

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Considera
imprimir solo
las páginas
en escala de
grises

TRES PRÁCTICAS ESENCIALES PARA
UNA ENTREVISTA MÁS SEGURA

**COMPRENDE
QUE TU
PROPIO
BIENESTAR
EMOCIONAL
TAMBIÉN
JUEGA UN
PAPEL**

#6.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

TRES PRÁCTICAS ESENCIALES PARA
UNA ENTREVISTA MÁS SEGURA**COMPRENDE
QUE TU PROPIO
BIENESTAR
EMOCIONAL
TAMBIÉN JUEGA
UN PAPEL****#6.**

La exposición a la brutalidad puede ejercer una carga emocional sobre los profesionales de medios. El autocuidado es un compromiso contigo mismo y con tus fuentes.

Cubrir VSRC es un trabajo emocionalmente agotador, que conlleva riesgos personales para los profesionales de medios que trabajan en entornos peligrosos e inestables. Es posible que te sientas inclinado a descartar tu propia angustia porque su magnitud te parece irrelevante en comparación con lo que viven los sobrevivientes. Sin embargo, ten en cuenta que esos impactos fraccionados pueden sumarse con el tiempo y empezar a convertirse en algo más problemático, con posibles implicaciones en la forma en que te relacionas con tus colegas y con los sobrevivientes.

Sentirte obligado a hacer promesas incumplibles a una fuente de apoyo futuro emocional o práctico es una de las cosas que pueden ocurrir cuando un periodista o realizador se ve abrumado por el material. Por lo tanto, debes hablar de esos problemas con los demás, seguir una estrategia deliberada de autocuidado y tener claro lo que se puede y no se puede hacer en términos de ayudar a los demás.

Audrey Lourde, defensora de los derechos civiles de los afroamericanos, escribió en una ocasión:

Cuidar de mí misma no es indulgencia. Es auto preservación...

Cubrir VSRC implica enfrentarse a algunos de los actos más perturbadoras de los que el ser humano es capaz. Los periodistas no suelen dedicar mucho tiempo a hablar de la importancia del autocuidado y la toma de conciencia sobre el trauma, aunque es un tema clave para los clínicos y otras personas que trabajan con el trauma.

No nos equivoquemos, los periodistas y realizadores que eligen cubrir estas historias tienden a ser personas motivadas y muy resistentes. Pero esta línea de trabajo conlleva un elevado riesgo de agotamiento, depresión, abuso de sustancias y estrés postraumático.^[a] Incluso cuando los impactos son menos graves, la dificultad que podemos tener para digerir el contenido traumático del trabajo puede tener un efecto negativo sobre fuentes ya de por sí vulnerables.

La empatía como puente bidireccional

La capacidad de conectar empáticamente con los demás y de calibrar el porqué de sus emociones es una cualidad esencial para ser un entrevistador eficaz. A través de la empatía creamos espacios en los que las personas se sienten comprendidas y lo suficientemente seguras como para compartir sus experiencias. También es la forma de entender lo que importa en una historia: tratando de ver las cosas desde la perspectiva de otra persona.

[a] Ver: <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

La empatía abre una conexión bidireccional entre el entrevistador y el entrevistado, creando un camino para que las cosas fluyan a través de ese puente. Como entrevistador, es posible que a veces te encuentres asumiendo los sentimientos de otras personas sin ser plenamente consciente de ello. Las emociones fuertes, como la vergüenza, la impotencia y el miedo, pueden contagiarse de forma sutil y difícil de rastrear. No es raro que los periodistas se sientan repentinamente abatidos después de una entrevista angustiosa.

Del mismo modo, escuchar o leer repetidamente testimonios de ataques y tortura a personas, puede hacer que te vengan a la cabeza pensamientos e imágenes intrusivas en momentos inesperados. Estos efectos suelen ser de corta duración y relativamente leves -y hasta cierto punto son parte del oficio-, pero pueden tener consecuencias para la salud mental si se acumulan con el tiempo y se afianzan. Este fenómeno se denomina *traumatización vicaria o secundaria* y se suma a los posibles efectos de experimentar o presenciar violencia directamente.

Conllevar la angustia de otros

Existe la teoría de que los periodistas nunca deben involucrarse emocionalmente. Aunque es una idea interesante, así no funcionan las cosas. Es muy probable que en algún momento sientas una fuerte preocupación y el deseo de ayudar. Si eso sucede, es vital que tengas claros tus límites como periodista y lo que puedes y no puedes hacer en términos de ofrecer apoyo. Los límites pueden desdibujarse de varias maneras poco recomendables:

- Puedes sentir que debes utilizar una orientación menos profesional y más amistosa. El deseo de ayudar es comprensible, pero también es poco realista si no estás en condiciones de desempeñar ese papel. El peligro es el de crear falsas esperanzas de un apoyo emocional y material continuado que no estás en capacidad de ofrecer. Recuerda que es fácil crear esperanzas sin querer: con el trauma, sentimientos fuertes como el apego y la traición están a flor de piel. Es perfectamente posible ser plenamente humano y ético sin comportarse como un amigo.
- Es posible que tengas tu propia experiencia de violencia sexual. Esto puede darte una valiosa perspectiva, pero también puede ponerte en un lugar en el que tus experiencias se enreden con las de tu fuente, llevándote a perder de vista al otro como un individuo distinto y único.
- Puedes caer en la trampa de pensar que tu entrevista será una experiencia terapéutica, catártica o de algún modo fortalecedora para tu entrevistado. Es cierto que los sobrevivientes a menudo encuentran consuelo al hablar, y que hablar puede ayudarles a ordenar una experiencia confusa y dolorosa. Pero, como profesional de medios, no hay forma de garantizarlo. En la comunidad humanitaria, esto se llama el complejo de salvador, y puede ser muy problemático.

La dificultad para procesar nuestras reacciones puede desviar una entrevista de otras maneras también. Por ejemplo, si nos frustramos porque la gente no haga más por ayudarse a sí misma, o si empezamos a clasificar el sufrimiento de otros, considerando dignos de atención solo los más extremos.

¿Qué hacer con todo esto?

La solución es nunca renunciar a la empatía o al sentido del deber. Reprimir artificialmente tus reacciones personales no ayuda. Además, ambos son componentes de la resiliencia. En su lugar, piensa la empatía como un músculo al que le vienen bien descansos estratégicos. Alejarte por un tiempo del trabajo aporta perspectiva y el espacio para recargarte y tomar distancia de un material perturbador. Es vital reconectar con las dimensiones más positivas de la vida. He aquí algunas cosas que pueden ayudar:

- **Incorporar al tu día actividades que te permitan distanciarte del material perturbador** (y de cualquier cosa que te recuerde al trabajo en general). Un pasatiempo absorbente, la lectura de un libro, etc., cualquier cosa que te distraiga del tema. La práctica del mindfulness es otra opción que a muchos les funciona.
- **Programar periodos regulares de descanso.** Cuando no estamos cansados, podemos digerir el material perturbador de forma mucho más eficaz.
- **Mantener el cuerpo en equilibrio.** El ejercicio, los estiramientos, los ejercicios de respiración, dormir

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

bien y una nutrición apropiada son formas eficaces de liberar la tensión y tirantez del estrés acumulado.

- **Hablar de tus preocupaciones con un colega, mentor o amigo.** A veces es difícil ver las cosas con claridad sin un interlocutor. Si eres ese colega al que la gente recurre, sé un buen oyente en lugar de apresurarte a resolver su dilema antes de que hayan tenido la oportunidad de explorarlo. Llevar diarios y escribir también pueden ayudar.
- **Contacto con la naturaleza.** Esto le resulta especialmente útil a mucha gente.
- **Adoptar una actitud positiva de aprendizaje ante los errores.** Si las cosas van mal, comprométete a aprender de los accidentes y las malas decisiones en lugar de repetirlos.

Gran parte de lo anterior tiene que ver con la formación de hábitos de protección y con no abandonarlos cuando se acumula el estrés. Incluso cuando estés en el terreno trabajando en horarios imprevisibles, habrá algún tipo de rutina sencilla que puedas llevar. Las investigaciones demuestran que el apoyo social es probablemente el factor que más contribuye a la resiliencia.^[a] Hay que tener cuidado con el aislamiento y con cualquier tipo de automedicación excesiva, ya sea a través de sustancias o de exceso de trabajo. **El equilibrio es la clave.**

Cómo gestionar las transiciones

Tanto si eres un periodista local como un extranjero que va y viene de otro país, es posible que sientas que la disparidad entre el relativo privilegio de tu vida y las situaciones en las que viven otros hace que las transiciones sean especialmente difíciles.

Entre los profesionales de medios que trabajan en este tema, son comunes los sentimientos de impotencia (por no poder hacer más para poner fin al sufrimiento) y de culpa (por poder volver a casa). No hay respuestas fáciles a estos dilemas, pero conviene trabajarlos. Tal vez puedas hacerte esta pregunta: «¿Ser duro conmigo mismo por cosas que no puedo controlar ayuda a mis fuentes o hace que mi trabajo sea más relevante?» Es difícil ser compasivo con los demás sin serlo también contigo mismo. Cuanto más sombrío el tema, más importante resulta luchar y esforzarte por encontrar pequeñas cosas positivas que te sostengan. Una vez más, hablar con personas que entienden estos problemas puede ser de gran ayuda.

Otros recursos: autocuidado

El Centro Dart tiene una guía detallada sobre cómo trabajar con **imágenes traumáticas**. Ver también este breve resumen de consejos para trabajar con **testimonios desgarradores durante investigaciones de inmersión** y **esta discusión** entre periodistas y realizadores que trabajaron en historias de abuso sexual infantil. Como se menciona en la sección 1, directores de medios pueden hacer uso de **esta guía**. **Esta sección del sitio web** examina con más detalle las cuestiones organizativas, incluido el papel del apoyo de pares.

Let's Talk: Personal Boundaries, Safety and Women in Journalism ofrece consejos para las periodistas sobre cómo manejar el acoso sexual; esta **hoja de consejos** elaborada por el Centro Dart para RSF ofrece consejos específicos de autocuidado para periodistas trabajando en zonas de conflicto; y, por último, las historias de violencia sexual a menudo atraen a trolls y otros actores malintencionados en línea – he aquí algunas ideas para la **protección digital**.

HAZ
CLICK AQUÍ
PARA COMPARTIR
ESTA SECCIÓN:



[a] Ver: S. M. Southwick y D. S. Charney, *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), en particular los capítulos 4, 6 y 7.