constituye, en muchos casos, una forma de preservar esa identidad mientras se reconstruye una nueva vida.

Desde esa perspectiva, el trabajo deja de entenderse únicamente como una actividad remunerada.

Se convierte en una manera de seguir perteneciendo.

La literatura sobre personas defensoras de derechos humanos en contextos autoritarios ha descrito procesos similares. El exilio suele fragmentar las trayectorias profesionales y aumentar la precariedad económica. Sin embargo, también muestra que muchas personas encuentran nuevas formas de mantener su labor desde otros países, aun cuando ello implique mayores sacrificios personales.

Los resultados de esta investigación coinciden con esas observaciones, pero añaden un elemento que merece atención.

Lo que sostiene el vínculo con Venezuela no parece ser únicamente una organización, un contrato o una fuente de financiamiento.

Lo sostiene una convicción. La convicción de que la expulsión del territorio no implica dejar de formar parte del país.

Quizás por eso varias personas sintieron la necesidad de explicar algo que la encuesta nunca preguntó. Que irse no significó abandonar Venezuela. Significó buscar otra manera de seguir construyéndola.

Ese matiz cambia la forma de entender el exilio venezolano. La pertenencia ya no depende únicamente del lugar donde una persona vive o trabaja. Depende de la decisión cotidiana de seguir contribuyendo a una comunidad de la que continúa sintiéndose parte.

Pero esa decisión tiene un costo. ¿Qué ocurre cuando, además de reconstruir una vida y sostener un compromiso con el país, las personas deben reconstruirse también a sí mismas?

Esa es la pregunta que abre el siguiente hallazgo.

3) RECONSTRUIRSE

Empezar de nuevo sin haber terminado de procesar lo vivido

¿Qué ocurre con una persona cuando tiene que reconstruir su vida mientras todavía intenta comprender todo lo que perdió?

Los resultados de esta investigación ofrecen una primera respuesta.

84.7 % de las personas consultadas afirmó que, desde que salió de Venezuela, ha experimentado frecuentemente o algunas veces episodios significativos de ansiedad, depresión o crisis emocional.



El dato es contundente. Pero no debería leerse como un diagnóstico sobre quienes participaron en la encuesta. Tampoco como una consecuencia inevitable del exilio. Lo que muestra es el costo humano de un proceso que comenzó mucho antes de cruzar una frontera y que continúa mucho después de haberlo hecho.

En los capítulos anteriores vimos que el exilio no interrumpió la vocación de la mayoría de las personas entrevistadas y que tampoco rompió su

sentido de pertenencia a Venezuela. Sin embargo, sostener ambas cosas ha exigido reconstruir la vida mientras muchas pérdidas siguen abiertas.

Las respuestas abiertas ayudan a comprender ese proceso. Hablan de empezar de nuevo cuando el proyecto de vida imaginado ya no existe. De aceptar trabajos diferentes a los que daban sentido a su trayectoria. De aprender nuevas reglas para vivir en otro país. De criar hijos lejos de la familia. De despedirse de una cotidianidad que ya no volverá a ser la misma.

Reconstruirse no consiste únicamente en adaptarse a un nuevo lugar. Consiste en aprender a vivir con una historia que cambió de manera abrupta.

“Uno no empieza de cero. Empieza con todo lo que tuvo que dejar atrás.”

“Hay días en los que siento que sigo viviendo dos vidas al mismo tiempo.”

Durante la entrevista realizada para esta investigación, la psicóloga Lina Rondón propone una lectura que ayuda a comprender estos relatos. El exilio no implica solamente un cambio de residencia. Supone la acumulación de múltiples pérdidas que deben elaborarse al mismo tiempo: el territorio, la rutina, los vínculos cotidianos, los proyectos interrumpidos y, en muchos casos, la imagen que cada persona tenía de sí misma antes de salir de Venezuela.

Vista desde esa perspectiva, la ansiedad, la depresión o las crisis emocionales dejan de aparecer como hechos aislados.

Se convierten en expresiones posibles de un proceso profundamente exigente de reconstrucción.

La literatura sobre desplazamiento forzado coincide en señalar que las consecuencias emocionales del exilio no suelen desaparecer cuando la persona logra estabilizar su situación migratoria o económica. La reconstrucción de una vida requiere tiempo, redes de apoyo y condiciones que permitan elaborar las pérdidas sin quedar atrapado en ellas.

Las respuestas reunidas en esta investigación permiten añadir un matiz importante.

Aunque muchas personas reconocen haber atravesado episodios significativos de ansiedad, depresión o crisis emocional, pocas describen su experiencia únicamente desde el sufrimiento.

También hablan de aprendizaje. De nuevas capacidades. De vínculos inesperados. De una comprensión diferente de sí mismas. El dolor y la reconstrucción no aparecen como experiencias opuestas. Conviven.

Quizás esa sea una de las principales enseñanzas de este hallazgo.

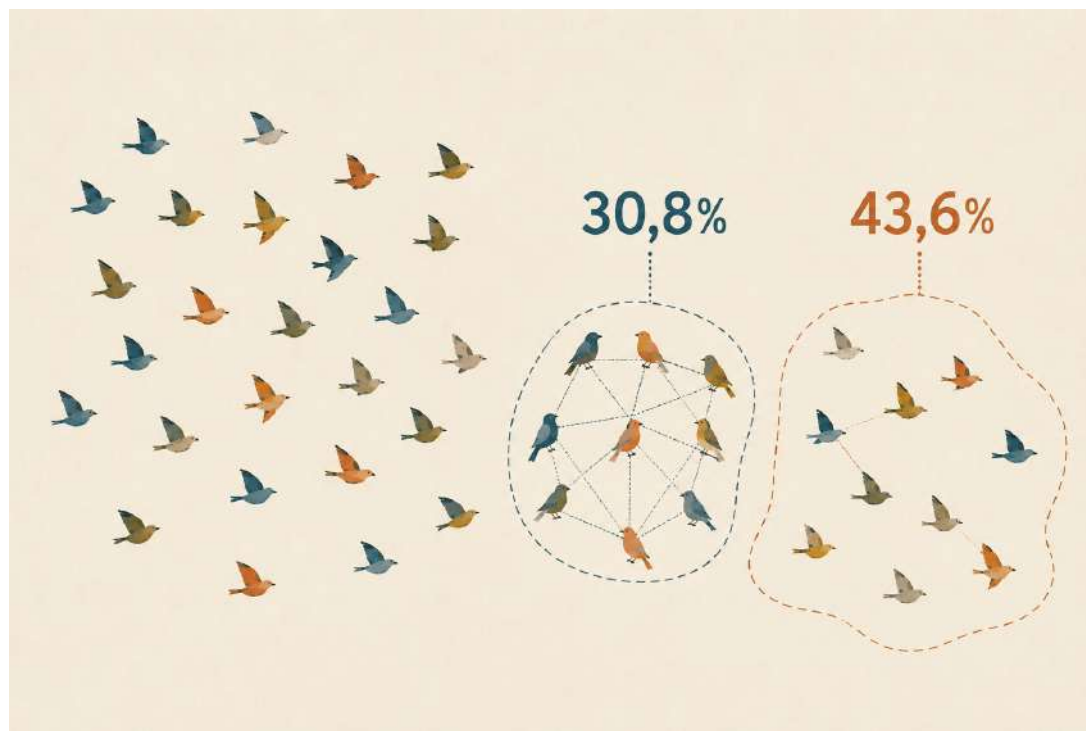
El exilio no termina cuando una persona encuentra un lugar donde vivir o consigue un nuevo empleo. Tampoco termina cuando disminuye la incertidumbre. El exilio continúa mientras la persona intenta integrar una vida que no eligió con otra que todavía sigue construyendo.

Y precisamente por eso aparece una nueva pregunta. ¿Cómo sostener ese esfuerzo durante años sin agotarse? Responder esa pregunta implica hablar del cuidado.

4) SOSTENERSE

Nadie reconstruye una vida en soledad

Solo el 30,8 % de las personas que participaron en esta investigación afirma haber construido redes sólidas de amistad o apoyo en su país de acogida. En cambio, el 43,6 % reconoce que cuenta con muy pocas o ninguna.



El dato invita a mirar el exilio desde otro lugar.



Con frecuencia se piensa que reconstruir la vida en otro país depende, sobre todo, del esfuerzo individual: encontrar un empleo, regularizar la situación migratoria, aprender nuevas costumbres o adaptarse a un entorno desconocido. Sin embargo, las respuestas de esta investigación muestran que existe otro elemento igualmente importante.

Nadie reconstruye una vida completamente solo.

En los capítulos anteriores vimos que la mayoría de las personas consultadas continúa trabajando por Venezuela y que muchas han atravesado episodios significativos de ansiedad, depresión o crisis emocional desde que salieron del país. La pregunta que surge ahora es inevitable: ¿qué permite sostener ese esfuerzo a lo largo del tiempo?

La encuesta ofrece una primera respuesta. Las redes importan. Pero también muestra que no todas las personas han logrado reconstruirlas.

Para casi la mitad de quienes respondieron este sondeo, la experiencia del exilio sigue estando marcada por la fragilidad de los vínculos cotidianos. Algunas personas han conseguido crear nuevas amistades, incorporarse a organizaciones locales o encontrar comunidades de apoyo. Otras describen un proceso mucho más lento, atravesado por la soledad, las diferencias culturales, la desconfianza o la dificultad para volver a empezar después de haber perdido las redes que sostenían su vida en Venezuela.

“Lo más difícil no fue llegar. Fue sentir que ya no tenía a quién llamar cuando necesitaba ayuda.”

“Las personas aparecen poco a poco. La confianza tarda mucho más en reconstruirse que una rutina”

Las respuestas abiertas permiten comprender que estas redes no cumplen únicamente una función práctica.

No sirven solo para conseguir información, trabajo o alojamiento.

También permiten recuperar algo menos visible: la sensación de pertenecer a un lugar.

Durante la entrevista realizada para esta investigación, la psicóloga Lina Rondón explica que los vínculos constituyen uno de los principales factores de protección frente a experiencias prolongadas de pérdida, incertidumbre y desplazamiento. El apoyo emocional, el reconocimiento mutuo y la posibilidad de compartir la experiencia con otras personas ayudan a disminuir el aislamiento y facilitan el proceso de reconstrucción.

Desde esta perspectiva, las redes de apoyo no representan un complemento del proceso de adaptación. Forman parte de él.



La literatura sobre desplazamiento forzado y exilio coincide en esta idea. La posibilidad de reconstruir relaciones de confianza constituye uno de los factores que más influye en el bienestar y en la capacidad de las personas para desarrollar nuevos proyectos de vida. El exilio no implica únicamente perder un territorio; implica también reconstruir el tejido social que hacía posible la vida cotidiana.

Las respuestas reunidas en esta investigación permiten añadir una observación importante para el caso venezolano. Muchas de las nuevas redes no sustituyen las anteriores. Conviven con ellas.

Las personas mantienen vínculos con familiares, colegas y organizaciones en Venezuela mientras intentan construir otros nuevos en los países de acogida. Su vida transcurre entre comunidades que se encuentran en lugares distintos, pero que continúan formando parte de una misma historia.

Quizás esa sea una de las enseñanzas más esperanzadoras de este estudio. El exilio rompe muchas cosas. Pero también demuestra la extraordinaria capacidad de las personas para volver a encontrar apoyo, solidaridad y sentido de comunidad, incluso en contextos profundamente adversos.

Sin embargo, esas nuevas redes no eliminan una pregunta que sigue presente en muchas respuestas.

¿Qué significa volver cuando una parte de la vida ya ha echado raíces en otro lugar?

Esa es la última pregunta de este informe.

5) REENCONTRARSE

El regreso empieza mucho antes de cruzar una frontera

Para el 41 % de las personas que participaron en esta investigación, la condición más importante para regresar a Venezuela es un cambio político democrático. Muy por detrás aparecen las garantías de seguridad personal (17,9 %), las garantías para ejercer libremente su labor (15,4 %) y la estabilidad económica (7,7 %). Al mismo tiempo, el 17,9 % afirma que no tiene previsto regresar.

El dato obliga a replantear una idea muy extendida sobre el exilio.

Con frecuencia se supone que regresar depende, sobre todo, de la voluntad de quienes se marcharon.

Las respuestas de esta investigación cuentan una historia distinta.



Para la mayoría, el regreso no es simplemente una decisión individual. Es una posibilidad política.

La coyuntura venezolana de 2026 obliga, además, a precisar qué puede significar ese cambio. El inicio de un proceso de transición no supone automáticamente la existencia de condiciones para el retorno. Para quienes salieron como consecuencia de la persecución, la posibilidad de volver depende de transformaciones verificables: garantías de seguridad, recuperación de las libertades públicas, instituciones capaces de proteger derechos y condiciones para ejercer nuevamente el periodismo, la defensa de los derechos humanos, la investigación y el activismo sin temor a represalias. En ese sentido, el retorno del exilio activista puede convertirse también en un indicador de la profundidad democrática de cualquier proceso de transición.

A lo largo de este informe hemos visto que el exilio no interrumpió la vocación, no eliminó el sentido de pertenencia, obligó a reconstruir vidas y mostró la importancia de las redes para sostener ese proceso. Sin embargo, todas esas transformaciones desembocan finalmente en una pregunta que ninguna persona puede responder por sí sola. ¿Será posible volver a compartir un mismo país?

Las respuestas abiertas muestran que el deseo de regresar sigue presente, aunque ya no siempre adopta la forma de un retorno inmediato. Para algunas personas, volver significa recuperar la posibilidad de caminar nuevamente por las calles donde crecieron. Para otras, significa reencontrarse con la familia o ejercer su profesión sin miedo. Varias reconocen que, después de años fuera, ellas mismas han cambiado y que un eventual regreso implicaría comenzar una nueva etapa de adaptación.

“No sueño únicamente con volver. Sueño con volver a un país donde podamos vivir sin miedo.”

“El regreso no depende solo de mí. Depende de que exista un país al que realmente se pueda regresar.”

Estas voces permiten comprender por qué el cambio político democrático aparece como la respuesta más frecuente de la encuesta.

No se trata únicamente de cambiar un gobierno.

Se trata de recuperar las condiciones que hacen posible ejercer derechos, participar en la vida pública y reconstruir proyectos de vida sin persecución.

Durante la entrevista realizada para esta investigación, Lina Rondón recuerda que el retorno no constituye el final automático del exilio. Regresar también implica enfrentar nuevos procesos de adaptación. Las personas vuelven transformadas y encuentran un país que también ha cambiado. El verdadero desafío consiste en hacer posible un reencuentro entre ambas historias.

La literatura sobre desplazamiento forzado coincide con esta perspectiva. Los procesos de retorno más sostenibles no dependen exclusivamente de la apertura de las fronteras o del fin de un conflicto. Requieren garantías de seguridad, reconstrucción institucional, confianza y condiciones que permitan a las personas recuperar plenamente el ejercicio de sus derechos.

En un contexto en el que parte de las decisiones que condicionan el futuro político venezolano dependen también de negociaciones y actores externos, reconstruir la confianza no puede reducirse a acuerdos entre élites. Para quienes fueron expulsados del país, la democratización deberá expresarse en garantías concretas que puedan ser experimentadas en la vida cotidiana y que permitan recuperar la confianza en las instituciones y en la posibilidad de participar libremente en la vida pública.

Las respuestas reunidas en esta investigación añaden una dimensión especialmente significativa para el caso venezolano.

Incluso quienes hoy no prevén regresar continúan hablando de Venezuela como parte de su horizonte vital. Siguen escribiendo sobre el país,

acompañando organizaciones, investigando, denunciando violaciones de derechos humanos o manteniendo vínculos cotidianos con quienes permanecen dentro del territorio.

El exilio dispersó a una comunidad.

No consiguió borrar el proyecto colectivo que la mantiene unida.

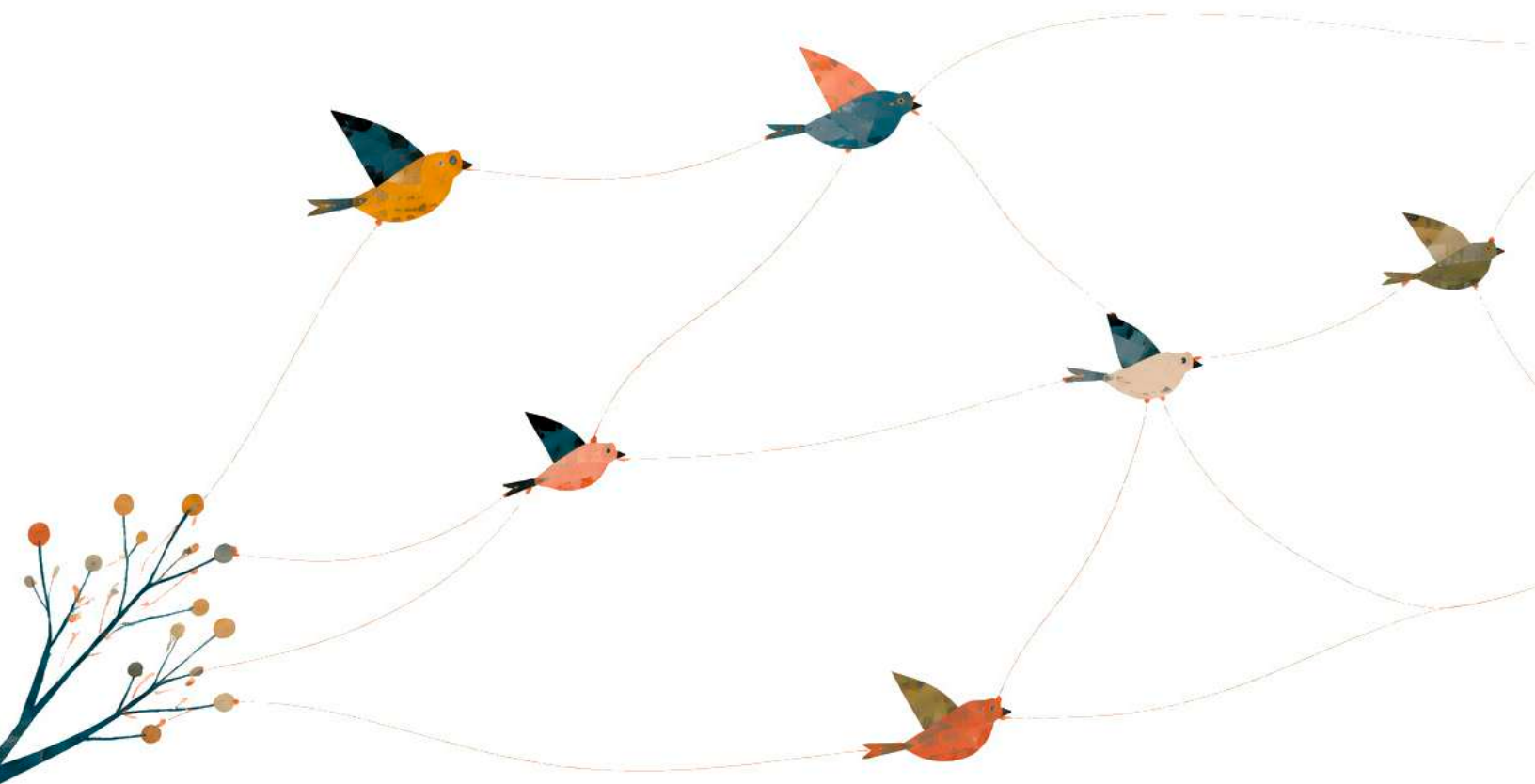
Quizás esa sea la principal enseñanza de esta investigación.

El exilio venezolano no debe entenderse únicamente como una historia de pérdida. También es una historia de continuidad.

De personas que encontraron nuevas formas de seguir, de pertenecer, de reconstruirse y de sostenerse mutuamente mientras esperan las condiciones para un verdadero reencuentro.

Ese reencuentro no comenzará el día en que alguien cruce nuevamente una frontera.

Habrà comenzado cuando los venezolanos, dentro y fuera del país, vuelvan a reconocerse como parte de una misma comunidad y de un mismo futuro democrático.





LO QUE EL EXILIO NOS PUEDE ENSEÑAR SOBRE VENEZUELA. ESTA CONVERSACIÓN APENAS COMIENZA

Como toda investigación exploratoria, este informe ofrece respuestas, pero también deja abiertas nuevas preguntas.

Los cinco hallazgos presentados a lo largo de estas páginas permiten comprender algunos rasgos centrales de la experiencia del exilio de periodistas, personas defensoras de derechos humanos, activistas e investigadores venezolanos. Sin embargo, los resultados también muestran la complejidad del fenómeno y la necesidad de seguir investigándolo desde perspectivas más amplias y con muestras más diversas.

La experiencia del exilio, por ejemplo, no puede reducirse a una única narrativa.

Aunque el tejido social fue profundamente afectado por la dispersión de millones de venezolanos, tampoco desapareció. Casi dos terceras partes de las personas consultadas (64,1 %) afirman haber recibido mucho o algún apoyo de antiguos colegas, organizaciones o redes venezolanas. El exilio



fragmentó comunidades, pero no consiguió destruir por completo los vínculos que las sostenían.

Del mismo modo, algunos imaginarios ampliamente difundidos merecen ser revisados.

La xenofobia, por ejemplo, no aparece en esta investigación como la principal dificultad de la vida en el exterior. La gran mayoría de las personas participantes (87,2 %) afirma haber experimentado discriminación o xenofobia nunca o rara vez. Ello no significa desconocer la existencia de estas experiencias, sino reconocer que, para quienes participaron en este estudio, los mayores desafíos parecen estar asociados a la reconstrucción de la propia vida, de los vínculos y del proyecto colectivo que dejaron atrás.

La dimensión económica también revela una realidad más compleja de lo que suele suponerse. El exilio no produjo una mejora automática de las condiciones de vida, pero tampoco un deterioro uniforme. Mientras el 41 % considera que su situación económica es hoy mejor que en Venezuela, otro 41 % afirma que ha empeorado. Las trayectorias del exilio son profundamente diversas y difícilmente pueden resumirse en una sola experiencia.

Finalmente, esta investigación reúne voces pertenecientes a distintas generaciones del exilio venezolano. Más de un tercio de las personas par-



ticipantes salió del país antes de 2020, mientras que otra parte importante lo hizo después de las elecciones presidenciales del 28 de julio de 2024 y del recrudecimiento de la persecución política. Leídas en conjunto, estas experiencias muestran que el exilio venezolano no constituye un episodio cerrado de nuestra historia reciente. Es un fenómeno que continúa transformándose y que seguirá planteando nuevos desafíos para la investigación, las políticas públicas y la reconstrucción democrática.

Esta discusión adquiere una dimensión adicional en la Venezuela de 2026. El país enfrenta simultáneamente el debate sobre su transición política y la tarea de reconstrucción posterior a los desastres naturales que lo han golpeado. Esa reconstrucción no será únicamente material. También exigirá recuperar capacidades, conocimientos, redes profesionales y vínculos sociales dispersos durante años de autoritarismo y migración forzada. Parte de esos recursos se encuentra hoy fuera del territorio, pero, como muestran los resultados de esta investigación, continúa profundamente vinculada con Venezuela.

Pensar el exilio únicamente desde la pregunta sobre quién regresará puede resultar insuficiente. Una pregunta quizás más fértil es cómo reincorporar las capacidades del exilio a la reconstrucción democrática, social y cultural de Venezuela, incluso cuando muchas personas no regresen definitivamente. El exilio activista constituye también una reserva de capacidades democráticas: experiencias, conocimientos, redes y aprendizajes que pueden contribuir a la recuperación del país desde dentro y desde fuera de sus fronteras.

Una transición democrática también podrá medirse por su capacidad para reconstruir los vínculos que el autoritarismo fragmentó y hacer posible que quienes fueron expulsados vuelvan a sentirse parte de un proyecto común. El desafío no consiste solamente en facilitar el retorno físico, sino en crear las condiciones para que las capacidades dispersas por el exilio puedan participar plenamente en la reconstrucción de Venezuela.

Esperamos que este informe contribuya a abrir esa conversación.

No pretende ofrecer una explicación definitiva del exilio venezolano. Pretende invitar a comprenderlo con mayor profundidad, escuchar las experiencias que todavía permanecen poco visibles y promover investigaciones cada vez más ambiciosas sobre una realidad que ya forma parte de la historia contemporánea de Venezuela. Este informe no cierra una conversación. Esperamos que ayude a comenzarla.



RESUMEN CUANTITATIVO DE LA ENCUESTA



1 Actividad principal antes de salir de Venezuela

- 19 de 39 (48,7 %) Defensor/a de derechos humanos
- 13 de 39 (33,3 %) Periodista o comunicador/a
- 4 de 39 (10,3 %) Activista social o comunitario/a
- 2 de 39 (5,1 %) Académico/a o investigador/a
- 1 de 39 (2,6 %) Otro



2 ¿Cuándo salió de Venezuela?

- 14 de 39 (35,9 %) Antes de 2020
- 11 de 39 (28,2 %) Entre 2020 y 2023
- 1 de 39 (2,6 %) Entre enero y junio de 2024
- 13 de 39 (33,3 %) Después de las elecciones del 28 de julio de 2024



3 ¿Ha podido continuar trabajando en temas relacionados con su labor o experiencia previa desde el exilio?

- 20 de 39 (51,3 %) Sí, a tiempo completo
- 17 de 39 (43,6 %) Sí, parcialmente
- 2 de 39 (5,1 %) No



37 de 39 personas (94,9 %) continúan desarrollando, total o parcialmente, actividades relacionadas con su experiencia previa.

4 ¿Actualmente recibe ingresos o financiamiento vinculados a esa labor?

- 14 de 39 (35,9 %) Sí, de forma estable
- 14 de 39 (35,9 %) Sí, de forma ocasional
- 11 de 39 (28,2 %) No



28 de 39 personas (71,8 %) reciben algún ingreso o financiamiento vinculado a esa labor.

5 En comparación con su situación antes del exilio, ¿cómo describe actualmente su situación?

- 5 de 39 (12,8 %) Mucho mejor
- 11 de 39 (28,2 %) Algo mejor
- 6 de 39 (15,4 %) Similar
- 13 de 39 (33,3 %) Algo peor
- 4 de 39 (10,3 %) Mucho peor



16 de 39 personas (41,0 %) consideran que su situación es mejor o mucho mejor.

17 de 39 personas (43,6 %) consideran que su situación es peor o mucho peor.

6 ¿Cómo percibe el nivel de comprensión de su situación por parte de colegas y conocidos que permanecen en Venezuela?

- 1 de 39 (2,6 %) Muy alto
- 11 de 39 (28,2 %) Alto
- 14 de 39 (35,9 %) Medio
- 10 de 39 (25,6 %) Bajo
- 3 de 39 (7,7 %) Muy bajo



Solo 12 de 39 personas (30,8 %) perciben un nivel alto o muy alto de comprensión.

7 ¿Siente que su trabajo en favor de Venezuela sigue siendo valorado por quienes permanecen en el país?

- 16 de 39 (41,0 %) Mucho
- 14 de 39 (35,9 %) Algo
- 9 de 39 (23,1 %) Poco



30 de 39 personas (76,9 %) sienten que su trabajo continúa siendo valorado mucho o algo.

8 ¿Ha recibido apoyo de antiguos colegas, organizaciones o redes venezolanas para enfrentar los desafíos del exilio?

- 7 de 39 (17,9 %) Mucho
- 18 de 39 (46,2 %) Algo
- 8 de 39 (20,5 %) Poco
- 6 de 39 (15,4 %) Ninguno



25 de 39 personas (64,1 %) han recibido mucho o algún apoyo.

14 de 39 personas (35,9 %) han recibido poco o ninguno.

9 ¿Ha experimentado episodios de discriminación o xenofobia en su país de acogida?

- 5 de 39 (12,8 %) Algunas veces
- 19 de 39 (48,7 %) Rara vez
- 15 de 39 (38,5 %) Nunca



24 de 39 personas (61,5 %) han experimentado discriminación o xenofobia al menos alguna vez, aunque para la mayoría ha ocurrido rara vez.

10 ¿Ha logrado construir nuevas redes de amistad o apoyo en su país de acogida?

- 12 de 39 (30,8 %) Sí, sólidas
- 10 de 39 (25,6 %) Sí, limitadas
- 14 de 39 (35,9 %) Muy pocas
- 3 de 39 (7,7 %) Ninguna



17 de 39 personas (43,6 %) tienen muy pocas redes nuevas o ninguna.

11 ¿Desde que salió de Venezuela ha experimentado episodios significativos de ansiedad, depresión o crisis emocional?

- 15 de 39 (38,5 %) Frecuentemente
- 18 de 39 (46,2 %) Algunas veces
- 5 de 39 (12,8 %) Rara vez
- 1 de 39 (2,6 %) Nunca



33 de 39 personas (84,6 %) han experimentado estos episodios frecuentemente o algunas veces.





Laboratorio
de **Paz**

