



AUTOCUIDADO para cubrir un país en emergencia

Comunicar en medio de una crisis implica mucho más que informar. Quienes cubren emergencias también experimentan el impacto emocional de los acontecimientos mientras acompañan a la sociedad con noticias oportunas y verificadas.

Esta guía reúne conceptos y herramientas prácticas para comprender las reacciones normales ante situaciones críticas, fortalecer el autocuidado y reconocer cuándo es necesario buscar apoyo. Porque cuidar la salud mental de quienes reportan también es una forma de preservar la calidad de la información que recibe la ciudadanía.

El rol del comunicador en crisis

Los periodistas cubren el dolor ajeno mientras procesan su propio impacto. No son observadores externos; son sobrevivientes que gestionan la información para el país mientras asimilan el golpe en lo personal.

- **Trauma sobre trauma (crisis acumulativa)**

Los desastres nuevos (como un terremoto) suelen reactivar heridas y memorias de crisis pasadas (como los deslaves históricos en Vargas, el 3 de enero o traumas personales previos).

El evento crítico y la ruptura de la normalidad

- **Definición de crisis:** una situación que sobreexige nuestros recursos cotidianos (lo que antes funcionaba, deja de funcionar). Tienen un principio y un final delimitados aunque la resolución del entorno tarde más.
- **Ruptura de creencias básicas:** el cerebro humano necesita creer que "a la gente buena le pasan cosas buenas" para operar en el día a día. Los desastres rompen esta ilusión, forzando preguntas existenciales o espirituales dolorosas pero normales en esta etapa.

Reacciones normales ante un evento anormal

En el ámbito cognitivo

Pesadillas, pensamientos intrusivos (imágenes de la cobertura que regresan sin querer), falta de concentración, olvidos frecuentes.

En el ámbito físico

Tensión muscular, opresión en la mandíbula, taquicardia, vértigo, mareos, alteraciones drásticas del apetito.

En ámbito emocional y conductual

Irritabilidad extrema, anestesia emocional (sentirse embotado o incapaz de sentir), evitación de lugares específicos (como el hogar donde se sintió el sismo) y culpa por estar a salvo o trabajar mientras otros sufren más.

LAS FASES DEL IMPACTO EMOCIONAL

- Supervivencia pura:** reacción inmediata al impacto físico y emocional.
- Desorden y contacto:** el shock disminuye y el miedo y las emociones crudas salen a la superficie.
- Post-shock / acción:** se evita pensar en lo personal planificando tareas para ayudar a otros o cubriendo la pauta sin parar. Aquí aparece la culpa de supervivencia.
- Integración:** fase a largo plazo donde se procesa y asimila lo vivido sin pretender olvidarlo, recuperando la sensación de control.
- Fatiga por compasión y herida invisible**
 - Alerta cerebral sostenida:** al estar expuestos constantemente a imágenes, testimonios y realidades desgarradoras, el cerebro no distingue la amenaza real de la procesada. Se mantiene en un estado de alarma constante.
 - Fatiga por compasión (Burnout):** desgaste profundo acumulado por el contacto directo con el dolor ajeno. Si no se frena con autocuidado, el profesional de primera línea pasa a convertirse en un paciente crítico más.
- Fatiga por compasión y herida invisible**
 - El duelo no es patológico ni lineal:** es un proceso natural de adaptación ante cualquier pérdida (de vidas, pero también de cotidianidad, espacios seguros, recuerdos o la forma de entender la vida).
 - Ciclo del duelo:** no es una línea recta; tiene picos de dolor agudo, periodos de aislamiento/conservación, fases de cicatrización y, finalmente, renovación (darle un nuevo sentido a lo perdido).
 - Acompañamiento respetuoso:** el duelo no se puede acelerar con dinámicas forzadas para "superarlo". A veces el mejor ritual es el silencio, la presencia física o pequeños gestos prácticos (llevar agua, comida) sin presionar al otro a hablar.
 - Aprender a recordar:** el objetivo del duelo no es olvidar, sino aprender a recordar tolerando el dolor de la ausencia.

CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO

Monitoreo de batería biológica

Antes de iniciar la jornada, revisar el estado del cuerpo físico de la misma forma que se revisa el equipo técnico (¿he comido?, ¿estoy hidratado?, ¿he descansado algo?).

El "Ancla del día"

Hay que definir una actividad, persona o espacio físico al final de la jornada que simbolice calma y le mande al cerebro la señal de que "ya estás a salvo" (ej. una llamada corta, un sillón específico, empezar una serie).

Desconexión de rol

Cada cierto tiempo, hay que detenerse para respirar profundamente de forma cuadrada (inhalar, retener, exhalar, retener) y forzar la atención en el entorno físico buscando cuatro objetos cotidianos a tu alrededor para desactivar la alarma cerebral.

La regla de la pausa activa (Grounding de 20 segundos):

Cada cierto tiempo, detenerse para respirar profundamente de forma cuadrada (inhalar, retener, exhalar, retener) y forzar la atención en el entorno físico buscando cuatro objetos cotidianos a tu alrededor para desactivar la alarma cerebral.

Dieta digital

Establecer un límite estricto de consumo de pantallas e información (redes sociales, noticias del evento) al menos una hora antes de dormir para permitir un sueño realmente reparador.



¿CUÁNDO BUSCAR APOYO PROFESIONAL INDIVIDUAL?



El límite de la funcionalidad: El miedo, la tristeza y el estrés son completamente esperables en estas semanas. Sin embargo, si el miedo paraliza, incapacita para llevar a cabo actividades cotidianas esenciales o domina por completo la mayor parte del día, es momento de acudir a un terapeuta para procesarlo de forma individual.

Nota: parte de este material corresponde a las herramientas facilitadas por la psicóloga Melanie Pocaterra, experta en Intervención en Crisis