

Cómo informar de manera segura: estrategias para mujeres periodistas y personas aliadas

MÓDULO IV

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL

¿QUE ES EL TRAUMA PSICOLOGICO?

- Un evento puede ser traumático cuando una persona experimenta sentimientos intensos de miedo, impotencia u horror después de enfrentarse a la muerte o a un riesgo de muerte inminente, a una lesión grave o una amenaza contra su integridad física.
- Situaciones que podrían desencadenar estrés post-traumático: atentados, agresiones violentas, violaciones, torturas, y consecuencias de los desastres naturales o accidentes graves.
- La presencia física en el lugar de los hechos no es determinante: la exposición repetida a imágenes violentas, o el hecho de saber que una persona cercana se ha enfrentado a una amenaza grave puede también, en algunos casos, causar traumas psicológico.
- Las reacciones post-traumáticas tienen su origen en un mecanismo de defensa (Sistema de lucha y huida). El problema es cuando estas reacciones frente a los eventos (hipervigilancia, aumento de frecuencia cardíaca, aumento de emotividad, de la sudoración y pérdida del control intestinal, entre otros síntomas) se prolongan en el tiempo.

MUJERES E IDENTIDADES FEMENINAS O FEMINIZADAS

- Tienen el doble de probabilidades de padecer el trastorno de estrés postraumático, respecto a los hombres.
- El trastorno dura más tiempo en ellas.
- Expresamos mayor sensibilidad cuando un estímulo les recuerda un traumatismo.
- Hay renuencia a hablar de este tipo de situaciones: 1) Sobre todo en casos de violencia sexual; 2) Para no ser valoradas como menos capaces.

Fuente: UNESCO y Reporteros Sin Fronteras, Manual de Seguridad para Periodistas- Guía Práctica para Reporteros en Zonas de Riesgo.

SINTOMAS DEL ESTRES POST-TRAUMATICO

- Recuerdos intrusivos: pesadillas, flashbacks y otros recuerdos del suceso traumático.
- Reacciones exageradas a acontecimientos cotidianos,
- Problemas de concentración, irritabilidad, explosiones inusuales de cólera o rabia.
- Inhibición de la capacidad de reacción y de las emociones.
- Intolerancia a ciertas percepciones sensoriales (sonidos, olores, imágenes ...) y/o huida de todo lo que recuerde al suceso traumático.

¿COMO CUIDARNOS?

Antes de la misión :

- Recabar información.
- Identificación de personas aliadas.
- Prepararse físicamente. Se recomiendan ejercicios que integran cuerpo y mente como el yoga/ tai chi/ meditación.
- No descuidar la vida emocional: familia, amigas/os.
- Ir con convencimiento; si tenemos dudas, revisar.

Durante la misión :

- Comer y dormir bien.
- Realizar una rutina diaria de ejercicios (al menos 30 minutos de caminata o estiramientos).
- Tomar agua con regularidad.
- Medir ingesta de alcohol (pesadillas y flashbacks).
- Ojo con estimulantes: al café potencia la adrenalina.
- Tener una rutina diaria de relajamiento.
- Reírse.
- Intentar tener una actitud positiva frente a las situaciones.
- Mantener vínculos sociales.

Al regreso de la misión :

- Tomarnos un par de días libres para descomprimir.
- Ser lo más realista posible en relación a cómo encontraremos el entorno a nuestro regreso.
- Ponernos en contacto con personas que hayan vivido experiencias similares.
- Hacer balance emocional.
- Buscar ayuda terapéutica si hace falta.

¿COMO SE PUEDE AYUDAR DESDE LAS REDACCIONES?

- Promoviendo espacios para debatir sobre las coberturas y el posible estrés post traumático.
- Visibilizando y legitimando el tema.
- Creando Protocolos de Salud Mental y Comités de Salud Mental para abordar el tema dentro de las redacciones.
- Capacitar a editoras/es, jefes/as y mandos intermedios en general para que sepan abordar estas situaciones en los staff.
- Considerar la contratación de apoyo externo (psicólogas/os, psiquiatras, etc) para asistir en estos casos.
- Contar con pólizas de seguro que dispongan de asistencia emocional.
- Ofrecer espacios de recreación, entrenamiento físico y disciplinas de integración cuerpo/mente para el staff.