

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. Expresé y comparta 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.