

En algún momento de su carrera, muchas personas periodistas se encuentran en situaciones donde son testigos directos de desastres, sufrimiento humano, o noticias violentas. Para algunas, este rol de “primera respuesta” no es una excepción, sino parte de su rutina diaria. Mientras algunas sufren lesiones físicas o incluso mueren en su búsqueda de la verdad, otras sufren heridas ocultas más difíciles de identificar. Es cada vez más claro que el **estrés** y **trauma psicológico** es el mayor riesgo laboral para periodistas. Sin embargo, si se les provee las **herramientas** y los **conocimientos** correctos, las y los profesionales de comunicación pueden desarrollar significativamente su resiliencia y reducir el costo psicológico que su trabajo tiene sobre su persona.

AUTOCUIDADO PSICOSOCIAL DIARIO



Practique el autocuidado a diario: medite, haga yoga y otros ejercicios para manejar la ansiedad o el estrés. Cree un “espacio seguro” en su mente, que le permita escapar y encontrar calma cuando lo necesite.



Practique formas simples de gratitud personal que permitirán que la química de su cerebro se recalibre y elimine las hormonas del estrés excesivo.



Identifique qué está bajo su control y qué no. Guarde energía para las cosas importantes que están bajo su control, y deje las otras.



Mantenga un balance entre su vida personal y su trabajo. Mantenga comunicación con su red de apoyo (familia, amistades, etc.)



Haga cosas que disfrute y dedique tiempo a sus pasatiempos y otros mecanismos de afrontamiento positivos que a largo plazo no le harán daño.



Evite las “soluciones” rápidas, como el alcohol y las drogas. A la larga, agregan más estrés a su cuerpo, mente y bienestar general.

ANTES DE LA ASIGNACIÓN



Cuide todos los asuntos personales y no laborales antes de partir para su asignación. Esto ayuda a reducir la ansiedad o el estrés en el campo.



Practique decir NO y establezca las expectativas adecuadas. Esto mitigará el estrés que puede obtener al ir a una misión que podría abrumarle.



Sea consciente de sí mismo/a y tenga una comprensión clara de su posición con respecto a sus actitudes, sus detonantes y sus fortalezas hacia la asignación y los actores involucrados.



Tenga en cuenta sus necesidades básicas (sueño, hidratación, alimentación), especialmente si no sabe cuánto tiempo estará en la asignación.

DURANTE LA ASIGNACIÓN



Tenga en cuenta que los sentimientos de miedo, egoísmo, enojo, adormecimiento emocional, y las diferentes sensaciones en su cuerpo son normales, todas las personas las sienten cuando están bajo estrés.



Siempre lleve agua potable. Le ayudará a mantenerse hidratado/a y a “refrescarse” en momentos de estrés extremo, alta adrenalina y ansiedad. Si es posible, haga una pausa y respire profundamente.



Recuerde que está en modo de supervivencia cuando está en una tarea. Eso significa que cualquier decisión que tome nuestra mente y nuestro cuerpo para mantener nuestra seguridad es importante y no hay razón para sentir culpa o vergüenza.

DESPUÉS DE LA ASIGNACIÓN



No sentirse “normal” después de una asignación estresante o traumática es completamente normal. Expresar y compartir sus experiencias con el resto de su equipo, editores/as y grupos de apoyo.



Permítase ventilar sus emociones, puede hablar de su experiencia con amistades o colegas, escribirlo en un diario, etc.



Administre y dedique tiempo a su bienestar psicosocial después de su asignación. Aborde activamente el estrés, el agotamiento y el trauma, y busque ayuda profesional si es necesario.

Acerca de la iniciativa SAFE (Securing Access to Free Expression)

SAFE es el programa insignia de IREX que permite a profesionales de los medios de comunicación y a comunicadoras/es sociales trabajar de la manera más segura posible en espacios cerrados o que se están cerrando. SAFE equipa a estas personas con medios para continuar su importante trabajo con resiliencia y gestionar, así como mitigar, los riesgos y las amenazas que enfrentan diariamente en su profesión. SAFE aborda la seguridad a través del lente único de la identidad digital, la conciencia física y la atención psicosocial mediante la capacitación en cinco regiones del mundo.