



Embaja Británica

10 AÑOS

FLIP

FUNDACIÓN PARA
LA LIBERTAD
DE PRENSA

Resilencia

Centro de Investigación y Apoyo Emocional para el Periodista



UNIVERSIDAD SERGIO ARBOLEDA
Escuela de Comunicación Social y Periodismo



Manual

Para el apoyo emocional del periodista

© 2006: UNIVERSIDAD SERGIO ARBOLEDA.
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO.
RESILIENCIA: CENTRO DE INVESTIGACIÓN EMOCIONAL AL PERIODISTA

FUNDACIÓN PARA LA LIBERTAD DE PRENSA, FLIP

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Javier Dario Gómez Cudris.

TEXTO:
Marta Chinchilla y de Murillo..

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO:
Carlos Cortés Castillo

IMPRESO POR:

LAS OPINIONES EXPRESADAS SON PROPIAS DEL AUTOR Y NO COMPROMETEN POSICIONES OFICIALES DE LA UNIVERSIDAD SERGIO ARBOLEDA.

CON EL APOYO DE LA EMBAJADA BRITÁNICA EN COLOMBIA.





CONTENIDO

Presentación 5



1. La experiencia estresante y sus consecuencias para el periodista 6



2. El desorden de estrés agudo 8



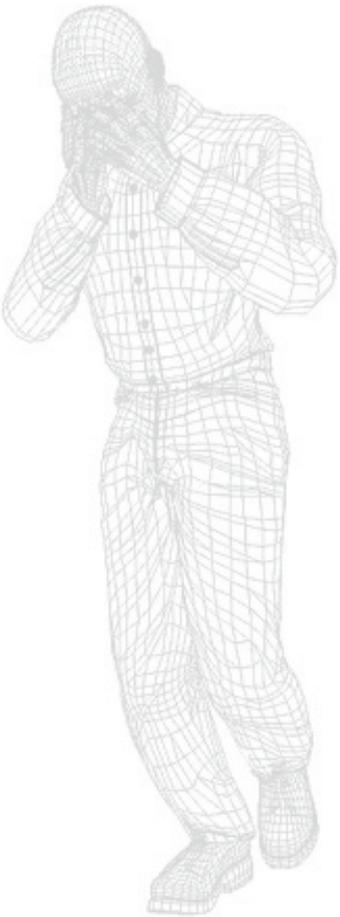
3. El desorden de estrés postraumático 10



4. El ataque de pánico 13



5. La relajación y el manejo del estrés 15





Unas Experiencias.....

Periodistas que por su trabajo han sido perseguidos por el Estado,
la Guerrilla o los Paramilitares...

Me pregunto porque a mi, por que tengo que dejar mi trabajo, mi vida, la gente que quiero...todo. Tengo rabia, dolor, miedo....
(Periodista Santander)

Me da mucha rabia, me siento impotente, ellos me quitaron todo... perdí mi trabajo, mi casa, todos los arraigos, me toco dejar la tierra que amaba...lo perdí todo.
(Periodista Caldas)

Esta sensación de no saber en quien confiar, de sentir que siempre hay unos ojos detrás de mi...no logro estar tranquilo a ninguna hora.
(Periodista Antioquia)

La certeza de saber con quien cuento o en quien confío se perdió
...se perdió para siempre.
(Periodista Arauca)

No se a qué horas mi vida se convirtió en una pesadilla, ...estoy solo, a nadie le importa, tienen mas garantías ellos que uno que sólo trataba de hacer su trabajo...
(Periodista Opita)

Ya no duermo, hace mucho tiempo so sé que es sentir tranquilidad, siempre tengo ganas de llorar..y siempre tengo miedo..
(Periodista Antioquia)

Lo que más siento ejerciendo mi trabajo es miedo...
(Periodista Arauca)

Salgo a la calle mirando para todos lados, nunca sé si voy a volver, o si ese es el día que me van a matar....
(Periodista Santander)

Siento tristeza, desolación, impotencia....
(Periodista Arauca)

Fuente: Resiliencia: Centro de Investigación y Apoyo Emocional al Periodista



PRESENTACIÓN

A través de la Red de Alerta y Protección a Periodistas, RAP, la FLIP completa una década de monitoreo ininterrumpido y sistemático de todas las agresiones a la libertad de prensa en el país; también desarrolla actividades que contribuyen a la protección de los periodistas y de los medios de comunicación y promueve el derecho fundamental a la información.

La línea de protección de la FLIP cuenta con un apoyo invaluable y fundamental en la atención del periodista en riesgo: el soporte psicológica de Resiliencia: Centro de Investigación y Apoyo Emocional al Periodista de la Escuela de Comunicación Social y Periodismo de la Universidad Sergio Arboleda.

Desde 2003, el proyecto Resiliencia se dedica a dar apoyo emocional al periodista que por la naturaleza de su trabajo se ve expuesto constantemente al dolor o es víctima de experiencias traumáticas. Cuando accede al programa, el periodista recibe de manera gratuita atención terapéutica personalizada. Resiliencia también desarrolla investigaciones sobre la salud mental del periodista colombiano.

Con este, Manual para el apoyo emocional del periodista, ofrecemos herramientas prácticas y útiles para que el periodista pueda afrontar episodios traumáticos en el ejercicio de su labor. De la misma manera, pretendemos dar respuestas a algunos de los interrogantes emocionales generados en el desarrollo de esta difícil profesión.

1. LA EXPERIENCIA ESTRESANTE Y SUS CONSECUENCIAS PARA EL PERIODISTA

La experiencia estresante es un evento que vivimos en forma inesperada y que nos hace sentir amenazados psicológica y/o físicamente. Cuando la vivimos, nos sentimos abrumados, asustados y/o confundidos.

Cuando este evento es esporádico y su intensidad es leve, tendemos a encontrar maneras para afrontarlo y seguir con nuestras vidas. Resulta diferente cuando este estado de incertidumbre, inseguridad o malestar se convierte en parte de nuestras vidas; cuando no podemos sustraernos fácilmente de éste o cuando la intensidad del suceso es tan grande que nos encontramos sin recursos personales para enfrentarlo.

Todas las personas que viven situaciones traumáticas – independientemente del género, la edad o la educación – pueden verse afectadas en algún momento por este tipo de experiencias. Ignorarlo sólo contribuye a mantener o empeorar situaciones perjudiciales para la calidad de vida, la salud, las relaciones personales y el rendimiento en todas las áreas.

Para prevenir que el trauma limite la calidad del trabajo del periodista y deteriore su vida familiar, es de vital importancia proteger la estabilidad emocional.

Por el tipo de actividad que desempeña, el periodista está expuesto constantemente a experiencias estresantes. Éste suele presenciar hechos dolorosos o suele estar cerca de las personas que lo padecen. Y en esas condiciones, sin tener presente el estado de su salud emocional, desarrolla la tarea de informar a su comunidad. Así, el efecto nocivo no sólo involucra al periodista, sino también a la sociedad. La convivencia con el estrés propio o el ajeno, no puede tratarse trivialmente.

Al Tompkins, del Pointer Institute For Media Studies, escribió sobre esta materia:

“Los reporteros, fotógrafos, ingenieros, equipo de sonido y productores muchas veces trabajan hombro a hombro con los miembros de los equipos de emergencia. Los síntomas de estrés traumático que los periodistas muestran son extraordinariamente similares a los mostrados por oficiales de policía, y bomberos



que trabajan en el periodo inmediatamente posterior a la tragedia, sin embargo, los periodistas reciben poco apoyo emocional después de haber mandado sus historias”.

Cubrir historias sórdidas o violentas puede producir reacciones que duran semanas, meses o años. Estas reacciones incluyen memorias aterradoras y sentimientos desagradables que invaden al periodista de manera permanente. Amigos, familiares y colegas de la persona que sufre el episodio pueden considerar que estas reacciones lo están afectando más tiempo del normal o del necesario para dejar atrás la mala experiencia.

Algunos de los desórdenes emocionales que puede desarrollar el periodista son el desorden de estrés postraumático, desorden de estrés agudo, depresión crónica y traumatización vicaria.

Reacciones normales ante experiencias anormales

Las personas reaccionamos de diferentes maneras ante situaciones estresantes. En circunstancias normales estas conductas son consideradas anormales, pero son frecuentes ante situaciones extraordinarias. A continuación algunos ejemplos:

REACCIONES

EMOCIONALES:

Sensación de abrumación, impotencia o culpabilidad. En ocasiones hay incapacidad de sentir emociones, o puede haber un sentimiento excesivo de rabia o tristeza.

REACCIONES COGNITIVAS:

Dificultad para concentrarse, se deteriora su eficiencia y su autoestima; tiene pesadillas y pensamientos reiterativos (como un disco rayado).

REACCIONES FÍSICAS:

Dolores, sensación de cansancio físico, problemas digestivos o dificultades para dormir.

REACCIONES INTERPERSONALES:

Se presentan conflictos personales con más frecuencia, sensación de intolerancia y desconfianza, sobre-reacciones, sensación de rechazo y abandono.

2. EL DESORDEN DE ESTRÉS AGUDO

El desorden de estrés agudo se caracteriza por experiencias asociadas con ansiedad, hipervigilancia y, en algunos casos, disociación (desconexión con la realidad). Otros síntomas comunes son los siguientes:

Reducción de conciencia:

La persona parece estar abstraída de la realidad (como comúnmente se dice, la persona “está en las nubes”).

Reexperimentación:

A través de pesadillas, pensamientos o imágenes invasivas, la persona revive la experiencia traumática.

Evitación marcada:

La persona evita hablar del tema, ver personas o lugares que le recuerden el hecho.

Estados de alerta extrema y ansiedad.

Alteraciones marcadas en el funcionamiento cotidiano.

Estos síntomas ocurren en el mes siguiente a la experiencia traumática y deben desaparecer después de este periodo.

Si en el hecho hubo víctimas fatales o heridos graves es probable que la persona se sienta culpable. Entonces, pueden presentarse problemas por el descuido de la persona consigo misma: negligencia en el cuidado de su salud, conductas impulsivas o asunción de riesgos (en ese caso, hay un riesgo alto de desarrollar posteriormente el síndrome de estrés posttraumático).

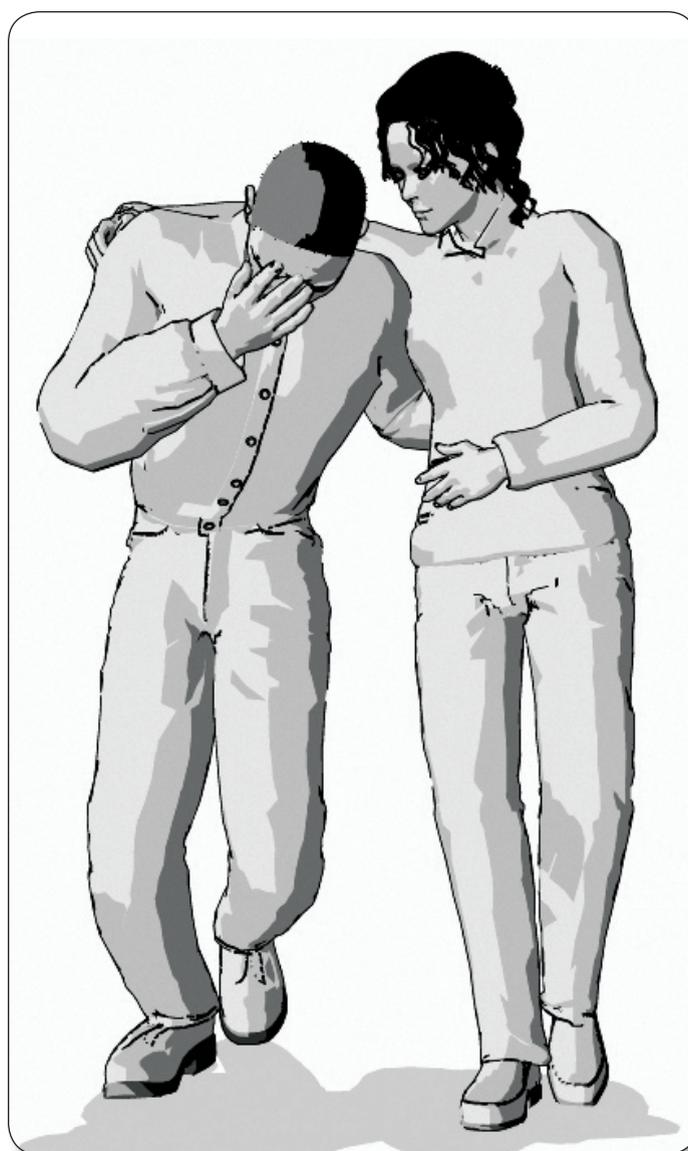


Recomendaciones

En este periodo, el apoyo de personas cercanas – tanto en el ámbito personal como en el laboral – es muy importante. Este apoyo debe basarse en hacerle compañía al afectado sin hacer ningún tipo de juicios o 'diagnósticos'. El familiar o amigo debe estar dispuesto a escuchar al sobreviviente si este así lo desea. No se debe presionar a la persona a hablar de su experiencia.

En ese periodo también es muy importante hacer ejercicio y evitar por completo el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas.

Si los síntomas son de una intensidad tal que alteran de manera significativa el normal funcionamiento de la persona, es importante acudir a ayuda profesional indicada.



3. DESORDEN DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

En el desorden de estrés postraumático se presentan dos condiciones:

La persona experimenta, es testigo o se expone a un evento o serie de eventos que involucran la muerte, amenaza de muerte o heridas graves de ella o de otras personas.

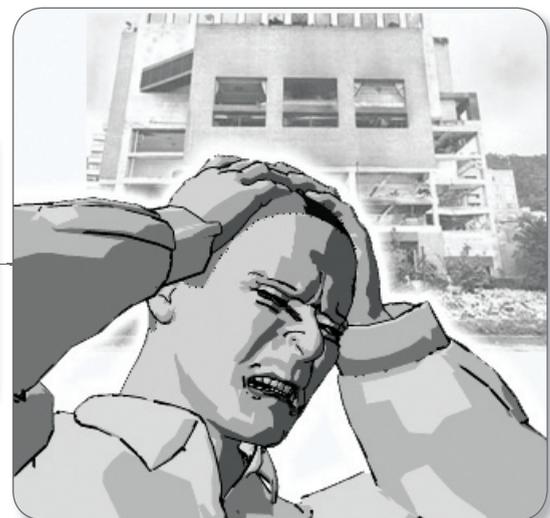
La respuesta de la persona ante este evento es de miedo intenso, impotencia, fragilidad u horror.

El desorden de estrés postraumático está compuesto por una serie de síntomas que no desaparecen después de cuatro semanas de haber vivido el evento traumático. Este trastorno impide el normal funcionamiento de la persona, altera su concentración y ejecución, y restringe su vida de manera significativa. La persona vive en constante lucha para mantenerse estable en una situación que se torna cada vez más incontrolable y de horror permanente.

Los síntomas de este desorden se agrupan en tres:

a

La persona revive su experiencia traumática de diferentes maneras; pensamientos e imágenes intrusivas, pesadillas, visiones, alucinaciones, sensación permanente de angustia.





b

Evitación persistente de todo lo que le recuerde la experiencia y anestesia emocional (incapacidad para sentir emociones). La persona evita hablar, sentir y verse con personas o visitar lugares que le recuerden su experiencia. Tiene dificultad para recordar detalles importantes de los hechos y sensación de desapego de las personas cercanas.



c

Estado de alerta continuo: a la persona le cuesta trabajo dormir, tiene estallidos de rabia, dificultad para concentrarse y ataques de pánico. Busca continuamente señales de peligro.



Todo lo anterior puede convertir la vida de la persona en una constante pesadilla y e impedirle su funcionamiento de manera normal.

Recomendaciones

Es muy importante pedir ayuda profesional. Ésta es determinante para poder recuperar la estabilidad emocional. Además de la ayuda profesional, es importante el ejercicio físico, tener tiempo para descansar, hacer ejercicios de relajación y rodearse de amigos o familiares cercanos.

La persona que sufre de Desorden de Estrés Postraumático siente con frecuencia que está perdiendo la razón. Debe entender que necesita ayuda y no tratar de disimular o reprimir estos síntomas. Este desorden no es una señal de problemas de personalidad; es la respuesta a un evento externo cuya dimensión está por encima de nuestra capacidad de manejo.

Algunas veces, los ataques de pánico se presentan como síntomas de este desorden. Suelen asustar mucho a quien los sufre y a sus familiares. A continuación se explica este tipo de síntoma y se dan unas recomendaciones para manejarlos.





4. EL ATAQUE DE PÁNICO

Los ataques de pánico se presentan con alguna frecuencia en personas que viven bajo un gran estrés, que están pasando por periodos interinos que causan ansiedad o que – como se dijo anteriormente – han vivido una experiencia traumática.

Los ataques consisten en periodos relativamente cortos de miedo intenso y alteración emocional extrema. El ataque aparece repentinamente y llega a su pico de intensidad en forma muy rápida (10 minutos o menos) y viene acompañado de una sensación de fatalidad y peligro inminente.

Algunos de los síntomas son palpitaciones del corazón, sudor, temblor de extremidades o de todo el cuerpo, adormecimiento de las manos, sensación de falta de aire, respiración muy rápida, dolor en el pecho (sensación de infarto), sensación de ahogo, náusea, dolor de estomago, sensación de estar flotando, debilidad, calores o fríos, sensación de estarse volviendo loco o muriendo.

El ataque de pánico es una de las causas más frecuentes para acudir a emergencias hospitalarias, por la intensidad de sus síntomas. Suele confundirse con dolencias o enfermedades graves. Manejarlo es de vital importancia para el periodista expuesto al estrés continuamente.

Recomendaciones

Es importante saber que la persona no se está muriendo ni volviendo loca, pero que debe hacerse algo urgente con la situación que le genera estrés. Las técnicas de relajación y respiración son muy importantes e inmensamente efectivas (ver capítulo de relajación y respiración).

Cuando la persona sienta los síntomas, debe coger una bolsa de papel y ponérsela en la boca y nariz; después debe respirar dentro de la bolsa, en lo posible por la nariz, y lo más lentamente posible.

Para el periodista que ya ha experimentado el ataque de pánico o que está atravesando periodos de alto estrés, es apropiado escribir las recomendaciones en una tarjeta y tenerlas siempre a mano.



Remitir a la página 28 en donde es posible recortar el cuadro descriptivo con los pasos a seguir en caso de sufrir un ataque de Panico.





5. RELAJACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Aprender a manejar el estrés es parte fundamental de la preparación del periodista para el ejercicio de su profesión. Le permite abordar los temas con tranquilidad, le da lucidez y claridad mental y protege su salud.

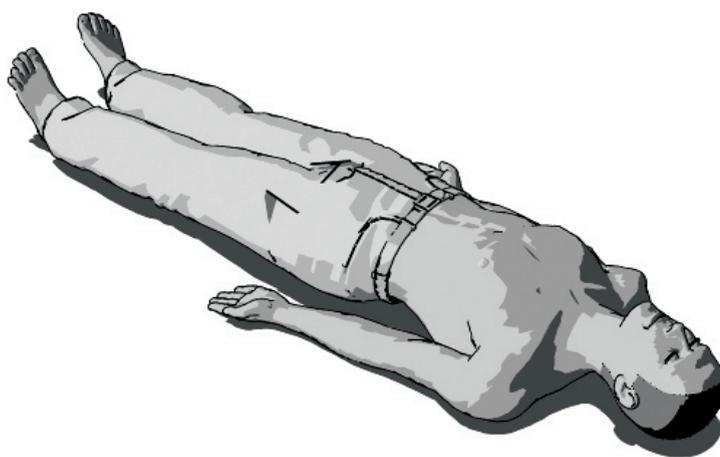
Respiración diafragmática

La respiración, a la cual no le damos mayor importancia, es fundamental en la salud física. Con cada respiración tomamos oxígeno y exhalamos monóxido de carbono. Los malos hábitos de respiración impiden el buen manejo de estos gases y dificultan el manejo del estrés. Una respiración inadecuada contribuye a la ansiedad, los ataques de pánico, la depresión, la tensión muscular, los dolores de cabeza y la fatiga.

La respiración diafragmática o abdominal es la forma natural de respirar de un bebé y de los adultos, mientras dormimos:

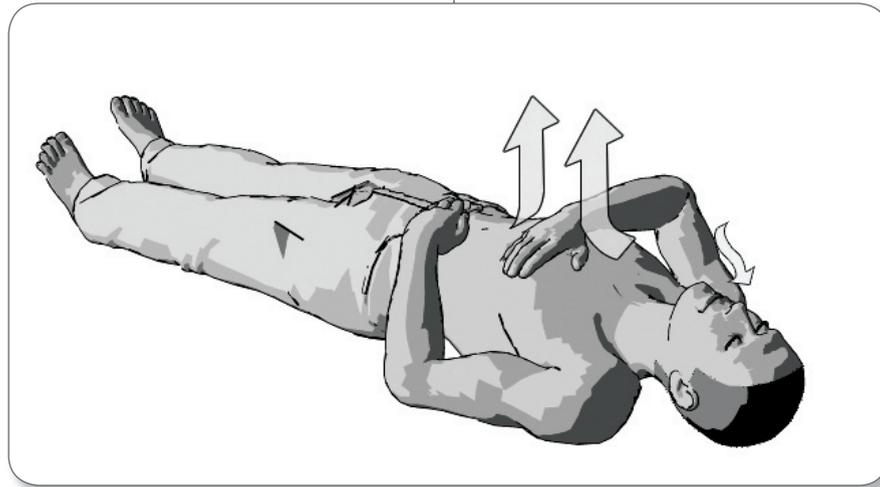
a

Acuéstese boca arriba sobre un tapete. Estire sus piernas ligeramente abiertas. Ponga los brazos a los lados con las palmas hacia arriba y cierre los ojos.



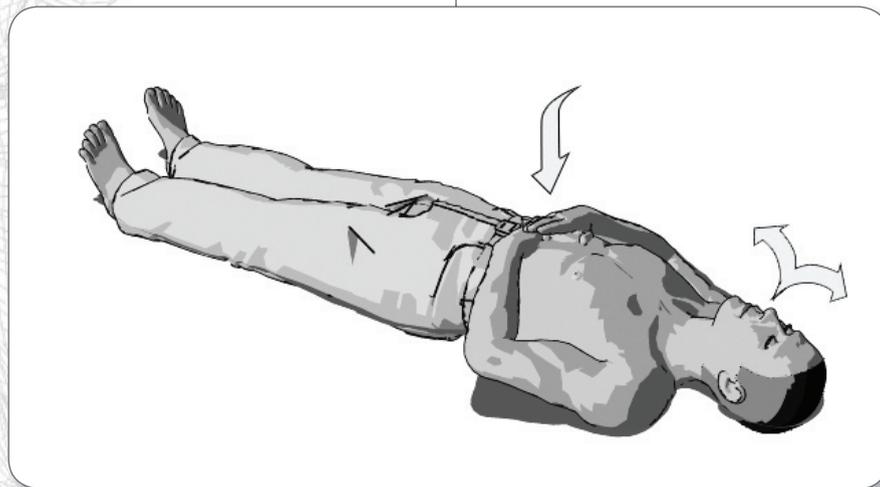
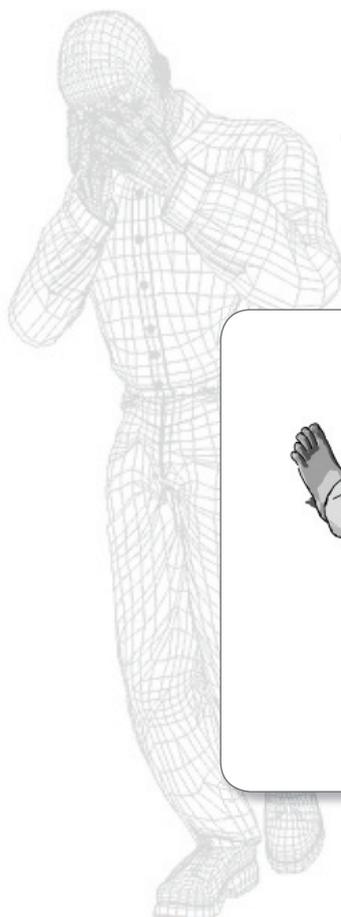
b

Ponga las manos sobre la parte de su cuerpo que se expande más al respirar. Debe ser su estómago.



c

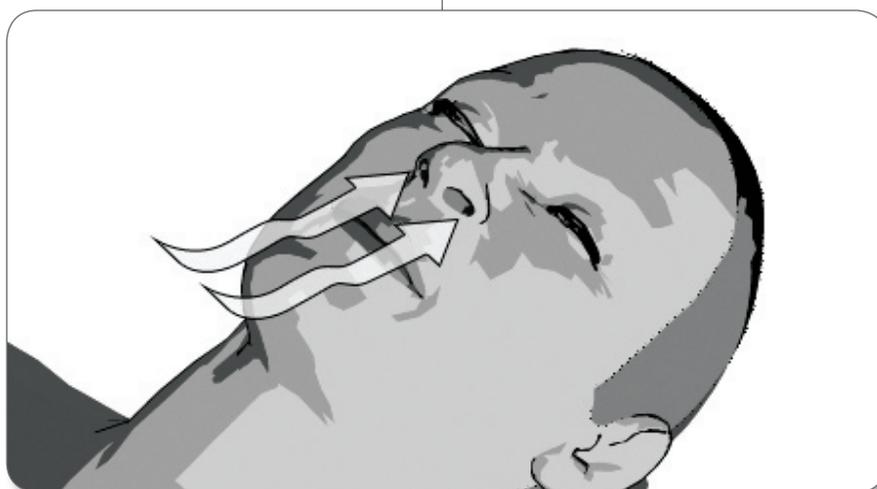
Suavemente ponga las manos sobre el estómago y note como éste las mueve a medida que inhala y exhala.





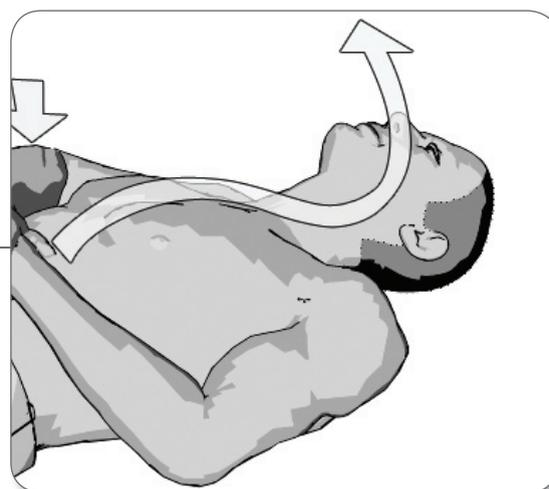
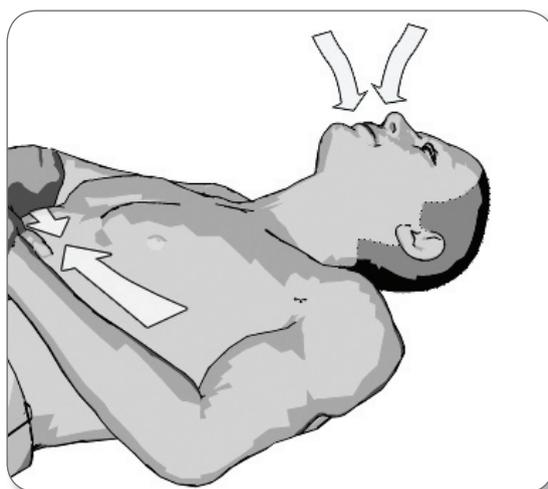
d

Respire a través de la nariz.



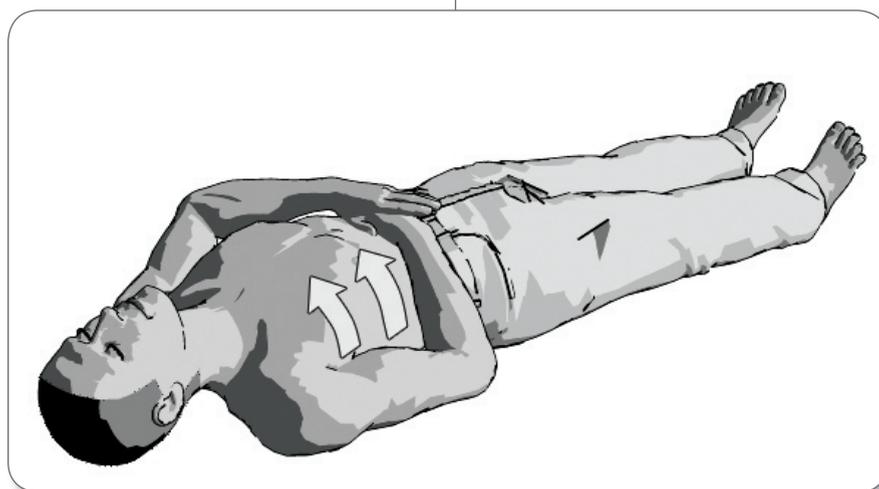
e

Trate de que sea el estómago el que se expande cuando toma el aire y se contrae cuando lo bota.



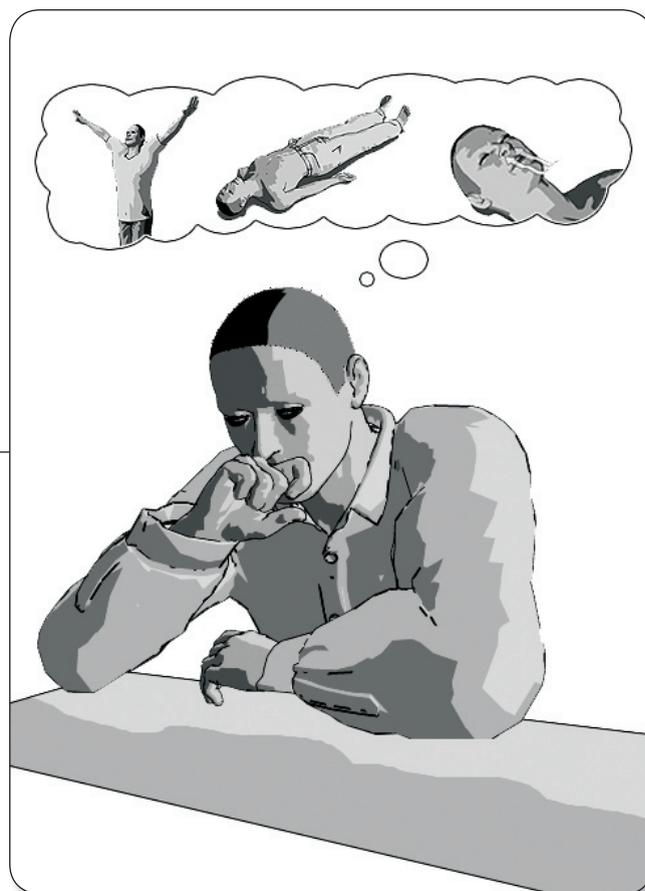
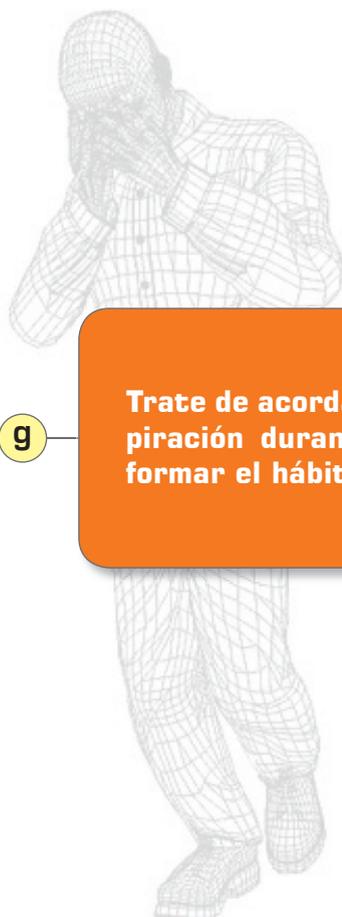
f

Su pecho sólo sigue el ritmo de su estómago.



g

Trate de acordarse de esta respiración durante el día, hasta formar el hábito.

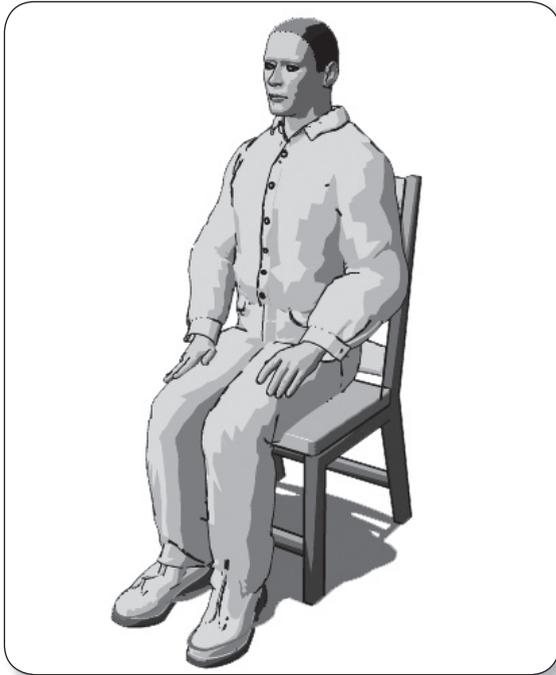




Respiración para soltar tensión

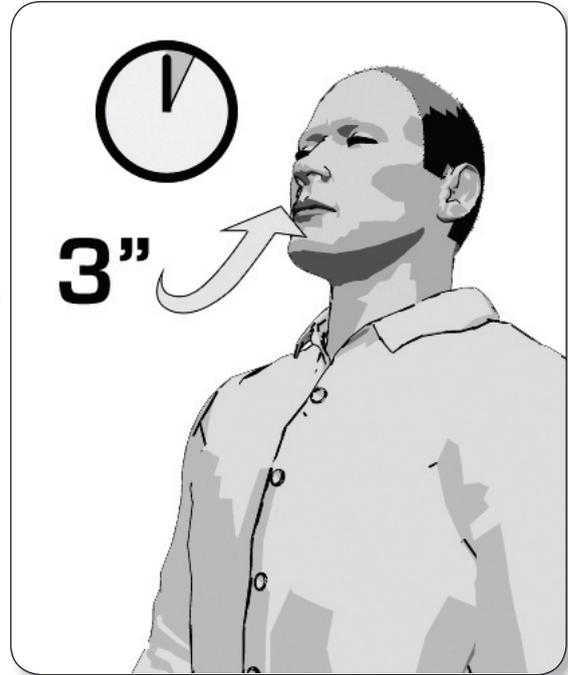
a

Siéntese o acuéstese cómodamente.



b

Tome aire por tres segundos.



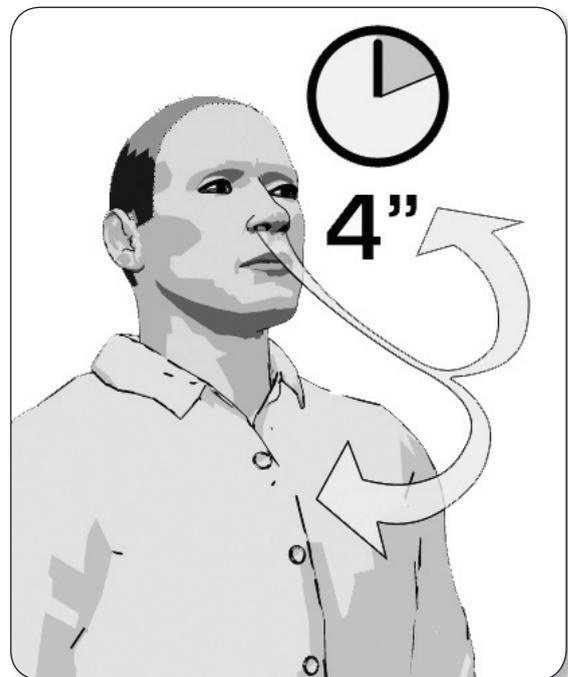
c

Reténgalo otros tres segundos.



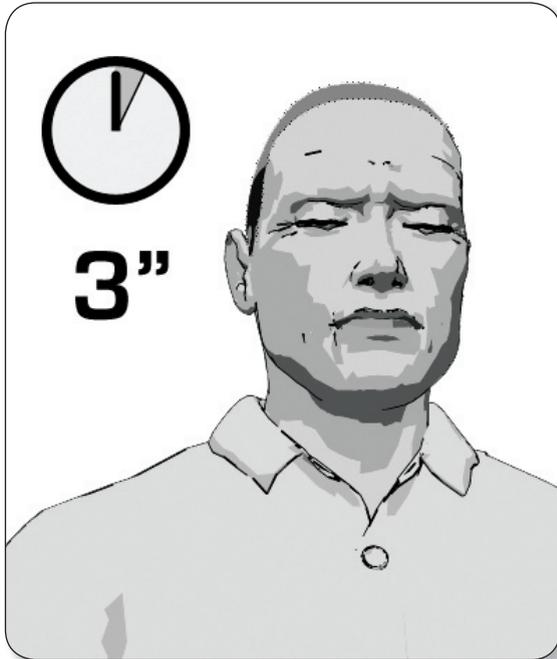
d

Bote el aire durante cuatro segundos.



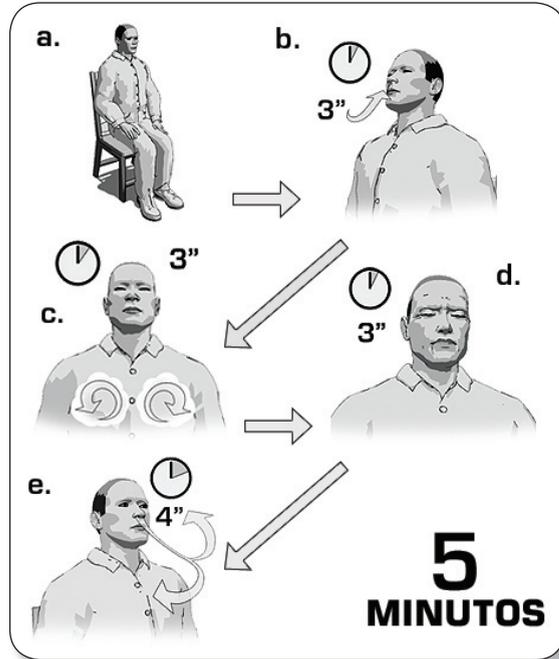
e

Quédese sin aire por tres segundos.



f

Repita esta respiración por cinco minutos.



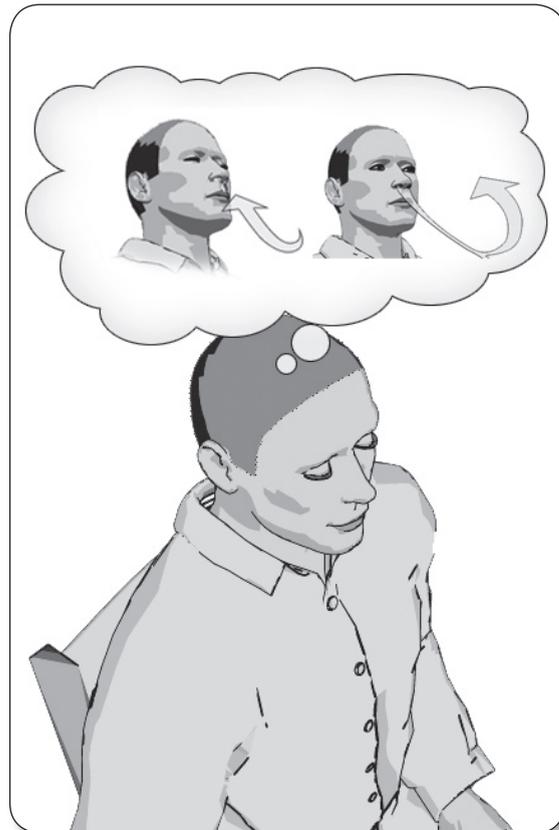
g

Después de repetir este ejercicio usted notará cómo recupera la calma.



h

Es beneficioso enfocar su mente en cómo entra y sale el aire de su cuerpo.



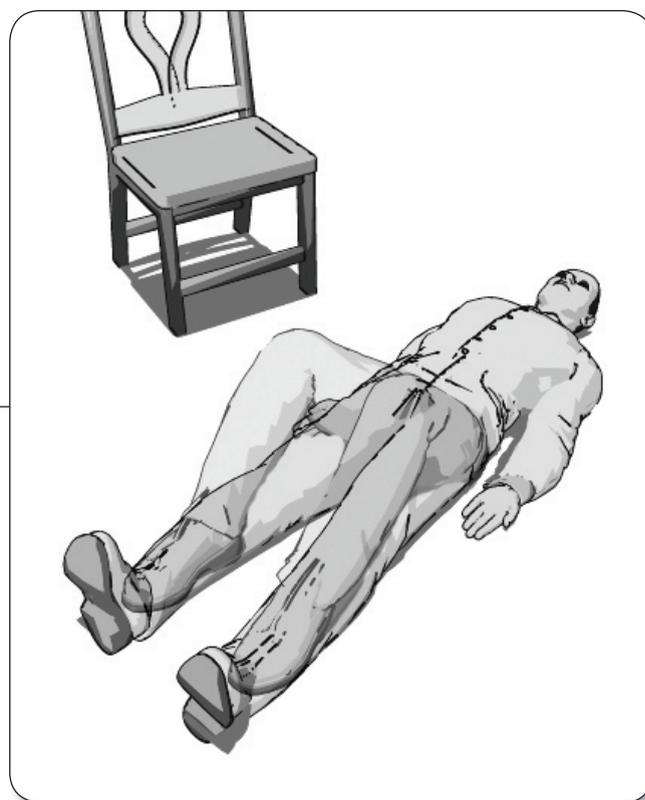


Relajación profunda

Esta relajación debe hacerse con la respiración diafragmática.

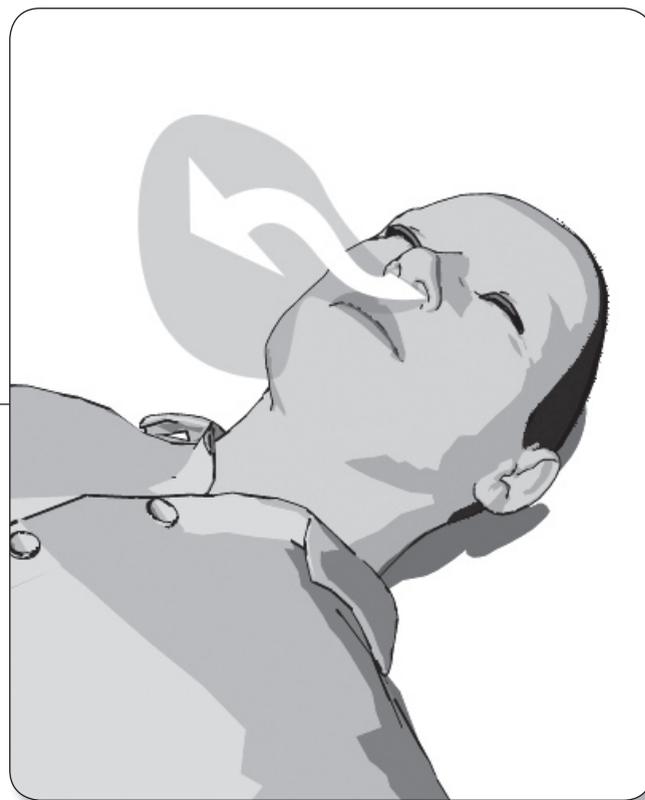
a

Acuéstese cómodamente con las piernas ligeramente abiertas o flexionadas



b

Cierre los ojos. Inhale y exhale tres veces, de manera profunda y muy lenta.



c

Inhale y exhale tres veces fijando su atención en cada parte de su cuerpo.





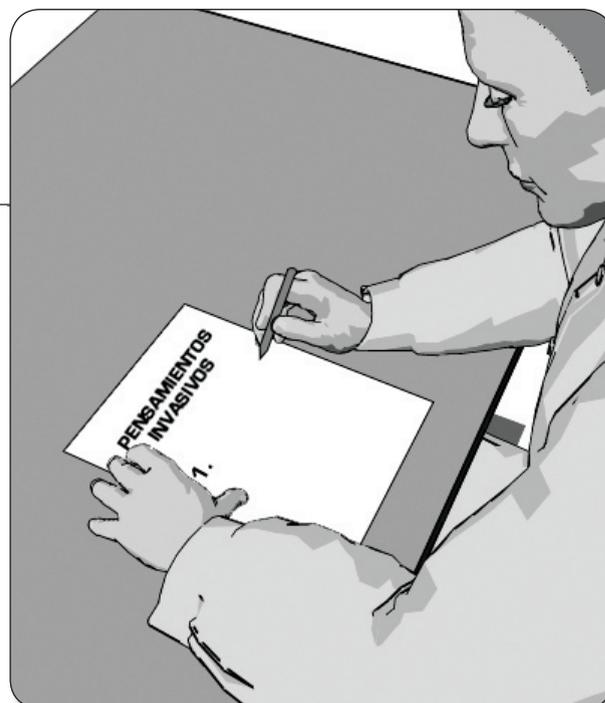
Control del pensamiento

El control del pensamiento ha mostrado su efectividad en una gran variedad de procesos de pensamientos obsesivos o fóbicos. Los pensamientos obsesivos son difíciles de controlar y hacen sentir a la persona fracasada o asustada. Interfieren en su concentración y bienestar. Este ejercicio va a ser de gran ayuda:

a

Haga una lista de sus pensamientos invasivos

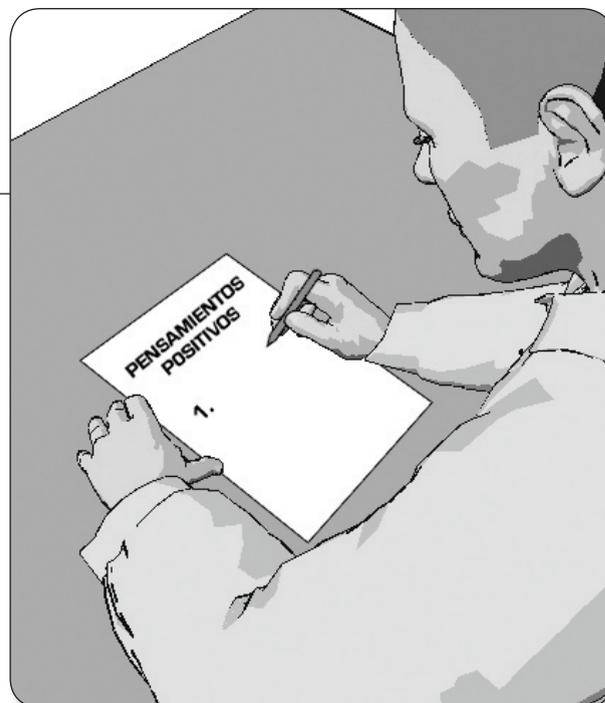
En una hoja blanca escriba la lista de pensamientos estresantes, irracionales e inútiles que se han convertido en un hábito y son difíciles de detener.



b

Haga una lista de los pensamiento positivos

Haga una lista de todos los pensamientos o raciocinios que UD puede usar para contrarrestar los negativos.



Imagine el pensamiento

Traiga a su mente una situación donde su pensamiento invasivo puede ocurrir. Deje que sus pensamientos negativos fluyan en forma natural..permítase unos minutos con esos pensamientos.

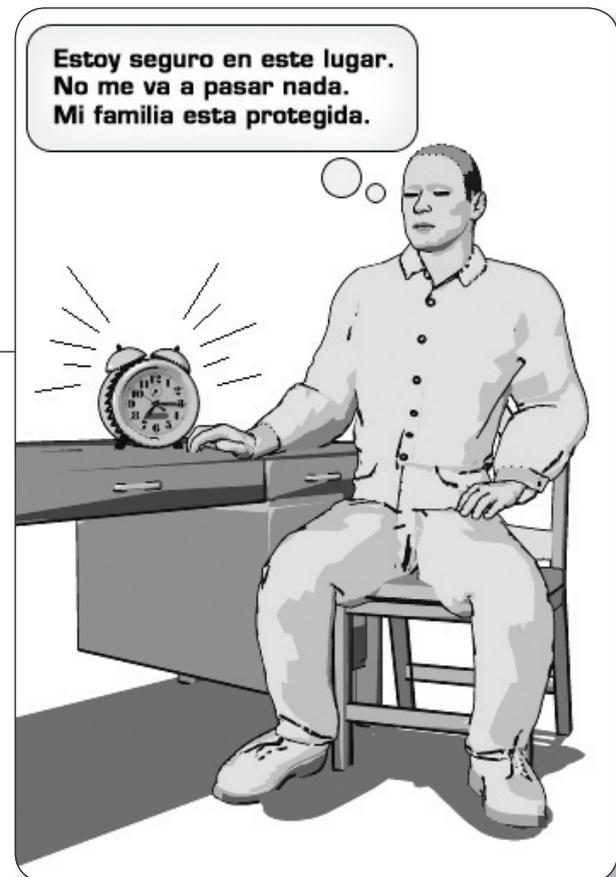
c



Interrupción de pensamientos

Ponga una alarma por tres minutos. Cierre sus ojos y vuelva una y otra vez sobre esos pensamientos negativos hasta que suene la alarma. En ese momento diga "pare". También puede hacerlo con un caucho, que no esté apretado, en su muñeca: después de unos minutos (no más de tres) hale el caucho y dese un pequeño quemón y dígame mentalmente "pare". Trate de dejar su mente en blanco por unos segundos. Si vuelven los pensamientos invasivos, repita el "pare".

d





Sustitución de pensamientos

Ahora va a sustituir sus pensamientos negativos por positivos. Una vez que haya dicho "pare" y hayan pasado unos treinta segundos, va a empezar a traer a su mente todos los pensamientos que puedan contrarrestar los negativos. Imagine varios pensamientos, ya que repetirlos puede hacer que se pierda eficacia. Visualice la situación con un final feliz o exitoso.

e





BIBLIOGRAFÍA

APHRODITE MATSAKIS, PH.D. Post-traumatic Stress Disorder, A Complete Treatment Guide, New Harbinger Publications, Inc. 1994.

.....

DAVIS MARTHA, PH.D., ELIZABETH ROBBINS ESHELMAN, M.S.W., MATTHEW MEKAY, PH.D. The Relaxation and Stress Reduction Workbook, Fifth Edition, New Harbinger Publications, Inc.

.....

Dart Center, for Journalism and Trauma. www.dartcenter.org

.....

"Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders", Fourth Edition, American Psychiatric Association, Washington, D.C.

.....

WILLIAM COTÉ, ROGER SIMPSON. Covering Violence, A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma, Columbia University Press, N.Y. 2000.

.....



EN CASO DE ATAQUE DE PÁNICO	
1	<ul style="list-style-type: none">• Tomo el aire lentamente y por la nariz: uno, dos, tres.• Retengo el aire: uno, dos, tres.• Lo boto: uno, dos, tres, cuatro.• Me quedo sin aire: uno, dos, tres.• Lo hago lentamente.• Repito el ciclo.
2	<ul style="list-style-type: none">• No me estoy muriendo, todo va a estar bien, estos síntomas son incómodos pero ya van a pasar.• No me estoy enloqueciendo.• Voy a estar bien.

Recorte y lamine el siguiente cuadro para que sea llevado a mano.

