

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PERIODISMO**



TÍTULO:

**EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES EN LAS Y LOS PERIODISTAS
POR LAS COBERTURAS DE CRÍMENES VIOLENTOS Y ACCIDENTES VIALES**

PRESENTADO POR:

ELTON BALMORE MUÑOZ MARTÍNEZ	(MM17034)
JOSSELINE YAMILETH RECINOS PORTILLO	(RP17047)
WALTER GIOVANNI SOLÓRZANO ORTIZ	(SO17010)

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PERIODISMO.**

**DIRECTOR DE PROCESO DE GRADO:
LICENCIADO IVÁN ALEXANDER HERNÁNDEZ SERRANO**

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADUACIÓN:
MAESTRO YUPILTSINCA ROSALES CASTRO**

20 DE ENERO DE 2024

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

MAESTRO JUAN ROSA QUINTANILLA

RECTOR

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN

VICERRECTORA ACADÉMICA

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

SECRETARIO GENERAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

MSC. JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

DECANO

LIC. MARÍA BLAS CRUZ JURADO

VICEDECANA

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA

SECRETARIA DE LA FACULTAD

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PERIODISMO

LIC. EDIS EDGARDO MONGE LUNA

JEFE DE DEPARTAMENTO

MSC. YUPILTSINCA ROSALES CASTRO

COORDINADOR GENERAL DE LOS PROCESOS DE GRADO

LIC. IVÁN ALEXANDER HERNÁNDEZ SERRANO

DOCENTE DIRECTOR

Agradecimientos

Agradezco infinitamente a la misericordia de Dios, porque sin él no estaría donde estoy en este momento, culminando una meta que veía tan lejana. Igualmente, agradezco a mi mamá por ser una mujer luchadora que desde el inicio me apoyó en mi formación académica y por permitirme volar con mis propias alas desde muy pequeña en cada una de mis metas y por dejarme tomar mis propias decisiones.

Asimismo, agradezco el respaldo inmenso de mi papá y su sacrificio de amor al correr el riesgo de perseguir el “sueño americano” y, aun así, apoyarme a la distancia durante 20 años para que pudiera convertirme en la profesional que tanto anhelaba ver. Ahora podemos disfrutar este logro juntos, en presencia del otro, sin distancias de por medio.

También, agradezco inmensamente a mi bisabuela y abuela, por ser personas tan llenas de luz que constantemente me motivaban a culminar mis estudios.

A Don Mario, que aprecio con todo mi corazón porque desde que inició mi camino en el mundo universitario diariamente me animaba por las mañanas o al regresar de la U con su peculiar saludo: “Buenas días, (tardes o noches) señorita periodista, trompetista, cantante y compositora”, sin darse cuenta que cada vez que lo hacía me recordaba que era capaz de lograr mi objetivo: convertirme en una profesional.

Del mismo modo, le agradezco infinitamente y de todo corazón a mi amiga Karen Terezón, que desde que tomé la decisión de estudiar periodismo estuvo para mí, acompañándome, aconsejándome y dándome ánimo, sin duda alguna, gran parte de lo que soy ahora como profesional se lo debo a ella.

Por otro lado, agradezco a mis compañeros de fórmula, Walter Solórzano y Elton Muñoz por permitirme ser más que compañeros y convertirse en amigos, gracias por hacerme reír tanto con su personalidad, por su motivación y uno que otro llamado de atención, significan mucho para mí.

A mis amigos de infancia que siempre han estado conmigo celebrando mis logros, acompañándome no sólo en mis momentos de alegría, sino en los más importantes; los de tristeza. Los amo mucho.

A mi asesor de tesis, Iván Hernández Serrano, por guiarnos en este proceso, gracias por dejar una huella significativa y orientarnos para culminar con éxito este trabajo.

Este documento se queda corto para agradecer todo lo que quisiera expresarles, pero es de ustedes y para ustedes.

¡Gracias por ser parte de ello!

Josseline Yamileth Recinos Portillo

Agradecimientos

Primeramente y sobre todo quiero agradecer a Dios y su misericordia conmigo, sé que sin él nada de esto fuera posible. Sin su ayuda, su protección y bondad conmigo no estaría hasta este punto de mi vida.

Luego quiero agradecer enormemente a mi familia, a mi padre Walter Solórzano, mi madre Elvira Ortiz y mi hermana Estefany Fabiola, quienes son un pilar esencial en mi vida y son el motor que siempre me impulsa a seguir adelante luchando por mis metas, sueño y objetivos.

Este logro tan importante en mi vida personal no fuera posible sin el apoyo, cariño y respaldo de mis padres, quienes desde que yo estaba pequeño han luchado y se han esforzado por mí, me han guiado de la mejor manera, me han aconsejado y han sido el apoyo incondicional que siempre he tenido cuando la vida trae momentos difíciles.

Llegar hasta esta etapa de mi vida es un premio no solo para mí, sino para mis padres, a quienes con tanto amor y respeto les agradezco infinitamente todo lo que han hecho para que yo pudiese salir adelante con mis estudios, tanto desde la educación básica, el bachillerato y ahora para poder culminar mi carrera universitaria.

Así también, quiero agradecer a otros miembros de mi familia que durante todo este recorrido académico siempre han sido un apoyo y soporte para mí, agradezco el apoyo de mi tía Celina, mi prima Evelyn, mi primo Tito, mi tío Carlos y mi tía Karla, quienes de una u otra manera me han ayudado a salir adelante con adversidades que ocurrían y convirtiéndose en un apoyo fundamental en mi vida.

Por otra parte, quiero agradecer a todos mis compañeros de universidad que en algún punto de la carrera trabajaron junto a mí, tanto en prácticas, tareas, exámenes o cualquier otro tipo de actividad académica. En este punto quiero destacar el esfuerzo realizado de Josseline Portillo y Elton Balmore, mis dos compañeros de

trabajo de tesis, con quienes hemos sacado adelante este proceso tan importante de nuestras vidas.

Por último, pero no menos importante, agradezco a los docentes de la carrera de periodismo que formaron parte de este proceso, de ellos aprendí demasiado, me guiaron, aconsejaron y a muchos de ellos los considero buenos amigos, pero en especial quiero destacar la labor del licenciado Julio Grande, quien me asesoró en mis horas sociales, y al licenciado Iván Serrano, nuestro asesor de tesis, ambos me brindaron un gran apoyo en dichos procesos académicos tan importantes para culminar con la carrera.

Walter Giovanni Solórzano Ortiz

Agradecimientos

“La felicidad puede hallarse hasta en los momentos más oscuros” J.K Rowling

Jamás encontraría una carrera que me llenara más que el periodismo.

En mi mente mi lista de agradecimientos parece eterna, pero son tantos los involucrados para que yo me haya situado en este momento.

A mis amigos encontrados desde el día uno en la universidad, gracias por hacer inolvidable mi proceso universitario, por su apoyo y compañerismo, su solidaridad y empatía, quisiera mencionar a todos, pero la extensión es limitada, a los docentes apasionados de la carrera y de la educación principalmente a nuestro asesor de tesis Iván Hernández, gracias por darnos la pasión por el periodismo y todas sus ramas.

A la Universidad de El Salvador por ser como es, tan auténtica y libre, por abrir las puertas a miles de soñadores que en sus instalaciones construimos grandes futuros. A mis compañeros de tesis, Walter y Josseline por el esfuerzo, la paciencia y el compromiso, me los llevo como mis amigos y espero que la vida nos reúna con un proyecto que nos ayude a crecer.

A los nuevos amigos que en el proceso he ido conociendo, gracias por seguirme llenado de esperanza y fuerza.

A mis amigos de la infancia, amigos del corazón y hermanos de vida, gracias por los grandes momentos, por toda su ayuda, desde darme palabras de aliento, ayudarme con entrevistas, hasta los grandes viajes de madrugada y de medio día que siempre teníamos, gracias por siempre estar y seguir estando.

A mi familia por respaldarme desde niño y ahora como profesional, por confiar en mí y ver mis talentos, aunque ni yo mismo los notaba, gracias por estar conmigo hoy y siempre.

A mi abuela, mis tías y mi hermano, quienes han sido mi sostén en estos últimos años, mi centro y mi equilibrio.

A quien está lejos, pero con su apoyo ha estado siempre, gracias papá por confiar en mí, por no dejarnos solos y creer que la mejor arma para mi hermano y para mi será la educación, por ayudarnos a ser buenas personas y demostrarnos que el amor es eterno y firme.

A quienes ya no están y dieron todo por mí, en primer lugar, a mi bisabuela, que sé era un ángel que tuve en vida y luego que trascendió siguió cuidándome.

A mi mamá que desde aquel día se convirtió en nuestro ángel guardián, si le hablo me escucha y responde, gracias mamá porque nunca me dejaste solo, por tus consejos, por respetarnos en nuestras decisiones y apoyarnos, gracias por esas desveladas ayudándome con mis tareas o estando pendiente si iba a descansar, por los años de madrugadas eternas, por levantarte conmigo y estar pendiente de mi salida y llegada, por las llamadas en mis retrasos y las palabras de apoyo y aliento con cada nueva idea que se me ocurría, gracias por no cortarme las alas y estar para tus hijos, te nos fuiste, sé que este era uno de tus grandes sueños y alegrías llegar a este momento y celebrarlo juntos, gracias por todo, te dedico este título y este esfuerzo que no construí solo, que construí con todas las personas que amo y principalmente vos.

Elton Balmore Muñoz Martínez

Índice

Resumen	X
Introducción	xi
Capítulo I: Determinación del objeto de estudio	13
Definición del objeto de estudio y planteamiento del problema	13
Justificación	14
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
Limitantes	16
Capítulo II: Consideraciones teóricas	17
Antecedentes del objeto de estudio	17
Aproximación teórica	26
Sistema de conceptos	31
Capítulo III: Consideraciones metodológicas	34
Carácter del estudio	34
La muestra	37
Justificación de la muestra	38
La técnica	39
Acerca del instrumento	41
Capítulo IV: Presentación y análisis de resultados	47
Aspectos generales	47
Análisis por categoría	48
Conclusiones y Recomendaciones	71
Conclusiones	71
Recomendaciones	73
Fuentes Consultadas	75
ANEXOS	77
Entrevistas testimoniales a periodistas	78
Entrevista a profesional en psicología	108
Entrevista a profesional en psiquiatría	115
GRÁFICOS	123

Resumen

Las condiciones psicológicas y emocionales de los periodistas en El Salvador son vagamente tomadas en cuenta en medios nacionales y centros de trabajo de los mismos, por lo tanto, el siguiente trabajo enfoca las causas y consecuencias de las coberturas de crímenes violentos y accidentes viales, la exposición de los periodistas o comunicadores a toda esa carga emocional y cómo estos reaccionan a estos acontecimientos, sus consecuencias a corto y largo plazo, así como contemplar soluciones y medidas de acción para el tratamiento de esta información y el bienestar individual. Así mismo, se contemplaron factores sociales e individuales para evaluar psiquiátricamente y psicológicamente las razones que todos los periodistas y comunicadores indicaban por un desbalance emocional o mental respecto a su trabajo, lo cual llevo a un diagnóstico de Estrés Post Traumático, diagnóstico médico válido para este tipo de situaciones, los cuales son atendidos con terapias o incluso medicación. Tomando en cuenta la baja o nula participación de los medios de comunicación en temas mentales hacia los periodistas salvadoreños estos reconocen que debe haber cambios sustanciales en cuanto a su situación y a las regulaciones institucionales de todos los comunicadores, ya que esto puede llegar a dignificar y dar una mejora de vida a los periodistas y comunicadores.

Palabras clave: coberturas, diagnóstico, estrés post traumático

Introducción

“La esencia del periodismo es dramática. El periodista auténtico oculta lo suyo y revela lo ajeno; reúne en sí las vibraciones dispersas y las transmite; semejante al cómico, desaparece bajo la realidad que nos transfiere”, así, en una sola frase el legendario periodista español Rafael Barrett (1876-1910) ilustra los dos compromisos humanos del oficio del periodismo, y sutilmente deja claro que el drama que vive el periodista en su oficio siempre ha sido un tema no abordado, considerado el menos importante en el proceso noticioso y el menos visible, y hasta en la actualidad normalizado como el “precio a pagar” para ganar experiencia y reputación en el oficio.

En este abordaje queda claro que es importante que las empresas de medios, la sociedad civil y el sistema de salud pública deben incrementar sus esfuerzos para establecer espacios para que los periodistas y trabajadores de la comunicación puedan atender su salud mental de una manera integral y personalizada, para tratar las repercusiones emocionales a consecuencia de su trabajo, y no olvidar que no son tan diferentes los efectos emocionales que sufren las víctimas reflejadas en sus noticias, porque ambas están bajo la inherente condición humana y deberían ser atendidas con el mismo interés que otras prioridades de salud pública.

Los testimonios recogidos de personas periodistas que enfrentaron situaciones dramáticas directas o indirectas ligadas a su trabajo de cobertura o de condición civil, nos demuestran qué tan importante es el restablecimiento físico y mental, pero también ponen al descubierto la escasa o nula asistencia en materia de salud mental disponible para sobrellevar dichos acontecimientos.

También reflejamos el preocupante desinterés de las universidades con carreras afines al periodismo y las comunicaciones, de una materia, curso o programa para aportar a las futuras personas periodistas sobre cómo deben atender su salud mental, las consecuencias de una cobertura de crímenes y hechos trágicos que impacten su condición emocional y sus efectos en la cobertura periodística.

Buscamos con esta investigación entender las repercusiones neuro-fisiológicas, las consecuencias profesionales y disponer de algunas herramientas que expertos en psicología y psiquiatría recomendarían a las personas periodistas o trabajadores de la comunicación sobre cómo orientarse a una atención profesional para atender los efectos de una cobertura dramática y emocionalmente extrema.

Recopilamos algunos consejos clínicos y profesionales que abordaron esta situación, y que advirtieron las consecuencias físicas y profesionales de las personas periodistas cuya salud mental es ignorada a lo largo de su carrera, para que en el futuro este tema sea parte de las preocupaciones sobre la garantía un derecho humano que también debe ser atendido entre los periodistas.

No solo debe considerarse un compromiso social cuidar la integridad mental y física de quienes nos comunican y filtran los hechos para que comprendamos el acontecer diario; sino entender que su capacidad comprensiva y objetiva es vital para que la comunicación cumpla su cometido de nutrir la opinión pública de una manera clara que nos permita tomar decisiones como ciudadanos bien informados.

Capítulo I: Determinación del objeto de estudio

Definición del objeto de estudio y planteamiento del problema

El objeto de estudio de esta investigación estuvo enfocado en las incidencias de los efectos psicológicos y emocionales en las personas periodistas expuestas a coberturas en escenas de crímenes violentos y accidentes viales dentro del territorio de El Salvador, y cómo estos interfieren en la humanidad del trabajador de medios y en los estándares de producción de contenido informativo noticioso.

El estudio se completó con los recursos y resultados de diversas investigaciones médicas y gremiales internacionales, que definen las consecuencias físicas y psicológicas, cuyos síntomas están incluidos en un diagnóstico médico definido como trastorno de estrés postraumático (TEPT), y que es escasamente considerado en el país en el ámbito de los periodistas y trabajadores de medios locales, pese a saber que su padecimiento altera la condición física y mental en detrimento del recurso humano y por consecuencia en la calidad de los servicios y contenidos generados con su trabajo.

Con el estudio buscamos que los actuales y futuros periodistas y trabajadores de medios sepan las consecuencias que esta exposición tiene en su salud y su trabajo, cómo identificarla y los recursos, métodos o terapias disponibles para saber cómo atender esas consecuencias y sobrellevarlas.

Justificación

En El Salvador como en cualquier otra sociedad mundial el trabajo periodístico debe ser reconocido y valorado por sus diversas contribuciones en diferentes ámbitos, y por ende considerar que su condición humana es tan vulnerable como los trabajadores de los servicios de emergencias, policías, bomberos, socorristas, militares y médicos, que también son afectados por traumas mentales y psicológicos frente a escenarios de alto impacto, pero a diferencia de los trabajadores periodistas que muchas veces se cruzan con estos, para los trabajadores de emergencia o milicias existen protocolos y asistencia definida, porque se reconoce que es importante garantizar que cada recurso humano en este sentido posea la condición de raciocinio óptimo con las facultades mentales que permitan aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad.

En la exposición ante estas situaciones de los periodistas se esperan las mismas condiciones, pero no existe la misma asistencia o lineamientos sistemáticos como el establecido para el resto de individuos expuestos a estrés y traumas.

El trabajo periodístico, especialmente cuando implica cubrir eventos traumáticos, conflictos o desastres, puede conducir a una deshumanización progresiva en la vida de los comunicadores. Muchas veces con los periodistas se genera una pérdida o disminución de la empatía y sensibilidad hacia su condición de personas, y se olvida que, como cualquier otro personal de salud o emergencia, el comunicador vive en primera línea muchas situaciones de constante exposición a la violencia, el sufrimiento y la tragedia.

Es fundamental señalar la importancia que esta temática tiene dentro de la sociedad salvadoreña, porque los periodistas frecuentemente se ven expuestos a estos escenarios violentos o traumáticos, pero dentro de su condición humana muchas veces tiene que aprender a reprimir estas sensaciones ante la falta de ayuda o apoyo que no tienen desde sus empresas o centros de trabajo, debido a que en la mayoría de los casos solo importa el contenido o material al cual brindan desde la cobertura periodísticamente, pero se deja en el olvido la condición y salud de la persona que realizó dicha labor.

Objetivo general

Abordar la importancia que debe tener la salud mental de las personas periodistas y trabajadores de la comunicación, poner en perspectiva la importancia de atender su condición humana y traumas luego de exponerse a hechos violentos o trágicos, y cómo esto afecta en el desempeño del oficio periodístico al momento de tratar a víctimas, fuentes, y la obtención de insumos informativos.

Objetivos específicos

- Definir las consecuencias emocionales y psicológicas que experimentan las personas periodistas y cómo pueden afectar en el desempeño y el rendimiento laboral durante o posterior a coberturas de crímenes violentos y accidentes viales trágicos.
- Evaluar el interés que medios e instituciones de formación periodística tienen sobre este tema y si reconocen las consecuencias físicas, emocionales en la producción de contenidos periodísticos.
- Comprender las señales de alerta de estas consecuencias emocionales y traumas en el oficio periodístico.
- Aprender herramientas terapéuticas que sirvan para sobrellevar los efectos emocionales y físicos de los traumas, y que las futuras personas periodistas o profesionales de medios de comunicación también sepan sobre estos recursos para su salud mental.

Limitantes

- No existen estudios locales de gremiales o del sistema de salud pública que permitan segmentar la atención a personas periodistas o trabajadores de medios, identificar el tipo de padecimientos o consultas, tampoco sobre el abordaje y la resolución de casos.
- Desde la formación académica, en las universidades del país no existen capacitaciones, talleres o protocolos que vayan enfocados a la preparación y la capacitación de los futuros periodistas y comunicadores, ante posibles situaciones de riesgo que puedan enfrentar durante ejercen la labor.
- No hay protocolos o trabajos académicos que sirvan de base para el abordaje y capacitación sobre las consecuencias de esta temática y cómo enfrentarla.
- La investigación tiene el desafío de correlacionar el testimonio de periodistas que enfrentan o enfrentaron consecuencias traumáticas de sus coberturas o trabajo periodístico, ubicarlos en el diagnóstico y síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) con la definición médico-científica de cómo identificarlo y tratarlo.
- En El Salvador no solo los periodistas o comunicadores tiene carencias y limitantes para conocer e informarse sobre la importancia de la salud mental, sino que en general, en el país el acceso a informes, capacitaciones, talleres, estudios o protocolos enfocados a la salud mental de las personas son muy ambiguos.
- La salud mental de una persona es un tema estigmatizado dentro de la sociedad salvadoreña, debido a diferentes factores sociales, culturales y hasta académicos. Las personas muchas veces consideran que el acudir con un psicólogo o un psiquiatra para tratar temas emocionales o sentimentales son sinónimo de “locura”, y que en la mayoría de casos son mal vistos socialmente por la falta de educación y conocimiento que la población obtiene sobre dicha temática.

Capítulo II: Consideraciones teóricas

Antecedentes del objeto de estudio

Los conflictos en la década de los 80 y los efectos patológicos que presentaban los soldados provenientes de la Guerra de Vietnam, que había terminado cinco años atrás en 1975, consiguieron atraer el interés científico y de los estudiosos de la psiquiatría médica que empezaron a identificar porqué las atrocidades que ocurrían entorno a estas guerras sí tenían un efecto que alteraba el comportamiento normal de un ser humano que había acumulado imágenes de muerte, el impacto de traumas físicos y emocionales, y que de alguna manera distorsiona la realidad y la razón.

Se hablaba de militares que regresaban a EE.UU. pero que ya no eran los mismos. Venían castigados por los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT), descritos por primera vez en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Association, 1980), el cual refería que “la exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza” desencadenaría los síntomas de estrés postraumático hasta seis meses después de vivida la o las experiencias, muchas veces activadas por factores estresantes de la cotidianidad.

Juan Luis Martín Ayala y Joaquín de Paúl Ochotorena, de la Universidad del País Vasco, nos recuerdan que "partiendo de las grandes guerras y evolucionando hasta situaciones traumáticas más recientes", el TEPT ha recorrido un largo camino para ser asociado "en maltrato infantil, agresiones sexuales, incendios, accidentes de tráfico, desastres naturales, atentados terroristas, torturas, han sido, entre otros, los aspectos más estudiados por los investigadores" (Juan Martín, 2004), y de ahí que el riesgo de sufrir problemas psicológicos posteriores han sido estudiados en paramédicos, oficiales de policía, fuerzas élite y también en los periodistas, aunque de este último grupo el interés por las consecuencias a exposición a situaciones traumáticas ha ganado relevancia de una forma muy lenta, pese a que las sociedades encuentran en los profesionales de este oficio los insumos para establecer conceptos de una realidad, y no se reflexiona que su condición emocional y física óptima es clave para que esa información que ellos filtran antes de llegar a las audiencias, no vaya lacerada por su constante exposición a situaciones estresantes, violentas, dramáticas

y conmocionantes, que se ven luego bajo el manifiesto de condiciones más elevadas de depresión y ansiedad, que influyen en el resultado final de su oficio.

Diferentes estudios actuales han establecido que más del 70% de la población adulta experimenta un acontecimiento traumático. (Clara Bayón González, 2018) retoma investigaciones de (Blanchard y Hickling, 2004; González-Brignardello y Martín, 2004) para destacar que "las mujeres tienen un riesgo mayor a presentar esta forma tardía del trastorno de estrés postraumático", un indicador confirmado por el Dr. Anthony Feinstein, profesor de psiquiatría en la Universidad de Toronto y neuropsiquiatra, que ha investigado por 23 años los problemas psicológicos de los periodistas.

"Se puede ver más depresión en mujeres periodistas que en hombres, es un hallazgo muy consistente, independientemente del país que miramos, y es algo que trasciende el país, trasciende la cultura. Las mujeres periodistas tienen a correr más riesgo", (Feinstein D. A., 20023).

El Dr. Feinstein confirmó por primera vez a inicios de los 2000 que la violencia y la tragedia que cubren los periodistas durante muchos años pueden causar angustia emocional y manifestarse como un completo síndrome de estrés postraumático.

El neuropsiquiatra, autor del estudio *Dangerous Lives: War and the Men and Women Who Report It* (Feinstein A. , 2003), dice que por 23 años estudió los casos de 1,103 periodistas alrededor del mundo. También ha publicado "*Journalists Under Fire: the Psychological Hazards of Covering War*" (*Periodistas Bajo el Fuego: Peligros Psicológicos de Cubrir la Guerra*), (Hopkins, 2006) (Fainstein, 2006).

Durante una visita a México el Dr. Feinstein le dijo el 12 de mayo de 2012 a la revista *PeriodistaTresCero* que se puede "decir exactamente lo mismo que los que van a la guerra las tasas de TEPT, de estrés postraumático son muy parecidas a las de los soldados. No hay mucha diferencia".

En el video disponible en Youtube (Feinstein D. A., 20023), el neuropsiquiatra reiteró que "el impacto puede ser muy fuerte porque si tienes un periodista que también está deprimido, tenemos un periodista que ha sido traumatizado por el trastorno de estrés

postraumático, estas son condiciones muy significativas y es difícil para ti trabajar. Tu forma de pensar no es clara, tus relaciones sufren... no es bueno para la relación afectiva, los matrimonios se separan, beben en exceso, y toda la situación puede convertirse en un gran desastre".

Insiste que en los periodistas afectados por traumas "ven el mundo de manera diferente, y si ves el mundo de manera diferente, contarás una historia diferente", y de ahí la importancia de proteger la salud mental de los periodistas y comunicadores.

También apeló entonces a que "las organizaciones de noticias tienen que cambiar la idea y considerar que es realmente ético la seguridad del periodista, que al reportar la historia es posible que te secuestren o te maten", y reclama que no hay apoyo en ese sentido de los empleadores. "Creo que una organización tiene la responsabilidad moral de ayudar al periodista. Si es peligroso debes cerciorarte que está a salvo, pero también debes brindar atención".

Aclaró que, si un periodista "se mete en problemas, no todos los periodistas van a quedar traumatizados, es una minoría. La mayoría de los periodistas saben que tuvieron sus malos momentos, pero saben que requerirá una semana o dos para empezar a sentirse mejor, tal vez unos meses. Pero hay periodistas que no mejoran, se quedan deprimidos por mucho tiempo y luego sus vidas se desmoronan", explica Dr. Feinstein, quien recientemente ha trabajado en investigaciones sobre las consecuencias emocionales de la violencia y el narco en los periodistas mexicanos.

El Dr. Feinstein obtuvo el Premio Ochberg sobre Estudio de Trauma y Medios en 2005 otorgado por el Centro Dart para Periodistas y Traumas (DC), un centro de recursos y grupo de expertos para periodistas que cubren la violencia, los conflictos y las tragedias en todo el mundo.

Es un proyecto de la Escuela de Posgrado de Periodismo de la Universidad de Columbia en la ciudad de Nueva York. La misión del Dart Center es mejorar la calidad del periodismo sobre eventos traumáticos, al tiempo que crea conciencia en las salas de redacción sobre el impacto que dicha cobertura tiene en los periodistas que cuentan las historias.

El Centro Dart desde su fundación en 1999 ha llevado a cabo seminarios, capacitación y programas de apoyo para periodistas que cubren los ataques del 11 de septiembre de 2001, el huracán Katrina, el tsunami de Asia, los problemas en Irlanda del Norte, la guerra de Irak y los tiroteos de Virginia Tech, entre otros eventos.

Las investigaciones y recomendaciones de 30 años de experiencia del Dart Center sirvieron a la Asociación de Periodistas de El Salvador (Apes) para la creación de un Manual de Seguridad para la Prensa Salvadoreña: Seguridad Psicosocial" (APES, 2021) apoyado financieramente por el programa Internacional para el Desarrollo de la Comunicación (IPDC) de Unesco, que mantiene vigente un programa para la "Seguridad de los periodistas que cubren situaciones de trauma y angustia" (Healey, 2022), para el que disponen de un manual que ha venido sensibilizando a los periodistas que cubren situaciones de trauma y angustia, identificados inicialmente a finales de los 90 en pequeños brotes de activismo en Sudamérica y Oriente Medio, que buscaban exponer el precios emocional que estaban pagando los periodistas que cubrían conflictos e insurrecciones que marcaban sus vidas y también a las audiencias.

El Salvador sin embargo limita su abordaje a charlas esporádicas, eventualmente auspiciadas por organizaciones internacionales, pero sin trascender a proyectos permanentes de asistencia a periodistas que sufren uno o varios síntomas de estrés postraumático debido a la exposición recurrente a la violencia, catástrofes y recientemente a la pandemia de covid-19.

Interés de la salud mental en medios y universidades vinculadas al trabajo periodístico

Medios de comunicación

En El Salvador la salud psicológica y emocional de un comunicador ocupa una posición muy lejana de las prioridades de la industria de medios y producción periodística, y no existe un protocolo establecido para tratar estas atenciones ni en la etapa formativa, ni en el momento del desarrollo de la labor. Este nulo interés por

fomentar y potenciar este ámbito de la salud del profesional llega muchas veces a minimizar las consecuencias o secuelas que diversos sucesos pueden causar en la vida del periodista o comunicador.

A través de un sondeo entre los medios nacionales se consultó vía correo electrónico a un total de diez empresas de medios que incluyen aquellas dedicadas a la entrega de contenidos impresos y digitales, noticieros radiofónicos y televisión, de los cuales solo el 40% de un total del 100% respondió a la pregunta: ¿Existe en su empresa de medios un curso, capacitación, protocolo o programa para atender la salud mental de sus equipos periodísticos en cuanto se expongan a situaciones de tragedia o muertes violentas?

Durante esta investigación se consultó a Diario El Mundo, Diario Co Latino, La Prensa Gráfica y El Diario De Hoy, pero ninguna de las cuatro compañías de periódicos respondió a la interrogante.

En cuanto a los medios radiofónicos que ofrecen segmentos definidos de noticias, se consultó a la estación YSUCA, pero los responsables de este medio únicamente expresaron que cuentan con una unidad de atención básica para dar servicios a cualquier emergencia médica de manera general, haciendo referencia a una pequeña clínica dentro de la empresa universitaria que opera sus propios medios de comunicación. En YSUCA dejaron claro que dentro de su empresa no existe un proyecto o protocolo para tratar de una manera más profunda la orientación, el apoyo y la guía sobre la salud mental del comunicador.

De igual manera se consultó a empresas de televisión que disponen de servicios informativos en diferentes horarios del día, tales como Canal 12, Canal 21, Telecorporación Salvadoreña (TCS-Canales 2, 4 y 6) y Televisión Oriental (TVO-Canal 23).

De estas seis estaciones de televisión, únicamente la cadena TCS respondió a la interrogante, y explicaron que efectivamente dentro de sus diferentes equipos que contribuyen a los contenidos noticiosos, no existe un protocolo o mecanismo el cual

brinden a los trabajadores de comunicación y periodistas asistencia psicológica o emocional de ser necesaria tras una cobertura trágica o violenta.

Universidades

Asimismo, evaluamos las empresas universitarias e instituciones de educación superior que ofertan formación profesional de la comunicación y el periodismo. Este sondeo también incluyó a diferentes universidades de El Salvador que dentro de su pensum académico cuentan con una carrera afines al periodismo o las comunicaciones, en el cual se les consultó: ¿Existe en su universidad un curso, materia, protocolo o programa para enseñar a los estudiantes de periodismo o comunicaciones sobre la importancia de la salud mental?

En esta etapa del sondeo enfocado a la parte formativa y académicas de los futuros profesionales de medios, se contactó a las siguientes universidades y escuelas de comunicaciones que cuentan con carreras afines dentro de su oferta académica:

1. Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer: Licenciatura en comunicaciones
2. Universidad Autónoma de Santa Ana: Licenciatura en Ciencias de la comunicación
3. Universidad Dr. José Matías Delgado: Licenciatura en Ciencias de la comunicación
4. Universidad Centroamericana José Simeón Cañas: Licenciatura en Comunicación Social
5. Escuela de Comunicación Mónica Herrera
6. Universidad Tecnológica de El Salvador: Licenciatura en Comunicaciones
7. Universidad de El Salvador: Licenciatura en Periodismo
8. Universidad Cristiana de las Asambleas de Dios: Licenciatura en Comunicación
9. Universidad Francisco Gavidia: Licenciatura en Relaciones Públicas y Comunicaciones
10. Universidad Católica de El Salvador: Licenciatura en Periodismo y Comunicación Audiovisual
11. Universidad Don Bosco: Licenciatura en Ciencias de la Comunicación

De este total de 11 universidades y escuelas de comunicaciones contactadas, únicamente tres brindaron respuesta a la interrogante que el grupo de investigación realizó, el resto de instituciones no correspondieron a las llamadas y correos electrónicos que se enviaron a cada facultad y carrera en específico.

El director de la Escuela de Comunicaciones de la Universidad Don Bosco, Juan Ramón Maldonado, reconoció que dentro de la institución no cuentan con una “enseñanza de la salud mental a estudiantes de la carrera”, y explicó que como parte del contenido académico, los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación reciben cursos y talleres que tratan de manera muy ligera el abordaje de la salud mental del estudiante, no de una manera integral como se espera sobre o como ocurre con universidades extranjeras que establecen un apartado en su pensum para establecer consecuencias y herramientas para enfrentar consecuencias psicológicas y emocionales cuando los alumnos ejerzan profesionalmente.

Los programas directamente que abordan la salud mental que ofrece esta universidad son:

1. Proyectos de cátedra: Por ser carreras relacionadas a la producción multimedia y comunicación estratégica impulsan el desarrollo de proyectos (campañas, audiovisuales, artes, noticias, etc.) para hacer conciencia sobre la necesidad de entender cómo atender la salud mental y sus derivaciones.
2. Programa de Bienestar Integral: surge como respuesta al entorno pos-covid-19 y trata los problemas físicos y emocionales, a través de charlas, talleres, etc.
3. Departamento de Atención Psicopedagógica: esta unidad de la UDB atiende y coordina intercambios con especialistas del área de la salud mental (psicólogos), quienes brindan asistencia psicológica y psicopedagógica para abordar de manera personal situaciones de vida, los cuales impactan en el desarrollo académico de los estudiantes.

4. Programa de Psicología Individual: aunque es un programa de formación para colaboradores, se realizan sesiones para estudiantes. Este taller busca que los jóvenes identifiquen sus fortalezas, analicen sus áreas de mejora y se conozcan a ellos mismos, de tal manera que tengan una proyección personal hacia el futuro, y controlar aquellas circunstancias que les afecten en las valoraciones de su comportamiento.
5. Pastoral Universitaria: es un espacio para el diálogo y el acompañamiento para reflexionar sobre la vida y el aporte que pueden dar los miembros de la comunidad académica a los estudiantes. Se propicia el intercambio de experiencias y la conversación para abordar problemas o situaciones personales.

Estas respuestas del director Juan Ramón Maldonado reflejan que los talleres y espacios establecidos dentro de dicha universidad en la práctica sólo están basados sus aportes en un esquema conceptual con temáticas generales dedicadas en aspectos psicológicos y emocionales básicos y genéricos, pero ninguno aborda la problemática enfocada en la orientación y el manejo de emociones que el futuro profesional debe saber al momento que se enfrente a situaciones trágicas o violentas durante el desarrollo de la labor profesional, limitándose únicamente a cursos reflexivos y de apoyo emocional dentro de dichas asignaturas.

Por su parte, la Universidad Católica de El Salvador reconoció que dentro de su pensum académico no cuentan con una materia o taller que se enfoque en la importancia de la salud mental de los estudiantes, únicamente explicaron que tiene una asignatura denominada “Desarrollo Personal”, en la que únicamente abordan temas generales sobre el bienestar de una persona.

Mientras que la Escuela de Comunicación Mónica Herrera indicó que actualmente no cuentan “con programas específicos para el abordaje de la salud mental”, únicamente desarrollan asignaturas relacionadas a la “inteligencia emocional” de los estudiantes, en el cual abordan temas de seguridad personal y bienestar en general.

Este sondeo ofrece una perspectiva de la brecha que aún existe, en el interés de las empresas periodísticas y la importancia del cuidado de la salud mental de los trabajadores de medios y personas periodistas que se exponen sobre el terreno a escenarios dramáticos y trágicos, que lleven a fallas en la producción de contenidos noticiosos y menoscaben la salud física y emocional de los profesionales de las comunicaciones, que al final son la pieza clave en este proceso.

También las universidades tienen el reto de iniciar este abordaje dentro de su oferta formativa con talleres, charlas, protocolos y guías para anticipar a los futuros profesionales con una “caja de herramientas”, que les permita identificar cómo enfrentar o actuar frente a situaciones trágicas y violentas a las que se expondrán una vez ingresen al mercado laboral y que este esfuerzo reduzca en gran medida las consecuencias en el trabajo periodístico.

Aproximación teórica

El diagnóstico de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

La teoría sobre el diagnóstico médico del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) no se atribuye a una única persona en particular como ocurrió durante su descubrimiento en la década de los 80, ya que es el resultado de la investigación y el trabajo de numerosos profesionales y expertos en el campo de la psicología y la psiquiatría.

Sin embargo, la conceptualización moderna del TEPT se consolidó en gran parte debido al impacto del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (APA, 2013). La primera aparición del TEPT como diagnóstico oficial ocurrió en el DSM-III en 1980.

Uno de los investigadores y expertos más influyentes en el campo del trauma y el TEPT es Judith Lewis Herman, una psiquiatra y profesora de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard. En su libro "El trauma y la recuperación" (Herman, 1992), proporcionó una perspectiva significativa sobre la naturaleza y los efectos del trauma, incluido el TEPT.

Además de Herman, otros profesionales como Bessel van der Kolk, Joseph LeDoux, y Allan Horwitz, entre muchos otros, han realizado importantes contribuciones a la comprensión del TEPT y su tratamiento.

El (TEPT) es un trastorno mental que puede desarrollarse después de haber experimentado o presenciado un evento traumático extremadamente estresante, como una agresión, un desastre natural, un accidente grave o una guerra. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso.

Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido también puede causar TEPT.

El diagnóstico del TEPT se basa en la idea de que ciertos eventos traumáticos pueden abrumar la capacidad de afrontamiento de una persona, lo que lleva a una disrupción en su bienestar emocional y cognitivo. Se cree que el TEPT es una respuesta natural a situaciones que ponen en peligro la vida o la integridad física y que desencadenan una serie de mecanismos de adaptación y supervivencia en el cerebro y el cuerpo (Friedman, 2006).

A continuación, se presentan los elementos clave de la teoría médica del TEPT:

- **Exposición al trauma:** Para que se desarrolle el TEPT, es necesario haber experimentado o presenciado un evento traumático que ponga en peligro la vida o la seguridad personal. Estos eventos pueden incluir abuso físico o sexual, combates militares, accidentes graves, desastres naturales, etc.
- **Reacción de estrés agudo:** Después del evento traumático, es común que las personas experimenten una reacción de estrés agudo, que puede incluir síntomas como intrusión de recuerdos traumáticos, pesadillas, evitación de situaciones relacionadas con el trauma, hipervigilancia y una reacción emocional intensa.
- **Incapacidad para integrar el trauma:** En algunas personas, los recuerdos y las emociones asociadas al trauma no se procesan adecuadamente y pueden quedar atrapados en la memoria. Esto puede deberse a la intensidad del evento traumático y su impacto en el sistema nervioso.
- **Síntomas persistentes:** cuando los síntomas de estrés agudo persisten durante más de un mes y afectan significativamente la vida cotidiana de la persona, se puede diagnosticar TEPT.
- **Mecanismos neurobiológicos:** Los síntomas TEPT también implica cambios neurobiológicos en el cerebro, especialmente en el sistema límbico y el sistema de respuesta al estrés, que pueden contribuir a los síntomas observados en el TEPT.

La teoría del TEPT sugiere que estos síntomas se desarrollan como resultado de la forma en que el cerebro procesa y almacena la información durante y después del evento traumático. El trauma puede alterar los circuitos neuronales y el equilibrio químico del cerebro, lo que afecta la regulación emocional y la percepción del peligro. Además, el TEPT puede estar relacionado con el desarrollo de mecanismos de afrontamiento disfuncionales que pueden perpetuar los síntomas y dificultar la recuperación (Clinic, 2022).

El tratamiento del TEPT a menudo incluye psicoterapia, en particular terapias enfocadas en el trauma, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de exposición, que ayudan a los individuos a procesar y confrontar los recuerdos traumáticos de manera segura y gradual. En algunos casos, también se pueden utilizar medicamentos para abordar síntomas específicos del trastorno.

Es importante destacar que el TEPT es una reacción natural y comprensible a experiencias traumáticas extremas, y con el apoyo y el tratamiento adecuado, muchas personas pueden recuperarse y llevar una vida plena y satisfactoria después del trauma.

El TEPT en relación con los periodistas

El TEPT puede afectar significativamente la vida de un periodista o un comunicador en general, ya que esta profesión puede implicar exposición recurrente a situaciones potencialmente traumáticas, como conflictos armados, desastres naturales, accidentes viales, violencia, crímenes graves y otras situaciones de alto estrés.

Los periodistas a menudo están en la línea del frente cubriendo eventos y situaciones extremadamente impactantes, peligrosas y desgarradoras, lo que puede llevar a la aparición del TEPT. A continuación, describimos cómo el TEPT puede impactar la vida de un periodista o trabajador de la comunicación:

- **Intrusiones y reexperimentación del trauma:** Las personas con TEPT pueden experimentar recuerdos intrusivos y flashbacks del evento traumático. Para un periodista o comunicador que ha presenciado o cubierto eventos traumáticos, estos recuerdos pueden volver a aparecer durante su trabajo o en momentos de descanso, lo que puede ser angustiante y dificultar la concentración y el rendimiento en su labor.
- **Evitación y aislamiento:** El TEPT puede llevar a la evitación de situaciones o temas que recuerden el trauma. Un periodista con TEPT puede evitar ciertos tipos de asignaciones o lugares que le recuerden eventos traumáticos anteriores, lo que podría limitar su cobertura periodística y oportunidades profesionales. También pueden sentir la necesidad de aislarse socialmente para evitar posibles desencadenantes.
- **Hipervigilancia y ansiedad:** Las personas con TEPT a menudo están en estado de alerta constante debido a la hipervigilancia, lo que significa que están siempre en busca de posibles amenazas. Esto puede llevar a una mayor ansiedad y dificultades para relajarse o disfrutar de actividades fuera del trabajo.

- Impacto en el rendimiento laboral: El TEPT puede afectar la capacidad de un periodista para mantenerse concentrado y productivo en el trabajo. Los síntomas del TEPT, como la reexperimentación del trauma y la evitación, pueden dificultar la investigación y la redacción de informes precisos.
- Problemas de relaciones interpersonales: El TEPT puede afectar las relaciones personales y profesionales de un periodista. Las dificultades para expresar emociones y el aislamiento social pueden afectar negativamente las interacciones con colegas, familiares y amigos.
- Consumo de sustancias: Algunas personas con TEPT pueden recurrir al consumo de sustancias como una forma de hacer frente a los síntomas y emociones difíciles. Esto puede llevar a problemas adicionales, como la adicción a un vicio y afectar aún más la vida personal y profesional del comunicador.

Es importante señalar que no todos los periodistas, camarógrafos o comunicadores en general que cubren eventos traumáticos desarrollarán TEPT, y la capacidad de recuperación y afrontamiento puede variar en cada individuo.

Además, hay que destacar que los periodistas no son inmunes a las consecuencias del trauma. El estrés continuo y la exposición a eventos traumáticos pueden tener un impacto significativo en su bienestar mental. (Carolina Aguilar, 2019)

Considerando lo anterior también se debe reconocer la capacidad de la mente humana para manejar y tratar estas afecciones y desregularizaciones causadas por eventos traumáticos, esto no exenta que los periodistas puedan buscar ayuda y eliminar el problema de raíz. (Práctica, 2022)

Sistema de conceptos

Conceptos referidos al objeto o tema de investigación:

Periodista: Es la persona que se dedica profesionalmente al periodismo, en cualquiera de sus formas, ya sea en la prensa escrita, como en la documentación fotográfica, radio, televisión o medios digitales. Su trabajo consiste en investigar y descubrir temas de interés público, contrastarlos, sintetizarlos, jerarquizarlos y publicarlos.

Comunicador: Un comunicador es una persona como organización que se dedica a transmitir eficientemente un mensaje a un público objetivo a través de un medio de comunicación; también es quien realiza un trabajo social para informar, expresar y convencer en cualquier medio masivo de comunicación.

Cobertura periodística: El resultado del ejercicio periodístico que los medios de comunicación llevan a cabo para informar a la sociedad acerca de acontecimientos actuales, de coyuntura o de interés humano.

Psicología: Es una ciencia, disciplina médica y profesión que trata el estudio y el análisis de la conducta y los procesos mentales de los individuos y de grupos humanos en distintas situaciones, cuyo campo de estudio abarca todos los aspectos de la experiencia humana y lo hace para fines tanto de investigación como docentes, médicos y laborales, entre otros.

Emociones: Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.

Accidente vial: Es el incidente que ocurre sobre la vía y se presenta súbita e inesperadamente, determinado por condiciones y actos irresponsables potencialmente previsibles, atribuidos a factores humanos, vehículos preponderantemente automotores, condiciones climatológicas, señalización y

caminos, los cuales ocasionan pérdidas prematuras de vidas humanas y/o lesiones, así como secuelas físicas o psicológicas, perjuicios materiales y daños a terceros.

Crimen violento: Se entiende que son delitos que involucran fuerza o amenaza de fuerza, que involucran un comportamiento que intencionalmente amenazante, intentan o realmente provocan daño físico. En el Programa UCR del FBI, los delitos violentos se componen de homicidio, violación forzada, robo y asalto agravado.

Trauma: Es una respuesta a un evento que una persona encuentra altamente estresante. Algunos ejemplos incluyen estar en una zona de guerra, un desastre natural o un accidente. El trauma puede causar una amplia gama de síntomas físicos y emocionales.

Guerra: Lucha armada prolongada entre dos o más naciones durante la cual se producen diversas batallas.

Psiquiatría: La psiquiatría es una especialidad de la medicina, que se dedica al estudio y promoción de la salud mental, así como al diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales. La psiquiatría también se ocupa del tratamiento de los trastornos de comportamiento y de las adicciones.

Depresión: Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

Realidad: Existencia verdadera y efectiva de algo o alguien. Cosa que existe en el mundo real.

Síntoma: Alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza. Indicio o señal de una cosa que está ocurriendo o que va a ocurrir.

Salud mental: Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

Conceptos referidos a la metodología cualitativa:

Cuestionario: es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas, de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria.

Entrevista: Es un intercambio de ideas u opiniones mediante una conversación que se da entre dos o más personas. Todas las personas presentes en una entrevista dialogan sobre una cuestión determinada.

Metodología cualitativa: Es una de las dos metodologías de investigación que tradicionalmente se han utilizado en las ciencias empíricas, y se centra en los aspectos no susceptibles de cuantificación.

Técnicas de investigación: Son el conjunto de herramientas, procedimientos e instrumentos utilizados para obtener información y conocimiento. Se utilizan de acuerdo con los protocolos establecidos en una metodología de investigación determinada.

Capítulo III: Consideraciones metodológicas

Carácter del estudio

El presente trabajo de investigación procura enfatizar e indagar sobre la salud mental del periodista o comunicador luego de vivir situaciones trágicas o traumáticas, porque desde hace unos años atrás este ámbito de la salud mental se ha vuelto un tema recurrente y común para la comunidad médica, ya que se han abierto las puertas de un cambio generacional que conlleva cambios sociales significativos, así mismo el involucramiento de estos temas en medios de comunicación.

Sin embargo, ha sido únicamente expuesta como problemática sin interiorizar para los actuales comunicadores y periodistas. Del mismo modo, se pretende investigar hasta qué punto los periodistas y comunicadores han sido preparados y capacitados para sobrellevar este tema en sus coberturas de campo.

Es por eso que, todos los resultados de la actual investigación serán enfocados con el método cualitativo, porque este método permite la introspección, involucramiento y análisis a profundidad de los efectos psicológicos y emocionales que se buscan. (Millan, 2018) Por tanto, la determinación de herramientas principales de esta técnica permitirá un obtener un panorama más claro con posibles soluciones y puntos de vista de la temática.

En una investigación cualitativa, el objetivo principal es explorar y comprender fenómenos desde una perspectiva más profunda y contextualizada. Aquí se busca capturar las experiencias, significados, interpretaciones y emociones de los participantes en el estudio. Esto implica utilizar métodos como entrevistas en profundidad, grupos focales, observación participante, análisis de contenido y análisis de discurso para recopilar y analizar datos cualitativos, así como de registros, antecedentes científicos sobre comportamientos y respuestas. (Strauss, 2002)

Asimismo, el carácter cualitativo en una investigación nos refiere al enfoque metodológico y analítico que se utiliza para comprender, interpretar y analizar fenómenos y contextos desde una perspectiva no numérica. En contraste con la investigación cuantitativa, que se basa en datos numéricos y estadísticos, la investigación cualitativa se centra en datos como textos, entrevistas, observaciones y otras formas de información rica en detalles y matices. (QuestionPro, 2023)

Este enfoque en la investigación es fundamental y útil por diversas razones, ya que permite explorar, comprender y analizar fenómenos complejos desde una perspectiva más profunda y contextualizada. En ese sentido, expondremos algunas razones claves que resaltan la importancia y utilidad del enfoque cualitativo en nuestra investigación:

Profundidad y comprensión contextual: El enfoque cualitativo permite obtener una comprensión en profundidad de los fenómenos estudiados. A través de métodos como entrevistas, observación participante y análisis de contenido, se pueden capturar detalles, matices y contextos que no serían posibles de obtener mediante métodos cuantitativos.

Exploración de perspectivas y significados: La investigación cualitativa se centra en explorar las perspectivas y significados subyacentes en las experiencias de los participantes. Esto permite entender cómo las personas interpretan y atribuyen sentido a su entorno y a sus interacciones sociales.

Flexibilidad y adaptabilidad: Los métodos cualitativos son flexibles y se adaptan a las situaciones cambiantes y a los contextos específicos de estudio. Esto permite ajustar sus enfoques y preguntas a medida que avanzan en la investigación y descubren nuevas áreas de interés.

Captura de experiencias y emociones: Los enfoques cualitativos son ideales para capturar aspectos subjetivos como las experiencias, emociones, creencias y valores de los participantes. Esto es especialmente útil en áreas como la psicología, la sociología y la antropología.

Desafío a suposiciones previas: La investigación cualitativa puede cuestionar y desafiar suposiciones previas o estereotipos, ya que se basa en datos completos y en una interpretación cuidadosa de las experiencias de los participantes. Esto puede llevar a una comprensión más precisa de los fenómenos estudiados.

Contribución a la investigación aplicada: El desarrollo cualitativo es valioso en áreas como la educación, la salud y el desarrollo social, donde se busca entender las necesidades y preocupaciones de los participantes para informar intervenciones y políticas más efectivas. (LECANDA, 2002)

La investigación cualitativa es la más apta y oportuna para los resultados de este trabajo, ya que el enfoque cualitativo en la investigación desempeña un papel esencial para proporcionar una comprensión más rica y contextualizada de los fenómenos estudiados. Al abordar aspectos subjetivos, significados y perspectivas, esto permitirá obtener una visión más completa y detallada de la realidad social y humana.

Por otra parte, las opiniones tomadas de expertos sobre el tema de la salud y el área periodística serán claves para obtener resultados más amplios, en los cuales se podrá conocer de mejor manera el involucramiento de los periodistas de todas las redes de noticias y medios donde haya o estén laborando en coberturas de crímenes violentos y accidentes viales. Dichos expertos, brindarán sus aportes con entrevistas, a fin de obtener a profundidad un análisis verídico, el cual será bajo las herramientas y procesos del método cualitativo, ya que es el método idóneo para obtener resultados con los análisis que se buscan dentro de la investigación.

Asimismo, se tomará en cuenta la opinión de profesionales de la salud mental como psicólogos que hayan tratado con periodistas que han vivido algún caso similar, además de psicólogos expertos en atención de traumas y conflictos de esta índole. También, se realizará la consulta con un psiquiatra, con el propósito de obtener un punto de vista respecto a los traumas generados por estos hechos en los que involucren las y los periodistas por consecuencia de las coberturas en hechos trágicos o violentos.

Nunca se consiguen liquidar los problemas, siempre queda una huella, pero podemos darles otra vida, una vida más soportable y a veces incluso hermosa y con sentido. (Cyrulnik, 1937)

Al mismo tiempo, estos profesionales no serán los únicos que pueden aportar para darle una vía de comprensión a esta temática, la academia también puede ser parte importante, a fin de entender y valorizar esta temática, ya que las diferentes universidades del país enfocadas a la comunicaciones no poseen capacitación o preparación al alumnado al momento de enviarlos al campo en la cobertura periodística, si bien esos hechos de alguna manera son comunes, nadie establece normativas de acción para poder realizar el trabajo de informar o de indagar con fuentes académicas la perspectiva temprana de la protección mental de los profesionales de la comunicación.

La recopilación de todas las experiencias de involucrados y allegados a este tema serán el eje central de la investigación, con el que se pretende enfatizar la importancia de la salud mental y el rol de los de las y los periodistas en una sociedad al momento de informar. Sin embargo, al no tener una buena salud mental, el comunicador puede llegar a alterar el paradigma noticioso debido a las consecuencias de la misma y sino recibe atención temprana sobre la problemática.

La muestra

Dentro del trabajo de investigaciones se tomará como muestra a periodistas que han estado expuestos a hechos trágicos o violentos que pudieron desencadenar secuelas negativas en su comportamiento y actuar, tras las acciones traumáticas derivadas de las coberturas periodísticas.

Así también, se tomará en cuenta la consulta y obtención de información de especialistas de la salud como psicólogos y psiquiatras, quienes aclararán en este estudio sobre el conocimiento desde lo físico, emocional y científico sobre el comportamiento de las personas al haberse expuesto a situaciones de riesgo que pudo haberle causado traumas y trastornos.

Justificación de la muestra

Periodistas: La obtención de información como principal objeto del estudio en el trabajo de investigación serán los periodistas que se han visto involucrados en situaciones de riesgo o acciones violentas, las cuales le pudieron haber creado traumas tanto emocionales como físicos debido a las coberturas periodísticas.

También se tomará en cuenta que los periodistas asumen estas situaciones de manera diferente a una persona común y corriente, debido a que ellos están inmersos en un ciclo constante a la exposición de acontecimientos de alto riesgo y los cuales son demandantes por el tipo de profesión que desarrollan.

Psicólogos: A través de los especialistas de la salud se obtendrá información de manera más integral para identificar los síntomas y establecer el diagnóstico que un periodista experimenta después de sufrir traumas por acontecimientos de alto riesgo, además, se establecerán los protocolos para las terapias y procesos a los cuales los comunicadores deben someterse para poder sobrellevar y salir del ciclo de constante daño emocional que puedan perturbar su comportamiento diario.

Los psicólogos están capacitados para evaluar la naturaleza y la gravedad del trauma, así como sus efectos en la salud mental de la persona. También cuentan con una amplia gama de enfoques terapéuticos a su disposición, diseñados para abordar específicamente los efectos del trauma, y enseñan a las personas técnicas de afrontamiento y habilidades para manejar los síntomas del suceso traumático.

Psiquiatras: Dentro de la investigación también se busca obtener datos e información desde un área más específica y científica, por lo tanto, la importancia de un psiquiatra en el manejo del trauma radica en su capacidad para proporcionar evaluación, diagnóstico y tratamiento especializado. Los psiquiatras no solo brindan tratamiento clínico, sino que también pueden ofrecer un espacio seguro para que la persona hable sobre sus experiencias y emociones relacionadas con el trauma.

Es importante destacar que la función de los psiquiatras también se centra en la comprensión de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud mental y en el tratamiento de condiciones que afectan la mente y el comportamiento.

La técnica

La entrevista es una técnica de recolección de datos en la que un investigador se comunica directamente con los participantes para obtener información, opiniones, experiencias y conocimientos sobre un tema específico. Éstas pueden ser estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas, dependiendo del grado de flexibilidad en las preguntas y en la conversación.

Las entrevistas son una herramienta valiosa en la investigación cualitativa, ya que permiten una exploración profunda y una comprensión enriquecedora de los temas de estudio. Además, se llevan a cabo a través de una interacción directa entre el entrevistador (investigador) y el entrevistado (participante) (Mata, 2020).

Como todo proceso dentro de una investigación, la entrevista requiere de parámetros para su realización y aspectos que el investigador debe tomar en cuenta.

Preparación: Antes de realizar entrevistas, el investigador debe planificar cuidadosamente el proceso. Esto incluye definir los objetivos de la investigación, seleccionar a los participantes adecuados (mediante muestreo), elaborar un guión de preguntas o temas a discutir y determinar el formato de la entrevista (estructurada, semiestructurada o no estructurada).

Realización de la entrevista: Durante la entrevista, el investigador se reúne con el participante en un lugar conveniente, ya sea en persona o a través de medios como videoconferencias. El entrevistador comienza estableciendo una relación de confianza, explicando el propósito de la entrevista y asegurando la confidencialidad de las respuestas.

Preguntas y conversación: Dependiendo del enfoque de la entrevista, el investigador puede hacer preguntas específicas del guion o temas generales para explorar. En las entrevistas semiestructuradas o no estructuradas, se fomenta la conversación más

abierta, permitiendo que el participante comparta sus experiencias y puntos de vista en profundidad.

Captura de datos: Durante la entrevista, el investigador registra las respuestas del participante. Esto puede hacerse mediante la toma de notas, grabaciones de audio o video. La elección de la metodología de registro depende de la preferencia y ética del investigador, así como del consentimiento del participante.

Análisis: Después de recopilar datos de varias entrevistas, el investigador realiza un análisis en profundidad de las respuestas. Esto puede implicar la identificación de patrones, temas recurrentes, diferencias y similitudes entre las respuestas de diferentes participantes.

Beneficios de las entrevistas en la investigación:

Exploración en profundidad: Las entrevistas permiten a los investigadores obtener información detallada y enriquecedora sobre las experiencias y perspectivas de los participantes.

Contextualización: Ayudan a comprender el contexto en el que se desarrollan los fenómenos, lo que es especialmente valioso en la investigación cualitativa.

Flexibilidad: Estas técnicas pueden adaptarse a cada participante y a la evolución de la investigación, lo que permite explorar temas emergentes.

Perspectivas múltiples: Al entrevistar a diferentes participantes, se pueden capturar múltiples perspectivas y enriquecer el análisis o la radiografía del fenómeno estudiado.

Las entrevistas son una herramienta valiosa en la investigación cualitativa y permiten a los investigadores explorar, comprender y analizar en profundidad las experiencias y perspectivas de los participantes, enriqueciendo así la comprensión de los fenómenos estudiados.

Acerca del instrumento

En la investigación cualitativa los instrumentos de investigación abren el panorama para obtener resultados objetivos y claros, los cuales son analizados en un posterior ejercicio necesario para los resultados de la investigación.

En la investigación presente se recurre a la técnica de la entrevista como recurso principal y técnica de recolección de datos, con el fin de un contacto más directo con los actuantes y los principales testimonios que llevaran a los resultados esperados para este proyecto.

Como instrumentos se utilizan los registros de información, estos son necesarios para partir desde datos concretos a las aproximaciones y complementos que la recolección de datos arroje, así como documentos médicos, de empresas de comunicaciones y de organizaciones ligadas a la investigación objetivo.

También como instrumento se utilizarán los formularios y cuestionarios, estos vitales en la técnica de entrevista, los cuales serán evaluados y enfocados en la problemática de esta investigación, por lo tanto, al ser una investigación cualitativa, convertimos los cuestionarios y formularios en instrumentos necesarios para obtener información y experiencia antecedentes de los entrevistados e involucrados.

Durante la investigación son necesarios los informes técnicos y médicos, estos tienen el fin de encontrar similitudes de casos que aporten a la investigación, por ejemplo, las fichas de algunos pacientes identificados como periodistas o trabajadores de medios que hayan sufrido traumas similares, también se incluyen a pacientes no ligados al oficio, para establecer diferencias de comportamientos entre ambos actuantes, basados en su condición humana (UNAM, 2015).

Los instrumentos necesarios que salgan de instituciones que aborden la problemática de los traumas, problemas emocionales y psicológicos, aportarán a la investigación ya que estos son guías para identificar los traumas y efectos que los periodistas pueden y han sufrido al exponerse a escenarios que afectan las emociones, por lo tanto, las listas de diagnóstico, guías de terapia, infográficos relacionadas al tema, audios, videos y fotografías aportarán a la investigación, estos para observar patrones

de conducta de los periodistas y poner un punto de comparación con otros pacientes con las mismas características, por lo tanto esta evaluación será revisada por especialistas que traten la problemática.

Guía de preguntas como parte del instrumento a utilizar

- **Cuestionario testimonial para periodistas**

Nombre completo:

Edad:

Medio de comunicación:

¿Desde hace cuánto tiempo ejerce como periodista?

¿Cuál ha sido el hecho de violencia o accidente trágico más grande que ha cubierto y que marcó su memoria como periodista?

¿Conoce la existencia de un protocolo dentro del medio que trabaja que indique cómo tratar estos escenarios para enfrentar los efectos en su salud mental?

En caso de ser sí, ¿Qué protocolo aplican?

En el momento de dar cobertura a hechos violentos o trágicos, ¿Existe algún tipo de herramienta de la que haya sido capacitado/a para el tratamiento de la información y su propia protección psicológica.

En promedio o un estimado, ¿cuántas notas sobre crímenes violentos ha dado cobertura en el periodo de una semana? (Puede mencionar años anteriores, no sólo el actual)

En promedio ¿cuántas notas sobre accidentes viales le han sido asignadas en un periodo de una semana?

Según el medio de comunicación para el que trabaja ¿cuál es la indicación más importante para dar cobertura a este tipo de eventos?

¿Existe un área de atención médica en su empresa donde pueda externar sus preocupaciones sobre su salud mental?

¿Cree necesaria la asistencia psicológica de las y los periodistas en el ámbito laboral?

Personalmente ¿considera que usted ha necesitado atención psicológica luego de un tiempo de cubrir este tipo de notas periodísticas?

¿Sabe cómo identificar algunas consecuencias psicológicas luego de dar cobertura a estos hechos? ¿Cómo las maneja?

¿Ha sufrido efectos o daños psicológicos luego de dar cobertura a estos eventos? Si la respuesta es sí, ¿Qué efectos notó en su caso?

¿Qué sería lo apropiado para las y los periodistas que día a día trabajan con estos casos, de acuerdo a su experiencia?

¿Qué tipo de actividades realiza para mantener un equilibrio en su salud mental?

- **Cuestionario para profesional en psicología**

Nombre completo:

Edad:

Cargo o área en la que se desempeña:

¿Qué impactos negativos hay en la salud mental al presenciar un accidente automovilístico o una escena de crimen?

¿Considera usted que los periodistas “normalizan” su trabajo de campo en coberturas de accidentes o crímenes y evaden sus emociones por medio del alcohol, sexo, drogas u otras sustancias o prácticas?

¿Un periodista puede sufrir de estrés postraumático luego de cubrir un accidente de tránsito o crimen? Sí, no ¿Por qué?

¿Es importante que las instituciones y áreas laborales cuenten con formación sobre cómo tratar psicológicamente las coberturas de accidentes automovilísticos y escenas de crimen?

¿La cobertura constante de accidentes automovilísticos repercute en el sueño?

¿La cobertura constante de accidentes automovilísticos repercute en la alimentación?

¿De qué forma se pueden presentar las secuelas psicológicas al presenciar un accidente automovilístico o escena de crimen?

¿Qué tipo de traumas psicológicos puede generar un periodista al cubrir constantemente escenas de accidentes automovilísticos o escenas de crimen?

¿Se pueden generar fobias al cubrir escenas de accidentes automovilísticos o escenas de crimen? ¿De qué tipo?

¿La cobertura de escenas de accidentes automovilísticos o escenas de crimen repercute en el comportamiento de las y los periodistas? ¿De qué forma se pueden observar?

¿Por qué en algunas personas influye más o en menor incidencia la cobertura de escenas de accidentes automovilísticos o crímenes?

¿Cómo se debe tratar este tipo de situaciones para que los periodistas cuiden su salud mental al enfrentarse constantemente a este tipo de coberturas traumáticas?

¿Es importante recibir asistencia psicológica luego de cubrir accidentes de tránsito o escenas de crimen? sí, no y mencione un periodo de tiempo determinado. (Es decir cada cuánto recomienda recibir terapia o si debe tener control de ello)

¿Presenciar y dar cobertura a escenas de accidentes automovilísticos o de crimen puede afectar el área laboral? ¿De qué forma?

- **Cuestionario para profesional en psiquiatría**

Nombre completo:

Edad:

Cargo o área en la que se desempeña:

¿En qué porción del cerebro se almacenan los traumas que un ser humano puede vivir?

¿Cuánto tiempo las imágenes y sensaciones de una vivencia traumática están disponibles en la memoria inmediata?

¿Qué procesos químicos ocurren en el organismo durante la exposición de un individuo en un hecho de violencia o accidente vial traumático?

¿Cuáles son las consecuencias inmediatas en la salud mental la exposición a un trauma violento o accidente vial?

¿Qué pasa cuando un ser humano, como ocurre con los periodistas, se exponen a escenarios traumáticos frecuentemente? ¿Qué órganos o procesos se alteran?

¿Cuáles deberían ser signos de alerta para un periodista o trabajador de medios que indiquen que su salud mental está comprometida?

¿Qué deberíamos hacer luego de concluir la cobertura y divulgación de noticias de este tipo?
¿Cuál debería ser la válvula de escape?

¿Desde su experiencia cuáles son las consecuencias de salud a mediano y largo plazo en los periodistas que constantemente están expuestos a estos hechos traumáticos?

¿Podrían ser la promiscuidad sexual, el alcoholismo, la ira, el insomnio, el uso excesivo de calmantes o de drogas, una forma que indiquen que un comunicador está lidiando con problemas de salud mental a consecuencia de su trabajo?

¿Cuál debería ser el abordaje que deben asumir las personas periodistas ante estas situaciones traumáticas?

¿Qué señales indicarían que el trauma ha sido superado o que hay una mejoría?

¿Exponerse a hechos similares podrían revivir traumas pasados?

¿Deberían considerar los periodistas o trabajadores de medios mantener una evaluación de su salud mental con cierta periodicidad?

¿Cómo pueden las personas periodistas desarrollar su habilidad de resiliencia sobre estos hechos de su vida o profesión?

Capítulo IV: Presentación y análisis de resultados

Aspectos generales

Como parte central de la investigación se realizaron entrevistas estructuradas a seis periodistas, así como a una profesional en psiquiatría y un profesional en psicología, para conocer de diferentes enfoques de la problemática en salud mental que generan las coberturas de hechos traumáticos.

En una primera parte se hará el análisis de resultados sobre las seis entrevistas testimoniales de los periodistas, basándose principalmente en un estudio pregunta por pregunta de todos comunicadores entrevistados. Posteriormente se identificarán las similitudes, las diferencias y las contradicciones encontradas en las entrevistas de los periodistas.

En cuanto a la parte del análisis de los profesionales en psicología y psiquiatría el proceso de obtención de resultados será de manera diferente, los estudios no se abordarán de manera combinada, sino que será que separado.

Se abordará la entrevista e información que brindó el psicólogo, donde se analizará pregunta por pregunta el contenido que dicho profesional expresó al abordar la temática. Luego se hará lo mismo con la entrevista del médico psiquiatra, se analizará el contenido pregunta por pregunta, donde se destacará y extraerá lo esencial de la entrevista de una manera global y general.

Como parte final del análisis de las entrevistas, se identificarán las similitudes que ambos profesionales de la salud expresaron sobre la temática, así también se destacarán las diferencias que ambos médicos brindaron con respecto al abordaje de la problemática.

En un apartado final se definirán las conclusiones y recomendaciones, tomando en cuenta el global de las entrevistas, tanto de periodistas como de los profesionales en psicología y psiquiatría.

Análisis por categoría

Análisis a entrevistas de periodistas

¿Desde hace cuánto ejerce como periodista?

En cuanto a los periodistas y los tiempos de ejercer su carrera profesional, podemos destacar que una de las periodistas posee menos experiencia en el área laboral por tratarse de un año, mientras que la mayoría de periodistas ya contemplan una experiencia más amplia entre los 5 a 10 años.

¿Cuál ha sido el hecho de violencia o accidente trágico más grande que ha cubierto y que marcó su memoria como periodista?

Debido a la experiencia profesional de los periodistas que tienen más de 5 años laborando en las coberturas de accidentes viales y escenas de crimen resalta una diferencia de años ya que antes de que se implementara el Régimen de Excepción las escenas de crímenes eran las más comunes. Sin embargo, las y los periodistas coinciden que no hay un hecho en específico que los haya marcado, sino que son diferentes experiencias las que han impactado a lo largo de su trayectoria.

Algunos de ellos destacan que debido a la experiencia y costumbre de la rutina se vuelve común encontrarse con este tipo de situaciones por lo que normalizan estar expuestos a cadáveres, familiares llorando por la pérdida de un ser querido, entre otros.

Por otra parte, todos coinciden que las escenas de accidentes viales son las que más impacto les genera debido a las imágenes tan delicadas y fuertes a las que se exponen.

¿Conoce la existencia de un protocolo dentro del medio que trabaja que indique cómo tratar estos escenarios para enfrentar los efectos en su salud mental?

En caso de ser sí, ¿Qué protocolo aplican?

Respecto al análisis de conocer si existe un protocolo dentro de los medios de comunicación para que las y los periodistas puedan proteger su salud mental

podemos destacar que sí existe un protocolo en cuanto a cobertura profesional, pero de forma normativa o institucional. Por ejemplo, hay indicaciones puntuales para quién redacta, para quién toma fotografías y para quién cubre este tipo de hechos y esto se adapta dependiendo del medio de comunicación.

Se encuentran indicaciones diversas, ya que algunos medios prefieren postear imágenes más crudas sobre lo que sucedió mientras que otros medios cuidan los detalles para ser prudentes y meticulosos con las coberturas respetando a los familiares que son parte de las escenas.

Lamentablemente, ningún medio de comunicación contempla protocolos para proteger la salud mental de las y los periodistas, al verse expuestos a este tipo de coberturas constantemente depende únicamente de ellos buscar ayuda en caso de que necesiten la asistencia psicológica-

En caso de que las y los periodistas presenten cuadros de ansiedad, traumas, pánico, entre otros son ellos quienes deben auto cuidarse ya que laboralmente no hay un respaldo para que puedan tener acceso a protocolos de atención psicológica y ellos deben pagar sus servicios de esa índole.

Algunos de ellos deciden optar por mantener un pensamiento optimista recordándose asimismo que su carrera los expone a vivir este tipo de experiencias y que deben “acostumbrarse” a vivir con la rutina. Sin embargo, este pensamiento no es beneficioso conforme van pasando los años debido que el acumular las emociones sin ser atendidas pueden crear grandes consecuencias mentales en el futuro.

En el momento de dar cobertura a hechos violentos o trágicos, ¿Existe algún tipo de herramienta de la que haya sido capacitado/a para el tratamiento de la información y su propia protección psicológica.

Respecto si los medios de comunicación brindan herramientas para el cuidado de la salud mental de los mismos todos coinciden que no hay ningún tipo de herramienta. Agregan también que la universidad tampoco brinda ningún tipo de experiencia para poder tener un acercamiento o panorama a lo que se van a enfrentar, eso se gana conforme a la experiencia ya en el campo.

Si reciben capacitaciones, pero no enfocadas al cuidado de su salud mental, todo se centra en la cobertura del hecho como tal, sacar el material, noticia y publicar.

También, mencionan que sí tienen herramientas en caso de que se encuentre expuesta su integridad física, tienen indicaciones para poder sobrellevar una situación de esa índole, pero el rubro de la protección psicológica no se contempla ni en segundo plano.

En promedio o un estimado, ¿cuántas notas sobre crímenes violentos ha dado cobertura en el periodo de una semana? (Puede mencionar años anteriores, no sólo el actual)

En cuanto a la cobertura de crímenes violentos y accidentes viales influye mucho la implementación del Régimen de Excepción, ya que las y los periodistas mencionan que con estas medidas el número de coberturas de escenas de crímenes ha disminuido. En el pasado, por el alto índice de violencia en el país estas coberturas podían ser hasta diarias y superaban el número de accidentes viales, pero con las medidas que ha implementado el Gobierno ahora es poco frecuente el hacer este tipo de notas en el rubro.

Por otra parte, exponen que la cantidad de accidentes viales es la más frecuente dentro de sus coberturas periodísticas y que muchas de esas situaciones lamentablemente terminan en personas fallecidas.

Asimismo, destacan que hay un promedio entre 3 y 5 accidentes viales y que estos incrementen de forma significativa cuando es temporada de vacaciones o fechas festivas.

Según el medio de comunicación para el que trabaja ¿cuál es la indicación más importante para dar cobertura a este tipo de eventos?

Las y los periodistas señalan que la indicación más importante es definitivamente cumplir con su labor, sacar el material que necesitan. Esto depende y varía del medio de comunicación ya que hay medios que prefieren imágenes más explícitas, crudas de la realidad que están pasando los familiares con la pérdida de algún ser querido,

mientras que a otros medios les interesa conocer la historia detrás de, tener muchos detalles y cumplir con la nota.

Además, mencionan que una de las indicaciones más importantes es que deben garantizar estar a salvo y no exponer su integridad física a riesgos de ninguna índole.

En síntesis, los entrevistados recalcaron que los diferentes medios según su tipo tienen sus características al momento de estas coberturas, por ejemplo, algunos medios escritos no son afines de mostrar imágenes crudas y protegen al consumidor de información de todos estos contenidos, sin embargo, ellos llegan a la conclusión que mostrar a los escenarios y las impresiones de todos los involucrados, siendo la información la prioridad.

“Ver todos los detalles, reacciones, intentar abstraer el escenario al llegar a la escena no pensamos que ocurre sino lo que tenemos que trabajar y conseguir, media vez salimos de ahí uno reflexiona lo que vio y va la parte más analítica, la prioridad es la información y la imagen.” (Rubio, 2023)

Además, en estos casos ellos como indicación más primordial tienen proteger su integridad física y mental con la cobertura de los crímenes violentos o los accidentes viales, ya que ellos serán los responsables de informar a miles de espectadores.

¿Existe un área de atención médica en su empresa donde pueda externar sus preocupaciones sobre su salud mental?

En su mayoría los periodistas expresan que no poseen una clínica exclusiva en los medios para dar tratamiento a sus problemas emocionales a raíz de los hechos que dan cobertura, por lo tanto estos tienen que buscar otras alternativas, sin embargo existen diferentes escenarios según el medio que frecuentan, algunos aseguran que si poseían el beneficio pero de un día para otro la empresa quito el beneficio y que ya no cuentan con este, otros aseguran que solo en un caso con características especiales donde sufrió agresión si hubo una preocupación por parte de la empresa para dar atención especializada, así como otras empresas han creado alianzas estratégicas donde ellas se hacen responsable de conectar al periodista y al consultorio. Como en el caso del Periodista Aldair Tadeo, colaborador de Canal 12,

donde el especifica que su empresa se encarga de referirlo con profesionales de la salud.

Además, los periodistas ven como un área de oportunidad la cercanía a la jefaturas y recursos humanos para tratar estos asuntos, sin embargo, estas áreas no están especializadas para cubrir y dar tratamiento a estos hechos lo que conlleva a un mal manejo profesional de la situación.

¿Cree necesaria la asistencia psicológica de las y los periodistas en el ámbito laboral?

“Sí, es algo fundamental para poder seguir ejerciendo y para que no nos acabe nuestro propio trabajo. Todo lo que implica ser periodista en El Salvador te deja una carga emocional y psicológica terrible, es un peso que muchas veces llevamos y no nos damos cuenta que está ahí, puede terminar en ataques de pánico, ansiedad e incluso depresión porque lo he visto.” (Urbina, 2023)

La mayoría de entrevistas llegan a la conclusión que los periodistas en El Salvador si necesitan un espacio donde pueden tratar sus emociones, porque que ellos son encargados de canalizar la información para el público, esto contemplando las cargas laborales y emocionales que la profesión deja, también hay que considerar que se tiende a estigmatizar la labor periodística y se hace de menos las cargas emocionales, debido que como dignas características del ser humano, los periodistas padecen de diferentes factores que sobrecargan el peso diario de la profesión.

Aunque por otro lado también reconocen la normalidad de enfrentarse a diferentes hechos que puedan dejar huella en la memoria de cada uno y esto lleva poder desarrollarse en el camino laboral, lo que desemboca que ellos mientras tengan más vivencias más normalizan las situaciones y se vuelven insensibles a estos hechos, claro una consecuencia que no depende de la elección de los periodistas, pero si de la deshumanización que todo el ámbito profesional de las comunicación en estos casos provoca.

En general los periodistas consultados a través de estas entrevistas estructuradas recalcan que debe haber espacios en las empresas que se preocupen por la salud mental de los comunicadores, porque normalmente nunca se enseña cómo lidiar con los casos más fuertes de noticias.

Personalmente ¿considera que usted ha necesitado atención psicológica luego de un tiempo de cubrir este tipo de notas periodísticas?

Las vivencias periodísticas distan de ser homogéneas ya que todos aportan sus vivencias y es ahí donde se muestran las diferencias por un lado los que reconocen que alguna vez han necesitado atención médica especializada en salud mental, ya que no les atribuyen únicamente a los hechos sino a todo el cúmulo emocional de sus vidas el dar un colapso, además de describir las coberturas de este tipo como carga negativa que llega a afectar y que a la larga provoca daños colaterales, y por el otro lado normalizan las vivencias personales en el terreno de la profesión y justifican sus vivencias con la narrativa salvadoreña.

Si bien por otro lado reconocen que el poder tener una salud mental positiva es un requisito en esta carrera, y que durante la trayectoria y experiencia que se vaya formando todo esto de las coberturas de crímenes violentos y accidentes viales la costumbre se hace amiga de la profesión, ya que según los entrevistados ellos tienden a tener una estabilidad mental y conciencia de lo que van a ver y a transmitir y aseguran que no todos los periodistas la poseen.

Según Javier Maldonado de el periódico El Mundo, es necesario que todos los periodistas se sometan a una evaluación psicológica, estos para evaluar las consecuencias acumuladas de muchos años de trabajo en medios y reconocer los problemas que tenga cada comunicador, esto recordando todas las coberturas que como salvadoreños han realizado ya que es innegable el origen violento del país, y los comunicadores han sido emisores de todos estos acontecimientos, entonces se pueden reconocer problemas acumulados en la salud mental.

¿Sabe cómo identificar algunas consecuencias psicológicas luego de dar cobertura a estos hechos? ¿Cómo las maneja?

Las principales consecuencias que desarrollan son identificadas ya que la experiencia los deja saber que cambios actitudinales y emocionales están sintiendo, y es muy importante como algunos problemas psicológicos son adjudicados a el trabajo periodístico, como por ejemplo ansiedad, pánico, estrés, alerta extrema, insomnio y problemas estomacales.

En primer lugar, el manejo inmediato de las crisis que las consecuencias de las coberturas provocan son personales y estas requieren de la concentración de cada periodista, así como identificar y reconocer que si es necesario una atención profesional se debe asistir a alguna consulta.

Para el Periodista Francisco Rubio de El Diario de Hoy la culpa es la principal alarma para identificar esta consecuencia y buscar ayuda.

Importante tratar a tiempo estos hechos ya que los mismos periodistas reconocen los problemas que estos desembocan como alcoholismo y consumo de estupefacientes.

¿Ha sufrido efectos o daños psicológicos luego de dar cobertura a estos eventos? Si la respuesta es sí, ¿Qué efectos notó en su caso?

No todos los periodistas reconocen haber sufrido de daños psicológicos pero los que, si asocian al estrés post traumático, ansiedad, insomnio y padecimientos físicos que tienen que tener tratamiento médico, sin embargo, son consciente de lo que algunas noticias y sucesos pueden afectar en su desarrollo personal y laboral.

Además, los que no tuvieron daño aseguraron que la profesión se debe tener en cuenta la carga que se llevara sobre los hombros y como poder manejar toda esa información.

Aluden que el flujo tan constante de información llega a afectar la estabilidad mental de cada uno, ellos son conscientes del daño que la carga laboral hace y proponen que en algún momento exista un mecanismo de desintoxicación total para poder tener puntos de equilibrio.

Este mecanismo puede estudiarse o evaluarse depende de la situación personal de cada individuo, por lo tanto, erradicar la fatiga mental puede darse al momento de alejarse de su principal creador, esto puede ser fácil para el periodista ya que el contacto con la información es momentáneo, así se puede erradicar complejos que lleven a problemas peores en un futuro. (Zetina, 2021)

¿Qué sería lo apropiado para las y los periodistas que día a día trabajan con estos casos, de acuerdo a su experiencia?

En conclusión, los periodistas afirman que todos deben empezar a priorizar su salud y su estabilidad ya que conocen que, aunque les apasionen la labor periodística, estos en un futuro serán sustituidos y desechados cuando ya no sean necesarios para los medios, ponen en contexto como los jefes no se preocupan por sus empleados si no solo por la misma empresa, aseguran que los sueldos en el país son escasos y no hay mayores posibilidades para poder pagar servicios especiales.

Además, creen como prioridad poder tener espacios en la misma empresa para poder votar las cargas emocionales que pueden afectar a su rendimiento, esto se debería realizar con protocolos, sin embargo, no mencionan las acciones personales que ellos toman para equilibrar su salud mental.

¿Qué tipo de actividades realiza para mantener un equilibrio en su salud mental?

Cada uno de los entrevistados hacen énfasis en que su manera de canalizar sus problemas son las actividades personales, aquellas que regulan sus emociones y estas obedecen específicamente a los gustos y placeres personales de los individuos, sin embargo, son conscientes que muchas veces los problemas emocionales se tornan más fuertes por el comportamiento de la mente humana y esto lleva a que cada emoción de estanque y crezca.

Estos periodistas son lo que han sentido necesidad de poder atender sus dificultades emocionales, sin embargo, existe otra mayoría que no cree necesaria la atención especializada o el preocuparse por su salud mental y emocional.

Contradicciones en entrevistas de periodistas

- Cada persona tiene su propia personalidad, por ende, cada profesional del área de periodismo percibe las escenas de crimen o de accidentes viales de forma distinta, para algunos es cuestión de mentalizarse a realizar el trabajo y no pensar en lo que está sucediendo a su alrededor porque lo principal es cumplir sus funciones y presentar el trabajo de forma eficiente sin detenerse a pensar de lo que sucede alrededor. Mientras que, para otros profesionales su empatía y la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona a veces los hace sentirse culpables por estar tomando información de una situación que es dolorosa para los familiares que tienen que presenciar estas escenas.
- No cualquiera está preparado para dar cobertura, ni siquiera con años de experiencia si no tiene la estabilidad mental emocional para cubrir este tipo de notas.
- Algunos entrevistados aseguran que la asistencia psicológica no es necesaria mientras otros aseguran que según las características del país es necesario que los periodistas sean atendidos.
- Llamam normal enfrentarse a diferentes escenarios en las coberturas periodísticas y esto conlleva a una formación de carácter, mientras otros creen necesaria la atención psicológica.
- No todos poseen la estabilidad mental que ellos mismos asimilan, por lo tanto, algunos aceptan haber necesitado atención psicológica y otros niegan que alguna vez hayan necesitado atención.
- Asegurar que el trabajo no representa consecuencias emocionales y psicológicas a los periodistas y solamente deben tomar su trabajo con una simple actitud.
- Dicen que los periodistas al elegir la profesión deben estar conscientes de la carga que se desarrolla.

Similitudes en entrevistas de periodistas

- La cobertura de accidentes viales son los más constantes y los que más les impactan en sus coberturas porque siempre hay uno que supera la reacción del anterior.
- Todos los medios de comunicación para los que laboran no brindan herramientas ni protocolos de asistencia psicológica para los periodistas.
- Objetivo principal de informar en mostrar la información con sus diferentes reacciones.
- Proteger su integridad física y emocional como periodistas es primordial.
- No existe un área médica en las empresas de medios que pueda atender de manera inmediata a los periodistas con su salud mental y emocional.
- La carga laboral de los periodistas es fuerte por el trabajo que realizan, son encargados de concentrar la información y los acontecimientos a toda la población.
- El reconocimiento de las consecuencias psicológicas es inmediato gracias a la experiencia.
- El flujo constante de información puede afectar el rendimiento profesional.
- Las empresas de medios deben tener en sus constituciones espacio de esparcimiento y atención psicológica.

Diferencias en entrevistas de periodistas

- Debido a la diferencia de años de experiencias para algunos periodistas cubrir este tipo de notas ya es una rutina mientras que para los otros profesionales implica obtener el material sin sentirse conmocionados de lo que sucede en la cobertura.
- Los medios de los periodistas entrevistados no poseen la misma línea editorial y tienen diferentes formas de informar y mostrar las noticias.
- No todos los jefes están pendientes de la carga emocional y laboral de los periodistas en sus coberturas.
- Algunos periodistas aseguran que no necesitan la labor periodística se atendida por psicólogos y otros aseguran que todos en el país deben priorizar la salud mental como la física.
- Diferentes formas de solucionar las consecuencias emocionales, unos con actividades personales y otros con atención médica.
- No todos los periodistas reconocen tener daño emocional o psicológico.

Análisis entrevista a psicólogo

El psicólogo Bartolo Atilio Castellanos Arias, quien es licenciado en Psicología y Jefe del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, deja en claro que el ser humano siempre tendrá un impacto emocional y psicológico al presenciar cualquier tipo de escena traumática o trágica, y en el caso de los periodistas estos traumas pueden llegar a ser de mayor impacto cuando el suceso incluye a un familiar o conocido de la persona.

Para el psicólogo en este tipo de escenas traumáticas se da una transferencia del dolor, lo cual significa que al presenciar a una persona que vive una situación crítica, nosotros como seres humanos vamos a sentir una parte del sufrimiento de esa persona, porque es parte de la naturaleza del ser humano.

Los periodistas que se someten a este tipo de coberturas trágicas de manera frecuente deben tener mecanismos de escape los cuales les ayude a sobrellevar las cargas emocionales que estos sucesos crean en su mente y conocimiento, porque de no hacerlo la presión y el estrés recaerá de manera más compleja en la vida y salud de la persona. (Sarráis, 2016)

Para Castellanos Arrias es sumamente importante que las personas, y en especial un periodista brinde una plena importancia a su salud mental, de la misma manera como lo hacen con su salud física. No hay que dejar en segundo plano las situaciones que se derivan de una mala salud mental, porque esta puede repercutir en acciones dañinas a corto, mediano y largo plazo.

Un periodista a pesar de que tenga años cubriendo temas violentos, trágicos o traumáticos, nunca podrá volverse inmune, porque su condición de ser humano no se lo permitirá. Al tener mayor exposición a este tipo de situaciones la persona crea mecanismos de autodefensa para percibir estos hechos de manera menos impactante, a tal punto de minimizar el dolor, el sufrimiento y las angustias, pero el daño que se crea en la mente y el razonamiento de la persona es inevitable debido a su condición humana.

Los vicios y los malos hábitos de salud son una de las mayores problemáticas a las que se expone una persona en general y por su puesto un periodista al momento de buscar válvulas de escape para olvidar este tipo de situaciones trágicas, pero al no recurrir con profesionales en atención médica, sino a drogas, cigarros, alcohol, fiestas u otras medidas de escape, el problema se agudiza y empeora, porque la mente se acostumbra a esos mecanismo, y al final se convierten en vicios que crean una falsa sensación de bienestar, pero en realidad están causando daños progresivos en otras áreas de la vida cotidiana y de la salud de la persona implicada.

Algunas de las áreas de la salud que más se ven afectadas en una persona al exponerse a recurrentes situaciones traumáticas son la alimentación, el sueño y las relaciones sociales, porque sufren alteraciones debido al desorden emocional y las reacciones químicas que el cuerpo humano emite.

Al tener constantes problemas por traumas, fobias y temores, el periodista puede caer en un ciclo depresivo y de ansiedad, lo cual generará que su vida se vuelva disfuncional en el rendimiento y desarrollo natural que antes tenía, debido a que la carga emocional de estas situaciones, las cuales no se han tratado correctamente, causan remanentes negativos en la vida cotidiana de la persona.

Los ciclos depresivos a causa de cargas emocionales por situaciones traumáticas pueden escalar a grados crónicos en la vida de los periodistas, y al no tratarlos adecuadamente, estos daños emocionales y mentales pueden orillar a que la persona atente con su vida y recurra al suicidio.

Para castellanos Arias otro de los factores que influyen de gran manera en el impacto que este tipo de situaciones tienen en cada persona son los antecedentes de vida de cada individuo, los cuales abarcarán el tipo y condiciones de vida que ha tenido desde su niñez hasta su etapa adulta, porque la resistencia al dolor, el entendimiento de las problemáticas y la fortaleza emocional se construyen desde el contexto social de cada persona.

El psicólogo enfatiza que la importancia de la salud mental debe ser abordada desde el proceso de formación académica del periodista, así como en su etapa laboral.

Reconociendo que, dentro de las cargas académicas de las diferentes universidades de El Salvador, la salud mental es poco considerada y valorizada dentro de las carreras afines al periodismo y las comunicaciones, lo cual convierte este rubro de la salud en un verdadero reto para cada persona que se expone a situaciones traumáticas, violentas o trágicas.

Castellanos considera que es de suma importancia que en las carreras afines al periodismo o la comunicación se integren materias, cursos o diplomados relacionados a la importancia y el cuidado de la salud mental, considerando que el comunicador es una persona que diariamente recibe un fuerte bombardeo de información, la cual muchas veces genera diferentes tipos de emociones en cada persona.

Es necesario que el periodista acuda por lo menos una vez al mes ante un profesional en salud mental, para que pueda expresar sus conflictos internos, recibir charlas, capacitaciones y terapias que le ayuden a sobrellevar y superar las problemáticas que pueda tener. Porque un bienestar mental es fundamental para el desarrollo integral de la persona.

Castellanos explica que de manera general el tema de salud mental es minimizado en El Salvador, porque tiene mucho estigmatismo y la sociedad considera como un “loco o una persona enferma” a todo aquel que abiertamente reconoce que tiene un problema en su salud mental.

Otro de los puntos esenciales que el psicólogo destaca ante dicha problemática de la salud mental, es que en el país no existe un mayor acercamiento del gremio médico ante las empresas de medios para preguntar como es el cuidado y protección de la salud mental en sus empleados, no hay una iniciativa que busque hacer presión sobre las empresas para que valoren el bienestar mental de sus periodistas o comunicadores.

Así también, se tiende a ver de manera despectiva a toda persona que comenta de manera pública que asistirá ante un psicólogo o terapeuta para tratar sus problemáticas emocionales, y los relacionan con ser una persona “débil o dramática”.

Castellanos también remarca que es sumamente importante entender que un periodista puede tener cinco, diez o más años de experiencia cubriendo situaciones de riesgo, violentas o traumáticas, pero, aunque esa persona considere que el impacto negativo es nulo, eso no será posible, porque a partir de las experiencias que viva en cada cobertura el daño irá avanzando en su mente, creando nuevas secuelas que pueden repercutir en crisis emocionales en cualquier punto de su vida.

En El Salvador también debería existir una mayor regulación para el tratamiento de los contenidos, donde se valore la integridad física y mental de los comunicadores, pero muchas veces los medios exponen a sus trabajadores con tal de obtener “la primicia”, obligándolos en muchos casos a recurrir a información e imágenes apegadas al amarillismo, las cuales crean mayores expectativas en los consumidores de contenidos, pero también dañan más el bienestar mental del periodista que cubrió, preparó y difundió ese contenido.

Análisis entrevista a psiquiatra

Para la psiquiatra María Guadalupe García, quien es doctora jubilada del Hospital Nacional de Psiquiatría, considera que el impacto en salud mental que pueda recibir una persona en general, pero en especial un periodista al cubrir situaciones de accidentes viales o crímenes demasiado violentos, son parte del tipo de carrera y labor que desempeñan los periodistas, pero esto no significa que la persona debe aguantar o debe estar preparada para soportar estos golpes emocionales, porque a pesar de todo el periodista es un ser humano que sufre, siente y asimila los hechos.

El médico psiquiatra explica que fisiológicamente los recuerdos y escenas e imágenes traumáticas se almacenan en un complejo sistema cerebral llamado límbico, en particular el hipocampo y la amígdala, están involucrados en la formación de la memoria a largo plazo y se asocian muy de cerca con las estructuras olfativas (sentido del olfato). El sistema límbico es la parte del cerebro donde se alojan los recuerdos de cada persona, pero al tratarse de momentos angustiantes e incómodos, la persona puede crear un ciclo tóxico en su cabeza sobre el recuerdo de dichos momentos que lo lastiman anímica y emocionalmente. (López, 2017)

Por naturaleza el cerebro cuenta con mecanismos de autodefensa, en el cual con el tiempo depura recuerdos que la persona no desee, pero siempre existe la probabilidad de que un recuerdo traumático haya sido tan negativo que el proceso de depuración sea más lento y hasta complicado.

En este tipo de momentos también dependerá mucho de la fortaleza emocional y mental de cada persona, porque la voluntad personal para recordar u olvidar algo depende mucho de la iniciativa y esfuerzo que cada individuo haga, porque será él o ella quien valorará si ese recuerdo es bueno o malo, si le daña o se satisface. La persona debe aprender a controlar sus emociones y saber diferenciar entre lo que le hace bien a su vida y lo que le afectará a corto, mediano o largo plazo.

Al presenciar un hecho traumático, el cerebro del individuo responde de manera diferente, porque dependerá también del contexto, la situación y el nivel de empatía que la persona cree con las y los afectados. Al almacenar estos recuerdos negativos

por mucho tiempo en la memoria, se puede caer en un ciclo de estrés postraumático, lo cual afectará a la persona en muchos ámbitos de su vida diaria.

Desde un punto más físico, neurológico y emocional, al presenciar hechos traumáticos el cuerpo humano puede reaccionar de manera involuntaria a dichas acciones, como la falla en la respuesta física al riesgo, ataques de pánico o hasta la desconexión nerviosa y cerebral como protección para que el organismo no sufra el impacto multiorgánico, de ahí que en muchas situaciones el cerebro recurre al desmayo.

Mientras que en efectos más inmediatos y físicos la persona puede sufrir dolores extremos de cabeza, vómitos, sordera, alteraciones en la presión, problemas intestinales y hasta desmayos. Y de manera más prolongada puede llegar a desarrollar fobias, estrés, paranoia o temor extremo.

Para García una persona no puede llegar a crear inmunidad emocional o física, aunque cubra este tipo de hechos diariamente, porque su condición humana no lo permite. El periodista puede llegar a desarrollar una especie de escudo emocional que le sirva para que las sensaciones negativas sean mínimas, pero el impacto mental, físico y emocional siempre estará presente en la persona.

Una persona con una salud mental atendida y capacitada para reaccionar a estas situaciones tendrá impactos mínimos, y el cerebro aprenderá a auto proteger todos los procesos químicos, emocionales y físicos del afectado, aunque este se exponga una y otra vez.

Además, se tiene que tener en cuenta lo que sería un duelo patológico, el cual hace referencia a que cada persona puede estar en duelo sobre algo o alguien por un periodo máximo de seis meses, pero si estos recuerdos, traumas o angustias superan ese periodo, el problema ya es crónico, y la persona cae en una etapa donde necesita ayuda profesional para afrontar las problemáticas de salud mental que ha desarrollado.

Ante la constante exposición a hechos traumáticos o trágicos es necesario que el periodista o cualquier persona en general encuentre en su vida válvulas de escape que le ayuden a olvidar estos momentos negativos, pero tienen que ser mecanismos sanos, profesionales e íntegros, para que le aporten seguridad, confianza y emociones positivas.

Pero si la persona recurre a válvulas de escape erróneas caerá en vicios, malos hábitos y una forma de vida equivocada, lo cual no le ayudará a dejar a un lado o superar sus preocupaciones y angustias, sino que las agudizarán y volverán más complejas, a tal punto de crear un ciclo crónico de emociones y percepciones erróneas sobre lo que a su cuerpo le hace bien o sobre lo que le hace mal.

Es primordial que la persona sepa reconocer cuando un trauma ya ha sido superado, porque de esto dependerá la ruta emocional y social en la cual encaminará su vida, su día a día y su forma de relacionarse con el ambiente.

Si un recuerdo al pasar de los meses o años aún sigue creando severos daños emocionales y físicos significa que el trauma está latente y el hecho no ha sido superado, lo cual representará una alerta clara de que esa persona necesita ayuda profesional para tratar dichas situaciones, de lo contrario vivirá bajo esas emociones negativas toda su vida, y en el peor de los casos pueden desarrollar enfermedades crónicas o ciclos viciosos.

Para García, el periodista desde que se decidió por estudiar esta profesión ya debía saber de cierta manera de que este tipo de escenarios formarían parte de su labor y que se volverían hasta cierto punto el pan diario dentro de su desempeño laboral. Es por ello que recomienda que la persona debe aprender a desarrollar una mejor fortaleza emocional y física encontrarse expuesto a este tipo de situaciones.

También es muy importante que un periodista busque constantemente ayuda profesional de un psicólogo, psiquiatra o terapeuta para tratar este tipo de emociones traumáticas que pueda llegar a desarrollar. La ayuda profesional que el periodista busque también dependerá del nivel o grado de daño que tenga sobre su salud

mental, pero sobretodo debe aprender a reconocer que tiene un problema, y dejar de ver su salud mental como un acto de debilidad o vulnerabilidad.

La salud mental en un periodista es esencial que se encuentre siempre en óptimas condiciones, porque el comunicador se vuelve el encargado analizar, procesar y difundir información de interés social, la cual puede llegar a afectar en muchos sectores de un país, de una región o hasta de un continente.

Similitudes encontradas en las entrevistas del psicólogo y psiquiatra

- Ambos profesionales resalta que antes que cualquier análisis sobre efectos emocionales en un periodista hay que considerar su condición humana inherente, que mantiene la vulnerabilidad de todo ser humano, que registrará el mismo impacto frente a la exposición de un hecho violento o traumático con los mismos referentes de llanto, impotencia, enojo, sufrimiento y demás, sin olvidar que la reexposición o el vínculo que en algún momento pueda tener con la víctima, aumentará los efectos físicos y mentales.
- Al igual que otro paciente el periodista debe ser sometido a un periodo de desintoxicación para contrarrestar los efectos psicológicos a los que se haya expuesto durante su trabajo de riesgo y trabajar a partir de una terapia de desconexión en escenarios diferentes, relajados y fuera de la rutina normal.
- Más que normalizar la exposición y los efectos emocionales de las coberturas, los expertos consideran que los periodistas han normalizado que con el tiempo se adquiere cierta inmunidad a los daños emocionales, físicos y mentales tras la recurrencia frente a hechos violentos o dramáticos, sin tomar en cuenta que científicamente van a sufrir nuevos impactos en cada hecho cubierto.
- Ambos aclaran que si el periodista no tiene un apoyo terapéutico y médicos no seguirá un lineamiento recomendado para la desintoxicación mental de estos hechos y sus efectos, sino que por el contrario recurrirá a salidas de escape que los llevan al abuso de sustancias sicotrópicas, medicamentos no prescritos y estilos de vida peligrosos.
- Existe el riesgo que un periodista no solo pueda sufrir una enfermedad mental como el estrés postraumático, sino también desarrollar ansiedad, bipolaridad y depresión como padecimiento de base en respuesta a la exposición de hechos traumáticos y violentos.

- Ambos profesionales enfatizan que es de suma importancia que a los periodistas desde su educación académica y práctica se les capacite con herramientas y terapias de respuesta congruentes al estrés y a la exposición sobre hechos que impacten su salud mental.
- Las consecuencias de una salud mental no atendida también tienen efectos en una mala alimentación, desnutrición, calidad de sueño y desórdenes alimenticios con consecuencias orgánicas relacionadas al estrés como respuestas gastrointestinales o el desarrollo de enfermedades metabólicas.
- Existe una inconsciencia no reconocida por los periodistas, que cada vez que cubren un incidente traumático y gráfico, repiten el ciclo de impacto al recordarlo nuevamente mientras producen los insumos para una noticia.
- El daño a la salud mental por dichas coberturas traumáticas o trágicas crean un cambio extremo en comportamientos sociales como respuestas conscientes a su estrés y traumas que incluyen desde el aislamiento hasta estilos de vida riesgosos.
- Las personas periodistas que se han desarrollado en círculos evolutivos estables son más resistentes y resilientes frente a situaciones traumáticas, a comparación de que aquellas que han experimentados escaseces sociales, económica y educativas, ya que no disponen de habilidades y herramientas para enfrentar desafíos físicos y emocionales.
- Ambos profesionales coinciden que el periodista o cualquier persona que se exponga constantemente a este tipo de coberturas traumáticas debe buscar ayuda médica y profesional para someterse a terapias, mecanismos y procesos que le ayuden a sobrellevar y superar dichos problemas en su salud mental.
- Aunque el periodista tenga años cubriendo este tipo de hechos traumáticos nunca podrá volverse inmune o crear cero tolerancia emocional o física ante

dichos escenarios, porque su condición humana siempre estará presente y hará que de manera consciente o inconsciente cree vínculos de empatía, dolor y afecto hacia las personas involucradas en esas situaciones trágicas.

- La persona debe aprender a crear una fortaleza emocional para no verse afectado tan fácilmente por este tipo de coberturas, además debe comprender que la etapa de olvido de dichos recuerdos es fundamental para la continuidad normal de su vida.

Diferencias encontradas en las entrevistas del psicólogo y psiquiatra

- Para el psicólogo es importante que cualquier persona acuda por lo menos una vez al mes en busca de ayuda profesional para tratar problemáticas en salud mental, pero para la psiquiatra la persona debería buscar dicha atención médica en un periodo mínimo de tres meses. Ambos coinciden que la atención médica y profesional es necesaria para superar problemáticas en la salud mental, pero difieren en el periodo de tiempo en el cual recomiendan asistir dichas atenciones.
- Para la psiquiatra, el periodista al saber que frecuentemente cubre este tipo de situaciones traumáticas ya debería crear mecanismos propios de autodefensa que le ayuden a minimizar y sobrellevar estas cargas emocionales que este tipo de hechos le aportaran en su labor diaria, mientras que para el psicólogo este mecanismo de defensa no es aplicable, porque sea como sea su condición humana no se lo permite.
- La psiquiatra considera que el periodista desde que decidió estudiar dicha carrera ya debía saber que en el futuro se tendría que exponer a este tipo de situaciones y coberturas, las cuales podrían generar complicaciones en su salud mental, mientras que para el psicólogo esta condición no es tan marcada, si reconoce que dicha carrera implica exponerse frecuentemente a hechos y traumáticos, pero no forman parte de la condicionante a la cual la persona debía estar mentalizado desde su etapa formativa.
- En cuanto al periodo de superación de un duelo o impacto emocional, para la psiquiatra se debe tener muy en cuenta el periodo denominado “patológico”, el cual hace referencia que la persona en un periodo máximo de seis meses ya debe haber superado dicha situación, porque de lo contrario significará que ya hay un trauma que afecta progresivamente su vida cotidiana. Para el psicólogo es importante también que la persona aprenda a superar sus emociones y recuerdos negativos, pero no marca un periodo de tiempo definido en el cual se marque un rango que diferencie entre la normalidad y lo crónico.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Ningún medio de comunicación o empresas de medios posee espacios para atender la salud mental de sus empleados y mucho menos de los periodistas que cargan con los contenidos que reciben, por lo tanto, la desvalorización de la salud mental en los medios es evidente, ya que encasillan a los periodistas a formar carácter de una manera primitiva sin tomar en cuenta las nuevas soluciones que ofrece la sociedad moderna.
- El desarrollo de la salud mental aún no está claro para muchos profesionales, ya que estos no tienen entendimiento y dimensión de lo que representa tener una salud mental oportuna para desarrollar una labor periodística profesional y óptima.
- Durante el tiempo académico de preparación de los periodistas nunca se establece lineamientos de desarrollo emocional y psicológico, por lo tanto, este tema se devalúa y nunca es visto en el desarrollo de nuevos profesionales de la comunicación, lo que provoca que los periodistas adjudiquen la experiencia laboral al enfrentarse con estos escenarios.
- Ante la exposición a cualquier hecho violento, trágico o traumáticos, la persona nunca podrá dejar a un lado sus sentimientos, sus emociones y su reacción instintiva, por más que trate de contener o minimizar este tipo sensaciones, porque la condición humana, lo que hace que la persona no sea un ser materialista, provocará que sienta y sufra de cierta manera al presenciar dichos sucesos.
- Es importante que el periodista luego de exponerse a este tipo de coberturas traumáticas tenga mecanismos propios de desintoxicación mental, los cuales le ayuden a olvidar o minimizar el impacto negativo que su mente ha creado por la frecuente cobertura de escenas llenas de violencia, crueldad o maltrato. Estos mecanismos deben ser métodos sanos que la misma persona debe ir

descubriendo de acuerdo a sus gustos e interés, pero siempre teniendo en cuenta que estas válvulas de escape sean de manera legal, sanas y oportunas para su salud.

- Hasta cierto punto el periodista ha llegado a crear una idea errónea en su cabeza de que por el tipo de profesión que desarrolla debe estar completamente acostumbrado y adaptado a dar coberturas a hechos traumáticos, y buscan incansablemente autoconvencerse de que no sienten o sufren al cubrir estos hechos, cuando la realidad es que su lado humano no se los permitirá nunca.
- El periodista llega a considerar como un tabú o una debilidad el reconocer públicamente que tiene problemas mentales y emocionales, por lo tanto, no buscan ayuda médica profesional, sino que por el contrario reprimen estas emociones y agrava más su problemática de salud.
- Al no tener intervención profesional o medica sobre los lineamientos que una persona debe seguir para superar o afrontar sus traumas, puede recurrir a válvulas de escape erróneas, las cuales principalmente son los vicios y los malos hábitos de salud. Estos mecanismos de escape erróneos crearán un falso bienestar momentáneo en la vida de la persona, pero en realidad crearán problemas crónicos a corto y largo plazo.
- Entre los principales problemas de salud mental que un periodista puede afrontar debido a la frecuente exposición de este tipo de hechos traumáticos están las fobias, ansiedad, bipolaridad, depresión y el estrés postraumático.
- Las consecuencias de una mala salud mental también atacaran de manera primordial aspectos básicos en la salud cotidiana del periodista, a tal punto de crear problemas esenciales en la calidad de sueño, alimentación y un deterioro en las relaciones sociales.

Recomendaciones

- Los medios deben ofrecer espacios para la salud mental o establecer alianzas estratégicas que beneficien a los empleados del periodismo, incluyendo redactores, camarógrafos, jefes de información y cualquier otro cargo que tenga que ver directamente con la producción y emisión de información.
- A nivel nacional se debe establecer una sola línea profesional en la manera de transmitir la información, en cuanto a la sensibilidad de las imágenes, datos y emociones, excluir el amarillismo y no negociar con la sensibilidad de la población, esto con el fin de promover la salud mental en los consumidores de medios.
- Si bien el desarrollo académico es individual de cada institución o casa de estudios, debería haber reformas en los planes de estudio que abran el espacio a la salud mental de los estudiantes y se guíe a los nuevos periodistas y comunicadores al manejo emocional en los nuevos escenarios.
- Se debe priorizar la seguridad e integridad física de los periodistas y comunicadores en el terreno laboral, esto con el fin de brindar mejores herramientas que garanticen un trabajo impecable, así como periodistas apasionados a la profesión.
- El periodista debe aprender a desarrollar su fortaleza mental y un mayor control de las emociones, porque esos parámetros le servirán de mecanismo de autodefensa al momento dar coberturas a hechos traumáticos. Estos mecanismos de autoayuda no harán que la persona se vuelva inmune o cero tolerantes al impacto físico y emocional por este tipo de hechos, pero si suprimirán de gran manera el impacto las consecuencias mentales y fisiológicas que estos escenarios puedan dejar en la vida de los comunicadores.

- El periodista debe realizar un correcto proceso de desintoxicación luego de la constante exposición a escenarios traumáticos, pero estos mecanismos deben ser guiados y asesorados por profesionales en salud mental, tal es el caso de psicólogos, psiquiatras o terapeutas, dependiendo el grado de daño que el comunicador pueda tener.
- Los profesionales recomiendan que algunas de las válvulas de escape cotidianas y saludables que el periodista puede aplicar en su vida para olvidar y recuperarse física y emocionalmente de estas coberturas traumáticas son, las actividades lúdicas, deportes, recreativas y el afecto emocional que brindan las relaciones sociales y familiares.
- En una contraparte los profesionales también recomiendan a los periodistas evitar caer en cualquier tipo de mecanismos de desintoxicación que sean erróneos, tal es el caso de los vicios o cualquier otro estilo de vida que pueda crear dependencia.
- El periodista debe aprender a valorizar y priorizar su bienestar mental y emocional, debe adaptar este aspecto de la salud como un punto primordial para su desarrollo personal y profesional, por lo tanto, debe comenzar a identificar y abordar cualquier anomalía y daño en su salud mental con el mismo nivel de alerta que le brindaría a un dolor o daño físico en su cuerpo.
- Es recomendable que el periodista, así como cualquier otra persona en general, asista con cierta regularidad donde profesionales en psicología, psiquiatría o terapeutas para abordar y tratar su salud mental.
- Una periodista o comunicador con una salud mental atendida y capacitada para reaccionar a estas situaciones traumáticas tendrá impactos mínimos, y el cerebro aprenderá a auto protegerse de manera natural.

Fuentes Consultadas

- APA. (2013, 8 4). *Association American Psychiatric*. From Federación Catalana: <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- APES. (2021, 3 14). *Asociación de Periodistas de El Salvador* . From Asociación de Periodistas de El Salvador : <https://apes.org.sv/manual-seguridad/pdf/Manual-03-Seguridad-APESok.pdf>
- Association, A. P. (1980, 5 23). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders*. From Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders: <https://aditpsiquiatriaypsicologia.es/images/CLASIFICACION%20DE%20ENFERMEDADES/DSM-III.pdf>
- Carolina Aguilar, M. C. (2019). *INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN PERIODISTAS QUE SE DEDICAN A LA COBERTURA DE HECHOS DE VIOLENCIA DE LA REALIDAD NACIONAL, EN LOS DIFERENTES MEDIOS DE COMUNICACIÓN ESCRITOS Y TELEVISIVOS DEL ÁREA METROPOLITANA DE SAN SALVADOR*. San Salvador : Tesis UES .
- Clinic, M. (2022, 12 13). *Mayo Clinic* . From Mayo Clinic : <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- Cyrulnik, B. (1937). Burdeos, Francia.
- Fainstein, A. (2006, 2 9). *Apa PsycNet* . From Apa PsycNet : <https://psycnet.apa.org/record/2006-21446-000>
- Feinstein, A. (2003, 7 23). *Sage Journals*. From Sage Journals: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1464884905048956?journalCode=joua>
- Feinstein, D. A. (20023, 5 30). *Voz de América* . From Voz de América : <https://youtu.be/ZyLuzivbK1w?si=eD7tZ95RFsTJNLwH>
- Friedman, M. J. (2006, 03 22). *Departamento de asuntos de veteranos de Estados Unidos*. From Departamento de asuntos de veteranos de Estados Unidos: https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/essentials/history_ptsd.asp
- Healey, J. (2022, 7 5). *Unesco*. From Unesco: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200_spa?posInSet=1&queryId=N-EXPLORE-bbca8163-fbbe-4fbf-9fb2-3e8398b98615
- Herman, J. (1992, 4 22). *Studocu*. From Studocu: <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-del-aconagua/psicologia/trauma-y-recuperacion-judith-hermanpdf/53450014>
- Hopkins, J. (2006, 2 9). *APA PsycNet*. From APA PsycNet: <https://psycnet.apa.org/record/2006-21446-000>
- Juan Martín, J. O. (2004, 6 12). *Trastorno por estrés postraumático en víctimas de situaciones traumáticas* . From Doc Player : <https://docplayer.es/16941145->

Trastorno-por-estres-postraumatico-en-victimas-de-situaciones-traumaticas.html

- LECANDA, R. Q. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. España: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- López, M. (2017, 4 6). *ABC Salud*. From ABC Salud:
https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-identificada-area-cerebro-donde-almacenan-recuerdos-largo-plazo-201704062006_noticia.html
- Mata, L. (2020, 2 4). *Investigalia* . From Investigalia :
<https://investigaliacr.com/investigacion/la-entrevista-en-la-investigacion-cualitativa/>
- Millan, J. R. (2018, Septiembre 26). *ISDFundación.org*. From
<https://isdfundacion.org/2018/09/26/la-finalidad-de-la-metodologia-cualitativa/#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20de%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa,de%20exhaustividad%2C%20extensi%C3%B3n%20ni%20representatividad.>
- Práctica, S. (Director). (2022). *5 tipos de Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)* [Motion Picture]. From <https://youtu.be/kOjoY66vt-Q?feature=shared>
- QuestionPro. (2023). *QuestionPro*. From
<https://www.questionpro.com/es/investigacion-cualitativa.html>
- Rubio, F. (2023, Septiembre 11). Efectos psicologicos y emocionales de los periodistas al dar cobertura a accidentes viales y crímenes violentos. . (W. Solorzano, Interviewer)
- Sarráis, F. (2016, 5 5). *Consulta de Psiquiatría* . From Consulta de Psiquiatría :
<https://fernandosarrais.com/hacer-familia-contra-estres/>
- Strauss, A. (2002, 8 27). *Academia* . From Academia :
https://www.academia.edu/29601295/Bases_de_la_investigaci%C3%B3n_cualitativa_T%C3%A9cnicas_y_procedimientos_para_desarrollar_la_teor%C3%ADa_fundamentada
- UNAM. (2015, 2 28). *UNAM MX*. From UNAM MX:
http://uapas1.bunam.unam.mx/matematicas/instrumentos_inves/
- Urbina, W. (2023). (J. Portillo, Interviewer)
- Zetina, P. (2021, 6 12). Cansancio excesivo y fatiga mental. (Desansiedad, Interviewer) From <https://youtu.be/7K3ISLXS6PY?feature=shared>

ANEXOS

Entrevistas testimoniales a periodistas

- **Entrevista 1**

Nombre completo: Wendy Raquel Urbina Moreira

Edad: 27 años

Medio de comunicación: Grupo LPG

¿Desde hace cuánto tiempo ejerce como periodista?

Inicia en 2018 profesionalmente

¿Cuál ha sido el hecho de violencia o accidente trágico más grande que ha cubierto y que marcó su memoria como periodista?

No hay uno en específico, es el cúmulo de hechos que se perciben y se experimentan que marcan. Al ser un país golpeado por violencia y tragedias a lo largo del tiempo, es difícil encasillar una, porque son muchas las que nos terminan afectando en la salud mental.

Cuando yo inicié a trabajar en Grupo LPG, había homicidios y accidentes diarios y yo ya tenía un cuadro de estrés post-traumático.

Yo crecí en una zona segura y nunca había visto una escena de homicidio. En una cobertura en San Marcos, tuve que cubrir el asesinato de un motorista de la ruta 11 y no lo había dimensionado. El ambiente ya estaba pesado, pero fue impactante ver a la familia desmoronarse. Yo soy bastante empática y yo realmente sentí su dolor y yo comencé a llorar y no podía, pero tuve que hacerlo, fotografiaba y me limpiaba las lágrimas y me tapaba la cara con la cámara para que ellos no lo notaran.

Antes de trabajar ahí estuve en una ONG que trataba muchos temas de salud mental. Y yo no había medido el impacto de lo que viví porque incluso ex-compañeras de mi trabajo anterior me ofrecieron ayuda psicológica al ver que la foto fue portada y para ellas fue impactante ver la fotografía del motorista asesinado.

En esa cobertura, como yo era nueva, no sabía que debía llamar al transporte antes de que la Policía levantara la escena y yo me quedé sola en la calle de San Marcos y

yo tenía mucho pánico. Ese cúmulo de cosas se vienen arrastrando porque luego viene una y luego otra y otra. Es increíble que no hay fin, Incluso se normaliza cierto tipo de cosas que ves y siempre hay algo que te impacta.

Otros de ellos han sido hechos de violencia en los tiempos donde no estaba el Régimen de Excepción en donde varias ocasiones las pandillas me sacaron de la zona y en otra nos persiguieron. Hubo una persecución terrible, fue feo, logramos salir de ahí por milagro de Dios porque comenzó a llover y las personas que nos perseguían iban en moto. Yo iba destruida, iba mal, iba llorando y el motorista tuvo que quedarse ahí.

Marzo de 2022, yo estaba en emergencias, comenzamos con un homicidio, luego había otro, no era tan común que hubiera uno en una zona tan cercana y luego me avisaron que había otro también cerca de la zona y luego estando en otro lugar y terminé cubriendo 7 homicidios. Estaba mal porque debes tomar detalles de todo, no tenía ganas de llorar, pero era una carga inexplicable y mi compañero que estaba redactando me vio y me abrazó porque sentía la carga y sentí esa parte del apoyo de lo que entendía que yo estuve pasando fue liberador e impactante porque en ese momento abrí los ojos.

Hay muchos hechos de violencia, accidentes que terminan afectando la salud mental porque te marcan, es imposible decir que cubrís ese tipo de casos y salís ileso.

¿Conoce la existencia de un protocolo dentro del medio que trabaja que indique cómo tratar estos escenarios para enfrentar los efectos en su salud mental?

En caso de ser sí, ¿Qué protocolo aplican?

No, ninguno y es bien triste porque las y los periodistas nos vemos expuestos a situaciones que nos marcan y generan ciertos tipos traumas, ansiedad e incluso depresión, tengo compañeras que han terminado con depresión y es difícil porque a pesar de estar expuestos el ir y tocar temas duros de nuestra sociedad y tener que hablar y conocer lo que viven las personas. Por ejemplo, las historias de personas capturadas injustamente, escuchar las consecuencias de perder a personas, que escuchas, ves y tener de cerca. Eso carga emocionalmente y no hay protocolo que diga mira si te pasa esto tenes un rato libre para sentarte a descansar.

En el momento de dar cobertura a hechos violentos o trágicos, ¿Existe algún tipo de herramienta de la que haya sido capacitado/a para el tratamiento de la información y su propia protección psicológica.

Otra historia es que también cubrir estos hechos pueden influir en la alimentación de la persona, uno de los policías necesitaba ayuda con los restos y ahí ayudé a los policías buscando restos humanos, pie, mano, pierna y el olor era exagerado. El olor de una persona en descomposición es horrible, el punto es que eso me marcó por lo fuerte de ver eso y el olor se me había impregnado, yo sentía que el olor lo sentía en la boca, la garganta, etc. Fuimos a comprar comida y no pude comer porque me recordaba al olor de la jornada, fue una lucha tratar de comer esa vez.

No, realmente cuando entré estaban otras jefaturas e incluso han cambiado, pero no hay un protocolo. Si nos explican protección física con ciertas situaciones, pero protección psicológica no.

En promedio o un estimado, ¿cuántas notas sobre crímenes violentos ha dado cobertura en el periodo de una semana? (Puede mencionar años anteriores, no sólo el actual)

No te sabría dar un número porque las coberturas con esos temas varían según la cobertura de emergencia. De hecho, yo me vi en la necesidad de hablar con mi jefa para que me cambiaran un tiempo de esas coberturas porque a pesar de tener un tratamiento psicológico con lo del estrés post-traumático y como no lo terminé los síntomas comenzaron a aparecer, estaba teniendo pesadillas y todo eso ya estaba afectando mi rendimiento diario.

Podría decir unos 5 antes, después del Régimen ya no hay eventos violentos como los de antes a la semana.

En promedio ¿cuántas notas sobre accidentes viales le han sido asignadas en un periodo de una semana?

Esto varía, creería que 5, en un promedio, pero hay bastante cobertura de ello.

Según el medio de comunicación para el que trabaja ¿cuál es la indicación más importante para dar cobertura a este tipo de eventos?

Son diferentes para cada medio, para grupo LPG, información más importante, el qué, cómo cuándo, dónde y por qué, armar una historia.

En fotografía ilustrar el tema sin colocar cosas explícitas.

Para el otro periódico mostrar las cosas tal cual están, es bien crudo. Tomar las expresiones de las familias, personas que pasan, el impacto que se refleje en la foto.

¿Existe un área de atención médica en su empresa donde pueda externar sus preocupaciones sobre su salud mental?

No. Antes había una clínica, pero la cerraron y estamos ya a poco de un año sin la clínica, era del ISSS, vos podías llegar y te podían dar contactos de psicólogos y la empresa te podía pagar 20 sesiones, pero eso se terminó incluso antes de que cerrara la clínica.

¿Cree necesaria la asistencia psicológica de las y los periodistas en el ámbito laboral?

Sí, es algo fundamental para poder seguir ejerciendo y para que no nos acabe nuestro propio trabajo. Todo lo que implica ser periodista en El Salvador te deja una carga emocional y psicológica terrible, es un peso que muchas veces llevamos y no nos damos cuenta que está ahí, puede terminar en ataques de pánico, ansiedad e incluso depresión porque lo he visto.

La sociedad y los medios de comunicación muchas veces piensa que los periodistas son un robot, no lo escribís y se te olvida, somos humanos, tenemos miedo, dolor, empatía y eso se comparte. Es duro y bastante fuerte, nadie sale ileso de trabajar como periodista con respecto a su salud mental, debería ser una prioridad para los medios mantener atención psicológica porque no se puede esperar que la persona te rinda igual si anda muchas cosas encima y más allá del rendimiento sino que también se trata de derechos laborales, de asegurarle al trabajador que le darás un trato digno que se pondrá en riesgo, asegurarle de que podrá dormir tranquila en la noche, no sé en qué mundo viven para no considerarlo. No podés llegar a tu casa y fingir que no pasa nada.

Personalmente ¿considera que usted ha necesitado atención psicológica luego de un tiempo de cubrir este tipo de notas periodísticas?

Sí, de hecho, yo estoy en un proceso psicológico por lo mismo, como yo ya había vivido un caso de estrés post-traumático debido a un asalto tuve muchas pesadillas, las cuales regresaron y eso estaba siendo bastante molesto porque son pesadillas que se sienten reales.

Me estaban afectando porque volvía a tener miedo como antes. También, estaba sufriendo bastante ansiedad en donde comenzaba a llorar incontrolablemente sin saber por qué o una razón. Así que en este momento sigo en atención psicológica y más allá de las coberturas está la parte del manejo del estrés que te colapsa.

Yo llegué al punto donde mis piernas tenían choques eléctricos porque esa era la forma en que mi cuerpo lo sacaba, era un dolor crónico. Me tocó buscar atención psicológica por mi cuenta, no se puede tener una vida normal.

¿Sabe cómo identificar algunas consecuencias psicológicas luego de dar cobertura a estos hechos? ¿Cómo las maneja?

Sí, se identificarla porque ya he tenido tratamiento psicológico antes. Entonces sé identificar ataques de ansiedad, pánico, al borde del colapso por estrés tengo herramientas para poder disminuirlo y ver como lo resuelvo en el momento.

Normalmente los identifico, entiendo que me sucede y si se me pone en riesgo la integridad física salgo del espacio, respirar me ayuda mucho y tratar de entender que lo que va a pasar no va a afectarme.

¿Ha sufrido efectos o daños psicológicos luego de dar cobertura a estos eventos? Si la respuesta es sí, ¿Qué efectos notó en su caso?

Sí, volvieron los efectos de estrés post traumáticos, ansiedad y estrés. Efectos totalmente negativos he llegado con migraña al trabajo y eso me aísla porque es negativo porque en lugar de motivarme solo me termino hundiendo más, entro en un círculo depresivo, pero estoy en tratamiento con esto.

¿Qué sería lo apropiado para las y los periodistas que día a día trabajan con estos casos, de acuerdo a su experiencia?

Es importante priorizarse a sí mismos porque muchas veces priorizamos el trabajo y el trabajo lo puede desempeñar cualquier otra persona. Debemos cuidarnos porque nadie más lo hará.

No le interesamos de igual manera a nuestros jefes o la empresa, así como nosotros si algo te afecta física o psicológicamente no vale la pena. Está bien amar el trabajo y cumplir con él, pero siempre poniéndote como prioridad vos y tu salud física y mental.

Tratar de tener de la mano atención psicológica, es difícil porque los salarios a veces tampoco lo permiten y no es como que alguien se pueda dar el lujo de pagar terapia semanalmente, pero se deben de buscar alternativas para sacar todo y llevar una vida más tranquila y salir adelante día a día.

¿Qué tipo de actividades realiza para mantener un equilibrio en su salud mental?

Recibo atención psicológica, la terapia musical me ayuda mucho a tener paz, actividades como artísticas como pintar, dibujar y cosas con arcilla como manualidades eso me relaja y me hace olvidar lo malo que he vivido, es un escape que le recomiendo a todos.

Cuando me siento agobiada decido ir a caminar, andar en bicicleta y eso me ayuda a descargar.

- **Entrevista 2**

Nombre completo: Francisco Rubio

Edad: 28 años

Medio de comunicación: EDH

¿Desde hace cuánto tiempo ejerce como periodista?

3 años

¿Cuál ha sido el hecho de violencia o accidente trágico más grande que ha cubierto y que marcó su memoria como periodista?

He cubierto distintos sucesos, no tengo uno específico, han sido varios que me han impresionado porque han sido personas específicas como por ejemplo niños pequeños o la forma en cómo quedan los cuerpos a la mitad, otros sin cerebro, sin una extremidad, eso impacta y deja mal de cierta manera y marca. Entonces, no podría poner uno porque recuerdo mucho la mayoría de escenas que cubierto.

¿Conoce la existencia de un protocolo dentro del medio que trabaja que indique cómo tratar estos escenarios para enfrentar los efectos en su salud mental?

En caso de ser sí, ¿Qué protocolo aplican?

Sí existe un protocolo profesional como cuidar la imagen y otros factores, en cuanto a la salud mental no hay un protocolo, no existe.

En el momento de dar cobertura a hechos violentos o trágicos, ¿Existe algún tipo de herramienta de la que haya sido capacitado/a para el tratamiento de la información y su propia protección psicológica.

Para el momento de la información si he sido capacitado para ser más empático con las personas para buscar información porque tratar con personas que acaban de perder familiares se buscan formas, pero al momento de buscar protección psicológica personal no. Tal vez no adentrarse tanto en el problema, pero eso ya es más personal, no es que la empresa lo diga.

En promedio o un estimado, ¿cuántas notas sobre crímenes violentos ha dado cobertura en el periodo de una semana? (Puede mencionar años anteriores, no sólo el actual)

Ha sido variado, recién cuando entré había mucho violento y se cubría semanalmente.

En promedio ¿cuántas notas sobre accidentes viales le han sido asignadas en un periodo de una semana?

En 2022 hubo más cobertura de accidentes, incluso en la actualidad, y de hecho son más fuertes las escenas, más impactantes, más dramáticas.

Según el medio de comunicación para el que trabaja ¿cuál es la indicación más importante para dar cobertura a este tipo de eventos?

Ver todos los detalles, reacciones, intentar abstraer el escenario al llegar a la escena no pensamos que ocurre sino lo que tenemos que trabajar y conseguir, media vez salimos de ahí uno reflexiona lo que vio y va la parte más analítica, la prioridad es la información y la imagen.

¿Existe un área de atención médica en su empresa donde pueda externar sus preocupaciones sobre su salud mental?

Sinceramente no, en un momento específico si me ofrecieron ayuda por una agresión que tuve por parte de fuerzas de seguridad, pero relacionado con la cobertura no.

¿Cree necesaria la asistencia psicológica de las y los periodistas en el ámbito laboral?

Muy necesaria, muchas veces andamos cargados de cosas y no las hablamos, yo recuerdo sentir remordimientos, ir a velorios, uno se siente culpable incluso de estar feliz, yo lo pude tratar cuando tuve acercamiento psicológico, pero no porque el medio me lo brindara.

Personalmente, ¿considera que usted ha necesitado atención psicológica luego de un tiempo de cubrir este tipo de notas periodísticas?

Sí, llega un punto donde uno está cansado de ver cosas trágicas y que la mente se cansa. Un ejemplo, después de ver entierros, velorios, testimonios de personas al salir del régimen, he conocido muchas cosas dramáticas y cuando vino la parte de los juegos centroamericanos y su cobertura, mi mente se relajó, pero al momento de volver a la rutina no quería volver a sentir esa negatividad, es necesario darse una pausa para tratarse.

¿Sabe cómo identificar algunas consecuencias psicológicas luego de dar cobertura a estos hechos? ¿Cómo las maneja?

Cuando uno se siente demasiado culpable creería que es el momento indicado para sentarse a hablar con un profesional, cuando no se puede descansar o cuando las imágenes que se toman se vienen a la cabeza es porque ya son alertas.

¿Qué sería lo apropiado para las y los periodistas que día a día trabajan con estos casos, de acuerdo a su experiencia?

Tener un espacio en su día para lograr expresarse como se sienten, relajarse y evitar tocar temas de trabajo.

¿Qué tipo de actividades realiza para mantener un equilibrio en su salud mental?

Ve películas, tomo café a veces acompañado o solo, a veces voy al parque o viajar a algún lugar cercano y ejercicio.

- **Entrevista 3**

Nombre: Valeria Sofía Gil Villeda

Edad: 25 años

Medio de Comunicación : Noticias 4 Visión

¿Desde hace cuánto ejerce como periodista?

Yo me gradué en 2021 sino hago mal los cálculos, luego de eso estuve en radio en Santa Ana y en agosto del año pasado, me salió la oportunidad de realizar prácticas en la empresa, en TCS, empecé con prácticas de Tele Dos, luego de eso ya empecé en 4Visión, entonces se podría decir que poco más de un año de estar ejerciendo.

En un promedio por semana ¿Cuántos accidentes viales o muertes violentas has cubierto?

En si es complicado darte un dato en específico porque, hay momentos, digamos que podríamos decir entre comillas “temporadas” donde diariamente hay accidentes y además de los accidentes muertes violentas, se podría decir que en una semana vemos diariamente dos o tres accidentes viales, los cuales de esos en más de alguno hay un fallecido.

Como te digo esto es por temporadas, porque hay ocasiones en que no, hay semanas que son súper tranquilas que tenemos uno o dos accidentes a la semana, donde afortunadamente no hay ninguna vida que lamentar, pero como te digo hay días, más que todo en vacaciones, por ejemplo, puedo mencionar eso, la temporada de vacaciones, es una temporada alta de accidentes, no solo con daños materiales sino donde lamentablemente se pierden varias vidas.

En todo este proceso que tu llevas dándole cobertura a este tipo de notas ¿Cuál ha sido el suceso de violencia o accidente de tráfico que tu más recuerdas?

Fíjate que, si te soy muy honesta, nosotros los reporteros de calle tenemos, llegamos a un punto en el que ver un fallecido o ver un accidente, se vuelve tan común para nosotros que podríamos decir que en algún momento lo ves como algo normal,

nosotros llegamos a un punto en el que nos acostumbramos en ver este tipo de situaciones que se vuelve algo “normal” para nosotros.

Si me recuerdo bastante del primer fallecido que cubrí, era un muchacho que tenía una enfermedad mental, tenía un padecimiento mental, por querer huir del papá, el papá lo tenía en la casa y él quería salir, entonces se le salió de la casa al papá y se fue a caer y falleció cuando él se tiró de una cascada que hay justo como yendo al Puerto de La Libertad, no tenía ningún golpe como impactante, más que tenía el tobillo quebrado, no había sangre, no había más nada, pero recuerdo hasta el color de la camisa que llevaba, una camisa gris y un jeans, era el primer fallecido que cubrí y era el que más te impacta por que , por ejemplo yo que voy empezando en el mundo del periodismo, no estás acostumbrado a ver este tipo de cosas, a veces pasas por la carretera, ves un accidente, ves un fallecido pero en muchas ocasiones ya esta muerte y no te causa el impacto que te causa tener el fallecido a 50 centímetros de vos, como te digo no era una escena impactante en cuanto a sangre ni lesiones muy evidentes, pero si como recuerdo es el primero.

Cuando tu decís estamos acostumbrados a ya con el trabajo poder ver ese tipo de situaciones ¿Sentiste alguna vez que esto pudo haber desbalanceado totalmente tu comportamiento o como te sentías?

Totalmente creo que por ejemplo hoy por la mañana rescataron el cuerpo de una niña que había desaparecido en Soyapango, creo que esos casos de menores de edad son los que tocan y como te digo, aunque nosotros digamos ya estamos acostumbrados.

Uno no deja de ser humano y no deja de sentir compasión y esa cómo te digo los casos de niños, son los que más te tocan y en algún momento te llegan a desbalancear emocionalmente y te quedas con muchas imágenes que no te das cuenta que quedan ahí y que si llegan a influenciar bastante en tu sentir, en tu parte emocional.

Cuando existen este tipo de sentimientos en el medio ¿Existe algún protocolo para ustedes?

Pues fíjate que protocolo es recordar porque estás ahí, dejar de lado un poco la parte emocional y recordar la parte profesional y mantener la compostura en este tipo de situaciones, como te digo es bastante impactante, pero más que todo es recordar, estas ahí porque te gusta informar a la gente, no hacerlo por morbo, sino por informar y por mostrarles la realidad de tu país, no solo nuestro país sino que de igual forma cuando cubrís noticias internacionales, entonces lo mismo, llevar la realidad de esos países a los televidentes, pero más que todo, es recordar y mantener tu compostura y tu profesionalismo ante la situación.

¿Alguna herramienta que el medio haya dado para tener apertura de tener un seguimiento psicológico o alguna otra herramienta o capacitación para dar cobertura? Tu me puedes decir, si en el medio tenemos esta línea editorial para dar cobertura a estas notas.

Vaya mira por ejemplo si, en algunas ocasiones nos han dado capacitaciones para este tipo de coberturas, y de igual manera lo importante es informar y no crear morbo, entonces siempre que vamos a hacer alguna cobertura de algún fallecido, siempre pixeleamos la imagen y tratamos de sacar lo menos posible el cadáver.

Por ejemplo, hace una semana si no me equivoco, poquito más, fue que sucedió el suicidio de este chico que se colgó de la pasarela que esta por la Universidad de El Salvador, nosotros sacamos la noticia, sacamos la nota, pero nunca mostramos el cadáver, ni gloriado ni nada, ósea salieron imágenes de referencia del lugar donde había sido, donde fue la escena pero nunca mostramos la imagen cruda de chico colgado, por lo que te digo, la intención de nosotros como medio es informar y no crear morbo.

En el caso que ustedes como periodistas tengan alguna inquietud médica, en cuanto a su salud mental, ¿Tienen algún espacio en el medio donde ustedes se puedan acercar y externar el problema y que ellos les den una solución ya profesional?

Claro nuestros jefes siempre han sido bastante abiertos en ese aspecto con nosotros y siempre nos hacen saber que ante cualquier inquietud que nosotros tengamos en este caso, de parte de nuestra salud mental, lo que nosotros vemos, vemos escenas de fallecidos, escenas de accidentes, y eso es bastante traumático, entonces gracias a Dios nuestros jefes han tenido esa apertura con nosotros y nos han brindado las herramientas que nosotros necesitemos y las atenciones que necesitemos, para poder mantener dentro de lo posible nuestra salud mental.

¿Tu como periodista crees que sea necesaria terapias o alguna cita con algún psicólogo exclusivamente para periodistas?

Claro, como te digo, vuelvo a lo mío, para nosotros hasta cierto punto, se vuelve algo normal y cotidiano, es el pan de cada día, algún accidente o algún fallecido en algún accidente o diversas razones, como te decía antes uno no deja de ser humano, no deja de sentir y de impactarse con ciertas situaciones o ciertas imágenes que ves, es correcto lo que tu decías.

Es importante que los periodistas tengan un espacio también donde puedan sentirse en total confianza de poder contar tu sentir, compartir, poder abrirse con un especialista que brinde las herramientas que te brinde como te decía las herramientas necesarias, para mantener en orden tu salud mental, porque quizás es desbalanceado mentalmente también es bien complicado que tu trabajo lo realices de la mejor manera.

¿Tu como profesional has sentido que alguna vez pudiste haber necesitado alguna cobertura, alguna ayuda psicológica, que te ayudara a quitar estrés, porque también, nosotros relacionamos algunas enfermedades bien graves a los psicólogos o a la salud mental, pero el estrés puede ser un detonante de desequilibrio emocional, tú has sentido que has necesitado una terapia o alguna cita con algún psicólogo?

Gracias a Dios por el momento no, bueno estrés siempre hay, pero es estrés laboral, pero en cuanto a algún tipo de cobertura que tú puedas decir, por el momento no me

he visto la necesidad de tener esta plática con algún profesional, como le digo entre colegas y entre compañeros de trabajo, platicamos las cosas y creo que hasta cierto punto eso sirve, porque te desahogas a final de cuenta, entonces compartís experiencias con los demás y eso te ayuda a liberar un poco lo que vas acumulando, teniendo en cuanto este tipo de coberturas a las que nos enfrentamos nosotros casi que a diario, en este caso los accidentes viales y los fallecidos.

Nosotros nos interesa saber con qué regularidad se cubren estas notas en los medios, si tienes 100 notas de accidentes y asesinatos, y luego una nota de un hecho político, haces un balance de las notas ¿Cuántas notas calculas que puede haber en una semana?

De accidentes viales, depende mucho de que tanto haya en el día, y también depende mucho de la línea que lleva el noticiero, por ejemplo, nosotros no preguntamos de política, eso de encarga El Noticiero, nosotros presentamos más notas de color de la gente del pueblo, también presentamos problemáticas que tienen algunas comunidades.

Usualmente cuando hay accidentes de tránsito, El Noticiero se divide en 5 bloques, el primer bloque es de accidentes de tránsito y en ese mismo bloque usualmente de sacan los fallecidos, que pueden haber de estos accidentes o de alguna otra causa, podemos decir que se le dedica un bloque, cuando hay que cubrir en el día, porque hay días que no se lleva ni un muerto ni un accidente, pero podríamos decir que un bloque dura 6 o 7 minutos.

- **Entrevista 4**

Nombre: Aldair Alexis Tadeo

Edad: 28 años

Medio de Comunicación: Noticiero Hechos

¿Desde hace cuánto ejerces como periodista?

Desde el 2014 hasta la fecha.

¿Das cobertura a escenas violentas o accidentes de tránsito?

Si he dado coberturas a tránsito y reportes vehiculares.

¿En qué medio estas asignado actualmente?

Actualmente trabajo para canal 12 como periodista para Noticiero Hechos.

En toda tu trayectoria ¿Cuál ha sido el accidente vial o suceso de violencia que más recuerdas?

Accidente vial quizás no ha sido el más fuerte, pero referente a violencia son 3 los más notorios, el primero de ellos fue el rescate de un cadáver por parte de comandos de salvamentos en una zona de cantón Milingo de Ciudad Delgado, eso fue hace años.

El segundo de ellos fueron dos señoritas que habían sido asesinadas justo a la altura del km 14 y 15 en la carretera troncal del norte antes de llegar a la zona conocida como la loma, el tercero fue la muerte de un muchacho que creo que trabajaba en una app de transporte personalizado, eso creo que fue en San Salvador, eso fue quizás uno de los más recientes, antes de las medidas del régimen.

En cuanto al medio que tu trabajas ¿Existe algún protocolo para dar cobertura a estas notas?

Fíjate que sí, creo que comunicadores o periodistas se sabe y se entiende las normativas que El Salvador y los medios de comunicación pueden cubrir algún tipo de escenario que tenga que ver con violencia, por ejemplo, las imágenes no pueden ser tan bruscas o brutales, no pueden exhibir como tal la escena, siempre debe haber una precaución para poder transmitir en este caso la noticia.

De igual manera al televidente, en nuestro caso, con la indicación del camarógrafo o en el caso de lo que son los multimedia pues hay que tener un manejo muy claro de cómo se debe enviar el material, tanto para redes sociales como para la nota, en la recopilación de la información actualmente hay que esperar que la fuente oficial o en este caso que la policía asigne, obviamente a la persona correcta o indicada para dar las primeras declaraciones o las preliminares.

En cuanto a ti ¿Te brindaron alguna herramienta que te pudiera proteger de estos hechos?

Fíjate que sí y no, voy a empezar por el no, el no es porque las universidades no enseñan lo que significa una cobertura en el terreno en el campo, están muy lejos que una universidad pueda quizás llevar a cabo que el estudiante de periodismo y de comunicación, viva este tipo de escenarios, entonces no hay una preparación en sí que tu lleves para poder cubrir este tipo de noticias.

Antes del régimen de excepción era un poco más cubrir este tipo de notas, del régimen hasta la fecha ha sido casi nula la cobertura que al menos dentro del trabajo actual que hay se ha cubierto, así que el impacto casi siempre va a ser que quizás un poco de sorpresa y creo que después de la primera escena que viste similar a lo que estamos hablando, lo demás es tomado normalmente.

En cuanto al medio que tu trabajas ¿Existe un área médica donde tus podas externar tus preocupaciones por tu salud o tu estabilidad emocional?

Fíjate que sí, de hecho, canal 12 tiene alianzas estratégicas con salud pública, que cada mes con capacitaciones, por ejemplo, están enfocadas en la salud mental,

también pueden referirte si tú necesitas a un área de contactos en esta área que en algún momento pueden ayudarte en alguna situación, que alguien que lo necesite puede hacerse a través de esa coordinación

¿Tú crees necesaria la asistencia de periodista a terapias o a citas psicológicas?

No sé qué responder a eso, porque considero que un periodista siempre aprende al día a día, así haya una medida o una seguridad en el país, exista o no una emergencia, un desastre natural, un periodista debe aprender todos los días, entonces, pareciera que la misma carrera logra capacitarte y formarte.

Vuelvo y repito cuando ya estás en el terreno que puedes lidiar con este tipo de situación, que por supuesto las mentalidades son más fuertes que otras, si lo vemos desde ese punto creería que podría ser necesario, pero considero que quien estudia esta carrera, quien se acerca o busca trabajar sobre esto debe estar consiente que el trabajo que vas a tener en algún momento lo va a exponer a uno a una situación o a otra situación que podría generar algún tipo de emoción fuerte.

¿Tú has considerado que luego de dar cobertura a estas notas, las tres que mencionabas al principio has necesitado atención? No quizás con una patia mental o psicológica también de los pequeños cambios, como el estrés que pueden dañar la salud emocional, tú has necesitado alguna atención especial.

Realmente no, después de las coberturas que he mencionado y he mencionado de las coberturas más relevantes, han sido muchas pero estas tres, fíjate que no, lo que puedo decir brevemente una de las primeras veces en las que pude estar frente a una escena donde estaba un cuerpo en estado de descomposición severa en un maizal, ese olor, por ejemplo, me quedo muy impregnado.

Hay un momento en que debes almorzar, un olor agridulce, así lo recuerdo del cuerpo en descomposición del ser humano, lo recuerdo demasiado, en ese momento estar ahí en la escena tienes que hacerle frente, y hay que comer porque hay que esperar mucho tiempo a medicina legal, entonces si bien es cierto no es algo que a mí me

haya afectado en lo personal directamente y decirte ya no puedo continuar mi cobertura o llegar a casa con ese tema, y voy a repetir, para las personas que tal vez estén dentro de esta carrera y tengan una mentalidad más sensible, pues pudieran aplicar a este tipo de ayuda.

¿Tu consideras que debe haber una actividad para mantener el equilibrio en la salud mental por parte de los periodistas?

Yo creo que actualmente, seré sincero, puedo decir que son cambios constantes los que hay, y lo voy a hablar desde mi perspectiva, la mejor actividad que un periodista en el campo puede hacer es siempre enfocarse en sus metas, siempre, cualquier trabajo va a generar estrés, el periodismo y el comunicador lamentablemente en el país tiene que ser muy competitivo, porque al año se gradúa cientos de estudiantes en esta carrera y las oportunidades laborales pueden ser pocas para aquellos que pueden hacer más.

Tratan de llegar más a estas plataformas que nos permiten llegar al público, llegar a nuestras metas, entonces si ese estrés debería hacer una actividad, pero para mí lo que mejor me ha funcionado, terminar mi jornada con buena actitud, estar cada día en las coberturas que te asignan es un reto y un aprendizaje, es un buen momento que Dios te da para crecer más en conocimiento, terminas tu jornada con buena actitud y las horas que restan del día, es ocuparlo en lo que la persona considera que es más útil y permita distraerse de su trabajo.

- **Entrevista 5**

Nombre: Stefany Enríquez

Edad: 36 años

Medio de Comunicación: Noticias Megavisión

¿Desde hace cuánto ejerce como periodista?

Hace como 8 años

¿En qué medio laboras actualmente?

Noticias Megavision

¿Qué tipo de cobertura tu das?

Temas varios, pero más que todo me enfoco en lo legislativo.

¿Has dado cobertura o reportado algún crimen o algún suceso de violencia o accidente vial?

Sí, he cubierto muchos durante mi carrera profesional.

¿Cuál ha sido el que más recuerdas, que más ha marcado tu carrera como periodista?

Han sido accidentes de tránsito, pero hace cuando estaba en auge los grupos delictivos, que tenían control de los territorios, a veces uno cubría más hechos violentos, en si en aquel entonces hace ya varios años yo trabaja en el sector de Apopa y eran varios hechos los que me marcaron, pero una vez me marco uno, donde encontraron el cuerpo de una persona en sabanas, donde ósea no vi el cuerpo como tal pero si vi, mientras llegaba la policía, logre ver como que era algo que estaba en pedazos y lo vi envuelto en una cobija, como color rojo y entonces eso si me marco bastante por el hecho de la crueldad que tenían las personas para poderle haber

hecho algo a un ser humano y tirarlo nada más a la calle, de ahí asesinatos de menores, si lo cubrí pero no te podría decir que si recuerdo alguno, pero hace años fueron varios, últimamente lo más son accidentes de tránsito que han marcado por el hecho que incumplieron el reglamento de tránsito o manejar en la velocidad adecuada estos accidentes que yo he visto lamentablemente han dejado personas fallecidas.

En el medio que tu laboras actualmente ¿tú conoces la existencia de algún protocolo, digamos la línea editorial que el medio maneje o que se aplique en esos casos?

¿Protocolo como tal en qué sentido?

En el sentido del tratamiento de los escenarios.

Es que hay cosas que obviamente si uno se dedica al periodismo, uno sabe a qué escenario se va a enfrentar, protocolos como tal no hay por qué prácticamente uno sabe, psicológicamente uno sabe que tiene que ver, entonces uno tiene que ir asimilando ciertas situaciones, que estando en el lugar de los hechos no especular, y eso si es algo que tengo muy presente respetar la integridad de las familias doliente, ya sea por fallecido de crimen o en accidente de tránsito, eso siempre lo tengo yo, y eso nos recomiendan los superiores que siempre tratarlo con delicadeza porque aparte de informar uno hay que ponerse en los zapatos de los familiares y decir hay una madre, un padre y un hijo que ha perdido a un ser querido y no pondremos en ese momento imágenes que a él le den inconveniente su privacidad o vivir eso duele en un momento tan pero tan difícil para ellos.

A mí me gusta respetar las personas y uno simplemente se limita a hacer ciertas imágenes, respetando la dignidad y la imagen familiar, que ha perdido un ser querido, a uno como periodista, quiere la noticia pero hay personas que están viviendo un duelo, y sumado a eso, he ido a cubrir velas o entierros de personas que han fallecido en accidentes o asesinatos, de igual forma hablo con familiares, y le digo mire si nos permite, lo mismo para no abusar, porque es un abuso, a la privacidad de ellos, de los que accedes y entramos de la forma más abusiva posible, igual los familiares que a veces tienen disponibilidad de hablar con uno.

¿Ha existido alguna herramienta de capacitación previo a tu labor periodístico o durante tu labor periodística, para poder proteger tu salud mental o tu salud emocional?

Básicamente si hay capacitaciones pero son generales, entonces se aborda ese tema en específico, a lo que nosotros es que tenemos que respetar la integridad de las personas, pero como manejarlo psicológicamente uno tiene que, a ver si se dedica al periodismo a que escenario te vas a enfrentar, pero si a uno eso le general algo y no lo puede superar, pues tengo que ir donde un psicólogo, pero de lo contrario no, uno sabe los escenarios que se enfrenta y por eso es que uno, que se dedica a eso tiene que enfrentarlo.

Si a mí no me gusta ver sangre, no voy a ir, pero es algo que uno se enfrenta a diario, luego uno se dedica a esto porque tiene que, ya sea que hay un efecto en si en algún caso específico que a mí me genere algo pues ya sea así se buscaría de alguna manera ayuda profesional, de lo contrario yo nunca he estado vulnerable a buscar ayuda profesional, pero si me ha marcado.

¿Existe un área de atención medica en su empresa donde pueda externar sus preocupaciones sobre su salud mental?

Sí, siempre hay recursos humanos o habla con los jefes en el sentido de cubrir ese tipo de hechos

¿Personalmente no has necesitado asistencia profesional, pero ¿Tu como regulas tu estabilidad emocional?, porque no lo veamos como patia, sino también el estrés que pueden provocar este tipo de escena, el estrés laboras pueden influir en la información que se da al público ¿Tu qué haces para mantener ese equilibrio?

Es que se repite si uno se dedica a esto se tiene que tener una buena estabilidad y su salud mental excelente y saber manejar las situaciones, yo no llevo como un protocolo o algo, sino que simplemente se desde luego tengo años de dedicarme a

esto, pues lo he sabido manejar de alguna u otra manera madura, sutil, antes si cuando uno empieza quizás una escena violenta le puede causar impresión, pero conforme uno va teniendo experiencia y va viendo más escenarios peores, uno va controlando ciertas situaciones.

Entonces creo que eso es iniciativa de cada quien como lo maneje, yo lo manejo de manera tranquila, sin que me afecte mi salud mental y también estrés, estrés no padezco de estrés y este tipo de situaciones no me generan estrés, me generan como dolor de que familia está perdiendo a alguien, entonces uno tiene que respetar ese momento, entonces yo lo manejo con respeto y con madurez de no violentar la integridad del familiar doliente.

- **Entrevista 6**

Nombre completo: Javier Maldonado

Edad: 47 años

Medio de comunicación: Diario EL MUNDO

¿Desde hace cuánto tiempo ejerce como periodista?

Ya llevo 30 años, comencé a los 17 años trabajando en un canal de televisión.

¿Cuál ha sido el hecho de violencia o accidente trágico más grande que ha cubierto y que marcó su memoria como periodista?

Pues digamos que a uno como periodista le toca cubrir muchos hechos de violencia y muchos accidentes, sobre todo. Pero uno que sí me marcó, fue muy muy intenso, ocurrió allá por el 2000, yo venía en un bus en el centro de Soyapango y venía repleto de estudiantes. Recuerdo que venía casi a la mitad del bus, sentado a la par de una estudiante sobre la 2a. Calle Oriente. Cuando cruzamos la 6a. Avenida Sur, ahí hay como un dobléz en la calle, luego hay una parada de buses. Nos empezaron a disparar al bus; yo venía de vivir una guerra, como menor de edad viviendo una guerra, entonces por instinto y por algunas costumbres y en la escuela nos habían enseñado por ejemplo qué hacer cuando se oye un disparo o cómo reaccionar de alguna manera.

Es instintivo, al final la supervivencia te enseña a ponerte en riesgo y a quitarte los riesgos.

Yo recuerdo que me paré cuando vi las armas, abajo del bus, afuera del bus.

Escuchaba cuando las balas chocaban contra la lámina de la carrocería del bus, yo recuerdo que la muchacha que iba a la par mía casi me empuja, yo me salgo del asiento. Logro agarrar a una señora que iba con un niño como de cinco años, quizá menos, tomo al niño y lo meto debajo del asiento, mientras los vidrios de las ventanas

salían volando. Nos caían los pedazos de vidrio en la cabeza, en el cuerpo, donde cruzaban las balas.

Recuerdo haber escuchado el grito de alguien, creo que era una mujer, una estudiante que le había caído en las piernas un señor que se puso de pie en el momento del tiroteo, y le impactó una bala.

Luego cuando ya pasó todo eso, recuerdo que me tocó escribir esa historia, al editor de Nacionales yo le dije que había estado en el lugar, me tocó cubrir esa historia, me tocó volver a vivir esos momentos para escribir la nota.

Fue bien raro, casi irreal, el haber visto que el señor se paraba y luego se caía, se desplomaba; luego después en el parte policial decía que había recibido un impacto de bala en la cabeza.

Ese día fue así como medio caótico, pasé meses recordando la escena y el caos adentro del bus, o los gritos de lo que la gente decía.

Había gente que oraba, había gente que rezaba, había gente que lloraba e incluso había gente que decía: ¡No me quiero morir! Esas cosas te quedan grabadas en la cabeza.

¿Conoce la existencia de un protocolo dentro del medio que trabaja que indique cómo tratar estos escenarios para enfrentar los efectos en su salud mental? En caso de ser sí, ¿Qué protocolo aplican?

No, no existe. Al menos en los tres medios en los que yo he trabajado, nunca me indicaron un protocolo a seguir. Lo que sí teníamos en el periódico donde trabaja, era el diario Más, había una clínica empresarial, yo empecé a padecer de insomnio a partir de ese momento.

Yo ya tenía un problema de insomnio, con eso se agudizó y cada vez que intentaba dormir recordaba la escena, recordaba los gritos, recordaba todo el incidente. Y creo que haber escrito la nota era como volver a repetir la situación.

En el momento de dar cobertura a hechos violentos o trágicos, ¿Existe algún tipo de herramienta de la que haya sido capacitado/a para el tratamiento de la información y su propia protección psicológica.

Hasta hace poco recibimos una charla bien técnica de unos expertos estadounidense que han establecidos con una universidad una organización que trata este tema de los traumas a partir de situaciones así, dramáticas por accidentes, violencia o fenómenos naturales. Una organización que se llama Dart Center. La experta que nos dio, he olvidado el nombre, lo que nos decía es que había algunos tips sobre todo de hablar con los colegas, contar la historia de lo que nos aqueja, pero a veces no existe tiempo para eso.

En promedio o un estimado, ¿cuántas notas sobre crímenes violentos ha dado cobertura en el periodo de una semana? (Puede mencionar años anteriores, no sólo el actual)

¡UUUh! Yo estaba en el área de entretenimiento, pero como el personal era muy poco, había que hacer turnos en la noche, y sobre todo los turnos tenían que ver con incidentes de violencia, accidentes y policiales. Todo ese tipo de cosas.

Digamos que en la semana, aunque uno estaba asignado a su área, si había necesidad tenías que cubrir incidentes como estos, violentos o accidentes.

Digamos que en promedio cubríamos unas tres cosas violentas y unos cinco accidentes, más o menos. Digamos en esa etapa en la que yo trabajé en estos periódicos, tocaba cubrir este tipo de noticias, aunque no era tu sección.

En promedio ¿cuántas notas sobre accidentes viales le han sido asignadas en un periodo de una semana?

Recuerdo que una vez, en una semana hubo una racha por el 2009, que yo cubrí en el periódico que estoy ahora, en Diario EL MUNDO, cubría suplementos. Me tocaba salir de la capital por lo menos tres veces a la semana.

Iba a pueblos, ciudades alrededor del país, entonces me tocaba cubrir eso que eran fiestas patronales y cosas así, siempre en el camino nos encontrábamos con accidentes, entonces siempre tenía una nota de accidente.

Te estoy diciendo que, si salíamos tres veces a la semana, te puedo apostar que contábamos unos seis a siete accidentes a la semana en esas coberturas.

Según el medio de comunicación para el que trabaja ¿cuál es la indicación más importante para dar cobertura a este tipo de eventos?

Pues la indicación que siempre tenemos es que garanticemos primero estar a salvo, de cualquier tipo de nota, ya sea un accidente o algo de violencia.

No ponernos en riesgo, siempre estar alertas, y siempre ser muy precavidos con nuestra seguridad personal. Eso siempre nos lo recalcan, y eso a partir del acercamiento de estas organizaciones que miran el trauma y la salud mental de los periodistas.

¿Existe un área de atención médica en su empresa donde pueda externar sus preocupaciones sobre su salud mental?

No, no existe un área médica específica, en los anteriores periódicos tampoco existía, pero digamos que uno va creando cierta confianza, en el otro periódico había un médico de cabecera establecido dentro de la empresa, y una enfermera, y cuando tenías algún tipo de queja o que algo te molestaba o te sentías enfermo ya sea físico o mental. De alguna manera comentabas, la enfermera te escuchaba, o el doctor en un par de ocasiones me tuvo que tratar siempre por el insomnio, y a partir de eso el insomnio era una reacción física de situaciones dramáticas que habíamos visto o vivido.

Hay momentos cuando cubrís temas de violencia o digamos que no está literalmente ligado a tu cobertura en temas de violencia, pero hay incidentes en los que te ves involucrado por algún tipo de cobertura periodística, no necesariamente directa. Te

da paranoia, no dormís bien, no comés bien. Había casos en los que había compañeros que optaban por fumar y se notaba que era un acto de ansiedad.

¿Cree necesaria la asistencia psicológica de las y los periodistas en el ámbito laboral?

Sí, yo creo que sí es necesaria la asistencia psicológica.

Nosotros como periodistas somos promotores del interés de la gente sobre su salud mental, y somos los que menos de alguna manera cuidamos esa salud mental. Porque en la empresa obviamente no existe una condición en las que se establezca un lugar, o una clínica, un enlace o algún programa de salud mental.

No existe, y normalmente cuando pasa con el tiempo te das cuenta que quienes te ayudan terapéuticamente son tus compañeros.

Cuando tienes algo que decir, algo que externar como una manera de escape, son ellos los que te escuchan. A veces ellos tienen más experiencias que uno o han tenido situaciones similares y han logrado superarla, ser resilientes luego de exponerse a casos dramáticos. Y digamos que alguna manera eso te ayuda, porque externas, sacas lo que sientes, lo que te preocupa, lo que te inquieta y a veces el hecho de que te escuchen, que te den un consejo o te den un mensaje de apoyo, digamos que mentalmente te ayuda un montón.

Pero sí sería importante que la gente tuviera acceso a un psicólogo.

A veces en el camino uno se va haciendo amigo de psicólogos, psiquiatras... por la profesión porque tienes que consultarlos, incluso hasta los médicos forman parte de tu agenda de teléfono y les terminas preguntando qué podés hacer, o si te pasa esto qué podés hacer.

O lo callamos o lo decimos, esa es una costumbre muy propia de los periodistas.

Personalmente ¿considera que usted ha necesitado atención psicológica luego de un tiempo de cubrir este tipo de notas periodísticas?

Digamos que en algún momento deberíamos someternos a una evaluación psicológica sobre las consecuencias de lo que venimos acumulando de esta exposición a situaciones dramáticas de accidentes, de violencia, recordemos que El Salvador ha sido un país muy violento. Por más de una década, después de la Firma de los Acuerdos de Paz siempre vivimos violencia.

En mi caso vengo de vivir los 12 años completos de guerra. En mí infancia vi muertos, tuve que tirarme al suelo por tiroteos. Tomaban la escuela donde yo estudiaba para defenderse ya sea del ejército o de la guerrilla. Veíamos armas en los caminos, veíamos explosivos, nos enterábamos de la muerte de amigos, de familias de amigos. Nos tocaba correr para refugiarnos cuando había tiroteos en las colonias. Tenías que cuidarte de las balas perdidas, de alguna manera tenemos alguna consecuencia que tenga que ver con la violencia, cualquier tipo de manifestación que ha existido.

¿Sabe cómo identificar algunas consecuencias psicológicas luego de dar cobertura a estos hechos? ¿Cómo las maneja?

Digamos que con el tiempo la experiencia te va enseñando a identificar algunas cosas. Paranoia, alerta extrema, insomnio, problemas gastrointestinales. Los periodistas tienden a padecer mucho de gastritis, de colitis, se comen las uñas, a veces no tienen ganas de levantarse, se sienten agotados, su sueño no es normal. Digamos que vamos conociendo las consecuencias de estos hechos. Hay gente que termina desarrollando diabetes por cuestiones nerviosas, hay muchos colegas que son diabéticos.

Hay muchos colegas que se ven involucrados en periodos prolongados de alcoholismo, o en el consumo de algún tipo de droga, o estupefacientes... medicamentos controlados, pasan los niveles de eso, sucede. Se sabe de algo y sucede.

¿Ha sufrido efectos o daños psicológicos luego de dar cobertura a estos eventos? Si la respuesta es sí, ¿Qué efectos notó en su caso?

Lo que te decía, básicamente el insomnio, en mi caso insomnio, desarrollé colitis nerviosa, sufrí en algún momento un periodo de gastritis muy grave. Los doctores obviamente me lo diagnosticaron como tal. Me evaluaban, me daban medicamentos para dormir como el lorazepam. Realmente yo no lo consumía porque le tenía miedo a ser dependiente de este tipo de medicamento. Buscaba terapias como por ejemplo la meditación, y aprovechaba todo el tiempo posible para dormir.

Me quedó como práctica, por ejemplo, cuando no estoy trabajando permanecer en esa sintonía. De alguna manera también eso es un error porque hay que relajar, buscar una desconexión, pero digamos que leer un libro, salir a tomarse un café, hay cosas que uno aprende a hacer para ir superando este tipo de choque, porque en realidad lo que uno sufre es un choque mental, estás almacenando una información y no has salido de una y viene otra información a la cabeza y lo terminas almacenando también; y luego otros incidentes te recuerda esos incidentes y vuelven otra vez a la memoria.

¿Qué sería lo apropiado para las y los periodistas que día a día trabajan con estos casos, de acuerdo a su experiencia?

Yo creo que debería crearse un protocolo dentro de las mismas empresas, para que la gente pueda primero saber cómo abordar, cómo garantizar su seguridad, y después a través de la consulta y asesoría de un experto en psiquiatría o psicología, establecer cuáles son los protocolos a seguir.

En qué momento hay que escuchar a esa persona que cubrió, cuáles son sus inquietudes, cuáles son sus dudas.

Dejar abierto un espacio para esto. Pero eventualmente no existe. Simplemente el espacio está abierto para contar la historia para que dentro de la edición se sepa qué detalle no olvidar, pero no existe un protocolo de asistencia a la persona que se expone a este tipo de acontecimientos, a estos escenarios.

¿Qué tipo de actividades realiza para mantener un equilibrio en su salud mental?

Eventualmente salgo a tomarme un café, cuando tengo libre trato de dormir bien. El dormir ayuda mucho en cuanto a que el cerebro necesita un poco de reposo en cuanto a reconstruir las células que gasta.

Evito de alguna manera volverme a exponerme a temas fuertes sobre violencia donde se vean cadáveres, independiente que sean locales o internacionales, no importa. Tu cerebro siempre cuando le expones una imagen vuelve y busca un archivo similar, es como si estuvieras buscando en Google cuando buscas una imagen y te busca todas las similares, algo así funciona el cerebro.

Leo, cuando puedo salgo a caminar, hago ejercicio, incluso a veces hay ansiedad, uno no lo nota, pero te dan ganas de comer mucho o repetir alguna comida en específico, porque por ejemplo las chucherías o puede ser un chocolate, y es un chocolate y otro chocolate, y el cerebro es como que quisiera contar y contar, como si buscara una manera de distraerse y no pensar en lo que está pensando, en el suceso.

Entrevista a profesional en psicología

- **Entrevista 7**

Nombre completo: Bartolo Atilio Castellanos Arias

Edad: 45 años

Cargo o área en la que se desempeña: Licenciado en Psicología y Jefe del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador

¿Qué impactos negativos hay en la salud mental al presenciar un accidente automovilístico o una escena de crimen?

Estas escenas impactan la salud mental de quien cubre dicho evento, sea periodista, paramédico, policía, bombero o familiares. Todos tienen un impacto que es común, si es un familiar el impacto será mayor, y el periodista tendrá un impacto porque está cubriendo la escena del momento.

Decía el psiquiatra Sigmund Freud, que hay una transferencia porque el dolor y el sufrimiento de esa gente se transmite al sufrimiento de quien lo cuida, de quien lo observa, de quien lo cubre, y esto puede ocasionar tristeza o presentar sufrimiento al ver al otro ser que sufre. Puede presentar impacto emocional como llanto, impresión, impotencia o enojo, estas son las emociones más comunes porque somos seres humanos y al cubrir la noticia y el hecho ha sido tan impactante o traumático, así también son los efectos psicológicos en quien está cubriendo la noticia.

Al cubrir este tipo de escenas traumáticas y encontrarse con un familiar o conocido en esta situación, el impacto emocional aumentará, así como las sensaciones y el sufrimiento, porque ya hay un sentimiento de por medio con el pariente accidentado o dañado por alguna situación trágica.

Hay que saber realizar un proceso de desintoxicación, porque al tener tanto estrés de cubrir este tipo de escenas traumáticas, eso generará una gran impresión emocional, y si el periodista no tiene procesos de desintoxicación, difícilmente podrá irse curando poco a poco. Es recomendable que lea un libro que le guste, que haga cosas fuera de su rutina normal como salir a la montaña, a la playa o visitar a familiares.

¿Considera usted que los periodistas “normalizan” su trabajo de campo en coberturas de accidentes o crímenes y evaden sus emociones por medio del alcohol, sexo, drogas u otras sustancias o prácticas?

Las personas no comprenden que la salud mental es tan importante como la salud física, nosotros cuando tenemos un dolor fuerte en el cuerpo vamos rápido al médico, porque el dolor es intenso, pero en cuestiones de salud mental la gente no hace lo mismo.

Es posible que los periodistas que cubren accidentes viales muy violentos o escenas de crímenes sangrientos, puede ser que con el tiempo en cinco años o diez años cubriendo ese mismo tipo de noticias se haga especialista en eso, y podría creer uno que se ha hecho hasta inmune, pero de una u otra manera siempre habrá nuevos impactos y secuelas en su mente. El periodista se puede volver más resistente al dolor o a los impactos emocionales porque ya lleva más tiempo ejerciendo ese tipo de coberturas, pero los daños siempre estarán presentes, siempre habrá un sufrimiento o dolor.

Mucho de ellos en la búsqueda de escapar de estos sufrimiento o dolores pueden caer como medidas de escape, no de desintoxicación, sino como medidas de escape al estrés o las exigencias laborales, puede comenzar a utilizar drogas, volverse alcohólico, caer en el uso excesivo de drogas legales como las pastillas, y las toman para dormir, para comer, para el dolor, y toman pastillas para todo.

En el peor de los casos pueden comenzar a consumir altas cantidades de drogas ilegales como la cocaína, la marihuana o la piedra, y los utilizan como mecanismos de escape para minimizar la intensidad del sufrimiento y del estrés ocasionado por las coberturas de estas escenas traumáticas o violentas.

¿Un periodista puede sufrir de estrés postraumático luego de cubrir un accidente de tránsito o crimen? Sí, no ¿Por qué?

Puede llegar a desarrollarlo, pero también la ansiedad, bipolaridad y depresión, las cuales están asociadas. En el fondo somos seres sociales, somos seres humanos, y cubrir ese tipo de escenas impactan de manera constante la salud mental del individuo.

Se entiende que él está haciendo su trabajo y le pagan por hacer eso, pero también debería de haber un mecanismo de desintoxicación por tanta exposición violenta, porque al final repercute en depresión, ansiedad, insomnio, problemas alimenticios, estrés post trauma, trastornos de la conducta y alimentación.

¿Es importante que las instituciones y áreas laborales cuenten con formación sobre cómo tratar psicológicamente las coberturas de accidentes automovilísticos y escenas de crimen?

En las universidades hay algunas carreras que no imparten materias de psicología o sobre la salud mental de los profesionales, pero es importante porque el periodista necesita este tipo de materias que le ayuden a fortalecer sus capacidades y habilidades para soportar el dolor y sufrimiento de su trabajo.

El periodismo no tiene en su plan curricular materias psicológicas que le ayuden cómo enfrentar este tipo de noticias o cómo hacer que este tipo de noticias no logre impactar o devastar emocionalmente al periodista.

Las empresas de medios deberían tener un área de salud mental, con psicólogos que capaciten a los periodistas y al personal involucrado en estas labores, para mejorar también las relaciones laborales e interpersonales.

¿La cobertura constante de accidentes automovilísticos repercute en el sueño?

Las personas pueden comenzar a dormir solo cuatro o máximo cinco horas, y un adulto debe dormir por lo menos seis horas, y al estar con este tipo de preocupaciones no duermen esta cantidad correcta de horas.

También pueden presentar sueño intermitente, solo dormir dos horas, despertarse y después volver a dormir unas dos horas más, y así sucesivamente sin conciliar el sueño de manera correcta, y al final no hay una verdadera reparación y descanso en el cuerpo humano.

¿La cobertura constante de accidentes automovilísticos repercute en la alimentación?

La persona puede comenzar a comer de manera excesiva y nunca se llenará, y recurren a comer constantemente cosas poco nutritivas y saludables, y se crea un hábito de comer de manera desordenada. También puede presentar dolores de

estómago, retorcijones, diarreas o alteraciones orgánicas debido al estrés y las preocupaciones de este tipo de coberturas.

Y en un caso adverso, puede resultar que la persona pierda el apetito, que se sienta lleno solo con una galleta o una fruta, y con el tiempo su alimentación va en decadencia y surgen otras enfermedades debido a la mala alimentación y la falta de nutrientes.

¿De qué forma se pueden presentar las secuelas psicológicas al presenciar un accidente automovilístico o escena de crimen?

Por ejemplo, si usted va y cubre una escena de alguien mutilado o un accidente donde alguien perdió sus extremidades por el impacto, al tomar fotografías y después redactar una noticia sobre eso, cae en un ciclo donde lo vivió de primera mano y después lo tiene que recordar de manera más detallada al hacer la noticia.

Muchas veces los periodistas piensan que eso es parte de su trabajo, pero dejan a un lado su característica pensante y su razonamiento de sentir, y aunque ellos digan que no les impactó o que no le afecta, probablemente no tendrá secuelas en el momento, pero si lo habrá con el tiempo.

Las personas no se dan cuenta que poco a poco van cayendo en este tipo de problemas de trastorno o dificultades mentales debido a su trabajo. Es importante que la sociedad sepa de este tipo de noticias trágicas o traumáticas, pero sobretodo es importante cuidar la salud mental de quienes lo han cubierto, hay que proteger la salud mental del periodista.

¿Qué tipo de traumas psicológicos puede generar un periodista al cubrir constantemente escenas de accidentes automovilísticos o escenas de crimen?

Se pueden generar traumas en alteraciones del sistema nervioso, las personas al estar dormidas pueden hablar o brincar, todo por alteraciones del sistema nervioso debido a las secuelas de las coberturas.

Todos estos problemas pueden derivar primeramente en ansiedad, depresión, trastornos de conducta, sueño o alimentación y otros más, los cuales con el tiempo toman mayor incidencia y malestar en la vida de la persona.

¿Se pueden generar fobias al cubrir escenas de accidentes automovilísticos o escenas de crimen? ¿De qué tipo?

Se puede generar miedo social, la fobia social, miedo a la sangre, miedo a las heridas, tener pesadillas. Por ejemplo, si el periodista cubrió un accidente de motociclistas, puede ser que de ahí en adelante le de miedo andar en moto o subirse a una moto.

Las personas se vuelven más alarmantes o paranoicas con situaciones que quizá no sean de riesgo o peligro, pero es debido a su marco de referencia que han vivido por estas coberturas.

¿La cobertura de escenas de accidentes automovilísticos o escenas de crimen repercute en el comportamiento de las y los periodistas? ¿De qué forma se pueden observar?

La persona se puede cohibir socialmente, se vuelve aislada y no quiere hablar con nadie o, por el contrario, puede ser que se vuelva en un comportamiento desinhibido y quiera salir todos los fines de semanas a fiestas o quiera salir a beber alcohol de manera periódica.

¿Por qué en algunas personas influye más o en menor incidencia la cobertura de escenas de accidentes automovilísticos o crímenes?

Eso depende de las habilidades y capacidades de cada persona, no es lo mismo alguien que ha tenido una vida tranquila, con familia estable, condiciones económicas estables y acceso y derecho a muchos bienes como agua, electricidad y alimentación etc, este sujeto será más estable emocionalmente y será más resistente a soportar el dolor.

Pero, por el contrario, si una persona ha venido sufriendo desde su niñez, porque sus padres se separaron, por crisis financieras, problemas familiares u otros, y además de es el trabajo también le genera problemas y preocupaciones, este tipo de coberturas le va impactar de mayor manera, porque sus habilidades y capacidades están un poco más debilitadas.

¿Cómo se debe tratar este tipo de situaciones para que los periodistas cuiden su salud mental al enfrentarse constantemente a este tipo de coberturas traumáticas?

Si la empresa no me brinda condiciones para cuidar mi salud mental, él debe de buscarlos por sus propios medios. Un periodista después de su jornada laboral debería practicar un deporte, por ejemplo, la natación, que es un deporte que más ayuda a quemar las toxinas negativas del cuerpo y ayuda a sacar el estrés.

También debe hacer más ejercicio y mantenerse en movimiento, como salir a correr o caminar, porque esto ayuda a quitar estrés y preocupaciones y ayuda a sanarse. La persona puede leer un libro con fines propositivos que le ayuden a sentirse mejor, un libro que le brinden ideas positivas y de motivación.

También es muy importante que haya relaciones de compartir momentos y vivencias con amigos y familiares, así como visitar nuevos lugares a los cuales no ha ido en mucho tiempo, los cuales ayudan a quitar el estrés y mejoran la sensación humana.

¿Es importante recibir asistencia psicológica luego de cubrir accidentes de tránsito o escenas de crimen? sí, no y mencione un periodo de tiempo determinado. (Es decir cada cuánto recomienda recibir terapia o si debe tener control de ello)

Es muy recomendable que por lo menos una vez al mes el periodista o la persona en general que se exponga a este tipo de coberturas traumáticas visite un psicólogo, donde pueda hablar de estas situaciones y de cómo se siente. Además de contar sus problemas familiares, laborales o sociales que esté enfrentando.

Lastimosamente nuestra sociedad está encaminada a recibir atención de tercer nivel, es decir, hasta que ya estoy bastante enfermo, y la cosa debería ser cuando el diagnóstico es de primer nivel. El primer nivel es la promoción de salud, el segundo nivel es cuando he desarrollado alguna enfermedad, y el tercer nivel es cuando ya necesito hospitalización por el nivel del daño. Generalmente en cuestiones de salud mental las personas se movilizan entre el segundo y tercer nivel.

¿Presenciar y dar cobertura a escenas de accidentes automovilísticos o de crimen puede afectar el área laboral? ¿De qué forma?

El periodista se puede volver una persona muy tensionada, se muestra eufórica y hasta violenta, se ponen de mal humor, cambian demasiado su estado de ánimo y hay muchos cambios en el humor.

Muchas veces si era una persona platicadora y social, se vuelve muy tímida, y cuando uno le pregunta que tiene, siempre responde que tiene mucho trabajo y que está saturada de asignaciones.

Las personas pueden llegar a crear grandes ideas de grandeza dentro de la empresa, o por el contrario pueden llegar a sentirse de manera inútil dentro de su área laboral.

También puede caer en menos rendimiento, pueden comenzar a dejar todo para otros días y caen en la procrastinación, y al final su rendimiento se vuelve perezoso y sus habilidades laborales decaen.

Entrevista a profesional en psiquiatría

- **Entrevista 8**

Nombre completo: María Guadalupe García de Velázquez

Edad: 74 años

Cargo: Doctora jubilada del Hospital Nacional de Psiquiatría (30 años laborando en el hospital)

¿En qué porción del cerebro se almacenan los traumas que un ser humano puede vivir?

Ese tipo de situaciones se pueden llevar a almacenar especialmente en el Limbo, ahí es donde se guardan las emociones en el cerebro. Allí se guardan los pensamientos de la persona.

La memoria tiene sus estados, tiene la memoria remota, la temprana y la reciente, y al ser más adulta la persona guarda más recuerdos anteriores que los recientes. Depende el impacto de la situación es así como los guarda la memoria de cada persona, pero el cerebro tiene su mecanismo de defensa y lo negativo algunas veces lo borra y guarda solo lo bueno, es su mecanismo de defensa.

Pero depende de la persona, hay quienes guardan y se arraigan más a los sentimientos, y a veces son quienes sufren más, porque no logran liberar dichas acciones.

Aquí también aplica la retórica de cada persona, si vive un tipo de situación traumática de él dependerá si lo hace más grande o lo minimiza. Eso va depender de cómo transmito yo las emociones, porque hay personas que algo les impacta más y a otras menos.

Es normal que este tipo de emociones trágicas y traumáticas afecten la vida de la persona en un punto de su vida, porque no somos seres materialistas, pero también

es muy importante saber controlarlas y no dejar que se apoderen de nuestro pensamiento y forma de actuar.

¿Cuánto tiempo las imágenes y sensaciones de una vivencia traumática están disponibles en la memoria inmediata?

Eso no se puede decir de manera clara, porque será muy variable, dependiendo del impacto que esa situación tenga en cada persona, dependerá de cómo la persona procese esas emociones.

Por ejemplo, cuando son escenas fuertes y las autoridades les preguntan a los testigos qué sucedió, ellos a veces no saben qué sucedió o no dicen lo que pasó, debido al choque emocional o en algunos casos la conmoción es tan grande que comienzan a decir cosas de otros hechos que nada que ver con el que acaban de presenciar. En otros casos puede ser que, si se acuerden de todos los detalles al momento que acaba de suceder, pero después ya no se acuerden de nada de lo que pasó.

Cuanto una persona tenga presente en su memoria un recuerdo traumático va depender de la agilidad mental y emocional de cada individuo, ahí surge el ¿Cuánto lo quiero yo guardar? ¿Cuánto necesito yo no tener ese recuerdo?

La duración de los recuerdos va depender de la personalidad y voluntad de cada persona, pero si no se saben controlar se caerá en un estrés post trauma.

¿Qué procesos químicos ocurren en el organismo durante la exposición de un individuo en un hecho de violencia o accidente vial traumático?

Debido a estas situaciones se puede generar el estrés post trauma y este será una angustia, preocupaciones o ansiedad. La ansiedad son las emociones, y la angustia es lo físico que yo ya voy a sentir.

Estas situaciones me pueden dar dolor de cabeza, lagrimeo, alergia, que los oídos se me tapen, aumento de la orina o estreñimiento, se puede subir o bajar la presión, o

se altera o disminuye el azúcar, todos estos síntomas al presenciar una escena de gran impacto en la persona.

¿Cuáles son las consecuencias inmediatas en la salud mental a la exposición a un trauma violento o accidente vial?

Al ver un accidente o una escena de violencia me puedo quedar paralizado y no encuentro que hacer, me puede dar desesperación, un ataque de pánico, un desmayo, crisis de llanto o de gritar, porque de alguna de estas maneras es como la persona va liberar sus emociones al presenciar este tipo de hechos.

¿Qué pasa cuando un ser humano, como ocurre con los periodistas, se exponen a escenarios traumáticos frecuentemente? ¿Qué órganos o procesos se alteran?

Eso puede y no puede afectar, dependerá si debido a la frecuencia de exposición de esas situaciones la persona ya se acostumbró, si ya se adaptó y pensará que ya se liberó y ya no le afectan ese tipo de emociones. En realidad, por más frecuencia que tenga a ver este tipo de escenas siempre le afectará, solo que el daño y las sensaciones serán mínimas, porque tanta exposición a eso ya provocó que se auto proteja a ese tipo de emociones.

¿Cuáles deberían ser signos de alerta para un periodista o trabajador de medios que indiquen que su salud mental está comprometida?

Es natural que debido a estas situaciones yo quede con temor o miedo, pero no debe ser constante o permanente. Por ejemplo, si una persona vio un terrible accidente de tránsito donde murieron varias personas, puede ser que los primeros días o semanas tenga temor y pánico a subirse a un bus, una moto o un carro, pero esto no se debe de durar permanentemente, sino el daño es complejo y se vuelve crónico. Ante toda situación de este tipo, puedo sentir pánico, pero no me tiene que paralizar en mi día a día.

Otros factores pueden ser que al recordar estas escenas siempre ande con el corazón acelerado o con la respiración alterada, eso simplifica que no estoy bien, porque me predispongo desde antes que algo pueda llegar a suceder.

¿Qué deberíamos hacer luego de concluir la cobertura y divulgación de noticias de este tipo? ¿Cuál debería ser la válvula de escape?

Primeramente, uno tiene que estar claro que, si ya lo vi, ya lo vi, ya no hay de otra, y como ser humano tengo que sentir emociones y sentir el dolor de la otra persona afectada, pero tengo que saber superar y afrontar.

Muchas veces me puedo llegar a preguntar ante esa situación ¿Qué pude hacer yo? Porque a veces vienen las cargas emocionales al preguntarme si pude o no pude haber hecho algo yo para evitar lo que sucedió, entonces puedo llegar a crear un sentimiento de culpa.

Después de exponerme a estas situaciones debo recurrir a mecanismos sanos y saludables para olvidar estos recuerdos, puedo hacer deporte, leer libros, visitar familiares, salir con amigos, ver una película o algo que a mí me guste y me distraiga. Hay que aprender a no apropiarse de las emociones, pero tampoco a deshumanizarse.

¿Desde su experiencia cuáles son las consecuencias de salud a mediano y largo plazo en los periodistas que constantemente están expuestos a estos hechos traumáticos?

Es va a depender de cada situación, de cómo la persona lo va manejando. Usted puede recordar algo, en ese momento le impactó y lo recuerda con nostalgia y angustia, pero ya con el paso de los meses y los años ese recuerdo ya no significa nada para usted, ya aprendió a controlarlo y superarlo, pierde significado y valor. Pero, por el contrario, puede ser que ese recuerdo después de varios meses o años aún siga doliendo en su vida, y cada vez que lo recuerde se ponga mal emocionalmente.

Uno puede ir guardando los recuerdos, pero si ya no me impactan de gran manera, eso significa que ya me liberé de esas emociones.

Por ejemplo, cuando se pierde a un ser querido en el momento esa noticia nos impacta, dependiendo también de la relación y el apego que haya con esa persona, pero hay que liberar esas emociones y únicamente quedarnos con los buenos recuerdos de esa persona, sin que nos afecte de mala manera en lo emocional o cotidiano.

Aquí viene también lo del duelo patológico, un duelo o una muerte lo normal que se espera que dure son seis meses, pero si pasamos de ese tiempo ya no es normal y se vuelve un duelo patológico.

¿Podrían ser la promiscuidad sexual, el alcoholismo, la ira, el insomnio, el uso excesivo de calmantes o de drogas, una forma que indiquen que un comunicador está lidiando con problemas de salud mental a consecuencia de su trabajo?

Estos se vuelven malos hábitos de salud mental, los cuales hasta cierto punto son válvulas de escape de manera cobarde que cada persona toma para tratar de salir de sus preocupaciones y dejar a un lado sus emociones, pero al final eso no soluciona nada, simplemente lo empeora y lo vuelve algo crónico y peligroso. Caer en este tipo de recursos como válvulas de escape es malo, porque el que cae en algún tipo de vicio es un ser que no supera sus emociones y trata de reprimirlas a través de algún mal hábito o vicio. Al recurrir a los vicios se puede crear una dependencia de ellos, y eso significa que no he podido salir o desprenderme de las emociones que me afectan.

¿Cuál debería ser el abordaje que deben asumir las personas periodistas ante estas situaciones traumáticas?

Si yo soy periodista y ya sé cómo son este tipo de coberturas a las que me mandan frecuentemente, yo ya voy preparado, ya creé mecanismos para que no me impacte

de gran manera. Uno aprende a mandar ordenes al cerebro, y le decimos ¡Yo lo puede hacer! ¡No me va impactar! ¡Lo voy a hacer bien!

Tengo que aprender a condicionar mi cerebro, sí me va a impactar siempre, pero no en una intensidad para que dañe mis emociones o marque secuelas. El grado de impacto ya debe ser menor debido a nuestra fuerza de voluntad y condicionamiento del cerebro, porque ya conocemos cómo son este tipo de coberturas. La persona aprende a condicionar su cerebro para que esto ya no le dañe en gran manera.

¿Qué señales indicarían que el trauma ha sido superado o que hay una mejoría?

Al yo recordar este tipo de situaciones ya no me debería de dar ansiedad o angustia, eso es lo principal. Eso será uno de los factores principales para reconocer si yo ya superé mis emociones sobre algo.

Yo tengo que aprender a recordar la situación, pero ya como un simple recuerdo sin mayor impacto, para que ya no afecte mi vida.

Por ejemplo, si el periodista cubre un asesinato y la persona muerta es familiar de él le impactará con mayor fuerza, pero con el paso de los meses cuando el recuerde eso, esa escena ya tiene que superarla y ya no le tiene que causar daño, ansiedad, preocupaciones o angustia. El recuerdo claro que le va doler, pero no al grado de ponerlo mal tanto física como emocionalmente.

¿Exponerse a hechos similares podrían revivir traumas pasados?

Claro que eso sucederá, y también dependerá de la persona, puede ser que a un individuo eso le pase muy frecuentemente, pero eso no sería sano ni indicado, porque significa que el trauma debido al daño está muy latente en su vida.

Al tener un trauma por una situación trágica debo de buscar ayuda para poder superarlo, no tengo que guardar esas malas emociones, porque luego se complican.

Muchas veces las personas pueden asociar situaciones similares a las emociones que ellos tienen del trauma y vuelven a caer en un ciclo de daño emocional y daño mental.

Si cualquier recuerdo similar me recuerda al trauma eso significa que hay un verdadero daño en su salud mental, indica que no hay una separación en el trauma completamente.

¿Deberían considerar los periodistas o trabajadores de medios mantener una evaluación de su salud mental con cierta periodicidad?

Claro, eso debe ser muy importante y primordial en la vida de cualquier persona en general y más aún en un periodista que semanalmente se expone a situaciones de muerte, violencia o accidentes.

La persona tiene que aprender a conocerse y saber qué es lo que le impacta de manera negativa en sus emociones.

Es recomendable que cualquier persona que se exponga a estas situaciones visite a un profesional para tratar su salud mental cada tres meses como mínimo, sino por lo menos que lo haga cada seis meses y en el peor de los casos que por lo menos acuda donde el profesional una vez al año.

¿Cómo pueden las personas periodistas desarrollar su habilidad de resiliencia sobre estos hechos de su vida o profesión?

La persona va tener que aprender debido a la exposición constante de esas situaciones, por algo ellos como periodistas escogieron esa profesión, porque les gusta, y entre lo que eso implica estas esas coberturas traumáticas que su empleo demanda.

La persona debe aprender a controlar sus emociones y saber que la situación que le impactó ya quedó en el pasado, eso ya no le debe seguir dañando.

Si el trauma sigue latente en la vida de la persona, el daño será un ciclo dañino para su vida, y con el tiempo puede caer en hábitos en los cuales puede llegar hasta atentar con su vida, por eso es importante recurrir a una ayuda profesional para recibir la debida orientación.

GRÁFICOS

RESPUESTA FÍSICA Y CONSECUENCIAS A LA EXPOSICIÓN DE HECHOS TRAUMÁTICOS

La respuesta cerebral a situaciones traumáticas son inmediatas y que al igual que la persona puede relacionar y traer otros recuerdos mientras enfrenta uno nuevo; también puede ocurrir que inmediatamente ocurrido su cerebro bloquee los detalles y los olvide.

Durante situaciones violentas o traumáticas los procesos químicos del cerebro nos llevarán a experimentar momentáneamente o prolongado angustia, preocupación y ansiedad, y estas emociones en consecuencia llevarán a los órganos del cuerpo a reaccionar propiciando dolores de cabeza, lagrimeo, alergia, impacto gástrico, neurológico, metabólico y cardiovascular, muchas veces con consecuencias graves.



LAS CONSECUENCIAS INMEDIATAS A LA EXPOSICIÓN IMPLICARÍAN UNA FALLA EN LA RESPUESTA FÍSICA AL RIESGO, ATAQUES DE PÁNICO O HASTA LA DESCONEXIÓN NERVIOSA Y CEREBRAL COMO PROTECCIÓN PARA QUE EL ORGANISMO NO SUFRA EL IMPACTO MULTIORGÁNICO, DE AHÍ QUE EN MUCHAS SITUACIONES EL CEREBRO RECURRE AL DESMAYO.



DESPUÉS DE UN HECHO TRAUMÁTICO SE EXPERIMENTA ANSIEDAD EXACERBADA, IRRITACIÓN, IRA, TRASTORNOS DEL SUEÑO Y DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE. ESTAS RESPUESTAS DEBEN CONSIDERARSE COMO ALERTAS PARA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.



EL CEREBRO ENVÍA CIERTAS SEÑALES A LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES PARA PRODUCIR CORTISOL Y ADRENALINA. CUANDO ESTO OCURRE, EL HÍGADO LIBERA MÁS GLUCOSA EN LA SANGRE, LAS CUAL NOS DA MÁS ENERGÍA PARA PODER RESPONDER ANTE UNA EMERGENCIA. PERO SI ESTOS PROCESOS SE REPITEN CONSTANTEMENTE LAS CONSECUENCIAS SON EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO DIABETES, HIPERTENSIÓN Y TRASTORNOS NERVIOSOS, ENTRE OTROS PADECIMIENTOS.



LA RESPIRACIÓN SE DIFICULTA Y CAUSA HIPERVENTILACIÓN, PUEDE LLEGAR A DESENCADENAR ATAQUE DE PÁNICO EN CIERTAS PERSONAS. MIENTRAS QUE AUMENTAN EL RITMO Y LA FUERZA DE LOS LATIDOS DEL CORAZÓN. EPISODIOS CONSTANTES DE SITUACIONES TRAUMÁTICAS PUEDEN INFLAMAR LAS ARTERIAS CORONARIAS Y LLEVAR A UN ATAQUE CARDIACO.

Una persona con una salud mental atendida y capacitada para reaccionar a estas situaciones tendrá impactos mínimos, y el cerebro aprenderá a autoproteger todos los procesos químicos, emocionales y físicos del afectado, aunque este se exponga una y otra vez.

Signos de alerta

- Dificultad para dormir
- Irritabilidad
- Ira
- Dificultad para concentrarse
- Hipervigilancia
- Reacciones exageradas de sobresalto
- Consumo de drogas, alcohol o medicamentos
- Pensamientos suicidas
- Prácticas sexuales de riesgo



Una persona no periodista vive esta exposición esporádicamente y sus consecuencias ocurren en esos periodos.



Las personas periodistas se exponen a diario a diferentes momentos de estrés y hechos traumáticos, por lo que sus consecuencias ocurren con más frecuencia.



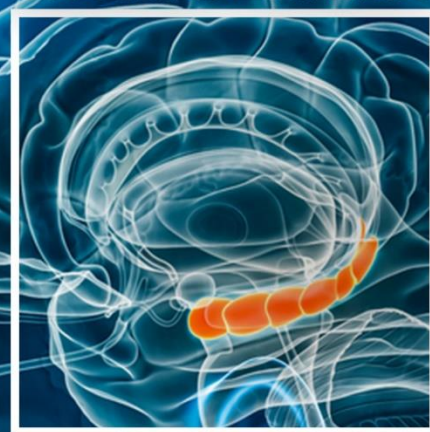
¿DÓNDE SE ALTERA EL CICLO CEREBRAL DE LAS EMOCIONES Y RECUERDOS EN LOS PERIODISTAS?

Los recuerdos, escenas e imágenes traumáticas se almacenan en un complejo sistema cerebral llamado Límbico.

En el caso de una persona y su vida cotidiana la exposición a sucesos traumáticos no ocurre a diario como en el caso de los periodistas, lo que pone a prueba el ciclo normal del cerebro y sus regiones encargadas de las emociones, de depurar los malos recuerdos y almacenar las experiencias.

Además de las consecuencias cognitivas esta recurrente estimulación del sistema de recuerdos y emociones genera una respuesta física temporal o permanente que afecta la salud y el desempeño objetivo en la toma de decisiones.

Sistema Límbico



Corteza cingulada anterior

Esta área participa en la asignación de emociones a estímulos internos y externos. Es responsable de las expresiones vocales asociadas a nuestros estados emocionales.

Corteza cingulada posterior

Esta región es responsable de recuerdos emocionales y estimula cuando soñamos despiertos o recordamos experiencias pasadas.

Hipotálamo

Esta región regula las hormonas y controla el sistema nervioso autónomo en respuesta a estímulos. Puede provocar la liberación de insulina, aumentar la frecuencia cardíaca o redirigirse el flujo sanguíneo, también regula el pulso, la respiración y la activación fisiológica en respuesta a circunstancias emocionales, que en el caso de los periodistas está sobreestimulado y tiene consecuencias orgánicas.

Amígdala

Esta pequeña estructura cerebral es responsable de detectar el miedo y preparar nuestro cuerpo para una emergencia. La estimulación de ésta provoca ansiedad y comportamientos defensivos. Segrega hormonas para este fin y en el caso de los periodistas se ve estimulada con mayor frecuencia y esta liberación química tiene consecuencias orgánicas diversas.

Hipocampo

El Hipocampo es responsable de marcar los recuerdos. Se encarga de regular las emociones al permitirnos comparar acontecimientos con experiencias pasadas similares. En este punto los periodistas mantienen una estimulación excesiva que en escenarios estresantes o traumáticos se altera e interfiere en la depuración de recuerdos.

