

# Cómo detectar estrés, ansiedad, depresión<sup>1</sup>



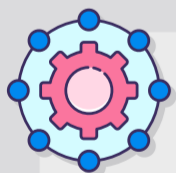
- Nuestro estado emocional no suele llevar un ritmo lineal, **tiene alteraciones y cambios** que responden a situaciones tanto externas (el contexto) como internas (producción hormonal, química, alimentación, ingesta de alcohol, drogas, entre otros).
- La gama de emociones que tenemos las personas, **pueden ir desde la furia, hasta la serenidad, desde la alegría hasta la más profunda tristeza**, cada persona identifica su tendencia emocional dada su personalidad.
- **Nuestra salud mental puede modificarse por diversos motivos** o esferas que componen nuestra vida: desde el desempleo, riesgos y malas condiciones laborales, a los familiares; desde el consumo de drogas a la ruptura de una relación; desde el endeudamiento, a la capacidad creativa; y así habría una lista infinita.
- Cada vez más, las dificultades asociadas a nuestra salud mental, **se han dejado de considerar como trastornos estigmatizantes**, o como algo que habría que ocultarse y vivirse en soledad, pues hoy comprendemos que los motivos no solo responden a nosotros mismos y nuestras historias personales, sino al contexto en el que nos desenvolvemos y las condiciones que éste nos da acceso a una vida digna.
- Los padecimientos psicológicos (cognitivos y emocionales) **son mucho más comunes de lo que pensamos**. En la salud mental, nunca se da una problemática de manera aislada, por lo que muy probablemente encontremos síntomas que tengan que ver con dos o más trastornos.
- La clave de la gravedad de un padecimiento, la da el **nivel de funcionalidad de la persona** en todos los roles que tiene cotidianamente (consigo mismo -autonomía-, familiar, social, laboral).
- Son diversas las dificultades emocionales y anímicas que hemos identificado en **personas que se dedican a la labor periodística**. El origen de dichas dificultades puede estar asociado a una o varias de las siguientes situaciones:



**Dar cuenta de la realidad que vivimos**, produciendo diversidad de emociones debido a la capacidad que tenemos las personas de reflejarnos en las situaciones que se están documentando.



**Ataques diversos** contra periodistas en los estados del país y conocer sobre la impunidad en la que se encuentran sus denuncias, y/o saber de la poca efectividad del Mecanismo de Protección...



**Las condiciones laborales**, tiempos de entrega, pagos irregulares o bajos, acceso a los lugares de la cobertura, línea de la redacción para la que se trabaja.



**Ser un periodista en riesgo** por amenazas o ataques directos y llevar un proceso de denuncia formal o social, así como contar o no con las Medidas de Protección del Mecanismo...



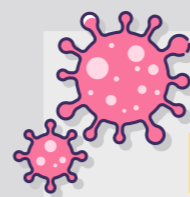
**La baja remuneración** que hace que se realicen varios trabajos a la vez, con lo que implica hacer Situaciones de riesgo por amenazas y/o por escenarios violentos.



**Ser un periodista desplazado** por la violencia



**Recabar testimonios asociados** a graves violaciones de derechos humanos o violencias asociadas al escenario de inseguridad que tiene mermado al país desde el año 2007.



**Lo más reciente, dar cuenta del COVID - 19**, sabiendo lo que ha producido en otros países y lo que estamos por enfrentar en el mundo, una vez que sea controlado.



**La documentación de la pobreza** estructural y la falta de acceso a derechos como agua, vivienda, educación, vestido, salud.



**Criterios éticos** para el cuidado de los testimonios frente a posibles riesgos que las fuentes pudieran correr. Entre otros.

– Las anteriores son situaciones externas que hacen de la labor periodística en nuestro país, un contexto anormal a lo que debiera ser el pleno acceso a la libertad de expresión y a los derechos sociales y laborales que todo ser humano tiene por el solo hecho de serlo. Por lo tanto, las reacciones emocionales frente a este contexto, son normales, y no se debiera discriminar ni estigmatizar en el medio, que alguien atravesase un cuadro psicosocial por resolver.

– Las reacciones más comunes que hemos identificado en el escenario descrito son el estrés, la ansiedad, la depresión.

– Tanto el estrés, como la ansiedad y la depresión son enfermedades por lo que solo los especialistas y médicos pueden hacer el diagnóstico. Sin embargo, hay algunos criterios indicativos que pueden tomar en cuenta para irlos identificando:

### Estrés

El estrés es un estado de adaptación o de tensión psicológica y física como resultado de una amenaza, un desafío o un cambio en el propio ambiente, que excede los recursos de la persona o del grupo.

En otras palabras, es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona está rebasada por situaciones que superan sus recursos propios.

Se relaciona con la tensión nerviosa debido a situaciones relacionadas al trabajo, como exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan reportado, fotografiado, descrito o presenciado.

### Ansiedad

La ansiedad está asociada a la reacción anticipada con preocupación, o miedo intenso, excesivo y continuado ante un posible peligro inminente, que permite tomar medidas para enfrentarse a la amenaza.

Son situaciones cotidianas que ya han producido estrés suficiente, siendo una señal de alerta que nos hace responder.

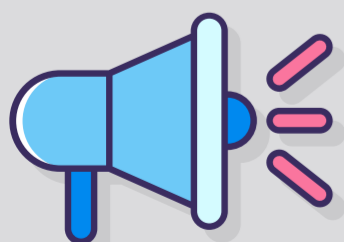
Físicamente es posible que el cuerpo responda con taquicardia, hiperventilación (respiración agitada), sudoración y posteriormente, sensación de cansancio.

Aunque existen 7 tipos diferentes de ansiedad (ansiedad generalizada, estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo, pánico y fobias) que solemos asociar con sentirse nerviosx, incómodx, angustiadx o con miedo.

### Depresión

La depresión está asociada al dolor, al desgano y falta de energía (el cuerpo pesa), a la desesperanza, a la soledad intencionada (no hay interés por socializar), al miedo incapacitante, al aumento o disminución del sueño y del apetito, a fantasías asociadas a la propia muerte o, a veces, en la ideación suicida, a la sensación de incompreensión, se pueden pasar horas en la cama, hay desinterés sobre el cuidado personal.

Por la forma en que se presenta, se consideran distintos tipos de depresión.



## Para tomar en cuenta

- Si tener fiebre te impide hacer cosas, y puede llegar a ser incapacitante por un tiempo, **la ansiedad y la depresión también.**
- Es muy importante **identificar los recursos** internos para
- Se requieren **estrategias colectivas para enfrentar y reducir** tanto estrés y dolor que brota día a día en nuestro país.