

# Estrategias de autocuidado en escenarios de violencia<sup>1</sup>

**Ser periodista en México** cubriendo lo que sucede en escenarios de violencia, podría considerarse como profesión de alto riesgo, pues implica estar expuestx en mayor grado a afectaciones a tu integridad física, digital, jurídica y psicológica, así como a las consecuencias del burn out (quemadx) o agotamiento profesional, o al padecimiento de algún trastorno de salud mental (depresión y ansiedad principalmente).



## ¿Por qué es importante elaborar estrategias de Autocuidado?

1. **Para afrontar de mejor manera** tu contexto laboral, social y personal.
2. Es **una responsabilidad personal** frente al escenario de violencia en el que desarrollas tu trabajo.
3. Lo ideal sería **conocer a ti mismx** para ser capaz de autocuidarte, tanto como cuidarnos lxs unxs a lxs otrxs, de manera cotidiana y así colectivizar el bienestar de todxs.
4. El autocuidado no resolverá todos los retos o problemas que te ocurren, pero sí **tendrás más herramientas para prevenir y afrontar** con mejores herramientas lo que produce tu estrés y desgaste.
5. Lo ideal sería **no llegar a situaciones críticas**, sino a **saber detectar síntomas y las características de tu estrés**, dolor o padecimiento.



## Dimensiones del autocuidado

- **Es necesario la identificación y validación de los malestares** que tengas contigo mismx, sean físicos, emocionales o de interrelación, sin que intentes ignorarlos u ocultártelos, pues en realidad es muy probable que quienes te rodean, ya los hayan notado. Validar los malestares pasa por reconocerles sin que sientas culpa, vergüenza o menos valiosx.  
Por ejemplo: no sentirte *normal*, después de haber cubierto alguna situación anormal o traumática, es normal. Sería importante compartirlo con el equipo o colegas cercanos desde la forma en que lo estés viviendo.
- **Vaciamiento y despresurización:** vaciar en los espacios adecuados, al menos debe ser entre pares, con aquellas personas que saben de la magnitud de violencias de los testimonios que se han documentado, nunca con personas que lo desconozcan **pues no encontrarás la comprensión que necesitas**. Vaciar lo que cargas, permitirá despresurizar la presión que el estrés de tenerlo genera.
- **Procurar y mantener áreas libres de las temáticas:** no te vuelvas monotemáticx, no todas las personas

están en el mismo interés que el tuyo y, esto, lejos de ayudarte a descargar, podría **privarte de contenidos que te permitan oxigenar** aquello que te mantiene con malestar.

- **No saturar redes naturales de apoyo:** es importante que, a familia, pareja y amigxs, se les comparta la situación en la que te encuentras, **pero sin llenarles de información que no requieren**, de igual forma, contarás con su apoyo si se los pides.
- **Fortalecimiento de redes y alianzas:** en las que encuentres **resonancia e identificación** de lo que tu trabajo y coberturas te afectan.
- **Formación y actualización profesional:** esta es una medida de corresponsabilidad ética con el trabajo que desempeñas y contigo mismx. No hacerlo, te hace **susceptible de estrés y agotamiento** al no tener

las herramientas adecuadas para trabajar en éste contexto.

- **Evitar polarizar:** caer en maximizar o minimizar, son posiciones riesgosas. Si te encuentras en alguna de las dos, **apóyate de quienes puedan hacer** junto contigo análisis de riesgos.
- **Evitar autoculpabilizarte y autodescalificarte.**
- **Crear espacios libres para la mente y al cuerpo mediante:** meditación, ejercicio al aire libre, arte, música, baile, música, danza, yoga, para crear.
- **Ponerte límites y rutinas** en la mayor medida posible para evitar acrecentar la **sensación caótica**.
- **No recurras a las medidas espontáneas** o mecanismos de evasión, como las drogas o el alcohol. Con el tiempo, **aumentan más estrés a tu cuerpo, mente y bienestar general**.



## Tu equipo de trabajo

- Es necesario que **los directores y equipos de trabajo de medios** construyan estrategias de cuidado para **todo el personal y sus colaboradores**.  
Ejemplo: Contar con protocolo de detección e intervención para casos de acoso laboral y sexual.
- Fortalecer las **relaciones sociales para ejercer la solidaridad**. Saber que hay sectores profesionales en otros lugares que registran contextos similares y, que, a su vez, se ven impactados de éstos, esto resulta **ser un alivio para las personas**.

- **Propiciar y acudir a espacios de despresurización** convocados por redes afines: talleres, seminarios, congresos, capacitaciones.
- **Parte del autocuidado tiene que ver con la exigencia de condiciones de trabajo** que les considere según la delicada tarea que realizan y no como colaboradores prescindibles.
- Fortalece tus certezas a lo que has apostado en la vida, **para afrontar la incertidumbre, sin negar y perder de vista tus proyectos**.