

Estrategias de autocuidado para mujeres periodistas en escenarios de violencia¹

Ser mujer en México por sí mismo es un riesgo. Ser mujer y periodista, cubriendo lo que sucede en escenarios de violencia en México, es una profesión de alto riesgo, porque implica estar expuesta en mayor grado a daños para tu integridad física y psicológica, así como a las consecuencias del burn out (quemada) o agotamiento profesional. Es importante saber que las violencias y riesgos que vives de manera cotidiana, junto con el tipo de trabajo que se desempeñas, tienen un componente de género, por lo que sus consecuencias también responderán de manera diferenciada



¿Por qué es importante elaborar estrategias de Autocuidado?

1. **Para afrontar de mejor manera** tu situación personal y **el contexto laboral y social.**
2. Es necesario **ser conscientes de la calidad de vida que queremos**, en relación a la que estamos teniendo.
3. Porque **buscar y construir tu bienestar no es un lujo**, sino un derecho.
4. Es **una responsabilidad personal** frente al **escenario de violencia** en el que vivimos y desarrollas tu trabajo.
5. Lo ideal sería **conocer a ti misma** autocuidarte, tanto como cuidarnos lxs unxs a lxs otrxs, de manera cotidiana y así **colectivizar el bienestar de todxs.**
6. Es necesario **construir estrategias propias**, que se conviertan en parte fundamental en los **roles que tienes en las distintas esferas** que compone tu vida.
7. 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

La Iniciativa Mesoamericana de Defensoras² identifica 5 áreas de atención para el bienestar: **física** (alimentación, sueño, descanso, revisión médica), **emocional** (autoconcepto, sentirse más o menos segura y capaz), **mental** (lo que incentiva tus aprendizajes y saberes), **espiritual** (creencias que dan sentido a tu vida) y **energética** (agotamiento pese a dormir muchas horas, tristeza o malestar, sin aparente razón).

– Es necesario **la identificación y validación de los malestares que tengas contigo misma**, sean físicos, emocionales o de interrelación, sin que intentes igno-

rarlos 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 valiosa.**

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 te esté afectando.

En la cultura patriarcal es común que se espere de las mujeres ser aguantadoras, resistir el dolor o la presión y continuar. La socialización requiere no registrar sensaciones que se relacionan a necesidades básicas: comer, dormir, ir al baño, descansar, sentir dolor físico, entre otros. Por lo que es tan importante reconocer dichas necesidades (estrés, dolor, preocupación) y validarlas frente a una misma y frente a quienes nos rodean.

- **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 monotemática, 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 misma. 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, masajes neuromusculares, música, baile, yoga.
 - actividades para la creatividad (arte, moldear barro, pintura, danza).
 - reeducación alimentaria.
- **¡Apropíate de tu cuerpo,** considéralo como tu derecho al gozo, al placer y al disfrute!!!
- **Aléjate de personas y situaciones tóxicas.**
- **Ponte límites y rutinas** en la mayor medida posible para evitar **acrecentar la sensación caótica.**
- **No recurras a las medidas espontáneas,** 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.
 - Se requieren medidas de protección en la seguridad física, seguridad digital y el autocuidado, cuidado colectivo y sanación de procesos al interior del equipo.
- Fortalecer las **relaciones entre mujeres para ejercer**

- la sororidad.** Saber que hay otros sectores profesionales de mujeres en otros lugares que registran contextos similares y, que, a su vez, se ven impactados de éstos, **esto resulta ser un alivio por su capacidad sororaria.**
- 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 colaboradoras prescindibles.

Fortalece tus certezas a lo que has apostado en la vida, para afrontar la incertidumbre, **sin negar y perder de vista tus proyectos.**

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.**

- 1 ARÓN. A.M. y LLANOS M.T. (2004). *Cuidar a los que cuidan: Desgaste Profesional y Cuidado de los equipos que trabajan con violencia.* Sistemas Familiares, año 20, no.1-2, p. 5-15. Colombia.
RODRIGUEZ, A. (2018). *Vulnerabilidad y riesgos para la libertad de prensa.* En: <https://www.animalpolitico.com/blog-invitado/vulnerabilidad-y-riesgo-para-el-ejercicio-de-la-libertad-de-prensa-en-mexico/>
ERRO, J. (2016). *Saldremos de esta. Guía de Salud Mental para el entorno de la persona en crisis.* Granada: Bsquero.net
FONTAINE, D. (2019). *Autocuidado y Cuidado colectivo, prácticas de resistencia en tiempos violentos.* Barcelona. Consultado en: <https://www.pikaramagazine.com/2019/11/autocuidado-cuidado-colectivo-practicas-resistencia-tiempos-violentos>
HERNÁNDEZ A. M. y TELLO N. G. (2017). *El autocuidado como estrategia política.* Revista Sur 26 - vol. 14, no. 26. Pp: 179 - 178
- 2 La Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) inició su trabajo en 2010 con el fin de dar una respuesta integral y regional al aumento de la violencia contra las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica. Actualmente, la IM-Defensoras busca fortalecer y vincular a defensoras que participan en distintas organizaciones y movimientos sociales para fortalecer redes de protección y solidaridad entre ellas y aumentar la visibilidad, el reconocimiento y el impacto de su trabajo por los derechos humanos. <https://im-defensoras.org/es/h>