

Seguridad psicosocial

Cobertura de violencia armada en su comunidad

Informar sobre la violencia armada afecta a todos los periodistas. Pero hay presiones específicas para quienes cubren la violencia armada en sus propias comunidades. Estos periodistas a veces cubren tiroteos masivos que se convierten en historias nacionales e internacionales, pero a menudo cubren la violencia armada cotidiana: tiroteos en vecindarios, violencia de pandillas, violencia doméstica y suicidio.

Informar sobre la comunidad propia puede empoderar y motivar a los periodistas locales al permitirles proporcionar un contexto importante y no necesariamente obvio y ver el impacto inmediato y a largo plazo de su trabajo. Sin embargo, la [proximidad emocional y geográfica](#) también puede generar un mayor estrés y agotamiento, e incluso puede aumentar la probabilidad de desarrollar TEPT.

Esta guía tiene como objetivo apoyar la capacidad de los periodistas locales para cuidar su salud mental mientras cubren la violencia armada. Dirigida a jefes de redacción y periodistas que cubren la historia, la guía está organizada en tres partes: antes, durante y después de una cobertura.

Antes de la cobertura

JEFES DE REDACCIÓN:

- Proporcione al personal el apoyo, las herramientas y los conocimientos necesarios para cubrir la violencia armada de manera efectiva. Por ejemplo, asegúrese de que todos los miembros de su equipo entiendan cómo la exposición al trauma puede afectar tanto a las fuentes como a los periodistas. Hable sobre los signos físicos y emocionales de exponerse al trauma y organice sesiones de capacitación con expertos externos.
- Comuníquese regularmente con el personal. Pregúnteles qué recursos serían útiles para apoyar su trabajo. Además, facilite que el personal encuentre apoyo externo, como terapia. En los Estados Unidos, la Red de Apoyo para Periodistas con Trauma (JTSN) ofrece un [directorio](#) de terapeutas informados sobre trauma que tienen experiencia trabajando con periodistas.
- Tenga en cuenta la identidad y los antecedentes de los miembros del equipo. Por ejemplo, pregúntese si un reportero asignado para cubrir una historia tiene conexiones con esa comunidad o podría conocer a alguien afectado. Esto no significa que no deban cubrir la historia; de hecho, esto podría hacerlos más aptos para hacerlo. Pero sí significa que podrían necesitar apoyo adicional. Recuerde (especialmente en una sala de redacción local) que todo su equipo puede verse afectado por un estrés secundario, o un trauma indirecto, no solo los periodistas en el terreno. Preste atención a quienes monitorean las redes sociales y trabajan con imágenes gráficas u otro contenido perturbador. No solo estarán expuestos a contenido gráfico, sino que el contenido puede estar relacionado con personas y lugares que conocen.
- Defina una misión y comuníquela a su equipo. Si los periodistas creen que están haciendo una diferencia en su comunidad, su resiliencia mejorará. Asegúrese de transmitir que el acoso y la amenaza que pueden enfrentar en línea no refleja de ninguna manera la calidad de su trabajo.

PERIODISTAS:

- Aprenda a detectar sus propios signos de angustia. Reconozca lo que sucede cuando se siente estresado o abrumado. Concéntrese en técnicas que podrían ayudar a mitigar esto, incluyendo redactar una lista de estrategias que anteriormente hayan funcionado para referencia rápida.

- Busque ayuda profesional si la necesita. El JTSN conecta a los periodistas estadounidenses con terapeutas capacitados en la cultura y los desafíos ocupacionales específicos del periodismo.
- El bienestar de los periodistas está respaldado por la convicción de que su trabajo tiene tanto un propósito como un potencial de impacto positivo, que no hace daño a sus fuentes. Esto es particularmente importante cuando se trabaja dentro de su propia comunidad. Investigue y aprenda técnicas de entrevista informadas sobre el trauma antes de cubrir un evento. Por ejemplo, una [hoja de consejos](#) de John Woodrow Cox, reportero del Washington Post, ofrece una guía esencial para entrevistar a niñas y niños.

Durante la cobertura

JEFES DE REDACCIÓN:

- Mantenga contacto regular con los periodistas durante las coberturas.
- Tenga reuniones para informarse después de cada cobertura o al final de cada día si la historia continúa. Los informes posteriores útiles a menudo incluyen discutir qué salió bien, qué desafíos surgieron y qué se podría hacer de manera diferente.

PERIODISTAS:

- Muchos periodistas tienen dificultades para equilibrar la empatía y la compasión con el desapego periodístico. Si se siente agobiado mientras cubre violencia armada, no sea duro consigo mismo. Por mucho que crea que comprende la situación, evite decirle a las fuentes durante una entrevista que comprende cómo se sienten: todos experimentan el trauma de manera diferente.
- La resiliencia de los periodistas se ve reforzada por la convicción de que han hecho un buen trabajo. Realizar entrevistas sensibles e informadas sobre el trauma es fundamental para esto. (Lea la [entrevista del CPJ](#) con cuatro periodistas que cubren violencia armada para obtener consejos sobre cómo realizar entrevistas informadas sobre el trauma). Es importante mostrar humanidad al cubrir las consecuencias inmediatas de una tragedia. No intente hablar con alguien que no parece estar preparado para mantener una entrevista; o pregúntese qué debe mostrarse a su audiencia. Por ejemplo, después de un tiroteo masivo, ¿realmente necesita entrevistar a las familias en el lugar? En un tiroteo, no se concentre solo en el acto de violencia: infórmese sobre la vida y los intereses de las víctimas. Una [guía](#) del Centro Dart para el Periodismo y el Trauma ofrece más información sobre cómo entrevistar a víctimas y sobrevivientes de eventos traumáticos.
- Es probable que los fotoperiodistas, los equipos de redes sociales y quienes trabajan con imágenes estén expuestos a contenido gráfico cuando cubren violencia armada, especialmente cuando ocurre en su propia comunidad. Se pueden tomar algunas medidas para mitigar los efectos de este contenido: tome descansos regulares, modifique regularmente su posición de visualización y considere bloquear la parte más perturbadora de una pantalla o encuadre, por ejemplo, un lugar o una persona con la que está familiarizado. Si comienza a sentir ansiedad, practique técnicas de respiración. Para obtener más información, consulte la [guía del Centro Dart](#) sobre el manejo de imágenes gráficas.

Después de la cobertura

JEFES DE REDACCIÓN:

- Monitoree a los miembros del equipo que han estado cubriendo historias difíciles y considere ofrecer oportunidades para descansar u otras medidas de gracia, como cubrir una historia más ligera. Si han realizado una entrevista difícil en la mañana, pregúnteles si les gustaría concentrarse en algo menos intenso en la tarde. Asegúrese de ofrecer tiempo fuera del trabajo, como una tarde o un fin de semana largo. Minimice el contacto fuera del horario laboral.

- Sea consciente de su propia salud mental y siga los consejos que le da a su equipo: reconozca si está empezando a sentirse abrumado, establezca límites entre el trabajo y su vida personal, y busque ayuda profesional si la necesita.

PERIODISTAS:

- Tome notas cuidadosas, claras y con marca de tiempo mientras escucha grabaciones o trabaja con documentos con contenido emocionalmente difícil para que no tenga que escuchar o volver a leer repetidamente.
- Limite su exposición a imágenes gráficas. Los estudios muestran que la exposición repetida a imágenes traumáticas puede aumentar el riesgo de trauma indirecto; este riesgo aumenta cuando la persona que maneja las imágenes tiene una conexión personal con los eventos. Hay varias precauciones que puede tomar. Elimine la exposición repetida e innecesaria organizando meticulosamente sus archivos; tome descansos frecuentes de estar frente a la pantalla; no pase imágenes gráficas a sus colegas sin advertirles sobre el contenido. Para obtener más información, consulte la [guía del Centro Dart](#) sobre el manejo de imágenes gráficas.
- Asegúrese de tomar tiempo fuera del trabajo. Relájese por medio del ejercicio, caminar o socializar. Trate de no involucrarse con contenido gráfico o perturbador fuera del trabajo; en su lugar, participe en actividades como leer libros, escuchar podcasts, practicar deportes y otras actividades agradables que le ayuden a llevar su mente a otra parte. Aproveche todas las oportunidades de tiempo libre pagado.
- Por lo general, a los periodistas que se ven afectados de cerca por una tragedia local les puede resultar útil asistir a conmemoraciones y servicios religiosos. Los periodistas no solo están cubriendo la tragedia de la comunidad; ellos también viven en la comunidad.
- Desarrolle relaciones de apoyo con sus colegas. Los estudios muestran que el apoyo de los compañeros es uno de los factores más importantes asociados con la resiliencia de los periodistas.

Si usted o sus colegas necesitan apoyo adicional, comuníquese con el Centro Dart (DartWebsite@gmail.com) o con el Comité para la Protección de los Periodistas (emergencias@cpj.org).

CPJ and Dart Center resources:

- [“El trauma regresa a ti”: Cuatro periodistas de EE. UU. sobre la cobertura de tiroteos masivos](#)
- [Manejo de imágenes traumáticas: desarrollo de un procedimiento operativo estándar](#)
- [Consejos para entrevistar a víctimas de tragedias, testigos y sobrevivientes](#)
- [Consejos esenciales para entrevistar niños](#)
- [Directorio de terapeutas de la JTSN](#)



emergencias@cpj.org

<https://cpj.org>

DartWebsite@gmail.com

<https://dartcenter.org>